



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Nur der Mensch vermag das Unmögliche! “

*(Johann Wolfgang Goethe, ab 1782 von Goethe * 28. August 1749 in Frankfurt am Main; † 22. März 1832 in Weimar, war ein deutscher Dichter und Naturforscher. Er gilt als einer der bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung)*

FROHE OSTERN!



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

☆☆☆ AKTUELLES SAG7 MUSIC NEWS ☆☆☆

☆☆ CD-Veröffentlichung - "FÜR IMMER" (Chris NOVI) ☆☆

Verkaufsstart: 19. April 2019

(Lesen Sie mehr dazu auf Seite 9)



GESUND

„WENN MÜDIGKEIT DEN ALLTAG LÄHMT“

(von Mag. Regina MODL)

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

➤ **Sie** fühlen sich den ganzen Tag schlapp und antriebslos. Die Konzentration fällt schwer, und selbst einfache, alltägliche Tätigkeiten werden durch die bleierne Müdigkeit zur Herausforderung. Häufig kennen wir den Grund für diesen Zustand - etwa weil wir zu wenig geschlafen haben. Doch nicht nur eine schlechte Nachtruhe führt zur Erschöpfung am Tag. Werden dem Körper durch Schlafstörungen dauerhaft die notwendigen Ruhephasen entzogen, können neben Abgeschlagenheit auch zunehmende Schmerzempfindlichkeit oder brennende Augen auftreten.

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Wenn Müdigkeit den Alltag lähmt“

(Seite 1/2)

„Aufklärung in Liedform“

(Seite 3)

„Alkohol - zwischen Genuss und Gefahr“

(Seite 3/4)

„Ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems“

(Seite 4/5)

„Spruch des Monats“

(Seite 5)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 6)

„Quiz“

(Seite 7)

Rezept

„Champagnertorte“

(Seite 7/8)

„Buchtipps“

„Kurz Witz“

(Seite 8)

„Beiträge“

„Vorankündigung CD Neuerscheinung“

(Seite 9)

Gedicht „Karl Lessiak“

„Depression kann jeden treffen“

„Nächste Ausgabe“

Auflösung

„Quiz“ „Sudoku“

(Seite 10)

Auflösung

„Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

Impressum“

(Seite 11)

(Wenn Müdigkeit den Alltag lähmt - Fortsetzung von Seite 1)

Faktor Lebensstil

Im Körperinneren spielen sich eine Reihe von Faktoren ab, die den Wechsel von Wachsein und Müdigkeit regeln. Bestimmte Neurotransmitter im Gehirn, Hormone sowie Eiweißstoffe des Immunsystems werden je nach Bedarf produziert und ausgeschüttet. Der Lebensstil (Stress, Bewegungsmangel, zu intensives Training, übermäßiger Alkoholkonsum, Medikamente, krankhaftes Übergewicht oder Untergewicht), die berufliche und private Situation können dieses sensible System beeinflussen und die inneren Abläufe durcheinanderbringen.

Das unbestimmte Müdigkeitsgefühl ist in der Regel ein Hinweis dafür, dass uns etwas fehlt - Schlaf, Sauerstoff, Vitamine, Mineralstoffe, Flüssigkeit oder Bewegung. Manchmal zeigt sich so aber auch, dass unser Körper sich aktiv wehrt - beispielweise gegen Krankheitskeime - und deshalb vermehrt Abwehrkräfte mobilisiert. Psychische Belastungen, Depressionen und Ängste spielen ebenfalls oft eine große Rolle und können die Stimmung, den inneren Antrieb sowie die Leistungsfähigkeit trüben.

Krankheiten als Ursache

Ungewöhnliches Schlafbedürfnis ist häufig ein Begleitsymptom verschiedener Leiden - etwa Infekte, Pfeiffersches Drüsenfieber, Herzschwäche, Probleme mit Magen, Darm, Lunge, Nieren und Schilddrüse, Autoimmunerkrankungen sowie Tumoren, Lymphome oder Leukämien. Wer immer erschöpft ist, kann auch unter Blutarmut (Anämie) leiden. Diese entsteht durch gestörte Blutbildung im Knochenmark, vermehrten Abbau beziehungsweise Verlust von roten Blutkörperchen, Mangel an Vitamin B12, Folsäure oder Eisen.

Manchmal ist die Müdigkeit jedoch selbst die Krankheit. Beim chronischen Erschöpfungssyndrom (chronic fatigue syndrome, CFS, internationaler Aktionstag am 12.05.) ist die genaue Ursache der monatelang anhaltenden schweren Abgeschlagenheit noch nicht geklärt. Meist treten weitere charakteristische Beschwerden auf: Muskel- und/oder Gelenksleiden, Hals- und Kopfschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen.

Handlungsbedarf

Versuchen Sie herauszufinden, ob Schlafmangel oder Stress die Ursachen für Ihre Müdigkeit sein können. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ausgewogene sowie vitaminreiche Ernährung und bleiben Sie in Bewegung. Sollten sich Ihre Beschwerden trotzdem nicht bessern, lassen Sie die Ursache der Erschöpfungszustände vom Arzt abklären, um eventuell vorliegende Erkrankungen behandeln zu können.

Quelle: „KRONE Gesund“

Der Lehrer zu Fritz: „Was bedeutet es, wenn ein Tier Junge bekommt?“ Fritz: Die Kuh kalbt, das Schaf lammt, und der Hamster hamstert.“



GESUND
„AUFKLÄRUNG IN
LIEDFORM“

(von Karin PODOLAK)

Beim Musical „Next to Normal“ steht eine Frau mit bipolarer Erkrankung im Mittelpunkt - und macht ihr Leiden auf einzigartige Weise verständlich.

➤ **Psychische** Erkrankung, Medikamentenmissbrauch, Suizid, der unbewältigte Tod eines Sohnes. Auch für Literatur und Drama schwere Themen. Aber als Musical mit Musik und Tanz - geht sich das aus?

Und wie, meint Hauptdarstellerin Maya Hakvoort, die das amerikanische Erfolgsstück nun in Wiener Neustadt auf die Bühne gebracht hat. „Die Darstellung der Vorstadtmutter Diana Goodman liegt mir sehr am Herzen und verlangt mir auch persönlich viel Emotionalität ab. Es ist wichtig, das Thema einer breiten Öffentlichkeit bewusst zu machen und aus der Tabuzone zu holen“, erklärte die Künstlerin bei einer Pressekonzferenz an der Sigmund

Freud Universität Wien ihr Engagement für das sensible Thema.

„**Next to Normal**“ handelt von einer Familie, die in der amerikanischen Vorstadt lebt und verzweifelt um Normalität bemüht ist. Denn die Mutter leidet an bipolarer Störung (früher: manisch-depressive Erkrankung), die sie zwischen Euphorie und Verzweiflung hin und her reißt. Dazu kommt, dass der Sohn, mit dem sie spricht und den sie als Teil ihres täglichen Lebens sieht, längst verstorben ist. Es folgen Arzt- und Therapieversuche, Prozesse der Krankheitsbewältigung, Rückschläge und zarte Hoffnungsschimmer, welche nicht nur die Patientin selber, sondern auch alle Angehörigen immer wieder an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen.

Am Broadway preisgekrönt, fand die Deutschsprachige Uraufführung am Stadttheater Fürth (D) statt, 2014 kam das Musical dann nach Österreich ins Landestheater Linz und wird jetzt in Wiener Neustadt wieder aufgenommen.

„**Ich** habe das Musical schon gesehen und bin begeistert, wie gut das Thema umgesetzt wurde“, ist auch Psychiater Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl, Gründer BIPOLAR Zentrum Wiener Neustadt, erfreut. Der Facharzt setzt bei der Behandlung neben medikamentöser Therapie auch auf Psychoedukation: Dabei lernen die Patienten die Hintergründe ihres Leidens zu verstehen, eignen sich Übungen und Methoden zur Beeinflussung der Erkrankung an, ebenso wie Frühwarnsymptome zu erkennen und das Erstellen eines Notfallplanes.

Auf jeden Fall ist es möglich, mit einer bipolaren Störung gut zu leben, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten (wichtig!), im Arbeitsprozess zu bleiben und sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. Grund genug, eine andere Perspektive zu zeigen. Eine mit Musik, Hoffnung und großen Gefühlen.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

GESUND
„ALKOHOL - ZWISCHEN GENUSS
UND GEFahr“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Die Mehrheit der Österreicher hat keine Probleme mit Wein, Bier und Co. Doch ungefähr jeder fünfte befindet sich in der Gefahrenzone des schädlichen Gebrauchs, jeder 20. ist sogar alkoholkrank. Und fast jeder ist indirekt durch Alkoholprobleme bei Menschen in seinem Umkreis davon betroffen. Die Folgen können fatal sein: Bis zu 20 Le-

bensjahre verlieren Betroffene an die „Alltagsdroge“.

Ein heikles Thema, denn die Grenzen hin zur Sucht können bei manchen verschwimmen.

➤ **Eines** vorweg: Obwohl wir im europäischen Vergleich relativ weit vorne liegen, was den Gesamtkonsum pro Kopf angeht, kann man Österreich keineswegs als „Land der Säufer“ bezeichnen. Wie in allen Bereichen des Lebens kommt es auch hier auf die Dosis an. Die Menge und die Rahmenbedingungen entscheiden, ob Alkohol als Genussmittel oder Gefahrenquelle zu sehen ist.

„**Die** Mehrheit der Österreicher hat keine Probleme mit Alkohol. 72 Prozent konsumieren ihn in einem unbedenklichen Ausmaß oder gar nicht“, erläutert Dr. Sergei Mechtcheriakov vom Department Psychiatrie und Psychotherapie an der MedUni Innsbruck bei der Präsentation des Ratgebers „Alkohol. Zwischen Genuss und Gefahr“. „Doch ungefähr jeder fünfte befindet sich in der Gefahrenzone des schädlichen Gebrauchs, jeder 20. ist sogar alkoholkrank. Und fast jeder ist indirekt durch Alkoholprobleme bei Menschen in seinem Umkreis davon betroffen.“

Die Folgen können fatal sein: Durchschnittlich 17 (Männer) bis 20 Lebensjahre (Frauen) verlieren Betroffene an die „Alltagsdroge“. Abgesehen davon, dass etwa 100 Menschen jährlich an Alkoholvergiftung sterben, gibt es eine Menge mitunter tödlicher Krankheiten, die durch Alkohol mitverursacht werden, z. B. Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Tumoren.

„**Es** geht nicht darum, den Konsum zu verdammen oder zu verhindern, sondern Menschen in allen Lebensphasen für einen verantwortungsvollen und risikoarmen Umgang zu sensibilisieren“, stellt Mag. Lisa Brunner, Leiterin des Institutes für Suchtprävention Wien klar. „Trotzdem muss man festhalten: Alkohol ist ein Zellgift. Es gibt keine Menge, welche die Gesundheit för-

dert.“ Auch kleine „Schlucke“ verursachen Veränderungen im Botenstoffsystem des Gehirns. Eine Folge der „hochgeistigen Substanzen“ auf das Zentralnervensystem stellt etwa der Gewöhnungseffekt dar. Für dieselbe Wirkung benötigt man auf Dauer immer mehr. „Es gibt keinen rationalen Grund, mehr als zwei Krügel Bier oder Gläser Wein pro Abend zu trinken“, so Dr. Mechtcheriakov. „Wer ein paar weitere braucht, sollte darüber nachdenken. Ich rate außerdem dazu, nie hinter einem Rausch her zu jagen. Trinken, um sich zu beschwippen, ist keine gute Ausgangsbasis.“

Laut Experten, wagt man am besten regelmäßig den Selbstversuch: Wer ein Problem damit hat, eine Woche lang keinen Tropfen anzurühren, muss sein Trinkverhalten auf jeden Fall hinterfragen. Übrigens: Auch, wenn die Leberwerte noch im Normalbereich liegen, können bereits Abhängigkeitsentwicklungen im Gange sein.

„**Es** ist nie zu früh oder zu spät, Beratung und Hilfe zu suchen“, macht Mag. Brunner Mut. Und Dr. Mechtcheriakov bestätigt: „Es gibt Therapien mit wirksamen Medikamenten. Selbst wenn der erste Abstinenzversuch scheitert, darf man nicht aufgeben. Es braucht oft einige Anläufe.“

Quelle: „**KRONE Gesund**“

SELBSTHILFE

„EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DES GESUNDHEITSSYSTEMS“

(von Mag. Gudrun BRAUNEGGER-KALLINGER)

Selbsthilfe, also die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen, hat seit den 1970er-Jahren wachsende Bedeutung. In Österreich werden dafür aktuell neue Strukturen etabliert.

➤ **Die** gesellschaftlichen Veränderungen nach 1968 waren im deutschen Sprachraum mitbestimmend für die positive Entwicklung der modernen Selbsthilfe. Die Förderung einer aktiven, eigenverantwortlichen Rolle des mündigen Patienten, aber auch ein kritischer Blick auf das Gesundheitssystem haben damals an Bedeutung gewonnen. Der Wert der Selbsthilfe wurde erkannt, denn der Austausch und die Beratung durch Gleichbetroffene kann eine wichtige Unterstützung bei gesundheitlichen oder sozialen Problemen sein“, sagt Andrea Lins-Hoffelner. Sie war von 1996 bis 2006 die Leiterin von SIGIS, der Service- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Gesundheitsinitiativen beim Fonds Gesundes Österreich und dessen Vorläuferorganisation. Sie ist heute für die Sucht- und Drogenkoordination Wien tätig.

SIGIS hatte die Aufgabe durch Studien, Materialien, Weiterbildung und Öffentlichkeitsarbeit

bestehende Selbsthilfeunterstützungsstellen auf Landesebene zu begleiten und den Aufbau solcher Stellen zu fördern. Dadurch sollte zu mehr Qualität und Professionalität beigetragen und ein gemeinsames Bild der Selbsthilfe geschaffen werden. Auf diese Weise wurde auch den entsprechenden Förderungen des Gesundheitsförderungsgesetzes von 1998 Rechnung getragen, und die Zahl der Selbsthilfegruppen konnte innerhalb von zehn Jahren von rund 1.000 auf den aktuellen Stand von rund 1.700 in ganz Österreich erhöht werden.

Gegenseitige Unterstützung

„**Selbsthilfe** steht für die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen und deren Engagement, Kompetenz und Erfahrungswissen und ist längst schon zu einem bedeutenden Bestandteil des österreichischen Gesundheits- und Sozialsystems geworden“, sagt auch die Referentin für gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Gesundheitsziele beim Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Gudrun Braunegger-Kallinger und ergänzt, dass ebendiese Perspektive der Patientinnen und Patienten künftig eine noch bedeutendere Rolle spielen wird. Dafür wurde von der Österreichischen Sozialversicherung unter anderem ein Fördertopf für Aktivitäten von bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen eingerichtet. Dieser wird durch die **Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)** verwaltet, die gemeinsam durch die Österreichische Sozialversicherung und den FGÖ finanziert wird. ÖKUSS soll auch die Vernetzung und den Fachaustausch zwischen den bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen sowie mit anderen Akteur/innen unterstützen. Verbesserungen im Bereich Patientenbeteiligung soll es in der Selbsthilfe auch dadurch geben, dass sich im März 2018 der Bundesverband der bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen gegründet hat, über den unter www.bvshoe.at näher informiert wird. Zudem haben sich 2017 einige Landesdachverbände zum nationalen Netzwerk Selbsthilfe NANES zusammengeschlossen, welches sich unter anderem um die Selbsthilfefreundlichkeit von Gesundheitseinrichtungen kümmert. „Die ÖKUSS arbeitet künftig in Abstimmung mit den Akteurinnen und Akteuren auf Landes- und Bundesebene und gleichzeitig werden die bewährten Maßnahmen zur Weiterbildung von Selbsthilfegruppenleiter/innen auf Landes- und Regionalebene weiterhin durch den FGÖ mit gefördert werden“, betont Gudrun Braunegger-Kallinger und sagt zusammenfassend: „Alle neuen Strukturen sollen gemeinsam dazu beitragen, dass sich die Selbsthilfe in Österreich weiterhin positiv entwickeln kann.“

DATEN & FAKTEN

- 1935 wurde in den USA die weltweit erste Selbsthilfegruppe gegründet: die „Anonymen Alkoholiker“.
- In Österreich waren in den 1950er- und 1960er-Jahren die großen Behindertenverbände, wie der Zivilinvalidenverband, der Blindenverband oder der Kriegsopferverband die ersten Organisationen, welche die Interessen von behinderten und chronisch Kranken vertraten.
- Die ersten Selbsthilfegruppen außerhalb der traditionellen Behinderndenverbände wurden Ende der 1970er-Jahre geründet.

INFO & KONTAKT

Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)

Gudrun Braunegger-Kallinger ☎ 01/ 895 04 00– 735 oeauss@goeg.at

Quelle: „**GESUNDES ÖSTERREICH**“

Spruch des Monats

**„Man muß nur ein Wesen recht von Grund aus lieben,
da kommen einem die übrigen alle lebenswürdig vor!“**

(Johann Wolfgang von Goethe)

„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	7	5			9	6	4	5		2			
	6		8		3	2			8	9		4	1		
9	4	8					4	1	7	2					
3		4	5	8						9		3	5		
		9	4		2	7		9	7		4				
8				1	3	2		2	1	6					
7						9	5	1			6	7	3	9	
	1	2			9		6		1	9		5	2		
		5		3	8				5		9		2	1	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 10)



KREUZWORT RÄTSEL

Senkrecht: **1** Süd-belgier, **2** männl. Vorname, **3** Ausruf der Anstrengung, geeignet, **4** Magd in der Oper „Tiefland“, **5** franz. Maler † 119, **6** geolog. Zeitalter, **7** griech. Insel, **8** griech.-röm. Gott, **9** Verfall, Zusammenbruch, **10** Kuss, **11** Unschuldsbeweis, **12** Kunstseide, **13** Klosterfrau, **14** Sinnesorgan, **15** Kw.: des 13. Wiener Bezirks, **16** griech. Sonnengott, **17** reichlich, **18** engl.

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

Weiblicher Vorname, **19** österr. Barockmaler † 1762, **20** kl. Sportrennwagen, **21** englisch: Ja, **22** allgemeiner Grundsatz, **23** Schiffszubehör, **24** Stadt in der Schweiz, **25** Weltalter (griechisch),

26 „Wasservogel“, **27** Vorname Amundsens †, **28** auf dem Weg (franz.), **29** Zeit vor Ostern, **30** Flaumfeder, **31** Insel der Hebriden, **32** Schonkost, **33** deutsche Vorsilbe, **34** Landschaft in Tirol, **35** sittliche Gesinnung, **36** Grundelement der Lebewesen, **37** engl.: Krankenschwester, **38** Unpaarhüfer, **39** Regel, Richtschnur, **40** ägyptische Gottheit, **41** int. Kfz.-Z. Kanada, **42** bulgar. Währungseinheit, **43** Rhöhnezufuß,

Waagrecht: **1** Gesetzesabsatz, **2** gewaltsam aneignen, **3** schwed. Verwaltungseinheit, **4** Ziervogel, **5** engl.: laufen, **6** Musik: gebundenes Tonstück, **7** franz.. Liebesverhältnis, **8** kurze Aufzeichnung, **9** Teil des 13. Wiener Bezirks, **10** Abfluß des Plattensees, **11** engl.: Verein, **12** aus Erz, **13** Pferdedressurübung, **14** Einfriedung, **15** Kw.: Arbeitsgemeinschaft, **16** Autosternfahrt, **17** Schafrasse, **18** franz. Autor (Pierre) † 1923, **19** Halbinsel im Westen Großbritanniens, **20** gescheit, weise, **21** Wüsteninsel, **22** Sternbild „Leier“, **23** Schleppnetz, **24** männl. Kosenamen, **25** einen Auftrag erteilen, **26** Windrichtung, **27** Abgeordneter, **28** Speisefisch, **29** altröm. Dichter, **30** Vereinigung, Bündnis, **31** Hafen in Japan, **32** Gewinn, **33** Währung in Sierra Leone, **34** Gesichtshautfarbe, **35** Schott. Whisky, **36** die Fixsterne betreffend, **37** in hohem Grade, **38** ital. Adelsgeschlecht, **39** griech. Küstenlandschaft, **40** Rennstrecke in Frankreich (2 Wörter), **41** Südslawe,

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



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Welche dieser Südpazifik-Inseln gehört nicht zu Französisch-Polynesien
a.) Moorea, b.) Tonga , c.) Bora Bora
- 2.) Welcher deutsche Rocker spielte Schlagzeug in der Erstfassung der Tatort-Titelmusik, die bis 1978 zu hören war?
- 3.) Welches britische Staatsgebiet wurde während des Zweiten Weltkriegs als einziges von deutschen Truppen besetzt?

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 10)

BACKEN - „CHAMPAGNERTORTE“

Zutaten: Schokoladeraspel

Zutaten für den Champagnertorte-Boden: 125 g Mehl, 125 g Staubzucker, 125 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier, 1 TL Backpulver

Zutaten für den Champagnertorte-Füllung: 400 ml Schlagobers, 2 Päckchen Sahnesteif, 400 ml Champagner, 2 Packungen Zitronenpuddingpulver (Achtung: muss kalt angerührt werden können)

Zubereitung:

1.) Für die **Champagner-Torte** zuerst den Tortenboden vorbereiten. Dafür die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier aufschlagen und einzeln, nach und nach einrühren, weiter schaumig schlagen. Das Backpulver und das Mehl miteinander versieben und unter die Masse heben.

Eine Tortenspringform ausfetten und einmehlieren (oder alternativ mit Backpapier auslegen) und die Teigmasse einfüllen.



Im auf 175° C vorgeheiztem Backrohr ca. 30 Minuten backen. Machen Sie die Stäbchenprobe. Danach die Torte auskühlen lassen und aus der Springform nehmen. Sobald die Torte kalt ist, einmal horizontal halbieren.

2.) Für die Füllung der Champagner-Torte das Schlagobers mit dem Sahnesteif fest schlagen. Den Pudding laut Packungsanweisung zubereiten, allerdings statt Milch Champagner verwenden. Das Schlagobers unterheben und vermischen.

3.) Die Hälfte der Fülle auf den unteren Tortenboden auftragen, den zweiten Boden aufsetzen und dann wieder eine Schicht Fülle aufstreichen. Die **Champagner-Torte** mit Schokoraspeln verzieren.

Tipp

Verwenden Sie unbedingt ein Puddingpulver, das kalt angerührt werden kann. Z.B. die Paradiescremen von Dr. Oetker. Diese bleiben schön flüssig und werden erst fest, wenn man das geschlagene Obers unterhebt.

Für die **Champagnertorte** können Sie natürlich auch Sekt verwenden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„DEPRESSION ÜBERWINDEN“

Niemals aufgeben

(Rose RIECKE-NIKLEWSKI, Günter NIKLEWSKI)

ISBN: 978-3-86851-161-1 - Stiftung Warentest Verlag

Eine Depression hat viele Gesichter und Formen. Dieses Buch beschreibt einfühlsam die unterschiedlichen Ursachen einer Depression und wie sie überwunden werden kann. Um aus einer scheinbar aussichtslosen Phase tiefer Niedergeschlagenheit, von Antriebslosigkeit und Schlafstörung herauszufinden, sollten Sie sich Hilfe suchen. Denn Depressionen können behandelt werden - und das immer besser. Der Ratgeber zeigt, wie Sie den richtigen Therapeuten finden, gibt viele Tipps zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten und erklärt, wann Medikamente unterstützen können. Außerdem geht er auf die Besonderheiten der Behandlung von Depressionen bei Kindern und älteren Menschen, bei Männern und Frauen sowie den Zusammenhang zwischen Depression und körperlichen Erkrankungen ein. Eine Depression hat gute Behandlungsaussichten - geben Sie die Hoffnung nicht auf!



Zu den Autoren: **Dr. Rose RIECKE-NIKLEWSKI** ist Kinder- und Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Zusammen mit ihrem Mann verfasste sie verschiedene Ratgeber aus dem Bereich Familie und Kind.

Dr. phil. Dr. med. Günter NIKLEWSKI ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum Nürnberg.

Ein Lehrer erwischt Fritz beim Schlafen im Unterricht. Lehrer zu Fritz: „Ich glaube jetzt ist nicht der richtige Platz, um zu schlafen“. Fritz: „Ach, das geht schon, wenn Sie ein bisschen leiser reden könnten ...“.





„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 - Albrechtgasse 562/1/2

CD-VERÖFFENTLICHUNG

CHRIS NOVI-FÜR IMMER

Vorbestellung ab: 06.03.2019

Airdate: 29.03.2019

Verkaufsstart: 19.4.2019



Words & Music: Paul Kienbeck
Arrangement: Peter Roberts
Recording: Markus Weiß
Produced by BDM Records & SAG7 Music

Erhältlich bei Amazon, iTunes, Google Play und anderen Stores weltweit als digitaler Download und Stream sowie als CD-Maxi bei Amazon, MediaMarkt & Co.

Zur SOFORTIGEN Veröffentlichung:

SAG7 Music präsentiert Single-Release:

„CHRIS NOVI – FÜR IMMER“

Words & Music: Paul Kienbeck

Arrangement: Peter Roberts

Recording: Markus Weiß

Produced by BDM Records & SAG7 Music

!!! AIRDATE: 29.03.2019 !!!

Chris Novi startete seine Karriere mit dem Multimedia-Debüt "Highly Sensitive", mit dem er vergessene Werte zu neuem Leben erweckte. 2018 platzierte er als Newcomer mit seinem Akustikroman eine Innovation auf dem weltwei-

ten Buch- und Musikmarkt. Die Kombination aus Belletristik und einem Pop-Konzeptalbum war gänzlich neu.

Sein neuestes Projekt "Chris Novi – Für immer" ist melodioser und gefühlvoller Pop aus Österreich. Ein Song, der den Abschied von einem geliebten Menschen zum Thema hat und mit dem er durch Offenbarung seines eigenen Seelenlebens anderen Menschen Trost, Hoffnung und Zuversicht spenden möchte.

"Für immer" ist eine austro-amerikanische Co-Produktion preisgekrönter Musiker. Komposition und Text stammen von Paul Kienbeck, produziert wurde vom fünffachen Grammy-Nominee Peter Roberts (www.PeterRobertsMusic.com) und Amadeus-Music-Award-Gewinner Markus Weiß. Im Background ist die bezaubernde Koloratursopranistin Nadja Plattner zu hören. Den letzten Feinschliff liefert Mastering-Legende Ron Boustead. (www.resolutionmastering.com)

"Für immer" ist **ab 19. April 2019** bei Amazon, iTunes, Google Play und anderen Stores weltweit als digitaler Download und Stream sowie als CD-Maxi über Edel: Distribution erhältlich.

Der Preorder startet am **06. März 2019**.

Mehr über und von **Chris Novi** findest du unter folgenden Links:

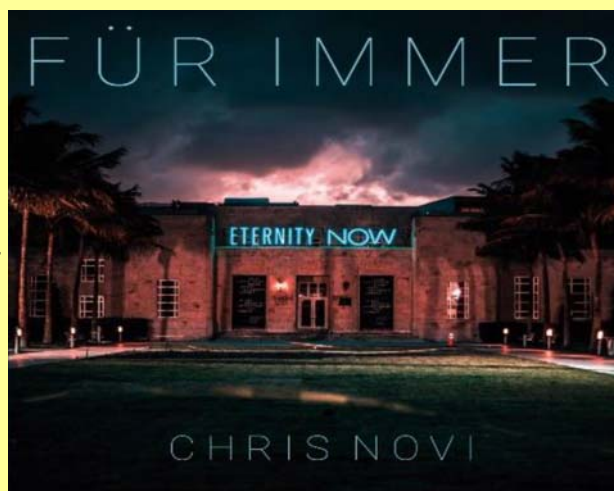
www.chrisnovi.com

www.youtube.com/user/sagittarius7

www.facebook.com/SAG7Music

www.facebook.com/Chris.Novi.77

www.instagram.com/sag7.music



© 2019 SAG7 Music - 3632 Bad Traunstein, Hauptstrasse 27, Österreich

Mobil: +43 660 705 72 08 - E-Mail: music@sag7.at - Webseite: www.chrisnovi.com

HERZENSWIND

Wenn Du empfindest,
dein Leben ist hart,
bemerke das Schöne,
Du fühlst und spürst es zart,
denn merkst Du es nicht,
merkst Du oft bitter,
recht kalt und auch hart,
im Herzen ein Gitter.

So merk das Schöne,
als wärst Du noch ein Kind,
wobei Du ihn spürst,
in Dir den Herzenswind,
der Dir im Leben
die Freude offenbart,
indem Du sie fühlst,
als Glück, lieblich und zart.

(U-Bahn Karli)

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

www.u-bahn-karli.at

„DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN“

➤ **In** Österreich leiden mindestens 400.000 Menschen an einer Depression. Obwohl Depression eine sehr häufige Erkrankung ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Sie ist nicht Ausdruck persönlicher Versagens sondern eine Erkrankung die jeden treffen kann - unabhängig von Beruf, Alter und sozialen Stand.

Manchmal ist die Depression nicht leicht von einer alltäglichen Verstimmung oder einer Lebenskrise zu unterscheiden. Oft denken Betroffene und behandelnde Ärztinnen und Ärzte zunächst an eine körperliche Erkrankung. Bei genauem Nachfragen ist jedoch fast immer eine Diagnose möglich.

Oft geht der Depression eine besondere Belastung, etwa der Verlust einer geliebten Person oder eine anhaltende Überforderung voraus. Sie kann aber auch wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen.

Nicht alle, die an einer Depression erkranken, leiden unter denselben Symptomen. Bei manchen überwiegen der fehlende Antrieb und Schwung, bei anderen eine rastlose innere Unruhe. Oft kommt es zu Schlafstörungen und vielfältigen körperlichen Beschwerden. (Quelle Bündnis gegen Depression)



Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Der große Kummer kranker Kinder“

„Wer ein chronisches Leiden hat, kämpft oft auch mit seelischen Problemen. Diese Sprösslinge brauchen Hilfe.“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ AUFLÖSUNG SUDOKU Seite 6 und QUIZ Seite 7

- 1.) b) Tonga
- 2.) Udo Lindenberg
- 3.) Kanalinseln - Die Inselgruppe liegt im Ärmelkanal vor der Küste der Normandie.

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



➤ AUFLÖSUNG
KREUZWORT
RÄTSEL
Seite 6



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

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

>>>> [abmelden](#) <<<<<