



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Alle großen Dinge sind einfach, und viele können mit einem einzigen Wort ausgedrückt werden: Freiheit, Gerechtigkeit, Ehre, Pflicht, Gnade, Hoffnung.“

(Winston Leonard Spencer-Churchill geb. am 30. November 1874 in Woodstock, England; † 24. Januar 1965 in London, gilt als bedeutendster britischer Staatsmann des 20. Jahrhunderts. Er war von 1940 bis 1945 und von 1951 bis 1955 Premierminister und führte Großbritannien durch den Zweiten Weltkrieg. Zuvor hatte er bereits mehrere Regierungsämter bekleidet, unter anderem das des Ersten Lords der Admiralität, des Innen- und des Finanzministers. Darüber hinaus trat er als Autor politischer und historischer Werke hervor und erhielt 1953 den Nobelpreis für Literatur.)

FROHE OSTERN



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

April, April

*April, April, der weiß nicht was er will.
Mal Regen und mal Sonnenschein,
Dann schneit's auch wieder zwischendrein.
April, April, der weiß nicht was er will.
Nun seht, nun seht, wie es wieder stürmt und weht.
Und jetzt, oh weh, oh weh,
Da fällt auch dicker Schnee.
April, April, der weiß nicht was er will.*

(von Heinrich SEIDEL)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 78 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



KRONE BUNT

„FRÜHLINGSGEFÜHLE“

**(von Diana KRULEI &
Susanne ZITA)**

Wir haben sie wieder. Unsere liebste Jahreszeit. Alles blüht und sprießt jetzt-es riecht überall nach Frühling. Zeit also, die Sonne auf der Haut zu spüren, die faszinierenden Farben zu genießen und Neues anzufangen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

Gedicht - „APRIL“

(Seite 1)

„Frühlingsgefühle“

(Seite 1, 2)

„Wenn Gewalt zum Alltag gehört, erkranken Körper & Seele“

(Seite 2, 3)

„Stopp dem Psychoterror“

(Seite 3, 4)

„Ohne Nieren kein Blut“

(Seite 4, 5)

„Sudoku“

(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“ und „Quiz“

(Seite 6)

„Spruch des Monats“

(Seite 6)

„Vom Luxus der Erholung“

(Seite 7, 8)

„Beiträge“

(Seite 8)

„Magnesium schon vor dem Sport“

(Seite 9)

Rezept

„Schokokuchen“

(Seite 9)

Buchtipp

„Gewinner grübeln nicht“

(Seite 10)

Gedicht

„Optimismus“

(Seite 10)

„Steckt Anspannung an?“

(Seite 10)

Auflösungen

„SUDOKU“

„KREUZWORTRÄTSEL“

„QUIZ“

Sponsoren, Impressum

(Seite 11)

➤ **Nein**, man hat nicht verschlafen, es ist schon so früh hell. Was für ein Start in den Tag - von der Sonne geweckt! Der Frühling hat uns voll im Griff. Irgendwie herrscht Sehnsucht nach Freiheit und Erneuerung. Alle kriechen sie heraus aus ihren Winterverstecken. Die Menschen sowieso in Scharen. Sie bevölkern wieder Parks, Biergärten oder die Baumärkte. Schließlich muss dem Stückchen Grün zu Hause wieder Leben eingehaucht werden.

Verächtlich werden dicke Jacken und Hauben verräumt und Sonnenbrillen poliert. Wir wollen den Frühling spüren und riechen. Auch die Kleinsten. Raus aus den Schuhen und Socken - jauchzend barfuß über das frische Gras laufen. Quietschvergnügt Pusteb Blumen fliegen oder einen Marienkäfer die Finger entlangkrabbeln lassen und sich darüber freuen, als ob's das Größte wär. Und ja, Frühling ist doch etwas Besonderes. „Mama, ich muss noch nicht schlafen gehen, draußen ist es noch nicht dunkel. Ich will noch draußen spielen“, hört man aus dem Kindermund. Und der tut bekanntlich ja Wahrheit kund. Gerne verweilt man auch noch ein bisschen. Irgendwie macht der Frühling auch gelassen.

Wieder Leben in die müden Glieder einhauchen wollen auch die Großen. Wir holen Fahrräder aus dem Keller und uns den ersten Sonnenbrand. Frühlingsgefühle, wohin man schaut: Nicht nur die Natur und die Tiere erwachen, auch wir Menschen lassen uns von den ersten Sonnenstrahlen verführen. Imponiergehabe und Balzrituale gibt's überall. Frühling bringt Hochstimmung. Die kann auch die eine oder andere Regenwolke nicht trüben.

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

GESUND

„WENN GEWALT ZUM ALLTAG GEHÖRT, ERKRANKEN KÖRPER & SEELE“

(von Claudia THURNER)

Bei einer Umfrage an der Klinik Innsbruck gab jeder Vierte an, Opfer von Gewalt zu sein, Frauen und Männer gleichermaßen. Die Folgen für die Psyche und für den Körper sind dramatisch.

➤ **Handgreiflichkeiten** unter Eheleuten, Drohungen und andere verbale Attacken - Gewalt hat viele Gesichter! Ein Team der Innsbrucker Uni-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie wollte es genau wissen und befragte 1800 Frauen und Männer, die an den unterschiedlichen Abteilungen der Klinik Patienten waren. Die Ergebnisse schockieren: 26,3 Prozent der Befragten gaben an, dass sie aktuell Opfer von Gewalt sind. In den meisten Fällen (60 Prozent) geht diese vom Partner oder der Partnerin aus. Denn das vermeintlich schwache Geschlecht ist überraschend oft auch auf der Täterseite zu finden. „Frauen wenden häufiger emotionale Gewalt an. Der Partner wird erniedrigt, gedemütigt, als wert -

los beschimpft“, beschreibt Prof. Dr. Astrid Lampe, stellvertretende Leiterin der Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, welche Ausformungen Übergriffe haben können. Studien bei Kindern hätten gezeigt, so Lampe, „dass emotionale Gewalt wie physische Gewalt wirkt“.

Ständige verbale Attacken sind wie Schläge auf die Psyche und das Selbstwertgefühl!

Die Folgen sind dramatisch - für die Psyche, aber auch für den Körper. Lampe: „Chronische Gewalt bedeutet chronischer Stress und schwächt das Immunsystem extrem. Häufig sind Magen-Darm-Erkrankungen, Hautkrankheiten oder dauernde

Schmerzen die Folgen.“

Depressionen, Angststörungen oder posttraumatische Belastungsstörungen gehören zu den Krankheitsbildern, die bei den Opfern häufig diagnostiziert werden.

Studien besagen, dass sich körperliche und emotionale Gewalt gleichermaßen fatal auswirken!

Hat ein Gewaltopfer den Weg zu einem Psychiater gefunden, dann geht es zuerst um scheinbare Selbstverständlichkeiten. „Verstehen, was passiert ist und Betroffenen vermitteln, dass sie nicht selbst schuld an der Situation sind. Denn oft passiert genau das: Opfer von Gewalt geben sich selbst die Schuld“, beschreibt die Expertin, was vorrangiges Ziel der Therapie ist.

Es gehe darum, die Betroffenen im wahrsten Sinne zu stärken, damit sie den Teufelskreis durchbrechen können.

Die Fachleute sind sich einig, dass es in Österreich neben den Opferschutz-Einrichtungen mehr Anlaufstellen für Psychotherapie braucht und die Sozialversicherungen Therapien mehr unterstützen müssten.

Erst kürzlich forderte der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) einmal mehr die Anhebung des Kostenzuschusses für die Psychotherapie.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND **„STOPP DEM** **PSYCHOTERROR“**

(von Karin PODOLAK)

In der Ruhe liegt die Kraft: Tipps, wie Sie Frechheit, Aggression und schlechtem Benehmen begegnen.

➤ **Frechheit siegt?**

Angriff ist die beste Verteidigung?

Nur weil diese Großspurigen Sprüche ständig zitiert werden, müssen sie noch lange nicht richtig sein. Denn was in Politik und Wirtschaft als fragwürdiges Dogma der modernen Ich-Gesellschaft gebraucht wird, kann sich im Alltag zum Steppebrand entwickeln.

Das belegen Studien. An der Universität von Florida beo- Robert Gordon Universität in bachtete Psychologe Dr. Trevor Aberdeen, Schottland, durch- Foulk bei Versuchsteilnehmern, führte: Rüpelhafter, unfreundli- dass Unhöflichkeit „ansteck- cher Umgang bei der Arbeit end“ ist. Wurden die Testperso- führt zu Fehlern und Unkon- nenen grundlos schlecht behan- zentriertheit. Chefs, die Mitar- delt, ga- ben sie beiter grob zurechtweisen, ver- die Erfah- rung an- ursachen damit schlechtere deren mit der Ursprungs Leistungen.



mit der Ursprungs **In** Deutschland setzte das Ar- -situation gar nichts zu tun hat- beitsgericht in Schleswig- ten. Die Forscher fanden her- Holstein ein Zeichen gegen aus, dass schon bei einem ein- Unfreundlichkeit: Ein Ausbil- zigen Erlebnis von dungsberater erhielt eine ge- „Unhöflichkeit“ Gehirnnareale schäftsinterne Abmahnung, aktiv werden, die unsoziales weil sich ein Lehrgangsteilneh- Verhalten, Respektlosigkeit und mer über dessen Unhöflichei- Unachtsamkeit bedingen. ten beschwerte. Der Beschul- **Ähnliches** bestätigte sich digte gab diese zu und fand durch Ergebnisse in Gedäch- auch noch, das wäre normal,

Klagte seinerseits. Dem widersprach das Gericht. Abmahnung gerechtfertigt!

Jeder kennt ja so eine Situation - schon bei den willkürlich gewählten Beispielen steigt der Ärger auf:

Im Supermarkt rempelt einen jemand an und schnauzt dann noch: „Können Sie nicht aufpassen?“

In der 30er-Zone wird man als verantwortungsbewusster Autofahrer aggressiv angehupt, weil man die gesetzliche Höchstgeschwindigkeit einhält.

Der Kunde am Telefon erklärt einen für blöd und unfähig, weil man dessen Mail nicht lesen konnte, das er aber falsch adressiert hat.

Warum trifft uns unhöfliches und herabwürdigendes Verhalten so sehr?

Das erklärt Lebensberaterin Majda Moser aus Wien damit, dass Aggression durch Angst

ausgelöst wird - nicht durch Stärke! Und davor sind wir selber auch nicht gefeit. Je unsicherer die eigene Befindlichkeit, umso mehr leiden wir unter Angriffen und geben negative Erlebnisse weiter.

„**Unsere** Arbeits- und Privatwelt ist mittlerweile

sehr kompliziert geworden und verändert sich rasant. In der Konfliktsituation treffen unterschiedliche Ziele aufeinander, die als unvereinbar erlebt werden.“ So vertritt jeder seinen Standpunkt, auch wenn es gar nicht mehr um die Sache selbst geht.

Wie kann man sich vor Übergriffen schützen? Laut Expertin sind lösungsorientiertes Verhalten und Verbesserung des Selbstwertes sinnvoll. „Wenn wir ruhig und ausgeglichen

sind, können wir Aggression annehmen und aufmerksam machen, dass dieses Verhalten nicht in Ordnung ist, ohne zu erwarten, dass der andere das einsehen will oder kann“, rät

Schlechtes Benehmen ist kein Zeichen von Stärke, sondern zeugt von mangelndem Selbstbewusstsein und Angst. Studien zeigen: Unhöflichkeit ist ansteckend!

Majda Moser zur Deeskalation.

Hilfreiche Powersätze:

- In meiner Ruhe komme ich besonders gut an, in meiner Klarheit wirke ich stark.

- Meine Worte bekommen mehr Gehör, wenn ich gelassen bleibe.

- Ich grenze mich ab, weise persönliche Angriffe zurück und achte auf meine Gefühle.

- Ich bringe meinen Standpunkt dann ein, wenn eine Lösung möglich ist.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

GESUND

„OHNE NIERE KEIN BLUT“

(von Eva ROHRER)

Das bohnenförmige Organ ist unerlässlich für die Blutbildung, Aufnahme von Kalzium in die Knochen, den Flüssigkeitshaushalt usw. Zahlreiche Hormone im Magen-Darm-Trakt steuern die Verdauung.

➤ **Bekannt** sind die Nieren als Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan. Doch wussten Sie, dass sie auch drei wichtige Hormone bilden, die wesentliche Regulationsaufgaben im gesamten Organismus übernehmen?

Sicher haben Sie schon einmal von **Erythropoetin**, abgekürzt EPO, gehört. Es regt die Reifung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) im Knochenmark an, die den Sauerstoff im Blut transportieren. „Ihre rote Far-

be erhalten sie von dem Farbstoff Hämoglobin, der Eisen enthält, an das sich die Sauerstoffteilchen binden können. Erythrozyten leben lediglich 120 Tage und müssen ständig neu gebildet werden“, erklärt Prim. Univ.-Doz. Dr. Karl Lhotta, Leiter der Abteilung Nephrologie, LKH Feldkirch. Das **Renin** dient dazu, den Blutdruck und das Flüssigkeitsvolumen im Kreislauf auf einen konstanten Niveau zu halten. **Calcitriol** beeinflusst zum Beispiel die Kalziumaufnahme aus dem Darm und die Mineralisation der Knochen.

Auf den Nieren sitzt wie eine Kappe die Nebenniere, Mark und Rinde des Organs produzieren ebenfalls unterschiedliche Hormone.

Adrenalin und Noradrenalin werden bei körperlicher und seelischer Belastung ausgeschüttet. Diese Stresshormone erhöhen Puls, Blutdruck und Blutzucker, um Energie für Gehirn, Muskeln und die Erweiterung der Bronchien zur Verfügung zu stellen.

Auch Dopamin wird in geringem Ausmaß im Nebennierenmark hergestellt, spielt aber eine wesentliche Rolle als Nervenbotenstoff im Gehirn, wo er bei der Regulation von Stimmung, Aufmerksamkeit, Schlaf, Lernen, motorischer Aktivität, sozialen Kontakten sowie der Milchproduktion der Brust beteiligt ist. Ein Mangel an Dopamin führt zu Parkinson.

Aldosteron hat Einfluss auf die Steuerung des Natrium-, Kalium- und Flüssigkeitshaushaltes in den Nieren. „Das Stresshormon **Cortisol** greift in zahlreiche Stoffwechselprozesse ein und reguliert u. a. den Salz- und Wasserhaushalt in den Nieren, wirkt entzündungshemmend und erhöht den Blutzuckerspiegel“, erklärt Prof. Dr. Anton Luger, Leiter der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Innere Medizin III, MedUni Wien. Geringe Mengen an den männlichen Sexualhormonen **DEHAS und Testosteron** entstammen ebenfalls der Nebennierenrinde.

Verdauungshormone beeinflussen die Magen-Darm-Bewegungen, die Freisetzung von Enzymen und vieles mehr. Einige Beispiele: **Gastrin** etwa wird vorwiegend von bestimmten Zellen des Magens und der Zwölffingerdarmschleimhaut produziert, regt die Säureproduktion, die Vorstufe des Verdauungsenzyms Pepsin sowie die Magenbewegungen an. Zu viel Gastrin begünstigt Magengeschwüre.

„**Das** sogenannte **Cholecystokin**in verlangsamt die Magenentleerung und verschafft so Verdauungsvorgängen im Zwölffingerdarm genügend Zeit. Außerdem regt es die Bereitstellung verschiedener Enzyme an, steigert die Darmmotorik und ist an der Steuerung des Sättigungsgefühls beteiligt“, so Prof. Luger.

Sekretin entsteht im Dünndarm und trägt zur Neutralisierung von Säuren bei. Es hemmt auch die Ausschüttung des Säurebildners Gastrin, regt die Insulinproduktion zur Zuckerverwertung an und die Gallenblase zur Abgabe von Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung.

Als Gegenspieler zu Insulin wirkt **Glukagon**, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel hebt. Außerdem fördert es den Fettabbau sowie das Sättigungsgefühl. Steigt der Blutzuckerspiegel, hemmt das Glukagon.

Das Hormon GIP wiederum erhöht die Insulinausschüttung nach fett- und kohlenhydratreichen Essen.

Somatostatin wird nach den Mahlzeiten freigesetzt. Es fährt viele der für die Verdauungsarbeit aktivierten Vorgänge wieder herunter.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

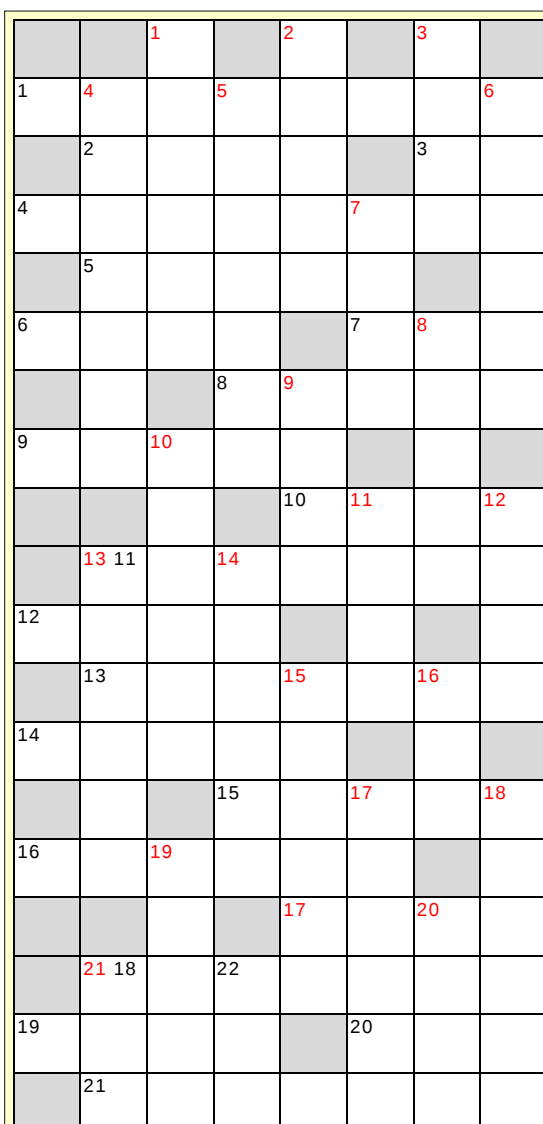
In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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 11)



KREUZWORTRÄTSEL



Senkrecht: 1 Atomkernbaustein, 2 Nutzland, 3 weibl. Kosenname, 4 Gemütserschütterung, 5 Kehrtwendung, 6 Kehrtwendung, 7 Stück vom ganzen, 8 Weinstadt in Ungarn, 9 Teil des Schiffes, 10 Wiesen-Zierpflanze, 11 Firmenzeichen, 12 engl.: Fleisch, 13 Position beim Fußball, 14 Untersagung, 15 ital. Provinz in den Abruzzen, 16 poetisch: Löwe, 17 kleiner Kerl, 18 ugs.: hervorragend, 19 Landstreicher (engl.), 20 Ort in Tirol, 21 Halbton über f, 22 deutsche Vorsilbe

Waagrecht: 1 europ. Hauptstadt, 2 Felskuppe, 3 Kfz.-Z.: Bruck-Mürzzuschlag, 4 gespreizte Feierlichkeit, 5 Schauspieler (Peter) † 1964, 6 Fluss durch Newcastle, 7 norddt. Gebirgszug, 8 chem. Element, 9 Floßschiebestange, 10 Burg bei Grein, 11 stark duftende Schnittblume, 12 Hast, 13 Vorname Brechts † 1956, 14 Küchengerät, 15 altrömische Unterwelt, 16 österreichische Krimifigur, 17 Gestalt in „La Boheme“, 18 Sport: erwarteter Sieger, 19 Schauspieler, 20 Kf.: Postleitzahl, 21 Querstange einer Leiter

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



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Was kann man im Stift Kremsmünster bewundern?
a) Attilaaltar, b) Hagenmonstranz, c) Tassilokelch, d) Peregerinkreuz
- 2.) Wie heißt der Schwanz des Bibers?
a) Kelle, b) Kappe, c) kutte, d) Kinne
- 3.) Seit wann fährt man mit dem Auto durch den Arlberg tunnel?
a) 1962, b) 1974, c) 1978, d) 1984

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

SPRUCH DES MONATS

„Es bleibt einem im Leben nur das, was man verschenkt hat“

(Robert Scholz)

GESUND LEBEN & WOHL FÜHLEN

„VOM LUXUS DER ERHOLUNG“

(von Gabriele VASAK)



Sich zu erholen ist gar nicht so einfach. Muße und sich aktiv entspannen ist eine gute Formel dafür - und die sollte uns nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag am Herzen liegen.

➤ **Jetzt** beginnen sie wieder - die Wochen, die viele als die schönsten des Jahres sehen - Zeit, aufzubrechen, um den Alltag hinter sich zu lassen, so richtig Urlaub zu machen und die vom Stress geplagte Seele baumeln zu lassen. Regeneration ist angesagt. Zurecht, denn tatsächlich ist das Recht auf Erholung, Freizeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub sogar nach Artikel 24 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte ein elementares Recht. Es sollte uns erlauben, verbrauchte Kräfte zurückzugewinnen, um danach wieder voller Tatkraft das tun zu können, was wir tun müssen oder wollen. Doch schon Laurence Sterne, der große englische Humorist des 18. Jahrhunderts, wusste: „Nirgends strapaziert sich der Mensch so sehr wie bei der Jagd nach Erholung.

Muße ist keine verlorene Zeit

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, so liegt es vielleicht daran, dass Sie - wie die meisten Menschen - falsche Vorstellungen davon haben, was Erholung eigentlich ist. Das beginnt damit, dass wir dazu neigen, die Zeit des Loslassens fast ausschließlich mit dem großen Urlaub zu verbinden. Ein Fehler, sagt der Klinische und Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid aus St. Pölten: „Wer nur darauf setzt, im Sommerurlaub endlich wieder jene Kräfte tanken zu können, die während des stressigen Alltags verbraucht werden, wird das auf Dauer nicht gut durchhalten. Erholung brauchen wir immer wieder - auch und gerade im Alltag.“ Schmid weiß, dass auf fast alle von uns zahlreiche berufliche und familiäre Anforderungen einströmen. Und dass viele von uns dem auch noch mit großem Eigenengagement begegnen, sodass die Erholung oft auf der Strecke bleibt. Hinzu kommt, dass wir die Zeiten der Entspannung, die wir brauchen, allzu häufig als „verlorene“, weil vermutlich unproduktive Phasen betrachten - etwas, das uns in dieser Welt der ratlosen Tätigkeit scheinbar nicht „weiterbringt“.

Eigene Lösung suchen

So ist es kein Wunder, dass wir oft müde, energielos, ausgelaugt oder nervös, angespannt, unkonzentriert und gereizt - mit einem Wort erholungsbedürftig - sind. Was hilft? „Regelmäßiges Entspannungstraining, das man ganz bewusst in die Freizeit einbauen sollte, und zwar am besten täglich für mindestens zehn Minuten“, empfiehlt Norman Schmid. Was für wen passt - ob Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsmeditation, Biofeedback - muss man individuell herausfiltern. Gut ist, dabei die eigenen Beschwerden und das Individuelle Stressmuster zu berücksichtigen. Und sich zu überlegen, was man erreichen will und welche Vorlieben und Vorerfahrungen man hat. Klingt irgendwie nach Arbeit und einem weiteren Punkt auf der To-do-Liste. Schmid winkt ab: „Tut man das, wird man nicht nur das Passende finden, sondern auch eine gute Motivation für das regelmäßige Üben aufbringen. Damit man im Sinne der Alltagserholung schon sehr viel erreicht“, sagt der Psychologe.

Mut zur Lücke

Schmid rät, Pausen als probates Mittel zur raschen Erholung zu nützen. Mut zur Lücke ist das Motto, und das auch im Job. Denn wir brauchen Unterbrechungen, um den ganzen Tag über die Anforderungen, die an uns gestellt werden, bewältigen zu können. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass sogenannte Mikropausen - also pausen von einigen Sekunden bis wenigen Minuten - Stress abbauen, Denkblockaden lösen, die Konzentrationsfähigkeit steigern

und dabei helfen, kurz abzuschalten.

Hilfreich sind zudem kleine Rituale über den Tag verteilt. Das kann etwa eine kurze Pause mit einem Obstfrühstück am Vormittag sein, eine kleine Teepause am Nachmittag oder ein Rundgang im Garten - etwas, das es erlaubt, sich zwischendurch mit etwas ganz anderem zu beschäftigen als mit dem, das den Kopf sonst füllt.

Oft gelingt das ganz hervorragend mit körperlicher Aktivität, denn Erholung ist nicht ausschließlich Muße, sondern hat auch viel damit zu tun, dass man sich selbst aktiv einbringt. Das Abschalten gelingt für viele Menschen umso besser je geforderter sie dabei sind. Joggen Sie doch einmal quer durch den Wald, machen Sie eine Tour mit dem Mountainbike oder ein sportliches Match an der Tischtennisplatte, beim Tennis oder Fußball. Wichtig dabei: Vergessen Sie die Pulsuhr oder den Selbstoptimierungsgedanken, denn sonst sitzen Sie schon wieder in der Falle des Perfektionismus, und damit hat Erholung nichts zu tun.

Neues ausprobieren

Übrigens: Die gesunde Mischung ist auch beim Thema Regeneration ein heißer Tipp, und Neues lernen ein weiteres Thema. „Wer gewohnt ist, sich in Aktivität zu erholen, sollte auch lernen, sich in Ruhe zu entspannen und umgekehrt“, sagt Norman Schmid. Dass Gewohnheit nicht alles ist, gilt auch für den Urlaub. So gibt das immergleiche Strandhotel in Kroatien zwar Sicherheit, aber es geht auch darum, immer wieder einmal etwas Neues auszuprobieren - denn wir alle brauchen geistige Nahrung durch neue Impulse, um den Kopf wirklich frei zu bekommen. Stichwort Urlaub: Den sollen Sie möglichst nach dem Motto: „Wer Zeit hat, ist der wahre König“ angehen. Vergessen Sie also die Stressige Abfahrt am ersten Ferientag mit durchgehender Autofahrt ans Ziel Ihrer Träume, das schnelle Abklappen aller Sehenswürdigkeiten, und vor allem den Drang, in die kostbaren Wochen des Jahres möglichst viel hineinpacken zu wollen. „Muße ist der schönste Besitz von allen!“, sagte Sokrates. Und „Weniger ist mehr“ empfiehlt Psychologe Schmid, der dazu rät, gerade im Urlaub mindestens einen Gang herunterzuschalten und die Langsamkeit zu entdecken. Das bietet vielleicht auch die Möglichkeit, sich besser auf Vorlieben und Stimmungen des Partners oder der Kinder einlassen zu können, den eigenen Rhythmus zu verändern, im Hier und Jetzt aufzugehen.

Sind Sie erholt?

Vielleicht schaffen Sie es dann auch besser, die Erholung, die Sie bei Ihrem Ferienaufenthalt in fernen oder nahen Gefilden gefunden haben, länger mit in den Alltag zu holen. Nicht unbedingt eine leichte Übung, wenn im Job und zu Hause viel aufzuarbeiten ist, aber gerade nach dem Urlaub gilt: Sich nicht hetzen lassen und die Alltagserholung nicht vergessen! Nehmen Sie sich also Ihre Pause, nutzen Sie bewusst Zeit um Regenerieren und Herunterschalten und schaffen Sie sich immer wieder Freiräume.

Ob Sie wirklich gut erholt sind, kann man übrigens nicht nur tatsächlich an Atmung, Puls, Blutdruck usw. messen, Sie selbst bemerken es wahrscheinlich auch daran, dass Sie sich nicht nur entspannt fühlen und leichter gelassen bleiben, sondern auch kreativ sind, Lust auf Neues haben und aufmerksam und achtsam mit sich selbst und anderen umgehen können. In diesem Sinne. Gute Erholung!

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

„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

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

GESUND

„MAGNESIUM SCHON VOR DEM SPORT“

(von Prof. Dr. Sepp PORTA)

Um Mangel an diesem Mineralstoff und Wadenkrämpfen vorzubeugen, muss er rechtzeitig zugeführt werden.

➤ **Magnesium** spielt eine Schlüsselrolle bei der Energieproduktion und ist deshalb wichtig für den Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das sollten auch Sportler vor Bewerben berücksichtigen.

Beim Laufen wird zum Beispiel Magnesium - genau entsprechend der Intensität der Anstrengung - aus den Muskeln ins Blut abgegeben. Je höher der Laktatspiegel, also die Belastung, desto mehr des Mineralstoffes geht aus den Muskeln verloren.

Wie genau diese Magnesiumverlagerung aus den Muskeln ins Blut im Sinne einer Neuverteilung zu anderen Organen, die das Mineral benötigen, aber auch zur Ausscheidung in Niere und Blase vor sich geht, wissen wir noch nicht. Klar ist aber, dass geringerer Magnesi-

umgehalt in den Muskeln den Magnesiumumsatz umverschiebt, der gerade bei sportlichen Aktivitäten wesentlich ist.

Dabei verlieren eigenartigerweise besonders diejenigen, die schon anfangs zu wenig Magnesium hatten, verhältnismäßig mehr Mineralstoff aus den Muskeln, eine Art Teufelskreis.

Das gilt aber auch umgekehrt: Wer befriedigende Magnesiumwerte hat, behält auch bei Anstrengung mehr des Mineralstoffes im Muskel, was ein starkes Argument für eine ausreichende und rechtzeitige Zufuhr für Sportler ist.

Dieser Verlust muss aber nicht einfach hingenommen werden: Schon eine einzige Magnesiumbrausetablette mit etwa 150 mg Magnesium, eine Stunde vor dem Sporte eingenommen, hat bei Testungen während der Offiziersausbildung an der Theresianischen Militärakademie den Mineralstoffschwund verhindert. Das Ergebnis: Es gab keinen anstrengungsbedingten Magnesiumverlust mehr, keine laktatabhängigen Veränderungen und keine Zusammenhänge von

Magnesiumumsatz umverschiebung, Atemfrequenz und Schnelligkeit bei den jungen Offizieren.

Alle Befunde weisen nämlich darauf hin, dass das zugeführte Magnesium schnell im Blut gebunden wird, von wo es - je nach Bedarf und Anstrengung - in magnesiumbedürftige Organe, also auch in den Muskel, gelangt.

Anstatt Magnesium aus den Muskeln holen zu müssen, bekommt man es von außen geliefert. Die Vorteile liegen auf der Hand: Erstens ist der Vorrat im Blut schnell zugänglich und zweitens werden die Muskelreserven geschützt, was offensichtlich den Energieaufwand und damit Ermüdung verringert. Die Erholungszeit verkürzt sich.

Der Mineralstoff (u. a. enthalten in Kürbiskernen, getrockneten Bananen und Vollkornprodukten) wird meistens nur ungenügend über die Nahrung zugeführt.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



BACKEN - „SCHOKOKUCHEN“

Zutaten: 250 g Zucker, 250 g Butter, 250 g Mehl, 6 Stk. Eidotter, 6 Stk. Eiklar, 6 EL Milch, 6 EL Kakao, 1 Pk. Vanillezucker, 1 Pk. Weinsteinbackpulver, 200 ml Früchtetee, 1 Becher Schokoladeglasur

Zubereitung: Butter mit Zucker und Vanillezucker gut verrühren, nach und nach Dotter einrühren. Das gesiebte Mehl mit Backpulver und Kakao gut vermischen und abwechselnd mit der Milch einrühren. Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben. Auf eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad 40 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen, danach mit Früchtetee beträufeln und mit Schokoglasur überziehen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



BUCHTIPP

„GEWINNER GRÜBELN NICHT“

Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg

(Pamela OBERMAIER, Marcus TÄUBER)

ISBN: 978-3-903090-71-2 - Verlag Goldegg GmbH

Nicht alles was Sie denken, müssen Sie auch glauben! Unsere Gedanken wirken - allerdings vollkommen anders, als wir bis jetzt gedacht haben! Wenn Sie dieses Buch erwerben, bekommen Sie einen Einblick in die nützlichsten Erfolgsstrategien fernab aller Mythen - und erlangen endlich das Wissen, zu dem bisher nur die erfolgreichsten Sportler, Wirtschaftler und Visionäre Zugang hatten. Sie haben es hier also mit dem Schlüssel zu beruflichem Erfolg, Gesundheit und universeller Zufriedenheit zu tun. In Sachen Kraft des Mentalen sind gute Tipps schnell gegeben: „Wenn du mit dem Rauchen aufhören und abnehmen willst, musst du nur deine Glaubenssätze lösen!“, „Du kannst deine Ziele erreichen, wenn du dich mehr anstrengst!“, „Du kannst zu allem werden, was du willst!“, „Mach dir nicht ständig Gedanken, sondern lebe dein Leben!“. Kommen auch Ihnen diese Ratschläge bekannt vor? Eigentlich egal, denn sie sind definitiv falsch! Aktuelle Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie stellen das unter Beweis. Die Autoren von „Gewinner grübeln nicht“ entlarven die Klischees der Selbsthilfesparte und stellen dar, wie unser Gehirn wirklich arbeitet, was uns die Hirnforschung beibringen kann und wie wir von diesem Wissen profitieren können, um unser Leben gelungener zu gestalten und zu einem Sieger-Typ auf allen Ebenen zu werden.

Zum Autor: **Dr. Marcus TÄUBER** ist promovierter Neurobiologe, Lehrbeauftragter der Donau-Universität Krems und diplomierter Mentaltrainer. Die von ihm entwickelte Erfolgsformel" beinhaltet mentale Techniken auf Basis der neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung. Er ist gefragter Trainer für Firmen und Privatklienten in den Bereichen Business, Gesundheit und Persönlichkeit.

OPTIMISMUS

*Ich wünsche dir,
dass du heute schon die Sonne spürst,
die hinter deinen Sorgen aufgehen wird.*

*Morgen wird sie wieder leuchten
und dich wärmen
und alle dunklen Tage und Stunden,
vergessen machen.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

STECKT ANSPANNUNG AN?

➤ **Ja**, Stress kann auf seine Umwelt "abfärben", behaupten deutsche Forscher. Denn alleine das Beobachten einer Person, die gerade unter Druck steht, reicht oft aus, damit der eigene Körper das Stresshormon Kortisol ausschüttet. In der Studie war der Effekt besonders stark ausgeprägt, wenn Beobachter und gestresste Person eine partnerschaftliche Beziehung verband. Dennoch sprang er auch bei Fremden über. Übrigens reagierten Männer und Frauen in der Untersuchung gleich häufig mit diesem „empathischen“ Stress.

Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Virtuelle Ausgrenzung macht wirklich Krank“

„Ein Wettlauf der nie endet . . .“

„Lebensfreude wieder entdecken“

Freizeit Tipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5
„KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6 und

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

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



„QUIZ“ Seite 6

- 1.) c) Tassilokelch, der um 780 von dem bayrischen Herzog Tassilo und seiner Gemahlin Luitpirga gestiftet wurde, wird in dem Benediktinerkloster Stift Kremsmünster aufbewahrt.
- 2.) a) Kelle, wird der Schwanz des Bibers genannt - er dient dem zweitgrößten Nagetier der Erde als Steuer beim Abtauchen sowie zur Temperaturregulation und als Fettdepot.
- 3.) c) 1978, die Arbeiten zum Arlberg-Straßentunnel begannen am 01.Juni 1974, der Durchstich erfolgte am 09.Oktober 1977 - am 01.Dezember 1978 konnte der Verkehr freigegeben werden.

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

SPONSOREN !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer