



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Der Ursprung aller Dinge ist klein!“**

**(Marcus Tullius CICERO \* 3. Januar 106 v. Chr. in Arpinum, † 7. Dezember 43 v. Chr. bei Formiae, war ein römischer Politiker, Anwalt, Schriftsteller und Philosoph, der berühmteste Redner Roms und Konsul im Jahr 63 v. Chr.)**



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

### Der Frühling weiss es

Weiss wie Schnee  
leuchten die Blüten der Kirschbäume.  
Nichts ist mehr leer -  
nur grosses Erfreuen.

Falter flattern lieblich umher,  
Blumen wiegen am Weg.  
Verflogen ist, was gestern noch schwer.  
Der Frühling zeigt, wie Leben geht.

**(Monika MINDER)**

Liebe Leserinnen und  
Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 91 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2019



### GESUND

#### „DER GROSSE KUMMER KRANKER KINDER“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ Ein begabter, siebenjähriger Bub mit Diabetes Typ 1 zeigt aggressives und un-

gehorsames Verhalten gegenüber Mitschülern und Lehrern. Ein fünfjähriges Mädchen mit einer seltenen Stoffwechselerkrankung (Hyperinsulinismus), das häufig Blutzucker messen und regelmäßig essen muß, weigert sich ab dem vierten Lebensjahr, Nahrung zu sich zu nehmen und muss schließlich vollständig über eine Sonde ernährt werden.

(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

- „Der große Kummer  
kranker Kinder“  
(Seite 1/2)
- „Angst vor dem Zeugnis  
- das können Eltern tun“  
(Seite 3)
- „Kaputt durch Stress -  
Nein, danke!“  
(Seite 3/4)  
(Seite 3)
- „Der stille  
Knochenräuber“  
(Seite 4/5)
- „Sudoku“  
„Kreuzworträtsel“  
(Seite 5)
- „Quiz“
- „Bewegung ist die beste  
Gesundheitsvorsorge“  
(Seite 6/7)
- „Spruch des Monats“  
„Beiträge“  
(Seite 7)
- Rezept  
„Erdbeer - Tiramisu“  
„Buchtipps“  
(Seite 8)
- Gedicht „Karl Lessiak“  
Geschichte „Ludwig  
Gratzl“  
(Seite 9)
- „Wenn die Seele Hilfe  
braucht“  
„Depression“  
(Seite 9/10)
- „Nächste Ausgabe“  
(Seite 10)
- Auflösung  
„Quiz“ „Sudoku“  
„Kreuzworträtsel“  
„Sponsoren“  
Impressum“  
(Seite 11)

(Der große Kummer kranker Kinder - Fortsetzung von Seite 1)

Diese beiden Kinder leiden nicht nur unter einer chronischen Erkrankung, sondern auch unter psychischen Problemen.

**Neben** schweren Krankheiten wie Krebs, Stoffwechselstörungen, chronischen Darmentzündungen, Krampfanfällen, aber auch seltenen Formen wie Mukoviszidose, werden die seelischen Befindlichkeiten kleiner Patienten allerdings leicht übersehen. Unerkannt führen diese aber zu ernstesten sozialen Aktivitäten in der Gruppe oder Schule bis hin zu Isolation, Aggression, Depression, Rauswurf aus der Schule und damit einhergehendem Verlust von Zukunftschancen und -hoffnungen. Betroffene Sprösslinge weisen deshalb ein zwei- bis dreimal höheres Risiko auf, an einer Depression bzw. einer anderen psychischen Störung zu erkranken als gesunde. Jedes Zehnte dieser Kinder hat Kopf- oder Bauchschmerzen oder ist durch Schwindel und Erschöpfung beeinträchtigt.

„**Krankheitsbedingte** Veränderungen im Jugendalter verändern das Alltagsleben der gesamten Familie“, betont Univ.-Prof. Dr. Susanne Greber-Platzer, Leiterin der Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde. „Alltägliche Tätigkeiten wie Essen, Ankleiden oder Körperpflege werden mitunter zur Qual. Viele müssen strenge Diät halten, Broteinheiten einnehmen, beim Waschen und Anziehen auf liegende Gefäßzugänge, einen künstlichen Darmausgang oder Dialysekatheter achten. Traumatisierend wirkt auch Haarverlust unter Chemotherapie. Besonders schwer verständlich sind sportliche Einschränkungen und das Verbot, an Schulausflügen teilzunehmen.“

**En** negativer Kreislauf kommt in Gang: Die Familie verzweifelt, die Kinder werden schlechter in der Schule, beim Sport und fehlen bei den Hobbys. Prof. Greber-Platzer: „Die Freunde versuchen oft, die Betroffenen zunächst einzubinden, irgendwann können diese aber das Tempo nicht mehr mithalten. Es kommt in jedem Bereich zum begründeten Versagen, zum Verlust des Selbstwertgefühls bis hin zu Verhaltensauffälligkeiten oder Depressionen.“

**Professionelle** Hilfe ist hier - und auch bei den eingangs erwähnten Kindern - angezeigt. Sie kommt etwa von der „Pädiatrischen Psychosomatik“ an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde der MedUni Wien. Die Experten orientieren sich an der ganzheitlichen Sicht des kleinen Patienten, der Familie und des Umfeldes.

**Die** Behandlung erfolgt in Kleingruppen mit klaren Bezugspersonen und bezieht Inhalte aus der Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Pflege, Pädagogik, Heilstättenschule und Sozialarbeit ein.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

„Ich kann einfach nicht glauben, dass meine Tochter im Rechnen wirklich einen Fünfer verdient hat“, beschwert sich die Mutter beim Lehrer. „Ich auch nicht, antwortet dieser, „Aber es ist nun mal die schlechteste Note, die ich vergeben kann.“



## „Angst vor dem Zeugnis - das können Eltern tun“

➤ **Wenn** bald wieder die Zeugnisse vergeben werden und schlechte Noten zu befürchten sind, haben viele Schüler - auch z. B. chronisch kranke - Angst vor der Reaktion der Eltern oder dass diese sehr enttäuscht sein könnten.

**Was Sie am besten unternehmen, um die Furcht gering zu halten:**

**Meist** zeichnet sich der Misserfolg schon länger ab, hier sollte ohnehin bereits an dem Problem „gearbeitet“ werden. Bringt Ihr Kind allerdings unerwartet ein schlechtes Zeugnis nach Hause, ist es sehr wichtig, dass Sie überlegt reagieren. Den Sprössling nicht mit Vorwürfen und einem „Donnerwetter“ überschütten. Sich darüber zu ärgern, ist normal, doch vermitteln Sie dem Nachwuchs bitte nicht, dass aus ihm jetzt nichts wird. Solche Aussagen verletzen nur, sie fördern keinesfalls die Motivation.

**Sehr** wohl dürfen Erwachsene aber betonen, dass sie mit der Leistung nicht einverstanden sind. Gemeinsam muss dann nach den Ursachen geforscht werden. Streichen sie weiters auch die positiven Noten heraus.

**Zunächst** bieten die Ferien allerdings Zeit zur Erholung. Dann einen Lernplan erstellen - ebenfalls für das kommende Schuljahr.

### GESUND

#### „KAPUTT DURCH STRESS - NEIN, DANKE“

(von Eva ROHRER)

**Was Sie tun können, um mit den ständigen Herausforderungen besser klarzukommen.**

➤ **Hektik** und Dauerbelastung sind allgegenwärtig: Termindruck, überall häufen sich unerledigte Aufgaben, dazwischen läutet das Telefon - und dann wartet auch noch der Haushalt.

**Die** Berufsgruppen, die besonders stark darunter leiden, sind Lehrer, Pflegekräfte und Sozialarbeiter, wie das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München ermittelte.

**Wenn** alles zu viel wird, treten Warnsignale auf wie Kopfschmerzen, mangelnde Konzentration, Magen-Darm-Beschwerden oder eine geschwächte Abwehr. Ein oft begleitender Magnesiummangel

führt zur Übererregbarkeit von Muskel- und Nervenfasern, was sich z. B. mit kleinen Muskelzuckungen wie Lidflattern bemerkbar machen kann.

„**Eigentlich** handelt es sich bei Stress um eine normale Körperfunktion, die noch aus grauer Vorzeit stammt. Drohte Gefahr, musste man kämpfen oder fliehen“, erklärt Jutta Doebel, Apothekerin, Ernährungsberaterin und Sporttrainerin aus dem deutschen Erfstadt. „Dafür stellt sich der Organismus Energie bereit. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, Blutzucker freigesetzt, Herzfrequenz und Durchblutung angekurbelt. Das Problem dabei - unser heutiger Stress ist anders. Der Körper mobilisiert Energie, die nicht benötigt wird.“

**Die** von Jutta Doebel entwickelte „Stresstreppe“ (Bild oben rechts) zeigt die Folgen auf.



Während der Körper mit kurzzeitigen Belastungen problemlos zurecht kommt, kann Dauerstress in totale Erschöpfung umschlagen, dann drohen Burnout und Depressionen. „Weil wir heute weder rennen noch kämpfen, werden die Stresshormone nicht verbraucht. Dadurch verändert sich allmählich der Stoffwechsel“, so Jutta Doebel.

**Zeichen** für Überforderung sind Gesundheitsprobleme, die Betroffene oft gar nicht auf Stress zurückführen, etwa Erschöpfung, Schlafstörungen oder Bluthochdruck. „Auch der Vitalstoff-Haushalt wird beeinträchtigt, weil der Körper

die Nährstoffe richtiggehend verbrennt. Im Speziellen davon betroffen sind Magnesium, Kalium und Kalzium, aber auch Vitamine und Spurenelemente“, zählt die Ernährungsexpertin auf.

### Was hilft dagegen?

**Als** besonders wichtig in solchen Phasen gilt vitalstoffreiche Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Vollkorn-Produkte liefern anders als Zucker und Weißmehl langfristig Energie. „Ergänzend unterstützt das Anti-Stress-Mineral Magnesium eine normale Funktion des Nervensystems. Es ist an allen Vorgängen beteiligt, die mit Energiegewinnung zu tun

haben. Bei Stress wird es vermehrt benötigt“, beschreibt Jutta Doebel. „Außerdem fördert es die Entspannung, stabilisiert den Herzrhythmus und senkt den Blutdruck. Wer auch Schlafprobleme hat, wendet es am besten abends an.“

### Sehr wichtig: Sport!

**Studien** haben mehrfach belegt: Durch Bewegung werden anfallende Stoffwechsel-Produkte wie Adrenalin abgebaut. Dreimal wöchentlich mindestens 30 Minuten trainieren, aber nicht überfordern, sonst entsteht wieder Stress. Schon ein Spaziergang oder Gartenarbeit tun der Seele gut.

**Ebenfalls** empfehlenswert für

die Regeneration sind zum Beispiel Meditation, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Autogenes Training. Im Trend liegt auch Trommeln. Der gleichförmige Rhythmus entlastet die Nerven und besänftigt so die Psyche. Stresshormone werden abgebaut und vermehrt Glückshormone produziert, wie Studien zeigen.

**Tun** Sie sich zwischendurch Gutes, und schalten Sie ein, zwei Minuten ab. Etwa aus dem Fenster schauen und mit Genuss eine Schale Kaffee oder Tee trinken.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

## GESUND

### „DER STILLE KNOCHENRÄUBER“

(von Mag. Regina MODL)

**Osteoporose gilt mittlerweile als Volkskrankheit. Etwa 500.000 Österreicher sind betroffen. Mehr als ein Fünftel davon Frauen.**

➤ **Ein** falscher Schritt, ein Stolpern - bei Osteoporose kann bereits eine geringe Belastung zu einem Bruch führen. Etwa bis zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, danach beginnt schleichend der Abbau. „Zunächst wird das Innere weniger und durch Fett ersetzt. In der Folge reduziert sich auch der äußere Teil, dadurch büßt der Knochen seine Festigkeit ein“, erklärt Gynäkologin und Endokrinologin Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber. Gefördert wird dieser Vorgang durch hormonelle Veränderungen, wie etwa bei Frauen in den Wechseljahren. Aber nicht nur. „Wir beobachten vermehrt auch bei jungen Mädchen mit Hormon- und Essstörungen, dass die Knochen leiden. Männer sind ebenfalls betroffen, u. a. in Folge der steigenden Lebenserwartung“, so DDr. Huber. Übergewicht, Rauchen, vermehrter Alkoholkonsum und falsche Ernährung wirken sich negativ auf unser Skelett

aus. Ebenso genetische Faktoren, langjährige Erkrankungen von Nieren, Darm oder Bauchspeicheldrüse sowie längere Einnahme bestimmter Medikamente.

**Durch** entsprechende Prävention kann im Vorfeld schon einiges abgefangen werden. Eine sichere Methode, um drohende Osteoporose rechtzeitig zu erkennen ist die Knochendichtemessung. Diese Untersuchung sollte ab dem 65. Lebensjahr regelmäßig durchgeführt werden. Bei Vorliegen eines schweren Risikofaktors schon viel früher. Auch Blutparameter und andere Werte können Hinweise liefern. „Doch häufig wird die schleichende Erkrankung erst sehr spät erkannt. Die Folgen sind fatal und mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden. Vorbeugung und zwar schon in jungen Jahren wäre wünschenswert, da eine bereits manifeste Osteoporose nur schwer, wenn überhaupt, behandelt werden kann“, betont DDr. Huber.

**Die** größte Gefahr für unsere Knochen sind zu wenig Bewegung und Mineralstoffmangel. Hier ist vor allem auf eine entsprechende Versorgung mit Kalzium, Vitamin D und K zu achten. „Positive Effekte von Vitamin K in Kombination mit Vitamin D auf den Knochenstoffwechsel

wurden bereits in Studien explizit nachgewiesen. Vitamin D steuert die Aufnahme von Kalzium - dem Grundbaustein des Knochens - aus dem Darm ins Blut. Vitamin K2 stimuliert die Bildung des Knochenabbauparameters Osteocalcin und sorgt dafür, dass das in der Blutbahn befindliche Kalzium aktiv in die Knochen eingelagert wird“, so der Experte.

**Das** fettlösliche Vitamin kommt in zwei Formen vor: K1 ist vor allem in grünem Gemüse wie grünem Kohl, Schnittlauch oder Spinat enthalten. K2 wird in erster Linie durch Darmbakterien produziert, ist aber auch in fermentierten Sojabohnen reichlich vorhanden. „Zur Vorbeugung von Osteoporose ist für Erwachsene die tägliche Zufuhr von 90 bis 120 Mikrogramm Vitamin K2 empfohlen. Sehr viele Menschen ernähren sich aber so, dass ein Vitamin K-Mangel zu erwarten ist“, gibt DDr. Huber zu bedenken.

**Neben** dem richtigen Speiseplan hat vor allem regelmäßige körperliche Aktivität einen hohen Stellenwert. „Wenn jemand wenig Bewegung macht oder in einer Familie bereits Osteoporose oder Hüftfrakturen aufgetreten sind, sollte auf alle Fälle ein vorbeugende Vitamin K2-Einnahme angedacht werden. Dies ist umso mehr eine vorteilhafte Option, da es in therapeutischen Dosen keinerlei Nebenwirkungen besitzt“, empfiehlt der Hormonspezialist.

**Laut** dem Experten scheint es außerdem eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit bei Männern sowie Schutzeffekte gegen Brust- und Leberkrebs zu haben. „in synergistischer Wirkung mit Vitamin D schützt K2 sogar vor Arterienverkalkung und senkt damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle“, so DDr. Huber.

Quelle: „**KRONE 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.

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

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

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

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

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

### KREUZWORTRÄTSEL



**Senkrecht:** 1 solange, so weit, 2 Währung, 3 Stück vom Ganzen, 4 franz. Würfelspiel, 5 geschnitt. Stein, 6 Abk.: geboren, 7 altsemit. Göttin, 8 Kindertagesheim, 9 Hohn, 10 Abtei in Bayern, 11 Fluss zur Donau, 12 Fragewort

**Waagrecht:** 1 Anstieg, Höhenveränderung, 2 Speisender, 3 EDV: Dateiformat, 4 Gebiet der Moabiter, 5 Erdart, 6 Erhitzung von Erzen, 7 Umstandswort, 8 Partner von Patachon †, 9 Erwidern, 10 franz.: See, 11 Gattung der Blattschneiderameisen, 12 Graupe

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

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

## BEWEGUNG

„BEWEGUNG IST DIE BESTE  
GESUNDHEITSVORSORGE“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Aber auch Krankheiten kann man mit körperlicher Betätigung positiv beeinflussen.**

➤ **Patienten** mit COPD profitieren in jedem Stadium von einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Zweiteres führt bei Herzinsuffizienz zu einer Reduktion der Sterblichkeit und Steigerung der Lebensqualität. Aktuelle Daten weisen auch bei Betroffenen mit Vorhofflimmern auf einen positiven Effekt hin.

(Lesen Sie unten weiter)



## QUIZ



### Wissen Sie das?

- 1.) Galileo Galilei war gebürtiger . . . ?  
Portugiese, b.) Franzose , c.) Spanier, d.) Italiener
- 2.) Welcher Begriff passt nicht zu „Florentiner“?  
Hut, b.) Rebsorte , c.) Topf, d.) Konditoreigebäck
- 3.) Fritz Lang schuf neben „M“ auch den Stummfilm . . . ?  
„Metropolis“, b.) „Atlantis“ , c.) „Magalodon“, d.) „Andronmeda“

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

**Wer** sich viel bewegt, leidet zudem seltener unter Bluthochdruck, verbessert sein Risikoprofil und vermindert dadurch kardiovaskuläre Ereignisse wie z. B. Herzinfarkt.

**Wie** das Trainingsprogramm genau aussehen soll, hängt von dem individuellen Zustand des Patienten ab (mit Arzt besprechen). Als Faustregel gilt: mindestens 20 Minuten 3-mal pro Woche. Man sollte dabei etwas außer Atem sein, sich aber nicht in die völlige Erschöpfung treiben, sondern die Intensität entsprechend reduzieren oder pausieren.

### Was müssen sportliche Menschen beachten?

“**Es** gehen mit dem Schweiß sowohl Wasser als auch Elektrolyte verloren. Diese müssen möglichst rasch wieder zugeführt werden. Betroffen sind dabei vor allem Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium, aber auch die Spurenelemente Zink, Kupfer sowie Eisen“, erklärt Mag. Pharm. Kornelia Baumgartner, Apothekerin aus Graz.

➤ **Natrium** ist wesentlich an der Regulation des Wasserhaushaltes beteiligt und unterstützt unter anderem die Aufnahme von Wasser und Glucose. Insbesondere bei längeren Trainingseinheiten (mehr als zwei Stunden) empfiehlt sich eine Zufuhr.

➤ **Magnesium** kann zur Steigerung der Leistungsfähigkeit bereits vor dem Sport eingenommen werden. Es ist unverzichtbar im Energiestoffwechsel. Empfehlenswert sind 100-200 mg Magnesium eineinhalb Stunden vor dem Training sowie 100-200 mg danach. Bei extremer sportlicher Betätigung können jedoch individuell wesentlich höhere Dosen eingesetzt werden. Zu beachten ist,

dass organische Salze wie etwa Magnesiumcitrat oder –glycinat schneller aufgenommen werden als anorganische.

➤ **Kalziumzufuhr** sollte während des Trainings erfolgen, um Verluste über den Schweiß auszugleichen. Da dieser Mineralstoff nach dem Sport vermehrt ausgeschieden wird, empfiehlt sich auch hier die Ergänzung von Kalium (max. 500 mg).

➤ **Antioxidantien:** Insbesondere bei Ausdauersportarten ist die Bildung freier Radikale im Körper erhöht, mögliche Folgen sind Muskelschäden, Entzündungen, beeinträchtigte Regeneration sowie eine Schwächung des Immunsystems. Antioxidantien wie beispielsweise die Vitamine C und E, Zink, Selen und Coenzym Q10 schützen vor Zellschäden.

### **Kohlenhydrate als Motor des Körpers**

**Daten** einer Studie aus Heidelberg (D) ergaben, dass Männer, die sich gesund ernährten und regelmäßig Sport betreiben, um 17 Jahre länger lebten als ungesund essende Probanden, die kaum Bewegung machten. „Der zentrale Brennstoff bei intensiven körperlichen Aktivitäten sind Kohlenhydrate. Ab einer Belastungsdauer von etwa 45 Minuten macht es Sinn, diese auch während des Trainings zuzuführen, um die körperliche Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten“, betont Mag. Martin Schiller, Ernährungswissenschaftler aus Wien.

**Vorsicht!** Intensive Belastungen senken vorübergehend die Immunabwehr. Dieses sogenannte „offene Fenster“, in dem Viren und Bakterien leichter den Körper befallen können, dauert - bei moderater Belastung - drei Stunden, bei höherer bis zu drei Tage. Vielseitige Ernährung spielt hier eine wichtige Rolle, vor allem im Hinblick auf den Schutz vor freien Radikalen durch Antioxidantien.

**Empfehlungen** für die Eiweißzufuhr liegen bei Ausdauer- und Kraftsportler bei 1,2-1,7 g pro Kilogramm Körpergewicht. Kraftsportler können durch eine schnelle Proteinzufuhr von 15 bis maximal 25 g direkt nach der Aktivität den Muskeleiweißaufbau stimulieren. Mehr ist nicht sinnvoll, da das überschüssige Eiweiß Stoffwechsel und Niere belastet sowie zu Bauchschmerzen führen kann.

#### ➤ **150 Minuten**

Ausdauertraining pro Woche in mittlerem Anstrengungsgrad oder 75 Minuten pro Woche in höherer Intensität wären ideal. Eine Einheit soll 30-45 Minuten dauern.

#### ➤ **An 2-3 Tagen pro Woche**

sollten zusätzlich mittlere bis hochintensive Kräftigungsübungen durchgeführt werden, welche auf alle Hauptmuskelgruppen abzielen.

#### ➤ **33% der Österreicher**

geben an, mindestens einmal pro Woche zu trainieren. Seit 2014 ist dieser Anteil um 3% gestiegen.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

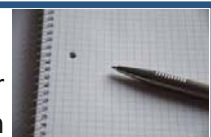
### **Spruch des Monats**

**„Wir lieben immer die Menschen, die uns bewundern,  
aber nicht immer die, die wir bewundern.“**

**(La Rochefoucauld)**

### **„BEITRÄGE“**

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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



## BACKEN - „ERDBEER - TIRAMISU“

**Zutaten:** 150 ml kalter Espresso, 2 El Amaretto, 750 g möglichst kleine Erdbeeren, 250 g Mascarpone, 250 g Topfen, 80 g Staubzucker, 200 ml Schlagobers, 1 Pk. Sahnesteif, 200 g Löffelbiskuits, 1 Pk. Vanillezucker

### Zubereitung:

- 1.) Espresso mit Amaretto mischen. 300 g Erdbeeren putzen und halbieren.
- 2.) Mascarpone, Topfen und Staubzucker in einer Schüssel vorsichtig mit einem Teigschaber zu einer glatten Creme verrühren. Schlagobers mit Sahnesteif steif schlagen und unterheben.
- 3.) Den Boden einer Auflaufform (ca. 26 x 16 cm) mit Löffelbiskuit auslegen. Mit der Hälfte des Essentos beträufeln. Mit 1/3 Mascarpone-Creme bestreichen und mit den Erdbeerhälften belegen. 1/3 Creme darauf verteilen, mit übrigem Löffelbiskuit belegen und mit übrigem Espresso beträufeln. Übrige Creme locker darauf streichen. Abgedeckt mind. 1 Std. kaltstellen.
- 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 Erdbeerhälften anrichten.

### Tipp

Wenn Kinder mitessen, Espresso und Amaretto einfach durch frisch gepressten Orangensaft und 1 Päckchen Vanillezucker ersetzen.

Wer mag, lässt für die Verzierung bei einigen Erdbeeren das Grün an der Frucht.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## BUCHTIPP

### „WAS UNS KRANK MACHT - WAS UNS HEILT“

Aufbruch in eine neue Medizin.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen.

**(Christian SCHUBERT, Madeleine AMBERGER)**

ISBN: 978-3-9504476-6-8 - Korrektur Verlag GmbH

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



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

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



## SCHUTZENGE

Schutzengel, hilf,  
sieh herunter,  
lass mich gesund,  
fit, heiter und munter,  
die Wege des Herrn  
bestehen, lass es zu,  
das Glück zu sehen,  
zu hören, zu fühlen  
und zu spüren,  
um ihn durch Dich  
zu berühren.

**(U-Bahn Karli)**

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

[www.u-bahn-karli.at](http://www.u-bahn-karli.at)

## Depression hat viele Gesichter und ist behandelbar

➤ **Neben** ausgeprägter  
Freud- und Gefühllosigkeit  
mit innerer Leere  
kommt es häufig zu Kon-  
zentrationsstörungen und  
manchmal auch zu be-  
klemmender Angst.  
Depressionen können  
heute mit großen Erfolg  
behandelt werden. Dank  
medikamentöser Therapie  
und psychotherapeutischer  
Verfahren stehen  
hochwirksame Behand-  
lungsmethoden zur Verfü-  
gung.  
Aus der Forschung wissen  
wir, dass bei einer Depres-  
sion Störungen im Stoff-  
wechsel des Gehirns auf-  
treten. Es werden positive  
Gefühlssignale vermindert  
und negative durch die  
Stoffwechselstörung ver-  
stärkt. Genau hier setzen

## AUFBRUCH

„Die Saat ist gesät und erste fruchtbare Keime sprießen aus dem frisch bestellten Boden. Einige Pflänzchen recken sich zart zur Sonne hin, andere tragen bereits Früchte, von denen andere zehren können. Das Fruchtfleisch schmeckt saftig und süß und allesamt sind es Götterfrüchte, die auf die Ernte warten und dennoch immer wieder neue Früchte tragen. Kannst du sehen, dass die Früchte in unendlicher Anzahl vorhanden sind? Und alle Sorten! Alles ist durch ein unsichtbares Netz der Liebe verbunden, und dieses Netz umfängt die ganze Welt und das ganze Universum. Sieh, dass du Teil dieses Netzes bist! Und dann sieh, dass du das gesamte Netz bist!

Wenn dein Bruder oder deine Schwester neben dir leidet, dann leidest du mit und würdest am liebsten deine ganze Liebe überallhin verströmen. Du kannst das! Du kannst deine Liebe überallhin verströmen! Sieh, dass der andere nicht verschieden von dir ist. Jeder Mensch will glücklich sein, und es ist auch sein gutes Recht. Dieses Recht muss nicht erst erkämpft werden, es ist gottgegeben!

Sieh das Göttliche in dir! Ich umarme dich und die ganze Welt! Das ganze Universum ist mit dir und fühlt mit dir. Es grüßt in grenzenloser Liebe dein grenzenloses Sein.

**Amrita. Engel für göttliche Kraft und Gerechtigkeit. Botschaft:**  
**„In der Liebe eures Seins liegt eure göttliche Kraft!“**

(Botschaft vom Freitag, 25.05.2007)

**Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!**

## GESUND

### „WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT“

(von Mag. Regina MODL)

**Die Notwendigkeit psychotherapeutischer Unterstützung nimmt immer mehr zu.**

➤ **Steigender** Druck am Arbeitsplatz, private Belastungen oder traumatische Situationen führen häufig zu Überforderung und psychischen Erkrankungen. Diese äußern sich etwa in Angstzuständen, Konzentrationsproblemen oder Antriebslosigkeit, nicht selten auch körperlichen Beschwerden oder komplettem Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

### **Richtige Unterstützung**

**In** der Regel braucht es eine Vielzahl an unterschiedlichen Hilfen, die ineinander greifen: Medikamente, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, etc. Eine Anlaufstelle, um Betroffenen mit seelischen Problemen zu helfen, ist beispielsweise die Psychotherapeutische Ambulanz (pta) des Österreichischen Arbeitskreises für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG) im 3. Wiener Gemeindebezirk. Diese wurde vor rund drei Jahren in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse gegründet und bietet Patienten die Möglichkeit kostenfreier Gruppenpsychotherapie sowie günstigen (nach Ein -

antidepressive Medikamente an und tragen dazu bei, den veränderten Stoffwechsel auszugleichen.

In einer Psychotherapie erwerben Patientinnen und Patienten Strategien, die einen anderen Umgang mit den eigenen Problemen ermöglichen. Dabei spielen der Aufbau von positiven Erfahrungen und das Durchbrechen von negativen Grübeleien eine wichtige Rolle.

### **Warnsignale, die Sie beachten sollten!**

Anhaltendes und nicht beeinflussbares Gefühl von Trauer, Mut- und Freudlosigkeit, oft auch ohne benennbaren Grund. Deutlich verringerter Antrieb und mangelnde Entscheidungsfähigkeit bei herabgesetzter Konzentrationsfähigkeit.

Angstgefühle und übertriebene Sorgenhaltung.

Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf mit Aufhellung zum Abend hin.

Ausgeprägte Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle.

Quälende Hoffnungslosigkeit mit dem Wunsch, nicht mehr zu leben.

Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Verlust sexuellen Interesses.

Vielfältige körperliche Beschwerden od. Schmerzen.

kommen gestaffelt) Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

„**Wir** versorgen psychotherapeutisch zwischen 500 und 600 Personen in der Woche“, erklärt DSP Dipl. Päd. Markus Daimel, systemischer Psychotherapeut und fachlicher Leiter der pta.

### **Start der Therapie**

**Der** erste Schritt ist meist der schwerste, das bestätigt auch Dipl. Päd. Daimel. „Bei uns ist es sehr einfach für die Patienten. Ein Anruf genügt, um sich anzumelden, oder man kommt persönlich vorbei.“ Im Rahmen des psychotherapeutischen Erstgesprächs erfolgen schließlich Diagnostik, Auswahl der geeigneten Behandlungsform beziehungsweise Zuordnung in die entsprechende Gruppe.

**Diese**, zusammengestellt nach den unterschiedlichen Schwerpunkten wie Angst, Depression, Überforderung, aber auch Suchterkrankungen oder Traumatisierungen, besteht aus 10 bis 12 Personen unter Leitung eines Psychotherapeuten.

### **Aus der Bahn geworfen**

**Herr** Günther nimmt bereits seit zwei Jahren einmal wöchentlich für 90 Minuten dieses Angebot in Anspruch und spricht sehr offen über seine Probleme: „Ich leide seit vielen Jahren an Depressionen. Begonnen hat es im Jahr 1986 bei meiner Scheidung, die in einer stärkeren Hinwendung zur Arbeit und dem Bestreben, mich dort zu verwirklichen, mündete.“ 1994 kamen erste Ausfälle im Beruf mit Krankenständen von ein bis zwei Wochen im Jahr und steigerten sich bis 2004 zu durchgehend drei Monaten. „In dieser Zeit konnte ich weder das Haus verlassen noch aufstehen, war nicht in der Lage zu telefonieren und habe mich komplett zurückgezogen. Es gab ganz tiefe Depressionsphasen“, erzählt Günther. Schließlich hat er professionelle Hilfe gesucht und mehrere Jahre vieles probiert: Medikamente, psychiatrische Behandlung, Einzel- und Gruppentherapie in der Psychotherapeutischen Ambulanz.

### **Weg in ein neues Leben**

**Die** Gruppentherapie sagt Günther sehr zu, da er grundsätzlich gerne in Kommunikation tritt. Auch die Leitung der Gruppe durch einen professionellen Therapeuten empfindet er als sehr wichtig: „Seither sind die Schritte wesentlich größer geworden. Ich bin schon durch sehr viele Türen gegangen und sehe es positiv, dass ich noch viele weitere durchschreiten darf, um aus meinem „Irrgarten“ in die Freiheit zu gelangen.“

**Dies** bedeutet für Günther, eigene Entscheidungen zu treffen und die Möglichkeit der Selbstbestimmung. „Ich war lange fremdbestimmt. Sowohl im Privaten als auch im Beruf. Dadurch haben das eigene Wesen und die Bedürfnisse gelitten. Es liegt noch ein sehr langer Weg vor mir, aber ich bin zuversichtlich, dass ich das Ziel erreichen werde“, zeigt er sich optimistisch. **Quelle: KRONE GESUND**

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

### **„So macht Lernen wieder Spaß“**

„Wie Sie Ihren Nachwuchs unterstützen und die Konzentrationsfähigkeit fördern können.“

(von Eva ROHRER)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5 - „QUIZ“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 6

1.) d.) Der Philosoph, Mathematiker, Ingenieur, Physiker, Astronom und Kosmologe Galileo Galilei wurde 1564 im italienischen Pisa geboren und starb 1642 in Arcetri bei Florenz

2.) b.) Ein Florentiner ist keine Rebsorte aber ein Damenstrohhut, ein süßes Gebäck, und der Florentiner Topf ein Glasgefäß im Labor mit zwei Abflüssen zur Trennung von Flüssigkeiten.

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

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

3.) a.) „Metropolis“ ist ein monumentaler Stummfilm, den Fritz Lang in den Jahren 1925 bis 1926 drehte. Der Science-Fiction-Film war der erste seines Genres in Spielfilmlänge.



			B		E		
S	T	E	I	G	U	N	G
	E	S	S	E	R		E
Z	I	P		M	O	A	B
	L	E	H	M		S	
		R	O	E	S	T	E
Z	W	A	R		P	A	T
	A	N	T	W	O	R	T
L	A	C		A	T	T	A
	G	E	R	S	T	E	L

**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

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

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