



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Es gibt so viele Dinge, die man nicht mit Geld bezahlt, wohl aber mit einem Lächeln, einer Aufmerksamkeit, einem DANKE!“**

**(Léon-Joseph SUENENS** \* 16. Juli 1904 in Ixelles/Elsene, Belgien, † 6. Mai 1996 in Brüssel, war Erzbischof von Mecheln und Kardinal)

### 13.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 79 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT**

© 2018



*Du bist echt der Hammer!  
Ich finde dich einfach wunderbar,  
denn du bist immer für mich da!  
Du hast mich auf die Welt gebracht,  
hast mit mir immer gelacht.  
Heute möchte ich dir danke sagen,  
für die Liebe, für die Zeit  
und hatten wir auch manchmal Streit,  
hab ich dich nicht vergessen.  
Und ich weiß nicht was ich sagen soll  
Mama du bist einfach toll!  
(Autor unbekannt)*

### GESUND

### „VIRTUELLE AUSGRENZUNG MACHT WIRKLICH KRANK“

(von Eva ROHRER)

**Realitätsnahe Computerspiele, soziale Netzwerke, Cybermobbing. Digitale Welten vermischen sich immer mehr mit der Wirklichkeit. Was passiert, wenn jemand digital ausgegrenzt wird?**

➤ **Die** Folgen auf das Sozialverhalten im echten Leben haben Wissenschaftler der MedUni Wien untersucht. Testpersonen beteiligten sich mit Hilfe der  
(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

## INHALT DIESER AUSGABE

### Virtuelle Ausgrenzung macht wirklich krank

(Seite 1/2)

Leserbrief (Seite 2)

Wie Schmerzen chronisch werden ... (Seite 3)

Ein Wettlauf der nie endet ... (Seite 4, 5)

„Sudoku“ (Seite 5)

„Kreuzwörterrätsel“

(Seite 5, 6)

„Quiz“ (Seite 7)

Gut gerüstet ins Freizeitvergnügen (Seite 7, 8)

Rezept „Schoko-Erdbeer-Vanille-Torte“ (Seite 8, 9)

### Buchtipps

„Vom Dauerstress zur Depression“ (Seite 9)

Beiträge (Seite 9)

### Gedicht

„Gesundheit“ (Seite 10)

Druck in der Arbeit stresst auch Abends

(Seite 10)

Kurzwitze (Seite 10)

Nächste Ausgabe

(Seite 10)

Auflösung „SUDOKU“ und „QUIZ“ (Seite 10)

Auflösung „KREUZWORTRÄTSEL“

(Seite 11)

Sponsoren Impressum

(Seite 11)

„Virtuellen-Realitäts-Brille“ am Spiel „Cyberball“. Jeweils ein Versuchsteilnehmer wurde ohne für ihn erkennbaren Grund von den anderen Ballspielern ausgeschlossen, was echte Reaktionen auslöste: Der Stresshormon-Pegel stieg, das Herz schlug schneller, die Versuchsperson war betrübt. Die Kränkung wird schlimmer empfunden, wenn sie durch einen „Avatar“ (stellvertretend für den agierenden Menschen) als durch einen sogenannten Agenten erfolgt, der computergesteuert handelt.

**Eine** persönliche Niederlage springt leicht auf die reale Welt über. „So kann es passieren, dass jemand, der Cybermobbing oder virtuelle Ausgrenzung erfahren hat, sich plötzlich zurückzieht und jegliche Selbstsicherheit verliert, was bis zu einer Depression oder posttraumatischen Folgestörung führen kann“, berichtet Mag. Dr. Anna Felnhofer von der Uni-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde. Auch die Bereitschaft, anderen zu helfen, geht verloren. Oder Betroffenen benötigen mehr Zeit, bis sie sich wieder auf zwischenmenschliches Handeln einlassen.

**Soziale** Effekte merkt übrigens jeder, je nachdem, wie lange und intensiv er sich auf die virtuelle Welt einlässt: „Die einen spüren es bereits nach fünf Minuten, die anderen brauchen fünf Stunden“, so Mag. Oswald Kothgassner, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Das müssen aber nicht nur negative Auswirkungen sein. Auch Erfolge spiegeln sich im wahren Leben wider und können sogar das Selbstbewusstsein heben.

**Wichtig** ist jedenfalls, dass Kinder, Lehrer und Eltern sich den richtigen Umgang mit neuen Medien aneignen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Sehr geehrter Herr Bauer!

Das Gedicht „STUFEN“ ist angeblich das schönste Gedicht von Hermann Hesse und ich entnahm es dem Buch „STUFEN“ mit Gedichten von Hermann Hesse. Es ist

im Insel-Verlag erschienen und kostet nicht einmal zehn Euro. Der Dichter hat die Zusammenstellung der Gedichte kurz vor seinem Tod vorgenommen. Vielleicht können Sie das Gedicht im Newsletter abdrucken. Für mich ist Literatur eine Große Hilfe in meiner bipolaren Erkrankung. Dichter wie Hesse, Georg Trakl, Josef von Eichendorff, Heinrich Heine, Rainer Maria Rilke und andere bringen etwas sehr Trostvolles zur Sprache, sie haben viel mit Musik zu tun, wobei ich bei meiner anderen Großen Stütze bin: der Musik. Ich lege auch ein Lied bei.

Herzlichst Karl N.

Neunkirchen, 24.02.2018



## GESUND

### „WIE SCHMERZEN CHRONISCH WERDEN“

(von Karin ROHRER-  
SCHAUSBERGER)

**Rechtzeitige Therapie kann helfen, dass sich das Leben nicht im Gehirn „festsetzt“.**

➤ **Etwa** 1,5 Millionen Österreicher - also etwa jeder Fünfte - sind von chronischen Schmerzen betroffen. Nicht nur der Körper, auch die Seele muss dabei mitbehandelt werden.

**Schmerz** ist eine sehr komplexe Sinnesempfindung, die von Rezeptoren des Nervensystems ausgelöst, verarbeitet und interpretiert wird. Dabei bestehen enge Wechselwirkungen zwischen den Beschwerden und der Psyche. Treten diese wiederholt auf, verstärkt sich das Leiden, und die Schmerzschwelle wird herabgesetzt. Deshalb ist es so wichtig, frühzeitig mit einer Therapie zu beginnen, um der Chronifizierung vorzubeugen.

**Spannungskopfweg** hat bei

jungen Menschen um die 25 den Höhepunkt, Migräne etwa mit 35 Jahren. „70% der Schmerzen im Alter betreffen den Bewegungsapparat. Ursache dafür sind degenerative Erkrankungen der Gelenke durch Knorpelabnutzungen wie Arthrose. Diese Beschwerden unterscheiden sich von anderen dadurch, dass der Verlauf wellenförmig ist. Ziel der orthopädischen Behandlung: Gezielte Infiltrationen in Gelenke, aber auch Nervenwurzeln sollen die Schmerzspitzen nehmen und so dem Patienten wieder beschwerdefreie Intervalle ermöglichen“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Martin Buchelt (Kompetenzzentrum Orthopädie im Rudolfinerhaus Wien).

**Neben** Medikamenten kommen so auch Akupunktur, Biofeedback bis hin zu Entspannungsv erfahren zum Einsatz.

**Prim. Dr. Rudolf Hanslik**, MSc (Schmerzzentrum im Rudolfinerhaus): „Das biopsychosoziale Modell in der Schmerzmedizin, welches wir

bei uns praktizieren, beinhaltet medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapie. Denn nur eine Behandlung, die zusätzlich auch aus den drei Komponenten Psychiater, Psychologen und Sozialarbeiter besteht, kann einem chronischen Patienten wirklich helfen.“

**Univ.-Prof. Dr. Bruno Mamoli** (Kompetenzzentrum Neurologie im Rudolfinerhaus): „Gerade Betroffene mit chronischen Schmerzen sollten multidisziplinär versorgt werden. Dafür stehen bei uns zum Beispiel Ärzte aus verschiedensten Fachrichtungen, wie Orthopäden, Internisten, Anästhesisten, Neurologen oder Physikalische Mediziner zur Verfügung. Oft benötigen wir auch andere Medikamente als Schmerzmittel - etwa Antidepressiva.“ 30 bis 70 Prozent dieser Patienten sind depressiv, 70 Prozent der Menschen mit Depressionen klagen auch über Schmerzen.

Quelle: **Kronen Zeitung**  
„GESUND“

## GESUND

### „EIN WETT LAUF DER NIE ENDET“

(von Eva ROHRER)

**Droht ein Leben ohne Antibiotika? Experten warnen davor, dass viele bakterielle Infektionen wieder unbehandelbar werden. Die Zahl wirksamer Arzneien nimmt ständig ab, weil die Keime diese geschickt austricksen. Schon ein entzündeter Schnitt im Finger könnte bald wieder lebensgefährlich werden.**

➤ **„Resistenzen** sind unvermeidlich. Über kurz oder lang werden Bakterien gegen jedes Antibiotikum unempfindlich. Das einzige, was wir beeinflussen können, ist die Geschwindigkeit, mit der das passiert“, erklärt Univ.-Prof. Mag. Dr. Michael Wagner, Department für Mikrobiologie und Ökosystemforschung der Universität Wien.

**Je** sparsamer und sinnvoller diese wertvollen Arzneien eingesetzt werden, desto länger

bleibt Zeit, neue zu entwickeln. Doch leider tickt die Uhr inzwischen bedrohlich. Bakterien reagieren schnell und tricksen die Wirkstoffe mit ihrer hohen Anpassungsfähigkeit aus. Die Herstellung neuer Medikamente ist ein ständiger Wettlauf gegen die wandlungsfähigen Erreger.

**Ein** Blick zurück: 1928 entdeckte Alexander Fleming in einem Schimmelpilz Penicillin, das schließlich als erstes Antibiotikum den Siegeszug gegen gefährliche bakterielle Infektionen antrat. Weitere Wirkstoffe folgten. Dank der „Wunderpillen“ galten viele Infektions-Krankheiten als ein für allemal besiegt. Ein Trugschluss, denn vor allem seit den 2000er-Jahren nehmen Resistenzen zu.

#### **Wo die Gefahren lauern:**

- Häufige Einnahme, nicht notwendige Verordnung, falsche Anwendung
- Hoher Einsatz in der Massentierhaltung
- Nicht ausreichende Krankenhaushygiene
- Zu wenig Forschung für neue Medikamente

**Einige** der Strategien von Bakterien, gegen die auf Dauer „kein Kraut gewachsen“ ist:

- ☀ Die Keime spalten die Antibiotika auf und zerstören sie mit Enzymen.
- ☀ Sie pumpen mit speziellen Mechanismen die Wirkstoffe wieder nach draußen.
- ☀ Antibiotika heften sich bei Bakterien an bestimmte Angriffspunkte. Nichts leichter für die Mikroorganismen als diese Bindestellen zu verändern, und schon passt der „Schlüssel“ nicht mehr ins „Schloss“ - um es bildlich darzustellen.

**Besonders** tückisch: Die Erreger geben die Resistenz-Gene nicht nur an ihre Nachfahren weiter, sondern auch an andere, nicht mit ihnen verwandte Bakterien.

„Die Mehrzahl der Antibiotika wird vom Hausarzt verordnet, obwohl dies oft nicht notwendig bzw. bei viralen Erkrankungen sinnlos ist. Es wird geschätzt, dass bis zu 30 Prozent der Verschreibungen unnötig sind“, beklagt Prof. Wagner. Die Gründe: Patienten fordern die Medikamente oft sogar ein, Ärzte wiederum wollen sich absichern und verordnen mitunter „vorsorglich“. Häufig kommen an Stelle einer Bestimmung der Erreger und der Auswahl spezifischer Antibiotika Breitbandmedikamente (töten bzw. hemmen viele verschiedene Keime) zum Einsatz, die dann nach Resistenzverbreitung für die schnelle Behandlung schwerer Infekte fehlen.

**Abgesehen** davon verursacht übertriebener Einsatz dieser Medikamente einen Kahlschlag unter den Milliarden „guten“ Bakterien im Organismus, die viele wichtige Funktionen ausüben, vor allem im Verdauungstrakt. Die Darmflora, die für jeden Menschen typisch wie ein Fingerabdruck ist, kann sich massiv verändern.

**Der** Appell an Patienten: Antibiotika nicht erwarten oder gar einfordern, sondern kritisch hinterfragen, ob diese wirklich notwendig sind. Schnelltests für Arztpraxen, die es bereits gibt, sind hier hilfreich. Dabei wird das sogenannte C-reaktive Protein gemessen, das Hinweise liefert, ob überhaupt Bakterien die Ursache einer Infektion sind.

#### **Billiges Fleisch - mehr Antibiotika**

„Weltweit werden viel zu viele dieser Medikamente in der industriellen Massentierhaltung eingesetzt, um die eigentlich ungeeigneten Haltungsbedingungen zu kaschieren“, wie es Prof. Wagner ausdrückt. „Jedes dieser Schweine hat mehrere Antibiotika-Behandlungen hinter sich, bevor es auf dem Teller landet. Ein krankes Tier bedeutet oft, dass alle anderen, und das können Hunderte sein, behandelt werden.“ Was dem Mikrobiologen besonders sauer aufstößt: „In der Tiermast gibt es Mengenrabatte für Antibiotika! Solche und andere Anreize sollten abgeschafft werden.“

**Über** Abluft, Gülle, Abwasser und das Fleisch kommen Resistenzgene der Bakterien in die Umwelt und können so wiederum in Krankheitserreger, die unseren Körper infizieren, gelangen.

Prof. Wagner rät, Fleisch aus Biobetrieben zu bevorzugen, die deutlich weniger Antibiotika anwenden. „Viele Menschen wollen jedoch das Fleisch so billig wie möglich - und die Gesellschaft bezahlt damit langfristig bei der Gesundheit einen hohen Preis.“

**Die** WHO hat nun eine Liste der zwölf für den Menschen gefährlichsten und gegen viele Antibiotika bereits resistenten Erreger veröffentlicht\*. Univ.-Prof. Dr. Ojan Assadian von der Österreichischen Gesellschaft für Krankenhaushygiene betont, dass neben der Verhinderung von Infektionen neue Therapien ebenso wichtig sind.

„**Die** Entwicklung von Medikamenten müsste vom Staat gefördert werden. Etwa mit Steuern auf Antibiotikaeinsatz in der Tiermast“, schlägt Prof. Wagner vor, „weil Antibiotika in der Regel beim Menschen nur kurz anzuwendende Mittel und daher für Pharmaunternehmen nicht besonders lukrativ sind. Es dauert nämlich häufig zwischen zehn und 15 Jahre, bis ein neuer Wirkstoff zur Marktreife gelangt.“ Das Potenzial ist groß: Noch Millionen unerforschter Mikroorganismen halten natürliche „Antibiotika“ bereit. So wie einst der Schimmelpilz.

(\*<https://translate.google.at/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/bacteria-antibiotics-needed/en/&prev=search>)

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND“

### „DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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

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

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

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

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

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



### KREUZWORTRÄTSEL

**Senkrecht:** **1** erbgleicher Nachkomme, **2** Abk.: Straße, **3** Besitz, Vermögen, **4** eh. Raumstation, **5** Wechseltierchen, **6** wild, unbändig, **7** Hautflügler, **8** Tontaubenschießen, **9** Vorhaben, Absicht, **10** Amtstracht, **11** Körperorgan, **12** Sportstätte, **13** bayrischer Volksdichter † 1921, **14** öst. Schriftsteller † 1924 (Franz), **15** Hafen in Lettland, **16** stark abfallend, **17** zeitlich abstimmen, **18** „Eismensch“, **19** männl. Kurzname, **20** rotbraun, **21** Volk in Mittelamerika, **22** lateinamerikanischer Tanz, **23** ugs.: Kfz-Schadensversicherung, **24** vorzeitige Beendigung, **25** Einkaufsbehälter, **26** irak. Hafenstadt, **27** Unrat, Schmutz, **28** Stadt an der Donau, **29** flache Tasche, **30** engl.: gegossene Zahnfüllung, **31** maritimes Instrument, **32** engl.: tschüs!, **33** Einkommen (Mz.), **34** engl.: Pokal, **35** weibl. Vorname, **36** musikalischer Begriff, **37** lat.: geringfügiger Fehler, **38** Bedrängnis, **39** engl. Weibl. Vorname, **40** Kf.: Österr. Alpenverein, **41** Kohleprodukt, **42** EDV-Kf. Für einen Anschluss am PC, **43** engl.: sitzen, **44** franz.: trocken,

**Waagrecht:** **1** Schicksalsgläubiger, **2** chem. Element, Edelmetall, **3** Roman v. M. Ende U 1955, **4** afrik. Viehgehege, **5** ital. Hafenstadt, **6** ugs.: Polizei, **7** Farbschaber, **8** biblischer Priester, **9** Gattin des Menelaos, **10** Kf.: Antriebsschlupfregelung, **11** früh. Münze Sloweniens, **12** Musik: laut, stark, **13** streng vertraulich, **14** Pyrenäenbewohner, **15** Kosename f. Mutter, **16** Bez. F. Medizin Heilkunst (griech.), **17** Postsendung, **18** Seinezufluss, **19** Zufluss z. Plattensee, **20** engl. Bez. für Weinbrand, **21** Kf.: antiseptisch, **22** so lang, so weit, **23** Hochfläche d. Steiermark, **24** Spielkartenfarbe, **25** alt-röm. Feldherr, **26** südamerikan. Steppenebene, **27** persönl. Fürwort, **28** Vorname Picassos U, **29** med. Vorsorgeuntersuchung (2 Wörter), **30** schmaler Bergeinschnitt, **31** Beiname Guevaras U 1967, **32** poetisch: Frühling, **33** span. Maler U 1828, **34** poet.: hinauf, **35** engl.: sich öffentl. bekennen, **36** geolog. Erdzeitalter, **37** Erfrischungsgetränk, **38** Abk.: Assistent, **39** griech. Volkstanz, **40** poet.: loyal, ergeben, **41** engl.: Bub, **42** Verwandter, **43** engl. Kf.: Traktionskontrolle,

				1			2				3		4	
1	5	6	7			8			9 2			10		11
	3					4		12			5			
6					13			7		14				
	8				9		15					10	16	
			11	17						12	18			
13		19					14		20					
				15		21			16			22		23
17	24		25			18		26			19			
	20				27			21		28				
	22				23		29					24	30	
			25							26	31			
27		32					28		33					
	29			34		35			30			36		37
31						32		38			33			
		34	39		40			35		41				
36	42				37		43					38	44	
	39								40					
	41				42							43		

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

**SPRUCH DES MONATS**

*„Es ist ein lobenswerter Brauch: Er Gutes bekommt, der bedankt sich auch.“*

*(Wilhelm Busch)*



## QUIZ



### Wissen Sie das?

- 1.) Wie viele Hauptsitze hat die Europäische Union (EU)?  
a.) einen, b.) zwei, c.) vier
- 2.) Welches ist kein Knochen des menschlichen Körpers?  
a.) Scheitelbein, b.) Tränenbein, c.) Meniskus
- 3.) Wie heißt das Gerät, das die Schritte beim Gehen oder Laufen zählt?

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

( Lösungen auf Seite 11 )

## GESUND

### „GUT GERÜSTET INS FREIZEITVERGNÜGEN“

(von Karin PODOLAK)



**Wie Sie sich am einfachsten vorbereiten, damit Ausflüge, Urlaubstage und Tagestouren ohne Katastrophe ablaufen.**

➤ **Jetzt** zieht es uns wieder hinaus in die Natur, denn nirgendwo kann man so gut abschalten! Je nach Vorliebe erklimmen die einen lieber unsere schönen Berge, die anderen genießen einen Badetag am See, viele unternehmen eine Radtour oder eine Weinwanderung. Haben Sie jetzt auch Lust darauf bekommen?

**Wer** so eine beliebte Unternehmung plant, sollte neben Strecke, Anfahrt, Unterkunft und allen anderen Voraussetzungen für eine gelungene Freizeitaktivität auch gesundheitliche Aspekte beachten. Gerade auch, wenn Sie mit Kinder unterwegs sind.

**Dazu** gehört eine kleine Erste-Hilfe-Tasche mit Leukoplast, Verbandsmaterial, Wundsalbe, Wundreinigungstüchern, Blasenpflaster, kühlendem Gel und Insektenschutz. Bienen- und Wespengiftallergiker gehen jetzt nicht ohne Notfallset (Apotheke) außer Haus und instruieren alle Mitreisenden, was sie im Ernstfall zu tun haben!

**Auch** wenn Sie an Heuschnupfen oder Pollenallergie leiden, dementsprechende Medikamente einpacken. Man weiß nie, ob man nicht in ein Gebiet kommt, wo das jeweilige Allergen besonders stark vorhanden ist. Gerötete, juckende Augen, rinnende Nase und Hustenanfälle zerstören den schönsten Tag. Außerdem sind trockene Augen besonders im Sommer ein Problem.

**Apropos:** Sonnenschutzmittel schon vor dem Hinausgehen auftragen und Tube einstecken. Für die Kleinen spezielle Kinderprodukte mit hohem LSF anschaffen. Öfter nachcremen. Beachten Sie, dass auch wasserfeste Mittel durch Abrieb und Schweiß abgewischt werden. Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz gehören nicht nur in Höhenlagen zur Grundausstattung. Genauso wie eine Kappe, eventuell mit Nackenschutz und eine Regen-, bzw. Windjacke.

**Ausreichend** trinken! Eine Wasserflasche pro Person sollte im Rucksack Platz haben und kann auf den meisten Strecken immer wieder mit frischem, sauberen Nass nachgefüllt werden, das vielseitig Verwendung findet: Man kann damit Wunden auswaschen, die Hände säubern oder bei Kreislaufproblemen die Stirn kühlen.

**In** der Gruppe passen Sie das Tempo bitte immer dem Schwächsten bzw. den Kindern an. Ein Ausflug dient der Entspannung und ist kein Wettbewerb. Die meisten Stürze passieren durch Überforderung. Außerdem wird der Spaß getrübt, wenn man am Abend im Bett wegen Muskel -

kater nicht einschlafen kann . . .

**Wenn** jemand „schwächelt“, sorgt ein Müsliriegel oder eine Banane für schnelle Energie. Aber nicht erst essen, wenn sich ein starkes Hungergefühl einstellt, ausdauernde Kraft wird durch regelmäßige Kohlenhydratzufuhr unterstützt. Mehlspeisen und Schokolade sind hier aber nicht das Mittel der Wahl. Dafür Nüsse, Trockenfrüchte und Obst. Vor dem Losmarschieren frühstücken (fettarme Milchprodukte, Getreideflocken, Käse, Ei, Tee, Kaffee, verdünnter Orangensaft).

**Wie** sieht es mit Ihrem Impfstatus aus? Die meisten Erwachsenen hatten etwa schon lange keine Tetanus-Auffrischung mehr. Das ist aber wichtig, wenn es zu einer Verletzung kommt. Schon durch kleinste Wunden können die gefährlichen Bakterien eindringen und sogar zum Tod führen („Wundstarkampf“). Die Krankheisterreger befinden sich vor allem in Erde, Staub und tierischen wie menschlichen Ausscheidungen - man kann sich also überall infizieren.

**Auch** FSME hat Hochsaison. Die durch Zecken übertragene Hirnhautentzündung kommt zudem in unseren Nachbarländern vermehrt vor. Übrigens: Die Spinnentiere fallen nicht von Bäumen oder springen ihre Opfer an. Sie leben auf Wiesen und Sträuchern, nicht nur im Wald, sondern auch in Heimischen Gärten, Parks und Spielplätzen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



## **BACKEN - „SCHOKO-ERDBEER-VANILLE-TORTE“**

**Zutaten:** 150 g Zartbitterkuvertüre, 150 g Butter, 150 g feiner Rohrohrzucker, Salz, 4 Eier, 50 g Mehl, 50 g Kakaopulver, 0.75 TI Weinsteinbackpulver

**Zutaten Mousse:** 100 g Zucker, 1 Vanilleschote, 150 ml Rotwein, 300 g TK-Erdbeeren, 4 Blätter weiße Gelatine, 2 Blätter rote Gelatine, 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2 El Zitronensaft, 300 ml Schlagsahne

**Zutaten Sahne und Garnierung:** 100 g TK-Erdbeeren, 1 El Zitronensaft, 1 El Puderzucker, 200 ml Schlagsahne

### **Zubereitung:**

**1.** Für den Boden Kuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen, 10 Minuten abkühlen lassen. Eine Springform (24 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben, überschüssiges Mehl ausklopfen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) mindestens 5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander je 30 Sekunden gut unterrühren. Kuvertüre kurz unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Teig in die Form füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 30 Minuten backen. Boden aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen für die Mousse Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen und (für die Sahne) beiseitestellen. Vanilleschote und Rotwein zum Karamell geben, aufkochen und offen 5 Minuten leicht dicklich einkochen lassen. Erdbeeren zugeben und bei milder Hitze erwärmen, bis die Erdbeeren aufgetaut sind. Vanilleschote entfernen. Weiße und rote Gelatine zusammen in reichlich kaltem Wasser einweichen. Erdbeer-Rotwein-Mischung mit Zitronenschale und -saft fein pürieren. Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen. Masse kaltstellen, bis sie fest wird, dabei ab und zu umrühren (dauert ca. 1 Stunde).

**3.** Boden am Formrand und aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen und einen verstellbaren Tortenring darum setzen. Sobald die Erdbeermasse fest zu werden beginnt, Sahne steif schlagen. 1/3 der Sahne unter die Masse rühren, restliche Sahne mit einem Spatel unterheben. Mousse auf den Boden streichen und mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) kaltstellen.

4. Für die Garnierung Erdbeeren auftauen lassen und mit Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. In einen Einwegspritzbeutel füllen und vom Beutel eine kleine Spitze abschneiden. Für die Vanillesahne Sahne mit dem Vanillemark (von der Mousse) steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen und die Vanillesahne auf die Erdbeer-Mousse streichen. Sahne mit Erdbeerpüree garnieren und servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### BUCHTIPP

#### „VOM DAUERSTRESS ZUR DEPRESSION“

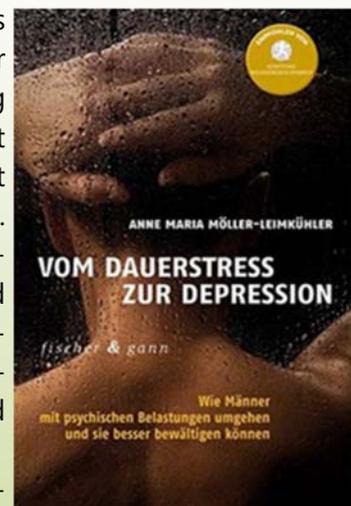
Wie Männer mit psychischen Belastungen umgehen und sie besser bewältigen können

(Anne Maria MÖLLER-LEIMKÜHLER)

ISBN: 978-3-903072-33-6 - Verlag Fischer & Gann

Im Beruf und Alltag jederzeit funktionieren, sich abschotten, wenn es einmal nicht so gut läuft, die Fassade wahren - so die Devise vieler Männer. Doch ist der Stress in der Arbeit zu stark oder die Beziehung in der Krise, kann schon einmal alles zu viel werden. Was dann folgt ist Depression: Gerade vom starken Geschlecht wird sie oftmals tabuisiert und unterschätzt. Warum sind Männer verletzlicher als allgemein angenommen? Die Autorin beschreibt vor dem Hintergrund der aktuellen Depressions- und Männerforschung die vielfach verdeckten Erscheinungsformen männlicher Depression, ihre Ursachen und die typischen Bewältigungsstrategien. Sie plädiert für einen offeneren Umgang mit der Krankheit und zeigt Wege der Prävention und Behandlung auf.

Zur Autorin: **Prof. Dr. Anne Maria MÖLLER-LEIMKÜHLER**, ist Professorin für Sozialwissenschaftliche Psychiatrie an der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Bereits nach dem Studium der Sozialwissenschaften und der Philosophie spezialisierte sie sich auf die sozialwissenschaftliche Forschung in der Psychiatrie, zunächst in Düsseldorf, dann in München. Sie ist eine der wenigen unter den Forscherinnen und Forschern in Deutschland, die wissenschaftlich zum Thema Depression bei Männern arbeitet. Sie verfasste zahlreiche Fachpublikationen und hält Vorträge im In- und Ausland. Sie lebt und arbeitet in München.



#### „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 - Albrechtgasse 562/1/2

## GESUNDHEIT

*Ich wünsche dir,  
dass du dankbar bist  
für jeden Tag,  
den du gesund und  
ohne Schmerzen erlebst.*

*Und wenn Tage kommen,  
an denen die Schmerzen  
stärker sind als deine Zuversicht,  
dann wünsche ich dir,  
dass du getragen wirst  
von einem, der dich liebt,  
an den du glaubst,  
der bei dir ist.*

**(Renate & Georg LEHMACHER)**

**Beitrag von Johann Bauer**

## Auswirkungen auf Psyche und Privatleben

### „DRUCK IN DER ARBEIT STRESST AUCH ABENDS“

(von Monika KOTASEK-RISSEL)

**Von wegen Sommerflaute am Arbeitsplatz! Jeder dritte Österreicher fühlt sich täglich unter Stress. Noch dazu sind jetzt etliche Kollegen auf Urlaub, auch das belastet. Das Problem: Selbst nach Büroschluss können viele nicht abschalten.**

➤ **Zeitdruck** (14,2 Prozent), aber auch unfreundliche, nervige Kunden (7,2 Prozent), viele Telefonate (6,9 Prozent) und Aufgaben, die gleichzeitig erledigt werden müssen (6,8 Prozent), zehren gewaltig an den Nerven, wie eine Studie des Markt- und Meinungsforscherinstitutes Marketagent.com zeigt. Wer glaubt, dass dann aber mit dem Schließen der Bürotüre Glücksgefühle aufkommen, irrt: Mehr als die Hälfte der Angestellten, die mit einem hohen Stresslevel zu kämpfen haben, fühlen sich nach Verlassen des Arbeitsplatzes müde und können schwer abschalten. Nur jedem zweiten davon gelingt es, genügend Zeit für seine privaten Angelegenheiten aufzubringen.

Ich mag es überhaupt nicht, wenn die Bettler auf der Straße ihren Becher mit den Münzen nach mir schütteln. Ich finde das schlimm, wenn die mir auch noch unter die Nase reiben, dass sie mehr Geld haben als ich.

Im Deutschunterricht:

Der Lehrer: „Was meint ihr, gibt es zu dem Wort Lebensgefahr eine Mehrzahl?“

Meldet sich Sebastian: „Logo! Lebensgefahrin!“



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

**„Lebensfreude wieder entdecken“**

**„Warum Schlafmangel lebensgefährlich ist“**

**„Wenn der Zeitgeist krank macht“**

**„In die Berg bin i gern . . .“**

**Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!**

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

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

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5  
und „QUIZ“ Seite 7**

- 1.) b.) Zwei in Brüssel und in Luxemburg
- 2.) c.) Meniskus, er ist eine knorpelige Scheibe im Kniegelenk
- 3.) Pedometer

> AUFLÖSUNG

„KREUZWORT  
RÄTSEL“

Seite 6



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

### SPONSOREN !

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



Impressum:

#### Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00

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

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

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer