



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

**„Menschen, die keine Laster haben, haben auch wenige Tugenden!“**

**(Abraham LINCOLN** \* 12. Februar 1809 bei Hodgenville, Hardin County, heute: LaRue County, Kentucky; † 15. April 1865 in Washington, D.C.) amtierte von 1861 bis 1865 als 16. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika. Im Jahr 1860 erstmals gewählt, gelang ihm 1864 die Wiederwahl für eine zweite Amtszeit. Er war der erste Präsident aus den Reihen der Republikanischen Partei und der erste, der einem Attentat zum Opfer fiel.)

**AUS EINEM APRIL**

Wieder duftet der Wald.  
Es heben die schwebenden Lerchen  
mit sich den Himmel empor,  
der unseren Schultern schwer war;  
zwar sah man noch durch die Äste den Tag,  
wie er leer war, –  
aber nach langen, regnenden Nachmittagen  
kommen die goldübersonnten  
neueren Stunden,  
vor denen flüchtend an fernen Häuserfronten  
alle die wunden  
Fenster furchtsam mit Flügeln schlagen.  
Dann wird es still. Sogar der Regen geht leiser  
über der Steine ruhig dunkelnden Glanz.  
Alle Geräusche ducken sich ganz  
in die glänzenden Knospen der Reiser.

**(Rainer Maria RILKE 1875-1926)**



**TINNITUS**

**„WENN ES IM OHR PIEPST“**

(von Jaqueline KACETL)

**Tinnitus macht sich durch lästiges Zirpen, Klingen oder Piepsen im Ohr bemerkbar und stellt für viele Betroffene eine große Belastung dar.**

⇒ **Brigitte** Winkelbauer hat einen langen Leidensweg hinter sich. Als Jugendliche verbrachte die Oberösterreicherin in den 80er Jahren einen Tanzabend in einer lauten Disco, dessen Folgen bis heute nachwirken. Noch am nächsten Tag hatte die damals 15-Jährige das nach lautem Musikhören typische Klingen und Pfeifen im Ohr. „Das hat mich stutzig gemacht. Das Ohrgeräusch ist nach Discobesuchen üblicherweise nach ein bis zwei Tagen von alleine wieder (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 140 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024**

**INHALT DIESER AUSGABE**

**„Spruch von Abraham Lincoln“**  
**Gedicht „Aus einem April“**  
(Seite 1)

**„Wenn es im Ohr piepst“**  
(Seite 1, 2, 3, 4)

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

**„Beiträge“**  
(Seite 4)

**„Herzblatt gesucht“**  
(Seite 5/6/7)

**„Du bekommst was Du denkst“**  
**„Sudoku“**  
(Seite 7)

**„Kreuzworträtsel“**  
**„Quiz“**  
(Seite 8)

**Backen „Käsesahnetorte“**  
(Seite 9)

**„Sporteln stärkt die Abwehrkräfte“**  
(Seite 10)

**„Spruch des Monats“**  
**Buchtipps „Wer wir sind“**  
**Gedicht U-Bahn Karli**  
**„Dea Gegensatz“**  
(Seite 11)

**Gedicht von Angelika Tiefengraber**  
**„Der Miesepeter“**  
**Gedicht von Friederike Lazelberger**  
**„Später Frühling“**  
(Seite 12)

**„Seele in Not“**  
(Seite 13)

**„Die Frühjahrsmüdigkeit austricksen“**  
(Seite 13/14)

**Geschichte Ludwig Gratzl**  
(Seite 10)

**„Kinder sind nicht die Schuldigen!“**  
(Seite 10/11)

**„Erholung, Bitte“**  
**„Nächste Ausgabe“**  
(Seite 11/12)

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

(Fortsetzung von Seite 1 - Wenn es im Ohr piepst!)

verschwunden: erinnert sich die Angestellte. Ein Arztbesuch brachte wenig Licht in die Situation: „Das Phänomen Tinnitus war damals kaum bekannt. Ich habe daraufhin lange Zeit nichts mehr dagegen unternommen, weil das Geräusch leise war und ich damit leben konnte. Das Pfeifen im Ohr war nur da, wenn ich im Bett gelegen bin und es sehr ruhig war. Im Laufe der Jahre veränderte sich diese Wahrnehmung: „Der Tinnitus wurde immer lauter. Seitdem ist mein Leben eine einzige Berg- und Talfahrt. Es gab viele Momente, in denen ich am Verzweifeln war. Ich konnte oft die ganze Nacht nicht schlafen. Am nächsten Morgen wurde ich mit demselben Geräusch im Ohr wieder munter. Und später im Büro war das Pfeifen immer noch da. Dann steigert man sich in den Zustand hinein. Abends war ich müde, deprimiert und fertig. Man hat einfach keine Kraft mehr, weil einem der Tinnitus die ganze Energie nimmt.“

**ENTSTEHUNG OFT UNKLAR**

**Tinnitus** hat viele Facetten: Von den Betroffenen wird er als Brummen, Zirpen, Pfeifen, Rauschen oder Sausen im Ohr wahrgenommen, das von keiner äußeren Schallquelle stammt. In seltenen Fällen kommt es zu einem objektiven Tinnitus, der von einer Geräuschquelle (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Wenn es im Ohr piepst!)

im Körper wie dem Rauschen aus den Blutgefäßen stammt und mit dem Stethoskop abgehört werden kann.

Dauert das Geräusch länger als drei Monate, spricht man von einem chronischen Tinnitus. „Chronischer Tinnitus ist in der Regel ein Phantomgeräusch des Gehirns: erklärt der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. Johannes Schobel vom Tinnitus Zentrum St. Pölten. „Die Überaktivität des Hörzentrums im Gehirn, der Hörrinde, lässt sich mit bildgebenden Verfahren eindrucksvoll nachweisen. Ein Teil der Nervenzellen unserer Hörrinde verfällt in eine synchrone Hyperaktivität. Wie das Ohrgeräusch entsteht, ist nicht gänzlich geklärt. In einem Bereich der Hörbahn kommt es zu einer Störung. In vielen Fällen handelt es sich um einen Defekt im Innenohr durch zerstörte Sinneszellen in der Hörschnecke (Haarzellen).

### **VIELSCHICHTIGE URSACHEN**

**Die** Ursachen sind vielfältig. „Dazu zählen Störungen der Halswirbelsäule und der Kiefergelenke, die mit Schwindelattacken einhergehende Innenohrerkrankung Morbus Meniere oder eine zunehmende Schwerhörigkeit. Auch ein simpler Ohrenschmalzpfropf im Gehörgang kann Tinnitus auslösen' sagt Schobel. Begünstigend können sich Stress, Burnout oder seelische Kränkungen auswirken: „Stress und alle anderen negativen Emotionen machen unsere zentralen Filter durchlässiger und sind bei ansonsten gesunden Patientinnen und Patienten der Tinnitus-Auslöser schlechthin. Das quälende Ohrgeräusch kann zudem durch einen plötzlichen Hörverlust (Hörsturz) sowie den lauten Knall eines Feuerwerkskörpers oder Schusses aus nächster Nähe (Knalltrauma) hervorgerufen werden. Expertinnen und Experten schätzen, dass rund ein Drittel der Fälle auf starke Lärmbelastung - wie nach Besuchen lauter Konzerte oder Clubs - zurückzuführen ist. „Lärm kann eine Innenohrläsion verursachen, indem die äußeren Haarzellen knicken' sagt Schobel. Häufige und lange Lärmbelastungen können die Haarzellen im Innenohr so stark beschädigen, dass dauerhafte Hörschäden auftreten können.

### **SCHWERHÖRIGKEIT & TINNITUS**

**Tinnitus** steht häufig in engem Zusammenhang mit Schwerhörigkeit. „Jede Art von Schwerhörigkeit ist die zentrale Ursache für die Entstehung von Tinnitus. Bei 85 bis 95 Prozent der Tinnitus-Patientinnen und -Patienten liegt eine Hörminderung vor weiß Schobel. „Die Tinnitusfrequenz liegt fast immer genau im Bereich der größten Hörminderung. Genau dort, wo die Nervenzellen unserer Hörrinde im Gehirn zu wenige auditorische Impulse empfangen, entwickeln sie ein Eigenleben - sie verfallen in synchrone Aktivität und produzieren einen Tinnitus. Es sei daher wichtig, jede noch so geringe Hörminderung mit entsprechenden Hörhilfen zu korrigieren, so der Experte. „Leider habe ich fast täglich Patientinnen und Patienten in meiner Praxis, denen gesagt wurde, dass ihr Gehör noch in Ordnung sei, obwohl sie bereits eine geringe Hörschwäche aufweisen. Nach einem umfassenden Hörtest setzen wir ihnen Hörgeräte ein, um den Hörverlust auszugleichen. Die Menschen sind dann erstaunt, wenn ihr Tinnitus plötzlich ganz oder zum großen Teil verschwunden ist. Die besten Ergebnisse erzielen wir bei Personen, deren Tinnitus noch nicht zu lange besteht. Die Erfolgsaussichten sind im ersten Jahr viel besser als nach fünf oder zehn Jahren Tinnitus-Leiden.

### **Wie viele Menschen leiden in Österreich unter Tinnitus?**

Etwa zehn Prozent der Bevölkerung kennen ein Ohrgeräusch, aber nur zwei bis drei Prozent leiden darunter. Manche Patientinnen und Patienten entwickeln einen extrem hohen Leidensdruck. Eine krankhafte Überempfindlichkeit auf Geräusche und Umgebungslärm kann das Problem weiter verschärfen. Ungefähr 85 Prozent derjenigen, die Tinnitus haben, empfinden ihn nicht als aufdringlich, störend oder Angst einflößend. In Wahrheit brauchen wir einen gewissen Umgebungsgeräuschpegel von rund 30 Dezibel, um den körpereigenen Tinnitus zu unterdrücken. Studien haben gezeigt, dass alle Testpersonen in einem völlig schalltoten Raum innerhalb von fünf Minuten ein Ohrgeräusch entwickeln.

**„Stress und alle anderen negativen Emotionen machen unsere zentralen Filter durchlässiger und sind bei ansonsten gesunden Patientinnen und Patienten der Tinnitus-Auslöser schlechthin.“**

### **BEHANDLUNGSOPTIONEN**

**Akuter** Tinnitus wird in der Regel mit einer Cortisontherapie behandelt. Ist der Tinnitus chronisch, wird eine medikamentöse Behandlung laut aktuellen medizinischen Leitlinien nicht empfohlen. Ein wirksames Medikament gegen chronischen Tinnitus ist noch nicht auf dem Markt. „In diesem Stadium ist es erforderlich, jede noch so geringe Hörstörung mit spezifisch angepassten Hörgeräten auszugleichen. Begleitend sind Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie eine Geräuschkulisse zum Schlafengehen sinnvoll: so der HNO-Arzt. Auch Tinnitus-Patientin Brigitte Winkelbauer setzt ein kleines Gerät als Einschlafhilfe ein, das beruhigende Geräusche erzeugt. Neben diesen „White Noise Machines“ gibt es sogenannte „Noiser“ die ein Rauschen erzeugen, um den Tinnitus größtenteils zu überdecken. Weiters gibt es diverse Apps für das Smartphone, die mittels Klängen, Entspannungsübungen oder Herausfiltern der eigenen Tinnitusfrequenz aus Musikstücken einen individuellen Therapieplan anbieten. Studien zufolge erzielt auch die Neuro-Musiktherapie, bei der Betroffene Töne nachsingen, die unterhalb der eigenen Tinnitusfrequenz liegen, gute Erfolge.

### **Welche Behandlungsmethoden sind am erfolgreichsten?**

Jeder und jede Betroffene wünscht sich natürlich einen Schlüssel, den man nur einmal im Schloss umdrehen muss, damit das Geräusch wieder abklingt. In dieser Form ist das nur bei akutem Tinnitus möglich. Dieser kann durch eine medikamentöse Therapie, eine manualtherapeutische Behandlung der Halswirbelsäule, eine Korrektur von Problemen der Unterkiefergelenke sowie eine Reduktion von Stress und einen gesünderen Lebensstil zum Verschwinden gebracht werden. Der offizielle Goldstandard in der Therapie des chronischen Tinnitus ist die kognitive Verhaltenstherapie, in der es darum geht, über eine grundlegende und strukturierte Änderung des Denkens den Leidensdruck zu reduzieren.

### **FOKUS WEG VOM TINNITUS**

**Die** individuelle Bewertung des Tinnitus spielt zudem eine große Rolle: Wenn das Ohrgeräusch als negativ und störend empfunden wird, wird dem Tinnitus automatisch mehr Aufmerksamkeit gewidmet. Das Geräusch wird dann häufig lauter wahrgenommen. Das kann zu einem Gefühl der Hilflosigkeit führen und Ängste hervorrufen. „Für Menschen, die seit vielen Jahren unter Tinnitus leiden und einen erheblichen Leidensdruck haben, ist die kognitive Verhaltenstherapie häufig hilfreich empfiehlt Schobel. Diese Therapie zielt darauf ab, die auf den Tinnitus bezogenen negativen Bewertungen in konstruktive Bahnen zu lenken und durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen. Für Brigitte Winkelbauer, die eine Tinnitus-Selbsthilfegruppe in Linz leitet, ist es am wichtigsten, ein gutes Lebensgefühl beizubehalten: „Man darf sich nicht unterkriegen lassen. Das Um und Auf ist es, weiterhin die Dinge zu tun, die einem Spaß machen. Das hilft, den Fokus vom Tinnitus wegzubringen und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.“

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“ in NÖ

### **„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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

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



## BEZIEHUNGEN

### „HERZBLATT GESUCHT“

(von Michaela NEUBAUER)

**Zwischenmenschliche Bindungen sind wichtig für unsere psychische und körperliche Gesundheit. Wie man diese fördern kann, erklärt Mag. Caroline Erb, Klinische und Gesundheitspsychologin, im Gespräch mit GESUND & LEBEN.**

**„Die Frage nach dem Glück als Single oder in einer Partnerschaft hängt auch von individuellen Präferenzen, der Fähigkeit zur Eigenständigkeit und Freiheit sowie den aktuellen Lebensumständen ab.“**

⇒ **Warum sind Beziehungen so entscheidend für unser Wohlbefinden?**

**Soziale** Beziehungen haben einen unglaublich wichtigen Einfluss auf unsere psychische und physische Gesundheit. Diverse Studien zeigen, dass sie positiv auf unsere Lebenserwartung wirken, weil sie das Immunsystem stärken, die Krankheitsanfälligkeit reduzieren und den Hormonhaushalt regulieren. Der Austausch mit geliebten Menschen führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und des Bindungshormons Oxytocin. Zu erleben, dass da jemand ist, auf den man sich verlassen kann, der Halt und Sicherheit gibt, ist ein wichtiger Anker. Gerade in stressigen Situationen hilft oft schon das Gespräch mit Freundinnen und Freunden, der Familie oder einem Coach bzw. einer Therapeutin, einem Therapeuten. Dieses führt mitunter zu einem Perspektivenwechsel oder der Erkenntnis „Aha, so habe ich das noch gar nicht gesehen Und: Auch das Lachen, Blödeln und Schaffen von heiteren Momenten mit geliebten Menschen tut einfach gut.

**Braucht man denn wirklich eine Partnerin bzw. einen Partner oder kann man als Single genauso glücklich sein?**

**In** einer Parship-Studie aus dem Jahr 2023 haben etwa 15 Prozent der österreichischen Singles angegeben, rundum glücklich zu sein und nichts in ihrem Leben zu vermissen. Umgekehrt sind es allerdings 85 Prozent, die von sich sagen, dass

ihnen etwas fehlt. Hier gibt es auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wonach sich diese sehnen. Manchmal ist es das Körperliche, manchmal die Nähe, das Gefühl, sich fallen lassen zu können oder nicht alles allein stemmen zu müssen. Frauen bleiben tendenziell etwas länger allein, während Männer sich eher schneller wieder binden möchten. Die Frage nach dem Glück als Single oder in einer Partnerschaft hängt auch von individuellen Präferenzen, der Fähigkeit zur Eigenständigkeit und Freiheit sowie den aktuellen Lebensumständen ab. Studien zeigen jedoch, dass die Mehrheit langfristig eine Partnerschaft anstrebt und Sehnsucht nach Verbindlichkeit verspürt.

**Was kann man tun, um den Aufbau von Beziehungen zu fördern?**

**Manchmal** ist es nur eine kleine Schraube, an der man drehen muss - wie sich bei einer Partnerbörse anzumelden, sich an Nachbarschaftshilfen zu beteiligen, ehrenamtlich tätig zu werden oder Hobbys aufzunehmen, die Kontakt zu anderen Menschen ermöglichen. Egal ob es sich um Team sport, künstlerische oder musikalische Aktivitäten handelt, wichtig ist, das eigene Interesse zu erkunden und sich zu trauen, Teil einer Gemeinschaft zu werden. Geht es um die Partnersuche, ist es auch von Bedeutung, die eigene Erwartungshaltung zu überdenken. So erkennt man möglicherweise alte Muster, in die man immer wieder verfällt.

**Viele Menschen empfinden Dating als anstrengend und frustrierend. Wie gelingt es, dieses leichter zu nehmen?**

**Bei** der Online-Partnersuche empfiehlt es sich, im Vorfeld zu überlegen, wonach man sucht und welche Plattform am besten zu den eigenen Erwartungen passt. Ob es dabei um Unverbindlichkeit oder Langfristigkeit geht, kann die Auswahl beeinflussen. So spart man sich mitunter leere Kilometer, die beispielsweise entstehen, wenn man das Gefühl hat, das Gegenüber hält sich ständig etwas offen. Darüber hinaus rate ich dazu, schnell ins erste Treffen zu gehen, anstatt zu lange hin und her zu schreiben, ansonsten entwickelt man ein Sehnsuchtsfantasiebild vom anderen - und es geht schließlich auch um die Chemie, die man verspürt, wenn man sich persönlich gegenüber sitzt.

Und selbst wenn ein Date nicht so gut läuft, wie man es sich vorgestellt hat, sollte man die Hoffnung auf eine erfüllende Beziehung nicht aufgeben. Vielleicht war es nicht die große Liebe oder das tollste Date, aber vielleicht habe ich eine spannende Lebensgeschichte gehört oder mich auf eine andere Art inspirieren lassen. Jede Begegnung kann etwas Positives haben und man lernt dabei, sich selbst wieder wahrzunehmen. Es ist jedoch auch wichtig Pausen einzulegen, wenn die Partnersuche zu energieraubend wird. Kontinuität ist wichtig, aber ebenso sollte man nicht den gesamten Tag auf Dating-Plattformen verbringen.

**Einige Menschen haben Vorbehalte gegenüber der Online-Partnersuche.**

**Ich** bin ein Fan von der Haltung „Das eine schließt das andere nicht aus“ Eine Anmeldung bei einer vertrauenswürdigen Partnerbörse ermöglicht es, aktiv nach interessanten Menschen zu suchen, die im eigenen sozialen Umfeld vielleicht nicht zu finden wären. Gleichzeitig sollte man natürlich auch offline wachsam bleiben und offen für neue Begegnungen sein: Vielleicht lade ich einmal neue Leute ein, begleite jemanden auf eine Veranstaltung, verlasse meine Komfortzone und probiere einfach etwas Neues aus.

**Oft sind es auch tierische Gefährten, zu denen wir eine enge Bindung haben. Warum ist das so?**

**Das** Gefühl, sich um ein Tier zu kümmern, Verantwortung zu übernehmen und die Anwesenheit eines Lebewesens, das sich freut, wenn man nach Hause kommt, schafft eine tiefe Verbindung. Besonders Hundebesitzerinnen und -besitzer verbringen viel Zeit mit ihrem Tier im Freien. Dabei stärken sie nicht nur ihr Immunsystem durch erhöhte körperliche Aktivität, sondern knüpfen womöglich auch Kontakte zu anderen Tierhaltern. Diese sozialen Interaktionen können den Aufbau von Beziehungen ebenfalls fördern.

**Durch Haustiere hat man auch das Gefühl, nicht allein zu sein - denn gerade in den letzten Jahren haben wir gesehen, wie schwerwiegend sich Einsamkeit auswirken kann.**

**Einsamkeit** und soziale Isolation zählen zu den wichtigsten Themen unserer Zeit. Sie können Men-

schen jeden Alters und in jeder Lebensphase treffen, sei es durch Umzüge, Trennungen oder berufliche Veränderungen. Aus Studien wissen wir, dass sich Einsamkeit negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken kann - von Depressionen und Ängsten über Schlafstörungen bis hin zu anderen körperlichen Symptomen. Es kann das Gefühl entstehen, nicht mehr Teil einer Gemeinschaft zu sein und seine Selbstwirksamkeit sukzessive zu verlieren. Dadurch besteht die Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten und sich aus Scham noch mehr zurückzuziehen, wodurch der Leidensdruck immer größer wird. In einigen Ländern wird dem Problem so viel Bedeutung beigemessen, dass es sogar eigene Ministerien gibt, die sich damit befassen. Dies zeigt, wie ernst es das Thema zu nehmen gilt. In meiner Praxis empfehle ich immer wieder das „Plaudertelefon“ der Caritas - das Wissen, ich kann eine Nummer wählen und mich an jemanden wenden, kann bereits viel bewirken.

**Wie können introvertierte Menschen, die Schwierigkeiten beim Kontaktaufbau haben, ihre sozialen Fähigkeiten verbessern?**

**Introvertiert** zu sein, bedeutet nicht zwangsläufig schüchtern zu sein. Introvertierte Menschen haben ein anderes inneres Erregungsniveau und bevorzugen möglicherweise kleinere Gruppen. Auch hier bietet die Online-Partnersuche einen gewissen Vorteil, da man zunächst schriftlich kommunizieren kann und ein erstes Bild davon bekommt, wen man trifft - das gibt Struktur. Umgekehrt kann es aber auch als liebenswert empfunden werden, wenn man mit der Ehrlichkeit ein Gespräch eröffnet, dass es einem schwerfällt, auf andere Menschen zuzugehen. Immerhin geht es vielen ähnlich.

**Was kann man tun, wenn man das Gefühl hat, in einer ungesunden Beziehung gefangen zu sein?**

**Das** ist leider keine Seltenheit und kann auf Dauer massiv den Selbstwert schädigen. Der Körper und die Psyche befinden sich dann in permanenter Alarmbereitschaft, weil man das Gefühl hat, sich nicht fallen lassen zu können oder der Partnerin, dem Partner nicht zu trauen. Wichtige Eckpfeiler in guten Beziehungen sind gegenseitiger Respekt, Wertschätzung sowie Kommunikation. In schwierigen Beziehungen

werden persönliche Grenzen schnell überschritten. Bei Warnsignalen wie Manipulation oder übermäßigen Streitigkeiten sollte man sich die Frage stellen, ob man mit der Partnerin, dem Partner noch glücklich ist oder warum man an der Beziehung festhält. Selbst-reflexion, das Hinzuziehen von Freunden und Familie sowie professionelle Unterstützung können Wege aufzeigen, um sich aus einer belastenden Beziehung zu befreien.

Quelle: „GESUND & LEBEN“ in NÖ

**Eine kluge Geschichte**

**„DU BEKOMMST WAS DU DENKST“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken**

⇒ **Ein** Mann lebte mit seinem Stand am Straßenrand und verkaufte Würstchen.

**Er** war schwerhörig, deshalb hatte er kein Radio. Er sah schlecht deshalb las er keine Zeitung.

**Aber** er verkaufte köstliche, heiße Würstchen.

**Es** sprach sich herum und die Nachfrage stieg von Tag zu Tag. Er investierte in einen größeren Stand, einen größeren Herd und musste immer mehr

Wurst und Brötchen einkaufen. Er holte seinen Sohn nach des- sen Studium an der Universität zu sich, damit er ihn unterstützte.

**Da** geschah etwas...

**Sein** Sohn sagte: "Vater, hast du denn nicht im Radio gehört, eine schwere Rezession kommt auf uns zu. Der Umsatz wird zurückgehen - du solltest nichts mehr investieren!"

**Der** Vater dachte: "Nun, mein Sohn hat studiert, er schaut täglich Fernsehen, hört Radio und liest regelmäßig den Wirtschaftsteil der Zeitung. Der muss es schließlich wissen."

Also verringerte er seine Wurst- und Brötcheneinkäufe und sparte an der Qualität der ein-

gekauften Waren.

**Auch** verringerte er seine Kosten, indem er keine Werbung mehr machte. Und das Schlimmste: Die Ungewissheit vor der Zukunft ließ ihn misstrauisch werden im Umgang mit seinen Kunden.

**Was** daraufhin passierte? Es ging blitzschnell: Sein Absatz an heißen Würstchen ging drastisch zurück.

**"Du** hast Recht mein Sohn, sagte der Vater, es steht uns tatsächlich eine schwere Rezession bevor."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

**„DENKSPORT“ - „SUDOKU“**



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

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

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

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

**In** ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

**Senkrecht:** 1 männl. Vorname, 2 Jazzstil, 3 Unterarmknochen, 4 Umweltsünde von früher, 5 Orchestergruppe, 6 frz. weibl. Vorname, 7 Kurzwort: Dekoration, 8 Stadt an der Aare (Schweiz), 9 Druckgrundfarbe, 10 Schwarzmeerhafen, 11 Zugriff mit den Zähnen, 12 Vorn. des Schauspielers Eidinger, 13 ital. weibl. Vorname, 14 Hautbefall von Tieren, 15 kleine Tür, 16 Strom zum Balchaschsee, 17 Skitorlauf, 18 weihen, benedeien, 19 Fluss durch Berlin, 20 Strom in Sibirien, 21 Befehlsform von geben, 22 Sinnesorgan

**Waagrecht:** 1 Forstart, 2 Koseform von Elisabeth, 3 franz. Artikel, 4 auf Grund laufen, 5 Ruhemöbel, 6 weibl. Nutztier, 7 griechische Insel, 8 frz.: Schule, 9 engl.: Geschichte, 10 Sohn Adams, 11 Gipfel der Ostalpen, 12 Ital. Stadt, 13 Medizin: Keimfreiheit, 14 runder Griff, 15 kleine Menge, 16 ugs.: unbeholfener Mensch, 17 tierisches Fett, 18 ugs.: schreien, lärmern, 19 Nutztiere, 20 englisch: eins, 21 schwed. Regisseur †

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 15 )

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie heißt die Hauptstadt des Inselstaates Dominica?  
a) Nassau, b.) Bridgetown, c.) Roseau, d.) Port-au-Prince
- 2.) Welcher Fluss speist die Victoriafälle?  
a) Nil, b.) Kongo, c.) Niger, d.) Sambesi
- 3.) Welches Lebewesen hat kein Gehirn?  
a) Seestern, b.) Kolibri, c.) Schmetterling, d.) Kabeljau

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

### „KÄSESAHNETORTE MIT PFIRSICHSTÜCKCHEN“

**Zutaten:** 3 Bl Gelatine, 400 g Mehlspeistopfen, 1 Dose Pfirsich, 1 TL Rum, 400 ml Schlagobers, 80 g Staubzucker, 0,5 Stk. Zitrone

**Zutaten für den Teig:** 1 Prise Backpulver, 5 Stk. Eier, 150 g Mehl, 1 Pk. Vanillezucker, 150 g Zucker, 2 EL Öl

#### Zubereitung:

- 1.) Zubereitung des Biskuitteiges:** Eier trennen, Eiklar mit dem Vanillezucker und der Hälfte des Zuckers zu steifem Schnee schlagen. Danach die Eidotter mit dem restlichen Zucker verrühren und das Öl hinzugeben. Dann den Schnee und das Mehl mit dem Backpulver unter die Masse heben und in eine Tortenform füllen. Bei 180° C ca. 10-15 Minuten backen.
- 2.) Fülle:** Als erstes die Gelatine-Blätter in viel kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen und die Pfirsiche in kleine Stückchen schneiden. Den Topfen in eine große Schüssel geben, etwas Pfirsichsaft und den Saft einer halben Zitrone dazugeben und den Staubzucker durch ein Sieb in die Schüssel sieben (Es sollte selbst abgeschmeckt werden, wie süß man die Fülle machen will).
- 3.)** Mit dem Mixer schaumig rühren. Die Früchte und die Sahne in die Schüssel geben. Die Gelatine gut ausdrücken und in einem Topf mit dem Rum flüssig werden lassen. Danach diese Flüssigkeit unter die Topfenmasse heben.
- 4.)** Der Tortenboden muss waagrecht geteilt werden, damit zwei Böden entstehen. Einen Tortenring um einen der Böden legen, die Fülle darauf verteilen und den zweiten Boden draufsetzen. Die Torte ca. 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Danach den Tortenring mit einem Messer lösen und die Torte mit Staubzucker bestauben.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

**GESUND**

**„SPORTELN STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE“**

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Körperliche Aktivitäten auch wenn es draußen kalt ist - schützen vor Infektionen.**

⇒ **Regelmäßiges** Ausdauertraining mit niedriger bis mittlerer Intensität stärkt das Immunsystem. Und zwar steigt nicht nur die Zahl der Immun-, sondern auch die der Killerzellen. Deren Funktion verbessert sich.

**Wer** sich jedoch verausgabt, kehrt den positiven Effekt um und schwächt die Abwehr sogar. „Man spricht dann vom sogenannten Open-Window-Effekt. Es öffnet sich sozusagen ein Fenster für Krankheitserreger, welche durch die vorübergehend unterdrückte Abwehr nach dem Training leichtes Spiel haben.

**Davon** wissen sicher viele Wochenend-Sportler zu berichten. Montag bis Freitag den ganzen Tag im Büro, wollen sie an freien Tagen den Bewegungsmangel aufholen und povern sich bis zur Erschöpfung aus. Schon bald darauf kratzt der Hals und rinnt die Nase, oder andere Virusinfektionen machen sich bemerkbar - dann ist es schon zu spät. Ebenso kann es jenen ergehen, die häufig, aber immer am Limit trainieren und dem Körper keine Chance für Regeneration geben.

**Ausreichend Pausen einlegen**

**Nach** einem anstrengenden Lauf z. B. braucht der Organismus zwei Tage Pause, um sich erholen zu können und die positiven Effekte zum Tragen kommen. Sport hilft zwar, Stress abzubauen, doch nützt das wenig, wenn man den ganzen Tag „unter Strom“ gestanden ist und dann auch noch exzessiv trainiert. Das überlastet den Organismus zusätzlich.

**Nur** von einem Gleichgewicht zwischen Be- und Entlastung lässt sich großer Nutzen erwarten. Das Immunsystem profitiert am meisten, wenn regelmäßig - zwei- bis dreimal wöchentlich - moderat gesportelt wird. Übrigens hat Krafttraining ebenso günstigen Einfluss auf die Abwehr, weil mehr Muskeln größere Mengen an Kohlenhydraten speichern können und daher im Bedarfsfall reichlich Energie zur Verfügung steht.

**Training immer langsam steigern**

**Wollen** Sie Ihre Leistung steigern? Dann bitte Schritt für Schritt. Geben Sie dem Herz-Kreislauf-System Zeit, sich anzupassen. Gelenke, Muskeln und Bänder werden es ebenso danken. Wer sich mit Sport so gar nicht anfreunden kann: Auch regelmäßige flotte Spaziergänge oder eine kleine Wanderung kurbeln unseren körpereigenen Schutzschild an. Zusätzlich tut die frische Luft gut. Schon deshalb, weil draußen weniger Keime lauern als in Innenräumen.

**Mit** sportlichen Aktivitäten kann man aber nicht nur das Immunsystem stärken. Auch Herz und Kreislauf werden angekurbelt, der Körper besser durchblutet. Der Blutdruck sinkt ebenso wie das Diabetesrisiko. Außerdem hat Training sowohl in der Krebsvorbeugung als auch im Rahmen der Nachsorge positive Wirkung - weil unsere Abwehr auf Touren kommt. Nicht zu vergessen die aufhellende Wirkung von Bewegung auf unsere Psyche. Und Wohlfühlen verbessert bekanntlich wiederum das - Immunsystem.

**ESSEN FÜRS IMMUNSYSTEM**

Neben Bewegung spielt auch die richtige Nährstoffzufuhr für eine gut funktionierende Infektabwehr eine wichtige Rolle: **Vitamine A und C**, sowie die Mineralstoffe **Zink, Selen und Eisen** sollten jetzt ausreichend aufgenommen werden. Sorgen Sie für einen abwechslungsreichen Speiseplan mit reichlich frischem Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Um Eisenmangel vorzubeugen, kann man auch magere Fleischprodukte integrieren. Warme Zitronenlimonade enthält viel Vitamin C und hilft, sich gegen Erkältungen zu wappnen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

*Spruch des Monats*

*„Ein ehrlicher Mißerfolg ist keine Schande,  
Furcht vor Mißerfolg dagegen ist eine Schande.“*

*(Henry FORD)*

**BUCHTIPP**

**„WER WIR SIND“**

**(Stefanie STAHL)**

**ISBN: 978-3-424-63235-4 - Kailash Verlag**

Wie funktioniert der Mensch? Gibt es einen Bauplan für die Psyche, ein geistiges Grundgerüst, das alle Menschen teilen? Bestseller-Autorin Stefanie Stahl liefert faszinierende Einblicke in das Zusammenspiel von *Wahrnehmung*, Bewusstsein und Verhalten. Leichtfüßig und fundiert erklärt sie, warum Glücksgefühle unsere Lebensdroge sind, wie subjektiv die Wahrnehmung von der Welt ist und wie sich durch Erziehung und Erfahrungen das Selbstbild formt.

Spannende Protokolle aus der Therapiepraxis sowie wertvolle Impulse zur Lösung seelischer Konflikte machen diese Reise in unser Innerstes zu einem wahren Erlebnis.

Ein umfassender Einblick in unsere innere Schaltzentrale von Deutschlands Psychologin Nr. 1.

Zur Autorin: **Stefanie STAHL**, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Beziehungen, Selbstwertgefühl und praxisnaher Psychologie. Mit ihrem Modell vom Sonnen- und Schattenkind hat sie eine besonders bildhafte Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind erschaffen, die über die Grenzen Deutschlands hinaus auf große Resonanz stößt. Stefanie Stahls Bücher, allen voran »Das Kind in dir muss Heimat finden«, stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft. Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin, hostet zwei Podcasts und wird regelmäßig als Expertin für Presse und Talkshows angefragt.



**DEA GEGNSOTZ**

*Kla und groß,  
Plus und Minus,  
oman und untn,  
fleißig oder faul sein,  
a' Zü' oda kann's haum;  
„Den Gegensatz hots imma gebn“,  
um des Glick oda ka Glick zu fuhn,  
je noch dem, was da Mensch mocht - aus sein Leben.*

*So i's kloa  
a jeda Mensch,  
kaun eafoglos sein,  
oda mit Müh' und Fleiß  
- „mi'n Woin" - a Zü' errechn,  
so den Eafolg sich söbst a gebn;  
Drum hängt des Glick, logischaweise,  
vun jedn on, was ea mocht - aus sein Leben.*

**(U-Bahn Karli)**

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

**DER MIESEPETER**

*Er hat sein Leben satt,  
ist unzufrieden, in der Tat.  
Nimmt sich kein Blatt vor den Mund,  
jammert Tag für Tag  
und Stund für Stund!  
Anstatt sich und andere zu verwöhnen,  
hört man ihn bloß stöhnen:  
„Ach, was muss ich nur dem Fiskus löhnen!“  
Über die „netten“ Nachbarn  
hört man 1Jan klagen,  
die ihn ständig plagen.  
„Die Kinder kennen keine Dankbarkeit,  
haben ohnehin nie Zeit!“  
Und sein Leben besteht natürlich nur aus Leid!  
Dieser Miesepeter,  
er klagt auch ständig übers Wetter.  
Nichts ist ihm recht,  
alles ist mies, alles ist schlecht.  
Ist die Ehe in der Krise,  
herrscht dann die Devise:  
Schuld7 ist er (sie) ganz allein,  
wie könnte es wohl anders sein!  
Ja, es ist bitter,  
folgt dann ein Gewitter.  
Weil es dem andern,  
obwohl geeicht, nun wirklich reicht.  
Dann fängt die Jammerei erst recht von neuem an  
und der andre, er denkt sich dann:  
„Warum hab ich mir das nur angetan?“  
Eines hat der Miesepeter somit erreicht,  
dass der Partner nur zu gerne weicht.  
Nun hat der Griesgram endlich Grund,  
zu jammern Tag für Tag und Stund für Stund.*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

**Herzlichen Dank**

**an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!**

**SPÄTER FRÜHLING**

*Die Blätter sind grün,  
die Kirschen rot.  
Die Luft, sie flimmert,  
der Winter ist tot.  
Die Vögel singen,  
sie zieh'n durch die Luft.  
Die Welt ist erfüllt  
vom Blumenduft.*

*Die Menschen sind froh  
und atmen befreit.  
Es ist Zeit zu leben –  
der Tod ist weit.*

**(Friederike LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank  
an Friederike LAZELBERGER  
für diesen Beitrag!**

**GESUND**

**„SEELE IN NOT“**

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**Kurse für Mitarbeiter: Psychische Probleme erkennen und „Erste Hilfe“ anbieten.**

⇒ **Wenn** jemand auf der Straße plötzlich stürzt, ruft man die Rettung. Doch was tun, wenn ein Kollege weint, apathisch oder verzweifelt wirkt? Antworten auf diese Fragen und Übungen, was konkret zu unternehmen ist, liefern verschiedene Kurse von „pro mente Austria“. Am schnellsten kann nämlich das direkte Umfeld des Betroffenen eine Veränderung bemerken und bei vorhandenem Wissen zeitnahe Unterstützung bieten.

**Leiden** der Psyche sind die vierthäufigste Ursache von Krankenständen in Österreich. Dennoch erfährt psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu wenig Aufmerksamkeit. In vielen Unternehmen fehlt es an Wissen über den Umgang mit seelisch belasteten Kollegen. Um diese Lücken zu schließen, gibt es jetzt „Erste-Hilfe-Kurse“ für die Seele für interessierte Mitarbeiter.

**Analog** zu klassischen Erste-Hilfe-Kursen lernen diese bei den Seminaren, wie sie anderen in psychischen Notsituationen helfen. Das ist genauso wichtig wie zu wissen, was bei einer Herzdruckmassage zu tun ist. „Wir haben vier Formate im Angebot, etwa einen 12-Stunden-Kurs für Erwachsene oder einen 14-Stunden-Kurs für Erwachsene, die mit jungen Menschen arbeiten. Die Teilnehmer lernen, psychische Ausnahmesituationen zu erkennen und wie sie das Gespräch suchen sowie vertiefen können.

Realistische Übungen und Rollenspiele heben das Gelernte von der Theorie in die Praxis“, erklärte Romina Holz-Mann-Schöpf MA, Projektleiterin „Erste Hilfe für die Seele“ bei „pro mente Austria“, kürzlich auf einer Pressekonferenz in Wien.

**Wissen im Kurs wird spielerisch vermittelt**

**Den** „Schülern“ werden Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt sowie konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen beigebracht. Sie beschäftigen sich überdies mit den häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen).

**Auch** Chefs sind gefordert, ihre Mitarbeiter zu unterstützen. Denn: „Zu den Aufgaben von Führungskräften zählt ebenfalls, zu erkennen, wenn es Mitarbeitern seelisch nicht gut geht“, bekräftigt Psychiater Priv.-Doz. Dr. Günter Klug, Präsident von „pro mente Austria“. Sie lernen dies - und richtige Reaktionen - in einem speziellen Seminar. Je früher mit den Betroffenen das Gespräch gesucht wird, desto eher kann eingegriffen werden. Das Richtige zu tun hilft, menschliches Leid und hohe Folgekosten zu vermeiden.

**Es** braucht nach wie vor ein stärkeres Bewusstsein für psychische Erkrankungen und den Umgang mit seelisch belasteten Menschen! Solche Seminare in einem Betrieb tragen dabei deutlich zur Enttabuisierung seelischer Krisen bei. Projekte wie diese sind weltweit bereits in 25 Ländern mit großem Erfolg im Einsatz.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT AUSTRICKSEN“**

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Dauernd schlapp und antriebslos? So kann man dem Körper jetzt beim Erwachen helfen.**

⇒ **Wenn** wir vom Winterschlaf direkt in die Frühjahrs müdigkeit wechseln, ist es an der Zeit, für Gegenstrategien zu sorgen. Nach den dunklen Monaten bleibt die Konzentration des Schlafhormons im Blut meist noch hoch. Die Produktion des Glückshormons Serotonin, das auch für die Aktivität und die gute Stimmung zuständig ist, muss hingegen erst langsam durch vermehrtes Licht angekurbelt werden.

**Während** sich die Blutgefäße im Körper bei Kälte verengen, um wenig Wärme zu verlieren, weiten sie sich mit den ansteigenden

Außentemperaturen wieder tagessmahlzeit einen bunten Sa- vitäten an der frischen Luft hel- geringfügig. Dadurch sinkt lat genießen, am Nachmittag fen, die Energie zu steigern und der Blutdruck etwas ab, was einen Apfel essen und am die Müdigkeit zu bekämpfen. bei manchen Personen Abend Fisch mit gedünstetem Idealerweise sollten Sie min- ebenfalls Müdigkeit und Gemüse servieren. destens dreimal pro Woche für Schwindel auslösen kann. **Ausreichend Schlaf:** auf ge- etwa 30 Minuten moderate Be- **Wecken Sie Ihren Organis-** nütgend Nachtruhe achten. Hal- wegung einplanen, etwa spa- **mus von innen auf** ten Sie, wenn möglich, einen zieren gehen, Radfahren, eine **Ein** wichtiger Eckpfeiler bei regelmäßigen Schlafrhythmus Runde joggen. der Bekämpfung der Früh- ein. **Entspannungstechniken:** **Ein** jährsmüdigkeit ist die **richtige Wechselduschen:** Auch Stress kann die Frühjahrs- **Ernährung:** Halten Sie sich an wenn's hart ist, den Tag mit müdigkeit verstärken. Ent- die Regel „5 Mal am Tag“. Das Wechselduschen beginnen - spannungstechniken wie Yoga, heißt, zu jeder Mahlzeit Obst zuerst warm, dann kurz kalt. Meditation oder autogenes oder Gemüse essen. **Etwa** eine **Regelmäßige Bewegung** un- Training helfen dabei, Stress **Handvoll** Beeren ins Früh- terstützt ebenfalls bei der An- abzubauen und die Energie zu stücksmüsli, einen frischge- passung an die geänderten steigern. pressten Orangensaft als Vor- Licht- und Tem- **Quelle: Kronen Zeitung** mittagsnack trinken. Zur Mit- peraturverhältnisse. Akti- **„GESUND“**



Ein Ehepaar wird Nachts im eigenen Haus von Geräuschen wach. Plötzlich steht ein Gangster in Gefängniskleidung vor ihnen. Der Gangster fesselt die Frau ans Bett und den Mann an die Heizung. Dann flüstert er der Frau etwas ins Ohr und geht ins Badezimmer. Da sagt der Ehemann ganz leise zu seiner Frau: „Schatz, du musst jetzt ganz stark sein. Der Mann hatte noch Gefängniskleidung an. Er war bestimmt schon lange nicht mehr mit einer Frau zusammen. Bitte wehre dich nicht, sonst wird er wütend und tut uns beiden noch etwas Schlimmes an. Egal was jetzt gleich passiert, ich liebe dich! – Was hat er dir überhaupt ins Ohr geflüstert?“ Die Frau daraufhin: „Er sagte, er steht nicht auf Frauen und schaut kurz, ob wir Vaseline im Badezimmer haben.“

**Gib jedem Tag die Chance, etwas in deinem Leben zu bewegen!**

**(Yvonne MÖLLEKEN)**

**Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:**

**„Thrombose - unterschätzte Gefahr!“**

„Wodurch es zu dieser lebensbedrohlichen Situation kommt und wie man Anzeichen erkennen kann“  
(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 7, „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 8

1.) c.) Dominica ist ein Inselstaat in den Kleinen Antillen in der östlichen Karibik. Die Hauptstadt ist Roseau mit etwa 15.000 Einwohnern. Sie befindet sich im Südwesten der Insel.

2.) d.) Der Sambesi, der viertlängste Fluss Afrikas, speist die Victoriafälle, ein breiter Wasserfall zwischen den Grenzstädten Victoria Falls in Simbabwe und Livingstone in Sambia.

3.) a.) Seesterne haben weder ein Gehirn noch ein Herz. Stattdessen besitzen sie einfache Sinneszellen, mit denen sie mechanische, chemische und optische Reize wahrnehmen können.

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

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



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

SPONSOR !

Danke für die Unterstützung von dem Verein  
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit  
HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:  
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

>>>> [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<