



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Das Herz gibt allem, was der Mensch sieht und hört und weiß, die Farbe“*

*(Johann Heinrich Pestalozzi \* 12. Januar 1746 in Zürich; † 17. Februar 1827 in Brugg, Kanton Aargau war ein Schweizer Pädagoge. Außerdem machte er sich als Philanthrop, Schul- und Sozialreformer, Philosoph sowie Politiker einen Namen)*

**14.MAI - MUTTERTAG**



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM MUTTERTAG!**

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 68 des Newsletters zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2017



**GESUND**

### „WIE DAS INTERNET DIE MEDIZIN VERÄNDERT“

(von Karin PODOLAK)

**Apps, Ärzte-Chat, Online-Ratgeber: Was bringen neue Medien dem Patienten?**

➤ **Nicht** immer gibt „Dr. Google“ die richtigen Ratschläge. Zahlreiche Gesundheitsmythen, die auf seltsamen Kanälen den Weg ins Netz gefunden haben, verunsichern die User. Selbsternannte Fachleute geben private Meinungen zum Besten und im Dschungel der publizierten Studien kennt sich der Laie sowieso nicht aus.

**Umgekehrt** stellen die neuen Medien - so sie sinnvoll und zielgerichtet genutzt werden - aber eine Bereicherung für die moderne . . .

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

### Als ich heute aufgewacht

Als ich heute aufgewacht, habe ich sogleich gedacht, dass heut der Tag der Mutter ist.

Wehe, wenn man das vergisst!

Doch ich hab es nicht vergessen, spreche mein Verslein ganz gemessen.

Kurz ist's, und ich komm zum Schluss:

Mutti, du kriegst einen Kuss!

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

## INHALT DIESER AUSGABE

### Wie das Internet die Medizin verändert

Apps, Ärzte-Chat, Online-Ratgeber. (Seite 1/2)

### Mobbing kann jeden treffen

Es liegt nie am Einzelnen, ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz lassen die Situation eskalieren. (Seite 3/4)

### Stress Demenz

Steht der Organismus unter Dauerbelastung, greift das nicht nur Herz und Gefäße an, sondern auch unser Denken. (Seite 4/5)

### Kreuzworträtsel / Sudoku

(Seite 5)

### Gesundheitsorientiertes Muskeltraining ab 50

Bei den Muskeln gibt es ein ganz einfaches Prinzip „use it or loose it“. (Seite 6)

### Die neue Gartenlust

Dem Alltagsstress entfliehen. (Seite 7)

### Erdbeer-Tiramisu

Rezept (Seite 7)

### Spruch des Monats

(Seite 8)

### Buchtipps

Die Macht des Vergebens (Seite 8)

### Beitrag von Betroffenen, Kurz Witz

(Seite 8)

### Beiträge von Betroffenen

(Seite 9)

### Was kostet ein Burnout

Diese psychische Erkrankung gefährdet die Gesundheit. (Seite 9)

### Die Kraft der Sprache

Unsre Worte beeinflussen unser Leben. (Seite 10)

### Depression am Arbeitsplatz

(Seite 10)

### Auflösung Rätsel, Sudoku, Juni Ausgabe, Sponsoren, Impressum

(Seite 11)

Betreuung von Patienten dar, wie etwa beim Deutschen Internistenkongress in Mannheim festgestellt wurde. „In Anbetracht dessen, dass heute fast jeder über ein Smartphone und Internet verfügt, ist eine Verweigerung gegenüber der digitalen Revolution eine vergebene Chance“, so Vorsitzender Prof. Dr. Gerd Hasenfuß.

In diese Kerbe schlagen auch österreichische Experten. „In der Frauenmedizin sind etwa elektronische Erinnerungs- oder Familienfunktionen für Vorsorgetermine oder andere Untersuchungen wichtig. Zudem herrschen gerade bei Themen wie Kinderwunsch, Hormone, Verhütung, Wechselbeschwerden viele falsche Informationen vor. Da kann eine fachlich fundierte, leicht verständliche und zugängliche Plattform wichtige Aufklärungsarbeit leisten“, so Gynäkologin Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber aus Wien, der zusammen mit zahlreichen anderen Experten, welche „Krone“-Leser auch aus unserem Gesundheitsmagazin kennen, selber für so ein Forum tätig ist. ([www.mednanny.at](http://www.mednanny.at))

**Internist** Univ.-Prof. Dr. Dieter Magometschnigg aus Wien setzt dabei auf die Kombination Arzt/neue Medien etwa in Form einer BlutdruckSMS App, die er mit seinem Patienten zusammen nützt. „Rund drei Millionen Österreicher haben bereits ein Risiko für Bluthochdruck. Neben seriöser Information zu Vorsorge und Behandlung ist es sinnvoll, gleich einen Selbsttest und, falls nötig, Hilfe bei der Arztsuche anzubieten. Wenn man sich dann auch noch unkompliziert einen Termin beim Internisten oder Hausarzt ausmachen kann, der einen beim Managen des Blutdrucks unterstützt - umso besser.“

**Ganz** wichtig für Hypertoniker ist die regelmäßige Selbstmessung. Dafür müssen die erhobenen Parameter aber auch dokumentiert werden. Moderne Messgeräte lassen sich mittlerweile mit dem Smartphone vernetzen, speichern die Ergebnisse, erstellen Mittelwerte und Kurven, die der Arzt dann auswerten kann. Bekommt er die Daten zeitgleich, kann schnellstmöglich reagiert werden.

**Auf** diese Weise ließen sich auch Diabetes und Fettstoffwechselerkrankungen (Stichwort erhöhtes Cholesterin) einfacher in den Griff bekommen und Patientenschulungen leichter durchführen. „Ein elektronisches Diabetestagebuch, in dem alle wichtigen Werte, Sport, Ernährungsgewohnheiten etc. vom Patienten selber eingetragen und kontrolliert werden können, erhöht das Gesundheitsbewusstsein und erleichtert das Arzt-Patientengespräch“, findet auch Prim.-Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik, 1.Med. Abteilung KA Rudolfstiftung.

### So überblicken Sie den elektronischen Dschungel

Wenn Sie „**Cholesterinspiegel senken**“ eingeben, bietet Google 414.000 Einträge zur Auswahl an - allen voran Werbeeinschaltungen. Wer seriöse Informationen bekommen will, sollte sich zunächst ansehen, welche **Experten** auf einer Plattform angeführt sind. Diese müssen nicht nur klarerweise-echt sein (Verzeichnis der Ärztekammer), sie sollten auch ganz eindeutig ihrem Fach, ihrer Ausbildungsstelle und ihrem Tätigkeitsbereich zuzuordnen sein. Achten Sie auf (**versteckte**) **Werbebotschaften** bzw. manipulative Inhalte. Bei Studien ist ein Link zur Originalarbeit hilfreich. **Praktische Tools** sind etwa: Vorsorgeerinnerung, Online-Checks, Fitnessstagebuch, Zykluskalender für Frauen, Schrittzähler und Sport-App für Smartphone, elektronischer Impfpass, Arzttermin-Planer.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „MOBBING KANN JEDEN TREFFEN“

(von Karin PODOLAK)

**Es liegt nie am Einzelnen, ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz lassen die Situation eskalieren. Nicht zu lange abwarten-gegensteuern!**

➤ „Und was für einen Beruf üben Sie aus?“

„Ich bin Anlageberater, aber derzeit arbeitslos. Ich wurde rausgemobbt und mache gerade eine Therapie.“

**Können** Sie sich so ein lockeres Gespräch unter Bekannten vorstellen? Wohl nicht. Denn das Eingeständnis, ein Mobbingopfer zu sein (schon wie das klingt!), wird gleichgesetzt mit Versagen und Schuldhaftigkeit.

**Dabei** kann es jeden treffen, wie Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Sonja Ramskogler aus Wien bei einer Fachdiskussion zum „Welttag für Sicherheit am Arbeitsplatz“ von „ganznormal.at“ berichtete - nicht nur den neuen Praktikanten oder den kleinen Angestellten, sogar den Boss selber! „Beim Mobbing geht es nicht vordergründig um die Person, es liegt am jeweiligen System! Das beginnt schleichend und nicht unbedingt mit offener Gehässigkeit, sondern kleinen Gesten, wie etwa den Mitarbeiter beim Mittagessen in der Kantine keinen Platz frei zu lassen, sich wegzudrehen oder die Augen zu verdrehen, wenn er etwas anmerken will etc. So ein Verhalten kann ja der Betreffende auch nicht ansprechen, ohne ausgelacht zu werden. Die Situation wird immer intensiver, bis sich das Opfer selber in Frage stellt, Zweifel, Ängste, Schlafstörungen etc. eine Spirale bis hin zu Suizidgedanken schaffen! Das

ist eine ernste Angelegenheit.“

**Dem** zugrunde liegen immer ungelöste Konflikte - auch auf Seiten der Täter. Es herrscht noch viel Aufklärungsbedarf, leitende Mitarbeiter benötigen spezielle Schulungen, wie sie immer öfter angeboten werden.

**Es** geht sehr schnell, zum

dem Gefühl der Hilflosigkeit leidet, Angst vor den Kollegen hat.

**Wer** schlichtend eingreifen möchte, sollte keineswegs Partei ergreifen, sondern zuhören. Erst, wenn man Sie darum bittet, geben Sie einen Rat. Es ist schon viel gewonnen, wenn Probleme offen ausgesprochen werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, einer der Beteiligten ist bereits psychisch krank, weisen Sie auf die Möglichkeit professioneller Hilfe hin.

**Dr.** Höttl wies bei der Diskussion noch auf einen weiteren Aspekt hin, der oft missachtet wird: „Wir haben es am Arbeitsplatz nicht nur mit gesunden Menschen zu tun, etwa 20 bis 25 Prozent sind krank, immer mehr halten den Druck nicht stand. Jeder vierte

weist eine psychische Verletzbarkeit auf. Darauf nimmt das Gesundheitssystem noch zu wenig Rücksicht“

#### IM BRENNPUNKT

Es beginnt schon im Kindergarten. Wer still in der Ecke sitzt und sich mit einem Puzzle beschäftigt, gilt als unverträglich oder „fad“. Während der Schulzeit bist du nur cool, wenn du jeden Blödsinn mitmachst, diene Position bestimmst, wenn nötig mit viel Getöse. Und später, im Beruf, gilt eine laute, aggressive Sprache als Zeichen von Macht und Durchsetzungsvermögen. Doch jede Unternehmensführung weiß, dass die ruhigen, ausgleichenden Mitarbeiter ein unverzichtbarer Bestandteil eines erfolgreichen Teams sind. Kommuniziert wird das kaum. Mit der Folge, dass jene klugen Köpfe, die nicht immer hinter dem Rudelführer herrennen, oft ausgeschlossen werden. Also muss man beginnen, das Problem bereits im Kindergarten zu lösen. Mit Erziehung zum Hinhören, zu Toleranz und der Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen, bevor sie in Hass umschlagen.

Mobbingopfer zu werden, denn Konflikte am Arbeitsplatz gibt es immer. In Kombination mit einem schwachen Chef, der nicht reagiert - unter dem Motto, „Die sollen sich das allein ausmachen“ - kann das bis hin zur Existenzbedrohung führen“, erklärt die Wiener Arbeitsmedizinerin Dr. Eva Höttl.

**Natürlich** ist nicht jeder Streit oder jede Antipathie Mobbing. Das Wort bedeutet übrigens „anpöbeln, angreifen, attackieren“. Laut Arbeiterkammer sollten die Alarmglocken schrillen, wenn:

- die Kommunikation feindlich, herabwürdigend und persönlich wird.
- regelmäßige Angriffe auf eine Person über längere Zeit stattfinden.
- ein Arbeitnehmer von seinem Tätigkeitsfeld ferngehalten wird oder ihm ständig etwas zugeteilt wird, wofür er gar keine Qualifikation hat, er ausgegrenzte oder gezielt vertrieben wird.
- der Betroffene bereits unter



#### HIER FINDEN SIE HILFE

**Der erste Schritt aus der Krise** ist, sich das Problem einzugestehen und gemeinsam mit Experten zu lösen. Unter [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at) (Rubrik Arbeit & Recht) finden Sie auch einen Fragebogen (Mobbing-Checkliste) und eine Anleitung, wie man dokumentiert, dass man ein **Opfer von Mobbing** ist. Hilfe findet sich auch beim Betriebsrat, bzw. Betriebsarzt oder Arbeitsmedizinern. In manchen Firmen können geschulte Vertrauenspersonen oder Mediatoren bei der **Konfliktlösung** unterstützen. Es gibt auch spezialisierte Psychotherapeuten.

**Weitere Hilfe und Informationen finden Sie bei Selbsthilfegruppen siehe Seite 4!**

Quelle: **Kronen Zeitung**  
„GESUND“

## MOBBING - BOSSING - CYBER-MOBBING

Mobbing oder Mobben (von englisch to mob „anpöbeln, angreifen, bedrängen, über jemanden herfallen“ und mob „Meute, Gesindel, Pöbel, Bande“) steht im engeren Sinn für „Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, den Betroffenen aus dem Betrieb hinauszuekeln.“ Bei Problemen im Kindergarten, in der Schule oder am Arbeitsplatz sollten Sie so rasch wie möglich gute Hilfe suchen. Denn darüber **REDEN** ist ganz wichtig! Wenn jemand von einer Person - oder mehreren - über einen längeren Zeitraum unfein behandelt wird, nennt man dies **MOBBING**. Erfolgt dies von Vorgesetzten oder Chefs sagt man zu diesen Vorfällen **BOSSING**. **CYBER-MOBBING** nennt man Mobbinghandlungen in den Sozialen Netzwerken.

Selbsthilfegruppen in NÖ zu diesem Thema:

**SHG MOBBING Bruck/Leitha** - Die Gruppentreffen finden individuell statt! Kontakt und Information bei Heinrich Christian WICKE - Mobil: 0650/ 601 58 64 - E-Mail: [kontakt@mose.at](mailto:kontakt@mose.at) Webseite: [www.mose.at](http://www.mose.at)

**SHGM-NÖM Selbsthilfegruppe Mobbing NÖ Mitte** - Alle Gespräche werden gegen vorherige Vereinbarung geführt (Gruppen- oder Einzelgespräche). Termin und Ort werden nach Wunsch festgelegt! Kontakt und Information bei Walter PLUTSCH - Mobil: 0664/ 73 61 13 20 - E-Mail: [walter.plutsch@aon.at](mailto:walter.plutsch@aon.at)

**Anonyme SHG für Mobbingbetroffene und deren Angehörige** - Gruppentreffen, Termin und Ort nach telefonischer Vereinbarung im raum Wiener Neustadt und Wien! Kontakt und Information Herr Dusek - Mobil: 0664/ 200 7907 - E-Mail: [mobbinggruppe@hotmail.com](mailto:mobbinggruppe@hotmail.com) - Frau Zweiler - Mobil: 0664/ 200 79 09

(Johann Bauer)

## BELASTUNG

### „STRESS DEMENZ“

(von Karin PODOLAK)

**Steht der Organismus unter Dauerbelastung, greift das nicht nur Herz und Gefäße an, sondern auch unser Denken. Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit und Leistungsabfall werden begünstigt.**

➤ **Ich** habe schon wieder den Code für meine Bankomatkarte vergessen! „Ich kann mir überhaupt nicht mehr merken, was ich gelesen habe.“ Mir fällt nicht mehr ein, wie der Urlaubsort in Spanien hieß, der uns voriges Jahr so gut gefallen hat.“

**Das** sind keine Aussagen von alten Menschen, die gerade eine Alzheimer-Krankheit entwickeln. So geht es mittlerweile Studenten, jungen Müttern und Mittdreißigern, die mitten im Berufsleben stehen. Schon gibt es ein Schlagwort dafür: „Stressdemenz“.

**Jene** Körpervorgänge, welche den Dauerstress zur ernsthaften Bedrohung für das Gedächtnis werden lassen, werden normalerweise nur in Ausnahmesituationen in Gang gesetzt. Unter anderem durch die Freisetzung von Botenstoffen, vor allem Cortisol, welche den Puls in die Höhe schnellen lassen, die Schmerzschwelle herabsetzen, das Verdauungssystem blockieren u. v. m. Dies hat uns in Urzeiten das Überleben gesichert - und macht uns jetzt krank. So beeinflussen hoher Blutdruck und Blutzucker, Gefäßveränderungen und

Stoffwechselstörungen allein schon die Hirnarbeit.

**Es** zeigte sich aber z.B. bei einer Langzeitstudie über 35 Jahre (!) an der schwedischen Universität Göteborg, dass Menschen auch ein hohes Demenzrisiko haben, wenn sie im Leben oft Stressereignisse durchgemacht haben. Die Untersuchungen weisen darauf hin, dass hoher Leistungsdruck im Arbeitsleben dieselbe Gefahr birgt.

**Der Informationsfluss in unserem Denkkorgan wird empfindlich gestört!**

**Eine** der Ursachen findet sich im Hippocampus des Schläfenlappens, einer entwicklungsgehistorisch alten Gehirnregion. Länger andauernde Überregung führt dort zum Untergang von Dendriten, Zellfortsätze von Nervenzellen, die für die Signalübertragung verantwortlich sind. Dadurch wird der Informationsfluss im Gehirn gehemmt. „Es sind zwar immer mehrere Einflüsse, welche zu Hirnleistungsstörungen führen, es gilt aber als gesichert, dass psychischer Stress die Neuroplastizität (Anm. der Red.: die Fähigkeit von Synapsen, Nervenzellen oder Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von der Verwendung in ihren Eigenschaften zu verändern) des Gehirns herabsetzt“, berichtet Neurologe Prim. Univ.-Doz. Dr. Manfred Schmidbauer aus Wien. „Es kommt zum Untergang nervenbildender Zellen, auch die Vernetzung funktioniert nicht mehr so gut. Das betrifft alle Altersgruppen, kommt aber in späteren Jahren besonders zum Tragen.“

**Dass** emotionaler Stress degenerative Prozesse im Gehirn und Fehlfunktionen im Immunsystem auslösen kann, bestätigte Dr. Edgardo

Reich, Universität Buenos Aires, bereits im Jahr 2013 auf dem Weltkongress für Neurologie in Wien anhand seiner Studienergebnisse: „Tatsächlich hatten drei von vier Alzheimer-Patienten schwere seelische Belastungen erlitten, dreimal so viele wie in der Kontrollgruppe.“

**Die** gute Nachricht: Man kann die negative Entwicklung mittels Lebensstilmaßnahmen stoppen oder sogar umkehren. Oft ist aber auch ärztliche Therapie erforderlich, vor allem wenn bereits Depressionen vorliegen.

**Wie Stress auf das Gehirn wirkt:**

**Es werden Nervenzellen abgetötet, weniger neue gebildet, Depressionen und Ängste erzeugt.**

• Im Hippocampus, der zentralen Schaltstelle von Gefühlen, psychischer Gesundheit, Konzentration und Kurzzeitgedächtnis, kommt es zur Zerstörung von Nervenzellen und geringeren Produktion neuer Verbindungen. Das stört nicht nur die Gehirnleis-

tung, es erhöht auch das Risiko für Depression.

• Jener Bereich, der für Angst und Gefahr zuständig ist, die sogenannte Amygdala („Mandelkern“), vergrößert sich, sodass es zu unbegründeten Ängsten und Panik kommt.

• Da anhaltender Stress zu Schlafstörungen führt, erhöht sich dadurch die Konzentration von Beta-Amyloid in der Hirnflüssigkeit. Dieses Eiweiß findet sich vermehrt im Gehirn von Alzheimer-Patienten.

• Cortisol, das bei Belastung in hohen Mengen ausgeschüttet wird, greift nachweislich Hirnzellen an. Bleibt der Spiegel über längere Zeit zu hoch, werden Betroffene „fahrig“, unkonzentriert und vergesslich.

• Besonders sensibel auf Stresshormone reagieren Hirnareale, die sich in jungen Jahren und im Alter stark verändern, berichteten Wissenschaftler von der Universität Montreal, Kanada.

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

|    |    |   |   |    |   |   |    |
|----|----|---|---|----|---|---|----|
|    |    |   | 1 |    | 2 |   |    |
| 1  | 3  | 4 |   | 5  |   |   | 6  |
|    | 2  |   |   |    |   |   |    |
| 3  |    |   |   | 4  |   | 7 |    |
|    | 5  |   | 8 |    |   |   |    |
|    |    | 6 |   |    | 9 |   | 10 |
| 7  | 11 |   |   |    | 8 |   |    |
|    | 9  |   |   | 12 |   |   |    |
| 10 |    |   |   | 11 |   |   |    |
|    | 12 |   |   |    |   |   |    |

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

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



**„DENKSPORT“  
„KREUZWOIRTRÄTSEL  
und SUDOKU“**

**Senkrecht:** 1 franz.: ja, 2 Republik in Westafrika, 3 Rheinzuffluss, 4 engl.: Frühstück, 5 Bücherfreund, 6 ugs.: sehr viele, 7 kurze Begebenheit, 8 Arrest, 9 Kurort bei Wien, 10 Umstandswort, 11 bibl. Prophet, 12 Kurzwort für ein Leichtmetall

**Waagrecht:** 1 Klinikabteilung, 2 Uranusmond, 3 franz.: Leben, 4 Sportlicher Erfolg, 5 im engeren Bereich, 6 chem. Verbindung mit Kohlenstoff, 7 ugs.: erstaunt, sprachlos, 8 König von Juda (A. T.), 9 Stierkämpfer, 10 EDV-Kurzform für ein chem. Betriebssystem, 11 Mutter der Helena, 12 sich wundern

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

➤ 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!**  
( Lösungen auf Seite 11 )

**BEWEGUNG**  
**„GESUNDHEITSORIENTIERTES MUSKELTRAINING AB 50“**

**Bei den Muskeln gibt es ein ganz einfaches Prinzip „Use it or loose it.“ Die Muskeln in unserem Körper freuen sich über ihren Gebrauch. Werden sie mit Bewegung verwöhnt, so beginnen sie zu wachsen und bilden schöne Formen.**

➤ **Sie** bekommen Konturen und strahlen unter den Leibchen hervor. Sie ermöglichen eine stabile, aufrechte schöne Haltung und lassen uns viel leichter über Stiegen steigen. Sie unterstützen uns beim Gehen und schützen unsere Gelenke und Bandscheiben. Sie regen unsere Knochen zum Wachstum an und verbrennen unser überflüssiges Fett. Sie wollen nur gebraucht werden - unsere Muskeln! Aber sie lieben auch die Dehnung, die Kräftigung und Abwechslung! Auch das Klettern mögen sie sehr: Die unterschiedlichen Herausforderungen in der Kletterwand stellt die Muskulatur vor komplexen Anforderungen. Sie wachsen auch ganz gerne, dazu brauchen sie Widerstand.

**Auf die Dosis kommt es an**

**Zum** Wachsen brauchen sie aber genau den richtigen Widerstand - sie mögen kein zu viel oder zu wenig. Gerade richtig sollte er sein. Sollen sie maximal Wachsen - sind hohe Widerstände und wenig Wiederholungen gefragt, das brauchen sie Muskeln im Alltag aber sehr selten. Sollen der Fokus mehr auf Kraft und Ausdauer liegen, dann brauchen sie weniger Belastung und mehr Wiederholungen. Muskeln spielen auch gerne im Team zusammen: Wenn ein Muskel anspannt, so muss ein anderer nachlassen! Ein Beispiel: Heben

Sie etwas mit der rechten Hand auf und beugen sie den Ellenbogen - jetzt spannt sich der Bizeps an, dafür hat der Trizeps Pause. Durch dieses einmalige Teamwork unserer Muskeln sind Bewegungskoordinationen wie das wunderschöne, fließende Beugen eines Fingergelenkes möglich - beobachten Sie nur einen Klavierspieler bei einem Rachmaninow Konzert.

**Wenn aus Muskeln Fett wird** Werden unsere Muskeln nicht gebraucht, ziehen sie sich beleidigt zurück - mit allen negativen Folgen für den Körper: Sie wandeln sich im Fett um - „verfetten“ also: Sie werden schlaff, schwach, verkürzen und beginnen zu schmerzen. Sie verlieren außerdem ihre Schutzfunktion für Knochen, Knorpel und Bandscheiben - diese werden überlastet. Sie verbrennen in der Folge auch immer weniger Fett und die Bewegung wird immer schwieriger. Man kann nicht mehr so leicht aufstehen, die Stiegen machen schon Probleme



und auch das Einkaufen wird immer mühsamer.

**Teufelskreis Muskelrückzug**

**Es** droht die Immobilität - ein Sitzalltag im Ohrensessel. Der Fernseher sorgt für Abwechslung und die Muskeln ziehen sich dann noch weiter zurück. Sie beginnen zu streiken, machen ihre Arbeit nicht mehr und lassen dann auch die Knochen im Stich. Diese werden schwächer und neigen zum Brechen. Eine Spirale nach unten tut sich auf! Aber es gibt ein su-

per Gegenmittel -

**Bewegung!**

Aus medizinischer

Sicht gibt es

zwei große Muskelgruppen von enormer Bedeutung - die Muskeln der Beine mit der Lende-Becken-Hüftregion und die Muskeln der Wirbelsäule. Sie geben uns Halt und ermöglichen die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

**Das ideale Training**

**Zweimal** pro Woche sollte ein gesundheitsorientiertes Krafttraining stattfinden. Ein wahres Fest für unsere Muskeln! Nach einem moderaten Aufwärmen von 10-15 Minuten auf dem Fahrrad, Laufband oder mit einfachen Übungen am Stand folgt das spezifische Training der Muskelgruppen. Das Schöne daran: Es braucht nicht viel Zeit! Schon nach 30-40 Minuten ist man seine Übungen durch und die Muskeln beginnen zu wachsen. Auch das Schwitzen ist Teil der Muskelarbeit und durchaus erwünscht! Der Kater im Muskel muss nicht sein, kann aber auch schon einmal vorkommen. Dann brauchen Ihre Muskeln eine Pause zum Wachsen. Nach 48-72 Stunden stehen sie wieder bereit für ein neues Fest der Muskulatur. Sie lieben dazwischen auch einmal gestreichelt zu werden, eine Massage durch kundige Hände lässt die Herzen der Muskeln höher schlagen. Auch im Wasser sind Muskeln gerne (Aqua jogging, Rückenschwimmen oder Flossentauchen)- sie lieben das nasse Element! Probieren Sie es aus: Nach 3 Monaten sollten Ihre Muskeln schon ganz anders strahlen - viel Erfolg!



Quelle: „Beste Jahre NÖ“



## GARTEN „DIE NEUE GARTENLUST“

(von Eva ROHRER)

**Dem Alltagsstress entfliehen. Das gelingt am besten beim gemütlichen Garteln in der grünen Oase für Körper und Seele.**

➤ **Bunte** Blüten, zarter Rosenduft, leises Gezwitscher im Vogelnest. Ein paar Falter genießen das Sonnenlicht auf ihren samtigen Flügeln. Im Garten kann man sich wunderbar vom Stress des Alltags erholen, wie eine Untersuchung der MedUni Wien bestätigt. Voraussetzung ist jedoch die Fähigkeit, sich auf die Wirkung des kleinen Biotops einzulassen.

**Natürlich** muss der Garten auch seinem Namen gerecht werden. Kahler Rasen, großzügig betonierten Flächen und einige Sichtschutz-Büsche wie am Reißbrett angelegt, lassen wenig Stimmung aufkommen.

**Aber** immer mehr Menschen entdecken die neue Lust am Naturgarten, seiner Farbenpracht und Vielfalt. Es macht auch weniger Arbeit, wenn man der Natur ein wenig freien Lauf lässt, nicht alle „Unkräuter“ vernichtet, ständig schneidet und mäht.

**Sie** möchten auch selbst gezogenes Gemüse ernten? Plagen Sie sich nicht mit dem Umstechen (ist nur bei schwerem, verdichteten Boden sinnvoll). Ansonsten reicht es, die Erde aufzulockern, das schont auch die Bodenlebewesen. Und so

geht's: Alle zehn Zentimeter in den Boden stechen und am Griff rütteln, wie Gartenprofi Karl Ploberger empfiehlt. 66 praktische Tipps hält er im Krone-Magazin „Gartenlust“ - Gärtnern für Faule und Genießer“ für Interessierte bereit. In Ihrer Trafik erhältlich.

**Viele** sehen Werken im eigenen kleinen Paradies nicht mehr als ungeliebte Arbeit, sondern freudvolle Beschäftigung in der Natur. Um danach eine Schale Tee oder Kaffee unter dem Kirschbaum oder Fliederbusch zu genießen. Der Strauch mit den zarten Blüten stammt übrigens ursprünglich aus dem Balkangebiet und landete als Geschenk am Wiener Hof von Ferdinand I., Kaiser des Heiligen Römischen Reiches, und mit ihm auch die Tulpen.

**Das** ätherische Öl vom duftenden Lavendel wirkt besonders entspannend. Die Lila Farbe der anspruchslosen Stauden harmoniert gut mit rosa farbigen Blumen.

**Rosen** verleihen jedem Garten ein zauberhaftes Flair. Wer jedoch möglichst wenig Arbeit damit haben möchte, pflanzt am besten die robusten und pflegeleichten Wildrosen, von denen es auch einige Zuchtformen gibt.

**Planen** Sie mehrere Ruheplätze in Ihrem Garten ein und wählen Sie Möbel weniger nach dem Design, die Gemütlichkeit zählt!

**Lassen** Sie sich inspirieren, in vielen Schaugärten in Österreich können Sie sich Ideen für Ihre Gartengestaltung holen. Vielleicht eine Idee für das nächste Wochenende . . .

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

## BACKEN

### „ERDBEER-TIRAMISU“

**Zutaten:** 150 ml kalter Espresso, 2 EL Amaretto, 750g möglichst kleine Erdbeeren, 250g Mascarpone, 250g Magerquark, 80g Puderzucker, 200 ml Schlagsahne, 1 Pk. Sahnefestiger, 200g Löffelbiskuits, 1 Pk. Vanillezucker

#### **Zubereitung:**

1. Espresso mit Amaretto mischen. 300 g Erdbeeren putzen und halbieren.
2. Mascarpone, Quark und Puderzucker in einer Schüssel vorsichtig mit einem Teigschaber zu einer glatten Creme verrühren. Schlagsahne mit Sahnefestiger steif schlagen und unterheben.
3. Den Boden einer Auflaufform (ca. 26 x 16 cm) mit Löffelbiskuits auslegen. Mit der Hälfte des Essentos beträufeln. Mit 1/3 Mascarpone-Creme bestreichen und mit den Erdbeerbälften belegen. 1/3 Creme darauf verteilen, mit übrigen Löffelbiskuits belegen und mit übrigem Espresso beträufeln. Übrige Creme locker darauf streichen. Abgedeckt mind. 1 Std. kalt stellen.
4. 150 g Erdbeeren putzen und halbieren. Restliche Erdbeeren putzen, mit Vanillezucker in einem hohen Gefäß fein pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen.
5. Tiramisu in Stücke schneiden, mit Erdbeerpüree und Erdbeerbälften anrichten.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## SPRUCH DES MONATS

„Die größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden“

(Friedrich Nietzsche)

### „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  
A-3571 GARS/KAMP  
Berggasse 91/1/6

### Zehn Tipps zur Gelassenheit

Papst Johannes XXIII zur  
Alltagsbewältigung

1.) Nur für heute will ich mich mühen, den heutigen Tag will ich leben, ohne gleichzeitig an alle Probleme meines Lebens zu denken.

2.) Nur für heute will ich mich um mein Auftreten sorgen, will niemand kritisieren oder verbessern, nur mich selbst.

3.) Nur für heute will ich gewiss sein, dass ich für das Glück geschaffen wurde, und zwar nicht erst für die andere Welt, sondern auch für diese.

4.) Nur für heute will ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen unterordnen.

5.) Nur für heute will ich mir vornehmen. 10 Minuten lang etwas Gutes zu lesen, wissend, dass gute Lektüre notwendige Nahrung für meine Seele ist.

6.) Nur für heute will ich eine gute Tat vollbringen und werde es keinem Menschen erzählen. Es ist mein Geheimnis.

7.) Nur für heute will ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, sollte ich mich irgendwie beleidigt fühlen, so werde ich es mir nicht anmerken lassen.

Der Rechtsanwalt zu seinem Klienten: "Wollen Sie zuerst die gute oder die schlechte Nachricht hören?"

"OK, geben Sie mir bitte die schlechte Nachricht zuerst!"

"Ihre Frau hat ein Bild gefunden, das eine Million Euro wert ist!"

"Wieso ist denn das eine schlechte Nachricht?"

"Das Bild ist von Ihnen und Ihrer Sekretärin!"



### BUCHTIPP

## „DIE MACHT DES VERGEBENS“

(Eva MOZES KOR)

ISBN: 978-3-7109-0011-2 - Verlag Benevento

"Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich lediglich auf alles reagiert, was Menschen mir angetan hatten. Ich hatte also genauso gehandelt, wie es Opfer zu tun pflegen. Sie fühlen nicht, dass sie Kontrolle über ihr Leben haben. Also reagieren sie immer nur auf das, was andere Menschen sagen oder tun. Jetzt wurde mir plötzlich klar: Ich habe die Verfügungsgewalt über mein Leben. Ich habe Macht."

Eva Mozes Kor ist eine der letzten Zeitzeuginnen der NS-Diktatur und der Gräueltaten von Auschwitz. Ihr Umgang damit ist einzigartig. "Vergib und heile" lauten ihre Kernworte, die sie den Menschen mit auf den Weg gibt. Nur so kann man die Opferrolle abstreifen und einen Prozess in Gang setzen, der es den Peinigern von einst nicht mehr erlaubt, Macht auszuüben.

Zum Autor: **Eva MOZES KOR**, geboren 1934 in Portz in Siebenbürgen, verlor ihre Eltern und zwei ältere Schwestern in Auschwitz. Sie selbst wurde, zusammen mit ihrer Zwillingsschwester Miriam, vom KZ-Arzt Josef Mengele für dessen Menschenversuche missbraucht. Heute lebt sie in Terre Haute, Indiana, wo sie das CANDLES Holocaust Museum and Education Center leitet. Dort, aber auch auf ihren vielen Vortragsreisen, erzählt sie ihre Geschichte – stets endend mit der Botschaft „Anger is a seed for war. Forgiveness is a seed for peace.“ Ihr 2009 erschienenes Kinderbuch „Surviving the Angel of Death“ war ein internationaler Bestseller.



8.) Nur für heute will ich ein Programm aufstellen und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

9.) Nur für heute will ich fest daran glauben, auch wenn äußere Umstände Widersprüchliches nahe legen, dass die Güte Gottes sich um mich kümmert, so als gäbe es sonst niemanden mehr auf dieser Erde.

10.) Nur für heute will ich keine Angst haben: im Gegenteil, ich will mich an allem freuen, was schön ist, und ich will an die Güte der Menschen glauben. Für diesen Tag will ich Gutes tun und ich will nicht denken, dass ich ein ganzes Leben lang mich darum mühen müsste .....

Herzlichen Dank an Herrn Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

### SOMMERSONNE

*Im Schatten unter'm Apfelbaum  
saß ich im Gras und schau'  
und staun', die Sonne heiß vom  
Himmel lacht rings um mich war  
bunte Pracht.*

*Kein Wölkchen weit und breit zu  
seh'n - schon wollte ich nach Hause  
geh'n, matt blieb ich jedoch dann  
sitzen und beschloß -  
vor mich hinzuschwitzen.*

*In der Hitze flirrte die Luft  
ich spürte schweren Blütenduft,  
selbst die Vöglein waren verstummt  
bloß ein Bienchen hat gesummt.*

*Ich dacht'- heute würde ich es auch  
nicht wagen und mich mit  
Gartenarbeit plagen, einsam  
lehnte am Zaun mein Rechen  
selbst die Mücken waren zu  
faul zum Stechen, die  
Blumen welkten vor sich hin nach  
Gießen stand mir nicht der Sinn.*

*Kein Blättchen regte sich am  
Baum - so spann ich einen  
Sommertraum, von Meer  
und angenehmer Kühle  
herrlich eisige Wintertraumgefühle.*

*In dieser fürchterlichen Hitze  
wär' ein Eis einsame Spitze.  
Da hört' ich leis' das Gartentor  
ich blickte auf - wer stand davor?*

*Trübte die Hitze meinen Sinn  
ich blickte noch genauer hin,  
mir wurde heißer noch als heiß -  
mein Traummann bracht' ein  
Schokoeis.*

(von **Elisabeth HOFBAUER** aus dem  
Gedichtband

„Blüten des Regenbogens“  
erhältlich unter

☎ 02856/ 24 00 um € 15,00)

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth  
HOFBAUER für diesen Beitrag!

### GESUND

#### „WAS KOSTET EIN BURNOUT?“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Diese psychische Erkrankung gefährdet die Gesundheit, senkt die Lebensqualität und verursacht auch für die Gesellschaft hohe Kosten.**

➤ **Etwa** 900.000 Österreicher sind von psychischen Leiden betroffen. Das geht aus einer Studie des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger und der Salzburger Gebietskrankenkasse hervor.

**Immer** gut drauf sein - so werden wir von unserem beruflichen und privaten Umfeld geschätzt. Eine Erwartungshaltung, an der in Zeiten stark steigenden Leistungsdrucks und schwieriger gewordenen sozialen Verhältnissen immer mehr Menschen verzweifeln.

**Betroffene** setzen sich stetig mehr unter Druck. Der „Aufschrei der Psyche“ zeigt sich dann zu Beginn vor allem mit ständiger Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rücken- und Nackenproblemen aber auch Magenweh und Sodbrennen. Burnout droht.

„**Nach** einer Therapie dieser psychischen Erkrankung ist die Rückfallquote leider sehr hoch“, betont Dr. Ulrich Wilhelm, Vorstand des Vereins „inSich“.

**Psychiater**, Psychotherapeuten, Psychologen und Sozialberater könnten hier entscheidend helfen. Leider ist diese Begleitung für viele zu teuer. Bessere Vorbeugungs- und Begleitmaßnahmen würden aber hohe Folgekosten sparen. Im internationalen Vergleich zeigt sich in Österreich eine verhältnismäßig schwach ausgebaute Versorgung psychisch Kranker.

**Dort**, wo man rechtzeitig in Betreuung investiert, bleiben Betroffene auch länger im Erwachsenenleben.

**Frauen** sind von krankmachenden Faktoren wie Mehrfachbelastung und Überforderung besonders stark betroffen. „Laut aktueller Zahlen wird bereits die Hälfte der von Frauen beantragten Invaliditätspension aufgrund einer psychischen Krankheit beansprucht“, erklärt Dr. Wilhelm.

**Auch** bei Männern zeigt die Kurve klar nach oben: „Bereits jeder Vierte rutscht wegen Burnout in eine Invaliditätspension ab. Wir haben es hier also keineswegs mit einem Randphänomen zu tun“, warnt Dr. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GENUSSVOLL LEBEN

### „DIE KRAFT DER SPRACHE“

(von Sonja JAKUBOWICS)

**Unsre Worte beeinflussen unser Leben: Wir räumen noch schnell zusammen, hängen rasch die Wäsche auf oder müssen nur kurz ein E-Mail verschicken. Unsere Ausdrucksweise kann aber auch helfen, Stress zu verringern und Augenblicke mehr zu genießen.**

➤ **Wörter** prägen unser Denken und Handeln mehr, als uns bewusst ist. Sie können uns das Leben ziemlich schwer machen und im Alltag Anspannung und Hektik verbreiten. Wir verwenden vielfach Wörter, die uns und unsere Mitmenschen unter Druck bringen. Dabei wird oft das Problem in den Vordergrund gestellt. **„Wer** häufig das Wort „schnell“ gebraucht, stresst sich auf dauer selbst“, erklärt Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Die Sprachwissenschaftlerin hat das Sprach- und Kommunikationskonzept „Lingva Eterna“ entwickelt. Dabei

wird auf die Wirkung der Sprache und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit geachtet - und darauf, welcher Wortschatz und Satzbau verwendet wird.

„Menschen lernen wahrzunehmen, ob ihre Sprache ihnen gut tut“, so Scheurl-Defersdorf.

**Psychologen** und Hirnforscher haben herausgefunden, dass wir uns schon mit unserer Muttersprache eine bestimmte Sichtweise aneignen, die unser Leben stark beeinflusst. Das Aussprechen von negativ Besetztem löst körperliche Stresssymptome aus. Sprache kann allerdings auch helfen, den Augenblick mehr zu genießen.

„**Es** gibt so viele schöne Wörter und Sätze, die ein gutes Gefühl geben“, so die Sprachforscherin. Dazu gehört auch „gönnen“. Wer sich eine Pause gönnt - anstatt sie zu machen - , geht viel liebevoller mit sich um und kann sein Leben mehr genießen. Jede Phrase hat eine Wirkung. Es lohnt sich daher, den Fokus vermehrt auf das Positive zu lenken und darauf, was ich gerne haben möchte. Mechthild von Scheurl-Defersdorf machte

die Beobachtung, dass Menschen zufriedener leben, wenn sie ihren Redefluss verlangsamten und den Punkt zwischen den Sätzen bewusster wahrnehmen. Zu einer glücklichen Lebenseinstellung verhelfen schon gezielte Änderungen im Sprachgebrauch. Die Verwendung des Wortes „werden“ entspannt und macht die Gegenwart frei für das, was ist: „Morgen werde ich den Termin wahrnehmen“. Damit wird es leicht, verstärkt im Moment zu leben.

**Anders reden - glücklicher leben. Probieren Sie es!**

satt. **Kein Problem.**

neu: **Gern geschehen.**

satt. **Mir geht's eigentlich ganz gut.**

neu: **Mir geht's gut.**

satt. **Ich muss jetzt eine Pause machen.**

neu: **Ich gönne mir jetzt eine Pause.**

satt. **Das hatte ich schon Befürchtet.**

neu: **Das habe ich mir schon gedacht.**

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

## DEPRESSION AM ARBEITSPLATZ

**In** Österreich leiden viele Berufstätige unter Depression. Auch das heute vielzitierte „Burnout“ geht oft mit einer Depression einher. Unbehandelt führt dies zu einem enormen Leistungsverlust im Berufsalltag. Betroffene können sich während ihrer Arbeit schlechter konzentrieren, werden vergesslich und langsam. Ein Teufelskreis aus Überforderung, weitem Absinken der Leistungsfähigkeit und zunehmender Überforderung verstärken den depressiven Zustand. Die Folgen, wie Anwesenheit am Arbeitsplatz trotz Erkrankung („Präsentismus“), Krankenstände („Absentismus“) bis hin zu Frühpensionierungen, bedeuten neben dem großen persönlichen Leid, das damit verbunden ist, auch enorme wirtschaftliche Kosten. Eine Depression ist gut behandelbar, und wer psychisch gesund wird, bei dem steigt auch die Leistungsfähigkeit wieder.

### WAS IST DEPRESSION?

**Die** Depression unterscheidet sich von der Traurigkeit dadurch, dass man sich nicht mehr freuen kann und größte Schwierigkeiten hat, Entscheidungen zu treffen oder sich auf etwas zu konzentrieren. Die medizinische Ursache einer Depression liegt in einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn. Hierbei sind der Spiegel von Serotonin und Noradrenalin bei depressiven Menschen niedriger als bei gesunden Menschen.

Depression ist eine Krankheit und kann grundsätzlich jeden treffen. Bei Verdacht auf eine Depression sind die ersten Schritte, darüber zu reden und sich professionelle Hilfe zu suchen. Denn je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto größer ist der Therapieerfolg.

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

**„Leben am Limit“**

„Zeit- und Leistungsdruck sind das größte Gesundheitsrisiko, doch auch Nichtstun macht krank. Was hilft? - Vom Beten bis zum Kuschel-Hormonspray.“

(von Eva ROHRER)

**„Flöhe & Zecken - unterschätztes Risiko!“**

„Wer Hunde und Katzen wirkungsvoll schützt, bewahrt auch uns Menschen vor gefährlichen Krankheiten . . .“

(von Tierärztin Dr. Herta PUTTNER)

**„So steigern Sie Ihre mentale Stärke“**

(von Dr. Andrea DUNGL und Mag. Pharm. Claudia DUNGL)

**Freizeittipp, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!**

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

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



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und

„KREUZWORTRÄTSEL Seite 5

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

★★★ SPONSOREN ! ★★★

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



Impressum:  
**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

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