INFORMATIONSBLATT

Ausgabe 60

MAI 2016

INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Es gehört zur Weisheit, gelegentlich ein bisschen töricht zu sein.“

*(**Wilhelm Karl RAABE** Pseudonym: **Jakob Corvinus**; * 8. September 1831 in Eschershausen † 15. November 1910 in Braunschweig war ein deutscher Schriftsteller, Erzähler)*

08.MAI - MUTTERTAG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM MUTTERTAG!

Gesund & Familie

„PSYCHE & SCHMERZ“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Tagung in Ottenschlag: Experten über den Zusammenhang zwischen seelischen und körperlichen Störungen.

➢ **Häufig** wechselnde Beschwerden, ständige Angst vor schweren Erkrankungen, ein Arzt nach dem anderen wird konsultiert („doctor-hopping“) - typische Anzeichen für eine sogenannte somatoforme Störung. Im Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel - NÖ) beschäftigten sich kürzlich Fachleute mit der Verbindung zwischen mentaler und körperlicher Gesundheit. (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Mein Wunsch ist kurz, mein Wunsch ist klein:
Sollst alle Tage glücklich sein!
Ich wünsche Dir mit Herz und Mund,
liebe Mama, bleib gesund!

(Autor unbekannt)

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns Ihnen hiermit die Ausgabe 60 des Newsletter zu präsentieren.
Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!
Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT
© 2016

Inhalt dieser Ausgabe

- Psyche & Schmerz
- Die Spur zur seelischen Gesundheit
- Männer sind Vorsorgemuffel
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

So referierte Uni.-Prof. Dr. Henriette Walter, Med. Universität Wien und wissenschaftliche Leiterin der Tagung, zum Thema „Warum Konflikte krank machen“. Bei seelischen Leiden mit körperlichen Beschwerden suchen die Patienten häufig Aufmerksamkeit, wie Dr. Walter betont. Sie reagieren empfindlich, wenn es nicht gelingt, Ärzte davon zu überzeugen, dass die Beschwerden grundsätzlich körperlich sind und bestehen auf immer weiteren Untersuchungen.

Einen Überblick über somatoforme Störungen gab Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin an der Donau-Universität Krems: „Je nach Fachdisziplin gibt es unterschiedliche Auswirkungen wie zum Beispiel das Reizdarmsyndrom, Herzneurosen oder die chronische Erschöpfung (Burnout). Das Hauptmerkmal sind körperliche Schmerzen, für die es keine medizinische Erklärung gibt.“

Prof. Pieh betont jedoch ausdrücklich, dass diese Betroffenen keine Simulanten sind! Sie leiden alle wirklich und haben eine oft dramatisch reduzierte Lebensqualität. Häufig sind die Schmerzen kombiniert mit Müdigkeit und eben Erschöpfung.

Wie entsteht dieses Krankheitsbild? Prof. Pieh: „durch ein Zusammenspiel von Veränderungen im zentralen Nervensystem, genetischen Faktoren, psychischen Störungen (wie unsicherem Bindungsverhalten etc.) und sozialen Schwierigkeiten (Jobverlust, Probleme am Arbeitsplatz sowie privat usw.). Lange anhaltender Stress etwa führt nachweislich zur Anspannung oder Fehlsteuerung der inneren Organe . . .“

Wie kann am besten geholfen werden? Prof. Pieh: „Leider gibt es kein Allheilmittel. Wesentlich ist ein Behandlungsplan, der möglichst viele Gegebenheiten berücksichtigt. Wobei Psychotherapie bessere Erfolge erzielt als Medikamente. Ganz wichtig ist Aufklärung! Von besonders großer Bedeutung ist daher ein gutes Verhältnis zwischen Patient und Arzt!“

Selbstständigen Krankheitswert bescheinigt Prim Dr. Johannes Püspök dem chronischen Schmerz. Der Ärztliche Leiter des Moorheilbades Harbach und des Lebens.Resort Ottenschlag: „Wir sprechen von chronischem Schmerz, wenn er länger als sechs Monate dauert. Mit zunehmender Dauer wirken sich die Schmerzen belastend auf die Psyche aus - daraus wird dann eine eigene Krankheit.“

Prim. Püspök konnte dazu eine in Harbach erstellte Studie anführen: „In unserer orthopädischen Reha-Klinik beträgt der Anteil an Patienten mit somatoformen Störungen 31,8 Prozent. Frauen sind etwas häufiger betroffen. Daher gibt es bei uns auch stets psychologische Betreuung. Wir ergänzen auf diese Weise das Behandlungsprogramm.“

Über weitere Aspekte dieses Krankheitsbildes (Motivationsarbeit), konkrete Maßnahmen zur Schmerzverbesserung usw.) sprachen in Ottenschlag Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder, Sozialmedizinerin an der Med. Universität Wien, Gesundheitspsychologin Mag. Kerstin Matzka-Pöll, Prim. Dr. Christiane Handl, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, sowie Dr. Sigrid Ruth, Ärztin für Allgemeinmedizin.

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

KRONE der Wissenschaft

„DIE SPUR ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT“

Wird der Grundstein zur Depression im Mutterleib gelegt? Das erforscht eine Wiener Wissenschafterin.

➢ **Etwa** 10% der Österreicher leiden an Depression. Einige der Ursachen und Auslöser der Krankheit sind bekannt: familiäre Veranlagung, also genetische Faktoren, prägende Kindheitserlebnisse, Stress im täglichen Leben und vieles mehr.

Zusätzlich gibt es aber einen anderen bedeutsamen Faktor: das Leben vor der Geburt, die Umgebung im Mutterleib. Es werden nämlich bereits in den ersten neun Monaten unseres Lebens Weichen für unsere weitere Entwicklung bis hin ins Erwachsenenalter gestellt. Die Ernährung der Mutter, Belastung durch mögliche Giftstoffe, wie zum Beispiel Drogen, aber auch psychischer stress während der Schwangerschaft können zur Entstehung zahlreicher Erkrankungen - von Diabetes über Herz-Kreislaufprobleme bis hin zu psychischen Störungen - beitragen.

Infektionen wirken sich auf Baby aus

In einer neuen, vom Fonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (FWF) geförderten Studie an der Medizinischen Universität Wien forscht Prof. Dr. Daniela Pollak in der Abteilung für Neuropharmakologie an der Aufklärung des schädlichen Einflusses von Infektionen der Mutter während der Schwangerschaft als mögliche Ursache für die Entwicklung von Depressionen. In einem experimentellen Modell

testet sie die Hypothese, dass über die Aktivierung des mütterlichen Immunsystems, zum Beispiel durch eine Viruserkrankung, die Entwicklung des Gehirns des Babys so beeinflusst wird, dass langandauernde psychische Veränderungen nachweisbar sind.

Neue Therapien sollen vorbeugen

Weiters will Prof. Pollak in einer vorklinischen Studie prüfen, ob die Nachkommen jener Mütter, die während der Schwangerschaft einer Virusinfektion ausgesetzt wurden, im Erwachsenenalter eher emotionale Störungen, wie etwa Depression, entwickeln.

Ziel der Studie ist es, Angriffspunkte zur Entwicklung neuer Therapien zur Bekämpfung von Depression beziehungsweise Vorbeugungsmaßnahmen, welche die Krankheitsentstehung verhindern können, zu identifizieren.

Zur Person: Daniela POLLAK studierte an der Vetmeduni Wien. Die Diplomtierärztin machte ihren Dr. med.sci an der MedUni Wien und absolvierte von 2006 bis 2008 ein Postdoc-Programm an der Columbia University in New York, im Labor von Nobelpreisträger Eric Kandel. Seit 2009 arbeitet sie im Zentrum für Physiologie und Pharmakologie der MedUni Wien. Der Wissenschaftsfonds FWF wählte die Wienerin unter die 35 herausragendsten Wissenschafterinnen Österreichs unter 35 Jahren.

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE der Wissenschaft“**

Gesund & Familie

„MÄNNER SIND VORSORGEMUFFEL“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Das wissen Österreichs Frauen nur zu gut. Eine neue Studie liefert nun interessante Daten über die Hintergründe.

➢ **Mehr** Bewegung machen, weniger Alkohol trinken, fettärmer essen, nicht rauchen, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Viele Männer sind sich im Klaren, was sie tun sollten, um gesund zu bleiben. Sie sagen auch „ja“ zur Vorsorge - aber nur theoretisch. An der Umsetzung hapert es nämlich gewaltig. Diesen Eindruck bestätigt auch die neue Studie des Markt – und Meinungsforschungsinstitutes Marketagent.com, das im Oktober 509 österreichische Männer zwischen 20 und 69 Jahren online befragt hat.

Singles achten weniger auf ihre Gesundheit

Das Thema Gesundheit ist in den Köpfen der Herren durchaus präsent: Über ein Viertel macht sich sehr oft Gedanken darüber, 35 Prozent zumindest manchmal. Nur rund drei Prozent nie.

Auch der Vorsorgeuntersuchung als Maßnahme für ein gesundes Leben stehen die heimischen Männer grundsätzlich positiv gegenüber. Immerhin rund 58 Prozent sind der Meinung, dass diese zumindest einmal im Jahr in Anspruch genommen werden sollte. Und wie sieht es in der Realität aus? Nur etwa 4 von 10 gehen wirklich in dieser Regelmäßigkeit zur Untersuchung. Ein Fünftel hat diesen Gang noch nie gewagt.

Für Frauen keine Überraschung ist die Tatsache, dass sich eine Partnerschaft positiv auswirkt: Rund 31 Prozent der Singleten als Vorsorgemuffel, aber nur 17 Prozent der „Vergebenen“. Vielleicht auch, weil Arzttermine oft von den Damen ausgemacht werden.

Wenn „er“ sich schließlich doch für Vorsorge entscheidet - welche Gründe sind auschlaggebend? An erster Stelle wird die Früherkennung von Krankheiten genannt, die mit höheren Heilungschancen einhergeht (55,2 Prozent). Die Tatsache, dass Vorsorge prinzipiell nie verkehrt ist, wird als zweithäufigstes Motiv angegeben. 47,4 Prozent begründen die Entscheidung damit, dass sie die Gewissheit haben möchten, gesund zu sein. Ebenfalls oft genannt: „Vorsorgeuntersuchungen können Leben retten“.

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP, Berggasse 91/1/6

Weit abgeschlagen hingegen liegen (in absteigender Reihenfolge) Aussagen wie „Ich bin gesundheitlich familiär vorbelastet“, „ich möchte ein gutes Vorbild für andere sein (z. B. meine Kinder)“ oder „Ein Krankheitsfall in der Familie/im Freundeskreis hat mich dazu veranlasst“.

Trotz dieser schlüssigen Motive ist das starke Geschlecht - wie bereits beschrieben - aber eher nachlässig in der Umsetzung. Hauptgründe dafür sind, dass ein Arzt erst mit körperlichen Beschwerden aufgesucht wird (43,5 Prozent), sich die Untersuchung einfach nicht ergeben hat (29,8 Prozent), gefolgt von dem Argument, man fühle sich einfach noch zu jung für diesen Schritt. 15,6 Prozent haben sich sogar noch nie ernsthafte Gedanken über dieses Thema gemacht.

Positiv anzumerken ist, dass den Herren durchaus bewusst ist, dass sie im vergleich zu frauen die größeren Vorsorgemuffel sind (82,1 Prozent). 5 von 100 sind sogar der Meinung, dass Vorsorgeuntersuchungen „meist eh nichts bringen“. Besser wäre es, dem weiblichen Vorbild zu folgen . . .

Und noch ein Klischee wird bestätigt: Während Frauen sich bekanntlich oft ihre Probleme von der Seele reden und dabei auch die Themen Gesundheit und Krankheit sich aussparen, fressen viele Männer ihre Ängste in sich hinein und äußern sie nicht - schon gar nicht außerhalb der Familie. Laut Studie sind für 3 von 10 Herren Gespräche über Leiden wie Prostata– und Hodenkrebs oder auch psychische Krankheiten im Freundeskreis zur Gänze tabu. Vor allem die Jugend neigt diesbezüglich zum Beiseiteschieben: 44,3 Prozent der 20– bis 29-jährigen reden mit ihrer Clique nie über solche Themen. Mit dem Alter wird dieser Prozentsatz jedoch stetig geringer.

Einige Männer sind hingegen nicht schüchtern, sondern mitunter sogar in Plauderlaune: Immerhin etwa fünf Prozent vertrauen sich einmal pro Monat und weitere fünf Prozent sogar mehrmals in diesem Zeitraum ihren guten Bekannten an.

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

„NICHT VERGESSEN UNSER GEHIRN BRAUCHT ÜBUNG“

➢ **Viele** Dinge, an die wir uns erinnern, sind kein fix gespeichertes Bild, sondern entstehen durch das Verknüpfen von zahlreichen Einzelinformationen, die oft in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns gespeichert sind. Unser Gehirn muss diese Informationen zuerst gut in „Speichern ablegen“, um sie später wiederzufinden.

Informationsverarbeitung und –speicherung: Auf unsere Sinnesorgane strömt eine Fülle von Informationen ein. Nicht alles davon wird auch von uns wahrgenommen. Zunächst kommt die Information in den sensorischen Informationsspeicher (Wahrnehmungsspeicher), der bereits unwichtige Informationen herausfiltert, ohne dass wir selbst es immer bemerken. So werden z. B. Hautempfindungen unserer Kleidung nach einiger Zeit nicht mehr wahrgenommen. Ähnlich verhält es sich mit gleichbleibenden Geräuschen oder optischen Eindrücken. Dies ist eine Schutzmaßnahme, um unser Gehirn nicht zu überfordern.

Kurzzeitgedächtnis: Ein Teil der wahrgenommenen Informationen kommt in das Kurzzeitgedächtnis und kann dort automa-

„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.

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!

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

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

Viel Spaß beim Lösen
wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

tisch nebeneinander und gleichzeitig für etwa 10-20 Sekunden gespeichert werden, um dann wieder zu verblassen, wenn Informationen als nicht besonders wichtig für eine weitere Speicherung eingestuft werden. Das Kurzzeitgedächtnis hat einen Umfang von etwa 7 Einheiten und wird beim Behalten und Verarbeiten von aktuellen Informationen, z. B. von Telefonnummern oder bei Gesprächen, benötigt.

Mittelfristiges Speichern: Von den Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis wird wieder nur ein kleiner Teil in den mittelfristigen Speicher übernommen, wo diese länger behalten und für die Langzeitspeicherung vorbereitet werden. Das sind entweder von uns als besonders wichtig eingestufte oder auch stärker emotional besetzte Inhalte. In diesem Speicher können Informationen einige Stunden bis Tage erhalten bleiben. Aber auch aus diesem Speicher gehen die Informationen wieder verloren, wenn wir sie nicht weiterverarbeiten, wiederholen oder anders strukturieren bzw. besonders betonen.

Langzeitgedächtnis: Bewusste wie auch unbewusste Lern– oder Verarbeitungsprozesse führen dazu, dass sogenannte Engramme als Langzeitgedächtnis gebildet werden. Es kommt sozusagen zu strukturellen Veränderungen in unserem Gehirn, wodurch Informationen und Wissen in unserem, wahrscheinlich lebenslang wirksamen, Langzeitspeicher übernommen werden. Wissen wird dabei nicht eins zu eins abgespeichert, sondern mit bereits bestehenden Inhalten verknüpft. Man kann sich dies wie bei einer Bibliothek vorstellen, wo Grundablagestrukturen gebildet werden und Neues sinnvoll eingeordnet wird. Fehler oder Schwierigkeiten beim Abrufen können deshalb sowohl durch Probleme bei der Verarbeitung, der Strukturierung oder der direkten Speicherung bzw. dem Abrufen (Nichtfinden) bedingt sein. Das Langzeitgedächtnis dürfte infolge der großen Anzahl an Nervenzellen in unserem Gehirn nahezu unerschöpflich sein. Trotzdem ist es für die Vereinfachung der Verarbeitung von Informationen sinnvoll, diese möglichst gut zu strukturieren, um ein einfaches Abrufen zu ermöglichen. Dies besteht z. B, darin, einzelne Informationen zu Gruppen zusammenzufassen, logische Verbindungen zu anderen Inhalten herzustellen, sie emotional zu koppeln oder mit bildhaften Inhalten zu verbinden. Dies gelingt umso besser, je besser unser Gedächtnis trainiert wird. (Mehr dazu lesen Sie weiter im nächsten Newsletter)

Quelle: **„HILFSWERK Fachschwerpunkt DEMENZ“ von Gerald GATTERER**

SPORT

„ZUM SKIFAHREN IST ES NIE ZU SPÄT“

(von Karin PODOLAK)

Wie Senioren vom Alpinsport körperlich und geistig profitieren, zeigt eine Langzeitstudie.

➢ **Wenn** sich mein Vater Peter und mein Onkel Franz mit seinen Freunden zum Skifahren treffen, geht‘s auf die schönsten Abfahrten Österreichs und unserer Nachbarländer. Nach erfolgreicher Pistengaudi kommen sie jedes Mal mit vollem Elan zurück in die Stadt, präsentieren stolz die neuesten Fotos und planen schon die nächste Tour. Und wenn der Winter vorbei ist, werden die Skier gegen Drahtesel getauscht.

Die Senioren sind durchschnittlich Mitte 70 und hängen - nicht nur in sportlicher Hinsicht - so manchen 30-Jährigen ab. Sie wissen, wie viel sie sich zumuten dürfen, genießen jeden Tag, an dem sie mobil sein können, pflegen rege soziale Kontakte und machen es damit genau richtig, wie neueste Studien belegen.

„Wir wissen heute, dass es möglich ist, bei speziellen Rahmenbedingungen auch im hohen Alter Gesundheit, Mobilität und Wohlbefinden aufrecht zu erhalten“, betont Univ. Prof. Dr. Erich Müller, Sportwissenschafter und Vizerektor der Universität Salzburg. Dort wurde untersucht, ob Skifahren in fortgeschrittenen Jahren als „Gesundheitstraining“ überhaupt geeignet ist, denn immer wieder wird ja davon abgeraten.

Dafür wurden 62– und 76-jährige Probanden in einem Winter insgesamt 28 Skitage je 3,5 Stunden zwölf Wochen lang unter Anleitung eines Skilehrers („guides skiing“) begleitet. Es gab auch eine vergleichbare Kontrollgruppe mit Skiverbot“.

Die Ergebnisse waren eindeutig: „Erstmals wurde gezeigt, dass Skifahren zu einer klaren Zunahme des Muskelquerschnitts der langsamen und schnell zuckenden Muskelfasern sowie Kraftzunahme führt. Damit ist diese Sportart geeignet, dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse entgegenzuwirken“, berichtet Prof. Müller. Die Herz–Kreislaufbeanspruchung ist vergleichbar mit Intervalltraining und individuell steuerbar. Alpiner Skilauf fördert/verbessert die Glukoseregulation und führt zu Cholesterinsenkung. Ganz zu schweigen von der positiven Wirkung auf Befindlichkeit („Glückshormone“) und Lebensqualität.

Aber das Beste daran: Eine Bestandserhebung unter den Teilnehmern sechs Jahre später

ergab, das sich die aktiven Senioren weiterhin privat zum gemeinsamen Skifahren getroffen hatten und durchwegs beweglicher, kräftiger und Lebensfreudiger waren als die inaktive Kotrollgruppe - bei einem Durchschnittsalter von 74 Jahren.

Besteht nicht erhöhte Verletzungsgefahr?

Im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung gilt als Sturzprophylaxe, denn nicht nur Gleichgewichtssinn und Muskelkraft werden gestärkt, auch Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern sich. Dazu kommt noch, dass fitte Menschen ein um 50 Prozent geringeres Risiko für Demenz haben. Der Grund liegt in der Zunahme von Neuronen, die durch wechselnde Reize im Gehirn gebildet werden - wir sind bis zuletzt Leistungs– und lernfähig!

Freilich darf man es nicht übertreiben. Prof. Müller gibt ein paar Sicherheitstipps für ältere Menschen auf der Skipiste: „Meiden Sie großen Andrang, etwa zu den Ferienzeiten und am Wochenende. Die Sicht– und Schneeverhältnisse sollten gut sein, bei Nebel und Glätte besser einen anderen Tag wählen. Auch zu viel Kälte ist nicht empfehlenswert."

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

„VOLLER EINSATZ, KAPUTTES KNIE"

(von Eva ROHRER)

50+ und kein bisschen „leiser": Auch Altherren-Fußballer können es allzu oft nicht lassen, weiter dem runden Leder nachzujagen. Dabei verletzen sie sich allerdings fast so oft wie Profis im Dauereinsatz. Was läuft da schief?

➢ **Manch** einer humpelt nach vollem Einsatz erschöpft und verletzt vom Feld. Die Ü-50er wollen es oft nicht wahrhaben, dass sie nicht mehr so schnell und robust sind. Zu viel Ehrgeiz ist der größte Risikofaktor, der sich bei eingefleischten Hobbykickern auch im Alter nicht verändert, selbst wenn die Gelenke knirschen und sich das Bäuchlein über die Sporthose wölbt.

Prof. Dr. Tim Meyer, Sport– und Präventivmediziner an der Universität des Saarlandes sowie Mannschaftsarzt der deutschen Profi-Kicker, kann mit zwei Studien aufwarten, die zeigen: Das Verletzungsrisiko bei den in die Jahre gekommenen Spielern ist etwa so groß wie bei der Nationalelf.

In Zahlen ausgedrückt: 12,4 Unfälle mit schmerzhaften Folgen pro 1000 Fußballstunden, wie das Wissensportal „Medscape Deutschland" berichtet. 83 Prozent der unfreiwilligen „Spielstopps" beziehen sich auf die Beine. Davon sind zu 47 Prozent die Muskeln betroffen.

Knie-, Sprunggelenke und Beinmuskulatur werden naturgemäß am meisten beansprucht. Wer sich die Muskeln verletzt, braucht Geduld: Fast die Hälfte dieser Schäden ist langwierig . . .

„Vielen ist noch in Erinnerung, wie gut sie einmal waren. Die Voraussetzungen sind aber nicht mehr wie jene mit 25 oder 30 Jahren", gibt auch der Wiener Sportmediziner Univ. Prof. Dr. Norbert Bachl zu bedenken: „**Im Alter verändert sich** die Qualität der Muskeln und des Bindegewebes, die Elastizität lässt nach, ebenso die Fähigkeit die Muskeln zu kontrahieren, weil jene Fasern, die sich zusammenziehen und damit Kraft entwickeln, weniger werden. Bei Übergewicht wird Fett auch in den Muskeln abgelagert, was ebenfalls das Vermögen zur Kontraktion verringert. Schnelles Reagieren in heiklen Spielsituationen wird dadurch erschwert."

„Die physischen Voraussetzungen lassen sich aber nicht einfach austricksen. Gelegentlich ein Training und am Wochenende ein Match - das ist halt doch zu wenig. Und kurzes Aufwärmen vor dem Anpfiff reiche ebenfalls nicht aus, um Sehnen, Bänder, Muskeln und Herz in Spielmodus zu bringen.

Übrigens: Die Frequenz des Pumporganes wird auf dem Feld an seine Grenzen gebracht, eine sehr hohe Belastung für das Kreislaufsystem, wie Prof. Meyer warnt. Umso mehr, wenn die Spieler unentdeckte Herzleiden habe und noch dazu überflüssige Kilos über den Rasen schleppen.

Die Studien-Autoren um Prof. Meyer sehen den Ausweg in einer Steigerung der allgemeinen Fitness.

Ab 40 ist in jedem Fall ein sportärztlicher Check ratsam. Denn grundsätzlich hat der Sport positive Effekte auf die Gesund -

heit. Doch die wirken sich erst aus, wenn man mindestens zweimal in der Woche ins Trikot schlüpft.
Zusätzlich mindestens zweimal in der Woche Ausdauer und ebenso oft Kraft bzw. Kraftausdauer trainieren. Damit schützt man gleichzeitig die Gelenke, empfiehlt Professor Bachl, um den Körper bis ins höhere Alter sportlich in form zu halten.

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

BACKEN

„HIMBEER-EIERLIKÖR-TORTE“

Zutaten: 100g Zartbitter-Schokolade, 100ml Milch, 250g Butter, 325g Zucker, 3 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz, 4 Eier, 350g Mehl, 1EL Kakaopulver, 1 Päckchen Backpulver, 5 Blatt Gelatine, 500g Topfen, 150ml Eierlikör, 200g Schlagsahne, 200g tiefgefrorene Himbeeren, Fett für die Form

Zubereitung:

1.Schokolade grob hacken. Milch erhitzen und Schokolade in der Milch schmelzen, abkühlen lassen. Butter, 250 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Schokoladenmilch unterrühren. Teig in eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

2.Boden aus der Springform lösen. Boden waagerecht durchschneiden und um den unteren Boden einen Tortenring stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, 100 ml Eierlikör, 75 g Zucker und 2 Päckchen Vanillin-Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 3 EL Quarkmasse verrühren und in die restliche Masse hineinrühren. Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Gefrorene Himbeeren kurz unter die Creme rühren.

3.Creme, bis auf 6 EL, auf dem Tortenboden verteilen, glatt streichen. Oberen Boden darauflegen und leicht andrücken. Restliche Creme darauf glatt streichen und mit dem Esslöffel leichte Dellen eindrücken. Torte für ca. 3 Stunden kalt stellen. Torte mit einem heißen Messer vom Tortenring lösen. Mit 50 ml Eierlikör beträufeln und auf einer Tortenplatte anrichten.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB**!

SPRUCH DES MONATS

„Fische fängt man mit der Angel, Leute mit Worten.“
(Deutsches Sprichwort)

BUCHTIPP

„DIE MACHT DER KRÄNKUNG“

(REINHARD HALLER)
ISBN: 978-3-7110-0078-1
Verlag Ecowin

Nahezu jedem menschlichen Problem liegt eine Kränkung zugrunde. Denn Kränkungen greifen unsere Selbstachtung, unser Ehrgefühl und unsere Werte an. Sie treffen uns im Innersten, können uns aus der Bahn werfen, uns krank machen und sogar zu den grausamsten Verbrechen und Kriegen führen. Anhand ausgewählter Beispiele aus der Historie und der Praxis veranschaulicht der Arzt und Psychotherapeut Reinhard Haller, welche Macht Kränkungen über uns ausüben können, und wie es gelingen kann, an seelischen Verletzungen nicht nur zu wachsen, sondern auch die eigene Persönlichkeit zu stärken.
Zum Autor: **Reinhard HALLER** - Arzt, Psychotherapeut, Bestsellerautor - ist Chefarzt einer psychiatrisch psychotherapeutischen Klinik mit dem Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen. Als einer der renommiertesten Gerichtspsychiater Europas wird er immer wieder mit der Begutachtung in großen Kriminalfällen betraut. Seine Analysen von psychischen Störungen und spektakulären Verbrechen sind in den internationalen Medien gefragt. Haller verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, vor allem zu den Themen psychische Erkrankungen, Sucht, Selbstmord und Kriminalpsychiatrie.

DER EINSAME PRINZ

Ein kleiner Prinz – Heinrich der VII. – war ein Wunschkind seiner Eltern, Heinrich des VI. und Gloria. Er war im ganzen Schloss beliebt und wurde von allen liebevoll „Henri“ genannt. Er wuchs zur Zufriedenheit seiner Eltern heran und sein Vater hat mit seiner Geburt eine königliche Entscheidung getroffen: Wird es ein Bub, dann kauft er ein Jagdschloss mit einem großen Wald mit etwa 1000 Hektar. Wird es ein Mädchen, dann erwirbt er dieses idyllische Schloss nicht. Zur Geburt von Henri meinte er: „Jetzt haben wir einen Nachfolger und ich schlage zu!“ Henri ging öfters mit seinem Vater auf die Jagd, wo sie immer für ein paar Tage in diesem Jagdschloss wohnten. Gloria gebar noch zwei weitere Kinder, beides Mädchen. Dass sich Heinrich der VI. nur um seinen Thronfolger kümmerte der ihm wichtiger war, als seine beiden Töchter, störte Gloria sehr und sie bestrafte ihren Sohn mit Liebesentzug und hielt ihn kurz, wo immer sich eine Gelegenheit geboten hat. Henri konnte seiner Mutter nichts recht machen und weinte sich bei seiner Großmutter aus. Diese erteilte Gloria eine Rüge und diese kam doppelt so stark wieder zurück zu Henri, der die Welt nicht mehr verstehen konnte und nun niemandem mehr von seinem Seelenschmerz erzählte. Trotzdem wuchs Henri als Thronfolger heran ins Schloss zu und es wurden ihm verschiedene Frauen als würdige Kandidatinnen für Königinnen vorgestellt. Aber Henri kümmerte sich nicht darum, weil einfach keine seinen Vorstellungen entsprach: Die eine war ihm zu dick, die andere zu dünn; die nächste war ihm zu hübsch, die weitere zu hässlich. Auch König Heinrich der VI. hatte dabei keinen Einfluss auf seinen Sohn. In Absprache mit ihrem Mann schickte Gloria ihren Sohn für einige Zeit ins Jagdschloss mitten im Wald. Dort sollte er zur Ruhe kommen und reif werden für eine Hochzeit mit einer würdigen Frau. Also begaben sich Henri und sein Vater zum Jagdschloss, mit Proviant für etwa vier Wochen. Heinrich der VI. kehrte wieder zurück in das Schloss zu seinen Lieben. Henri machte es sich gemütlich, aber die Einsamkeit machte ihm schwer zu schaffen. Die Natur wirkte sich zwar positiv auf seine Stimmung aus, aber es fehlte ihm etwas, das er nicht genau beschreiben konnte. Sein Zustand wurde von Tag zu Tag schlimmer, er redete schon mit den Singvögeln und begann mit Gott zu hadern, warum er zulässt, dass es ihm psychisch so schlecht ging. Aber er betete auch zu Gott, damit er ihm seinen Weg zeige, den er zu gehen hatte, ohne Wenn und Aber. Eines Morgens, Henri war gerade aufgestanden und blickte durch das offene Fenster in den Wald. Da näherte sich eine Person seinem Jagdschloss und Henri erkannte sie, als Anwärterin auf eine Ehe mit ihm im Schloss seines Vater’s. Sie suchte nach Pilzen und hatte schon welche in ihrem Korb. Da trat Henri vor das Haus und sprach sie an. Sie war kleiner als er und ein bisschen bummelig; dafür hatte sie ein großes Herz, welches sich von Henri erobern ließ. Ihre Sprache war gewählt und sie war klug. Henri stellte sich ihr vor und sie antwortete: „Servus Henri, ich bin Magdalena, wir kennen uns schon flüchtig. Erzähle mir mehr von dir!“ Bald betraten sie das Jagdschloss und liebten sich beide, wie nie zuvor. Als nach einem Monat Heinrich der VI. zum Schloss im Wald kam, Magdalena sah und Henri beobachtete, war er sehr zufrieden. Zu dritt kehrten sie auf das Familienschloss zurück und bald wurde Hochzeit gefeiert. Das Verhältnis zu seiner Mutter hat sich für Henri positiv verändert, so wie es ihm in den schlaflosen Nächten im Jagdschloss eingegeben wurde. Nun kann er auch mit seiner Mutter offen reden, für seine persönlichen Belange ist aber Magdalena zuständig. Bis Henri das Königreich seines Vater’s übernehmen sollte, wohnten Henri & Magdalena im Jagdschloss, wo sie jeden Tag das Zusammensein genießen konnten; ein Wunschkind ist auch schon unterwegs …

Herzlichen Dank an Herrn Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

DIE GESETZE DER GEWINNER

1. Triff Entscheidungen - 2. Lerne und wachse konstant - 3. Erlebe den heutigen Tag bewusst - 4. Konzentriere dich auf deine einkommensproduzierenden Aktivitäten - 5. Werde zu einer Persönlichkeit - 6. Tu es einfach - 7. Gehe richtig mit Stress um - 8. Lerne Schwierigkeiten zu meistern - 9. Erfinde das Rad nicht neu - 10. Entwickle Momentum - 11. Träume und lebe deinen Traum - 12. Achte auf deinen Körper - 13. Lasse dich von Ablehnung nicht entmutigen - 14. Gib 110 Prozent - 15. Wachse an deinen Problemen - 16. Sei Chef und Angestellter in einer Person - 17. Setze dir große Ziele - 18. Gib anderen, was sie brauchen - 19. Lass dich nicht ablenken - 20. Sei ein produktives Vorbild - 21. Beginne alles Wichtige so schnell wie möglich - 22. Übernimm die volle Verantwortung - 23. Lerne, mit Angst umzugehen - 24. Konzentriere dich auf deine Stärken - 25. Gib und vergib - 26. Gehe klug mit deinem Geld um - 27. Errichte geduldig dein Fundament - 28. Umgib dich mit Vorbildern - 29. Akzeptiere Unzufriedenheit als treibende Kraft - 30. Sei ein Adler und keine Ente

Herzlichen Dank an Frau Renate ENGEL für diesen Beitrag!

Gesund & Familie

„MEIN RECHT ALS PATIENT“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Das neue Buch von Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger vermittelt punktgenau, wer was darf und muss, bietet Checklisten und viele Ratschläge

➢ **„Es** ist für mich immer noch unglaublich, dass manche Menschen nicht wissen, dass sie im Krankenhaus natürlich Einsicht in ihre eigenen Unterlagen nehmen dürfen“, zeigt Dr. Gerald Bachinger, Niederösterreichischer Patienten– und Pflegeanwalt den Informationsbedarf der Österreicher auf. „Die Krankengeschichte verstorbener Angehöriger erhält man hingegen nicht einfach so - wie oft in amerikanischen Serien gezeigt. Schließlich besteht hierzulande die Schweigepflicht über den Tod des Patienten hinaus. Bei möglichen Behandlungsfehlern muss im Zweifel der Patientenwille ergründet werden, ob Informationen weitergegeben werden dürfen.“

Auch eine österreichweite Studie (Ludwig Boltzmann-Institut) hat vor kurzer Zeit nachgewiesen, dass es um die Gesundheitskompetenz der Österreicher nicht zum Besten bestellt ist. „Ich finde es richtig und wichtig, dass Patienten heute die Möglichkeit haben, sich ausführlich über alles zu erkundigen. Wesentlich ist allerdings, dass die Qualität der Information stimmt“, betont Patientenanwalt Dr. Bachinger. Mit dem Ratgeber „Patient im Recht“ bekommen die Menschen nun ein Werkzeug zur korrekten Suche in die Hand.

Das neue Buch beinhaltet viele Informationen, übersichtliche Checklisten und anschauliche Fallbeispiele. Es zeigt auf, was Sie beim Arzt und im Spital erwarten dürfen und sollen. Aber auch ihre Pflichten. Oft stecken nämlich hinter schlechten Erlebnissen und Beschwerden im Medizinbereich Missverständnisse und falsche Erwartungen. „Es gibt kein Recht auf Heilung“, betont Dr. Bachinger. „Wenn eine Behandlung nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, heißt das nicht, dass sie fehlerhaft war.“

Für den Spitalsaufenthalt rät der Experte daher, sich vorzubereiten, etwa, welche Medikamente oder Befunde man mitnehmen muss. Vorort darauf achten, ob man z. B. ausreichend darüber aufgeklärt wurde, was gemacht wird oder wie lange der Aufenthalt dauern soll. Außerdem: „Wenn Ihnen irgendetwas auffällt oder Sie unzufrieden sind, ist es wichtig, die Beanstandungen sofort höflich zum Ausdruck zu bringen. Es können schließlich Fehler passieren. Sollte Ihnen also irgendetwas im Ablauf komisch vorkommen - etwa auf einmal eine andere Infusion angehängt werden - fragen Sie bitte rasch nach!“

Brandheiße Themen sind auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, wobei kaum jemand weiß was diese Begriffe genau bedeuten. „Vielen Menschen ist unklar, dass sie nicht das Recht haben, im Spital über ihre Verwandten zu bestimmen - etwa, wenn diese im Koma liegen. Für solche Fälle wäre es sinnvoll, entweder selbst festzuhalten, was im Notfall passieren soll (Patientenverfügung) oder beizeiten festzulegen, wer darüber entscheiden darf (Vorsorgevollmacht). Nur vier Prozent der Österreicher haben sich allerdings erst für eine dieser Möglichkeiten entschieden.

Im Folgenden ein paar Fallbeispiele aus dem Buch:

Patientenverfügung: Patient A will nicht reanimiert werden. Als A einen Herzinfarkt erleidet, ruft die Tochter den Notarzt. A‘s Ehegattin zeigt diesem die verbindliche Patientenverfügung und besteht darauf, dass A nicht wiederbelebt wird. Obwohl es sich hier um einen Notfall handelt, muss der Notarzt die Verfügung befolgen.

Minderjährige: Die 15-jährige P hat Geschlechtsverkehr mit ihren Freund und nimmt die „Pille danach“. Als sie später mit starken Bauchschmerzen ins Spital kommt, wird das Mädchen stationär behandelt. P bittet die Ärzte ihren Eltern nichts von der Behandlung zu erzählen. Ihr Vater fragt im Spital nach, erfährt jedoch nichts. Da P einsichts– und urteilsfähig ist, haben die Eltern kein Recht, informiert zu werden.

Mitteilungspflicht: Patient N nimmt ein Medikament gegen Blutdruck ein. Nun leidet er an einer Grippe und geht zum Arzt. Dieser fragt ihn, ob er irgendwelche Arzneien einnimmt. P verneint. Der Arzt verschreibt ihm ein Mittel, das in Kombination mit den Blutdrucktabletten Nebenwirkungen auslöst. Der Arzt kann dafür nicht zur Verantwortung gezogen werden, da N ihm nicht mitgeteilt hat, dass er Medikamente einnimmt.

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

„PATIENT IM RECHT“

(Mag. Dr. Maria Kletecka-Pulker; MMag. Katharina Leitner; Mag. Dr. Gerald Bachinger)

ISBN: 978-3-214-13739-7
Manz-Verlag
www.maz-verlag.at

Weitere Informationen unter www.patientenanwalt.com

Gesund & Familie

„WIR HABEN 100 BILLIONEN MITBEWOHNER“

(von Karin Podolak)

Die Vielfalt aller Darmbakterien hat auch einen Einfluss auf die Leber und psychische Erkrankungen.

➢ **100** Billionen Zellen, das bedeutet 100.000 Milliarden oder eine Eins mit 14 Nullen. Eine unvorstellbare Zahl! Dazu noch 15-mal mehr Gene als der menschliche Organismus und bis zu 1000 verschiedene Bakterienarten - daraus besteht das Mikrobiom im Darm, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die dort vorkommen.

Das Mikrobiom beeinflusst die Stimmung

Kein Wunder, dass die Zusammensetzung und Arbeit dieser unserer „Mitbewohner“ mindestens genauso beeindruckend ist wie deren Anzahl.

Bei der vorjährigen Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie ÖGGH in Salzburg widmeten sich Experten daher auch diesem Thema. Wie Dr. Michael Jonas, Internist in Dornbirn, im Fachblatt „Universum Innere Medizin“ berichtet, spielt die Störung des Mikrobioms eine zentrale Rolle bei vielen verschiedenen, auch schweren, Darmerkrankungen, allen voran Morbus Crohn und Colitits Ulcerosa, aber auch Reizdarm und bei der Entstehung von Lebererkrankungen.

Von CED (chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) sind inzwischen bis zu 70.000 Menschen in Österreich betroffen darunter viele Kinder und Jugendliche. Gute Therapieerfolge werden mit Biologika verzeichnet, weitere solcher Arzneien, die in die fehlgesteuerte Immunantwort der Patienten regulierend eingreifen, sind in Entwicklung.

Bei der Fachtagung wurde auch über den Zusammenhang von posttraumatischer Belastungsstörung (psychische Reaktion auf ein belastendes Erlebnis, wie z. B. Unfall, Gewalterfahrung, Schicksalsschlag) und Reizdarmsyndrom berichtet. Dieses Krankheitsbild ist weit verbreitet und geht mit Schmerzen, Unwohlsein und Darmstörungen einher. Diagnose und Behandlung gestalten sich bisweilen schwierig, es zeigte sich aber, dass die sogenannte „bauchgerichtete Hypnose“ bei 54 Prozent der Patienten, die auf herkömmliche Therapien nicht ansprechen, einen Langzeiterfolg bringt (www.oegpim.at).

Die Kommunikation zwischen Magen-Darm-Trakt und Gehirn, bekannt als Darm-Hirn-Achse, wird von Wissenschaftern nun um die Komponente „Mikrobiom“ erweitert. Dieses ist offenbar im Stande, in die Funktion (Signale aus dem Magen-Darmtrakt haben Auswirkungen auf Emotionen, Appetit, Denkprozesse, Übelkeit, Stressanfälligkeit u. v. m.) einzugreifen. Etwa bei Gesundheitsstörungen wie Übergewicht, Schmerz und Depression. Dies wird derzeit an der Medizinischen Universität Graz (Translationale Neurogastroenterologie) erforscht.

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

Barrierefrei - ein Plus für alle?

Barrierefreiheit
Seit 01.01.2016 VERPFLICHTEND!

Zehn Jahre hatten die Wirtschaftstreibenden nun Zeit, dem Behindertengleichstellungsgesetz im vollen Umfang nachzukommen. Doch diese Übergangsfrist wurde nicht genutzt.

Schlimmer noch: Gerade in öffentlichen Gebäuden sieht es mit der Barrierefreiheit düster aus. Für diese wurde die Übergangsfrist nun sogar verlängert!

Der Artikel 9 der UN-Behindertenrechtskonvention fordert ganz klar die „Zugänglichkeit“ für Menschen mit Behinderungen. Damit ist die Gleichberechtigung zur physischen Umwelt, zu Transportmitteln, Information und Kommunikation einschließlich deren Technologien und Dienstleistungen gemeint. Der Artikel schließt damit auch den Zugang zu Filmen mit Untertiteln und Sprachausgaben mit ein.

Da es allerdings keinen Rechtsanspruch auf Beseitigung und Unterlassung von Barrieren im Behindertengleichstellungsgesetz gibt, sieht es für die so dringenden Umsetzungsmaßnahmen mager aus. Lediglich ein kleiner Schadensersatz kann

bestritten werden, doch die Beseitigung von Barrieren bleiben dadurch weiter bestehen…

Der Bundespressedienst Österreich hat täglich in österreichischen Tageszeitungen eine Werbung mit folgenden Wortlaut: Barrierefreiheit ist essentiell für 10 Prozent der Bevölkerung, notwendig für 40 Prozent der Bevölkerung und komfortabel für 100 Prozent der Bevölkerung. Die Barrierefreiheit ermöglicht allen Menschen - mit und ohne Behinderung - die uneingeschränkte Nutzung von Dienstleistungen und Gegenständen im täglichen Leben.

Infos unter: *www.sozialministerium.at - www.österreichbarrierefrei.at* ***0800 20 16 11***

Leider ist man sehr weit von einer Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderung entfernt, wie im obigen Artikel berichtet. Es ist nur zu hoffen das die zuständigen Behörden auf eine rasche Umsetzung der Gesetzlich beschlossenen Baumaßnahmen, an den Gebäuden, fordern werden. (Johann BAUER)

Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:

„Kennen Sie EMDR?“
„. . . Eine anerkannte Methode gegen Traumata mit seelischen und körperlichen Symptomen.“
(von Sonja JAKUBOWICS)

„Checkup-Plan für 50plus“
„Österreichs ältere Generation sind Vorsorgemuffel! Um lange gesund zu bleiben, sollte man aber gezielt körperliche und geistige Fitness stärken.“
(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

„Warum tut mein Rücken weh?“
„Was vielen unbekannt ist: Nicht immer sind nur organische Ursachen schuld an chronischen Beschwerden. Viel öfter verbergen sich dahinter auch psychische Probleme und Stress.“
(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➢ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4**

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

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

★★★ SPONSOR ! ★★★

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein
HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)
www.hssg.at

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