



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

**„Weißt du, worin der Spaß des Lebens liegt? Sei lustig.
Geht es nicht, so sei vergnügt!“**

(Johann Wolfgang GOETHE, ab 1782 von Goethe, * 28. August 1749 in Frankfurt am Main, † 22. März 1832 in Weimar, war ein deutscher Dichter und Naturforscher. Er gilt als einer der bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung.)

09.Mai 2021 - MUTTERTAG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM „MUTTERTAG“**



An die Mutter

*Lass dir danken alle Tage,
dass du mich durchs Leben führst.
Lass mich halten deine Hände
dafür, dass du stets dich mühest.
Gott lass´ lange mich noch schauen
deine Lieb´ in deinem Blick.
Tief im Herzen will ich tragen
Mutter, dich, mein großes Glück.*

(Sabine KAINZ)

GESUND

„PSYCHISCH KRANK - GANZ NORMAL?“

(von Karin PODOLAK)

1,2 Millionen Menschen sind in Österreich betroffen. Auch neue Krankheitsbilder kamen dazu. Viele Patienten bleiben aber nach wie vor unterversorgt. Dabei lässt sich der Behandlungserfolg psychischer Leiden mit jenem körperlicher Beschwerden gleichsetzen.

⇒ **Der** Satz „Reiß dich halt ein bisschen zusammen“ hat mehr Menschen getötet als die Krankheit selber, hat mir Chefarzt Dr. Stephan Rudas (1944-2010) vor 30 Jahren einmal gesagt. Gemeint war der Umgang mit depressiven Mitmenschen, die nach und nach (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 109 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Johann Wolfgang von Goethe“ Gedicht „An die Mutter“ „Glückwünsche zum Muttertag“ (Seite 1)</p>	<p>(Seite 7)</p> <p>„Fit bis ins hohe Alter“ (Seite 7/8)</p> <p>Backen „Nutellakuchen“ (Seite 8)</p>	<p>Veronika Haubenwallner „Sonne““ (Seite 11)</p> <p>„Adipositas - die Seele leidet mit“ (Seite 11/12)</p>
<p>„Psychisch krank - ganz normal“ (Seite 1, 2, 3)</p> <p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p> <p>„Kollege Einsamkeit“ (Seite 3/4)</p> <p>„Wenn Dr. Google krank macht“ (Seite 4/5)</p> <p>„Die Blinden und der Elefant“ (Seite 5)</p> <p>„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 6)</p> <p>„Quiz“</p>	<p>„Spruch des Monats“ „Beiträge“ „Kurz-Witz“ Buchtip „Der Glückskompass“ „Kurz-Witz“ (Seite 9)</p> <p>Gedicht U-Bahn Karli „Zufrieden“ Gedicht von Angelika Tiefengraber „Und du?“ Geschichte Ludwig Gratzl (Seite 10)</p> <p>Gedicht U-Bahn Karli „Oarmut und Wohistaund“ „Gedicht von</p>	<p>„Angst- & Panikstörungen“ (Seite 12/13/14)</p> <p>„Es tut sich was bei Morbus Crohn“ (Seite 14)</p> <p>„Alkohol ist kein Seelentröster“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 15)</p> <p>„Kinderseelen in Not“ (Seite 16)</p> <p>Auflösungen „Kreuzworträtsel“ „Sudoku“ - „Quiz“ „Sponsoren“ - „Impressum“ (Seite 17)</p>

(Fortsetzung von Seite 1 - Psychisch krank - ganz normal?)

immer mehr in Isolation, Erschöpfung und Verzweiflung verfallen. Das Verständnis war damals mehr als gering, sogar bei Medizinern.

Der Wiener Facharzt galt als Psychiatriereformer der ersten Stunde, war Begründer des PSD Wien (PsychoSoziale Dienste Wien) und hat viel zur Aufklärung beigetragen - so konnte etwa die Zahl der Suizide in der Bundeshauptstadt durch die gezielte Beratung um die Hälfte gesenkt werden. Die Einrichtung feierte 2019 ihr 40-jähriges Bestehen (Hotline ☎ 01/313 30, täglich rund um die Uhr erreichbar).

Heute weiß man, dass es bei Depressionen im Gehirn zu Stoffwechselveränderungen bei Botenstoffen kommt, vor allem in Bezug auf den Serotoninspiegel. Darauf gründet auch die medikamentöse Behandlung mit Arzneimitteln, die in neuer Zeit wieder heftig diskutiert wird.

Arzneimittel und Psychotherapie

Aktuelle Medikamente mit weniger Nebenwirkungen ermöglichen ein weitgehend normales Leben bei vielen Krankheitsbildern. Tatsächlich haben Betroffene aber keinen

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Psychisch krank - ganz normal?)

willentlichen Einfluss auf ihre Befindlichkeit - sie benötigen fachliche Unterstützung wie jeder andere Patient. Dabei spielt auch der Einsatz psychotherapeutischer Begleitung eine entscheidende Rolle.

Als erwiesen gilt zudem, dass Süchte als psychische Krankheit zu bezeichnen und damit zu behandeln sind. Spielen, Shoppen, Arbeiten, Sex - all das kann statt Spaß krank machen. In die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Klassifikation ICD (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) wurden Ängste, Zwangsstörungen oder Legasthenie hinzugefügt.

Um relativ neue Begriffe handelt es sich bei „Burnout“, „Mobbing“, Internet-Sucht, Einsamkeit am Arbeitsplatz usw. Sie geben Problemen einen Namen, an die man früher gar nicht gedacht hat. Moderne Medien haben es mit sich gebracht, dass man jemanden in Kürze „fertig machen“, Lügen und Fake (Schwindel, Fälschung) Fotos über ihn verbreiten kann. Der Konkurrenzdruck steigt stetig.

Junge Menschen sind schon so überlastet, dass 88% bei einer Befragung in Tirol im Frühjahr 2019 angaben, gestresst zu sein. Schlafstörungen beeinträchtigen dann Leistung und Stimmung. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 24 Jahren!

Behandlung darf nicht vom Geld abhängen

Das stellt unsere ganze Gesellschaft vor neue Aufgaben und erfordert Therapiemöglichkeiten, wie 2019 zum Tag der psychischen Gesundheit gefordert wurde. In Österreich sollen laut Schätzungen 1,2 Millionen Personen seelische Leiden mit sich herumtragen. Die Folgekosten, nicht zuletzt durch unzureichende Therapie, sind mit 12 Milliarden Euro enorm. Es fehlt an Strukturen. Univ.-Prof. Dr. Johannes Wancata, Österreichische Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (ÖGPP) bei einer Pressekonferenz in Wien: „Es darf nicht sein, dass psychisch schwer kranke Menschen monatelang auf eine Behandlung durch einen Facharzt warten müssen, wenn sie das Honorar nicht aus eigener Tasche bezahlen können.“

Trotz Diskrepanzen hat das Thema über die Jahrzehnte aber an Stellenwert gewonnen. Dazu erschienen bereits vor fast 30 Jahren die erste umfassende Serie in „Krone Gesund“. Die Enttabuisierung ist das Ziel. Denn eine psychische Krise kann jeden treffen. Dafür muss man sich nicht generieren. Aber Hilfe suchen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„KOLLEGE EINSAMKEIT“

(von Karin PODOLAK)

Mangelnde Wertschätzung und Unverständnis im Beruf haben weit mehr negative Auswirkungen als angenommen.

⇒ **Haben** Sie schon einmal einen Ratgeber über den Umgang mit Einsamkeit gelesen? Bestimmt waren Sie dabei allein. Dann das Gefühl geht mit einem sozialen Stigma einher, obwohl es weit verbreitet ist: Wer zugibt, dass er einsam ist, gilt als Verlierer. Wer Angst hat, als Versager. Dabei sind psychische Belastungen meist von beidem bestimmt, potenzieren sich und weiten

sich zur psychischen Krankheit aus - Depressionen stehen damit in engem Zusammenhang.

Als ob das nicht schon schlimm genug wäre - nicht nur für den Einzelnen, sondern stellt auch die ganze Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. Was nämlich erst jetzt langsam (!) in den Focus der öffentlichen Wahrnehmung gerät, ist der Zusammenhang mit der Arbeitswelt.

Mag. Majda Moser, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin und Resilienztrainerin, beleuchtet das Problem daher auch aus wirtschaftlicher Sicht: „Die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) hielt in ihrem Bericht für 2014 fest, dass die Behandlung von psychischen

Erkrankungen in etwa 4% des Bruttoinlandproduktes in entwickelten Industriestaaten ausmacht. Waren es 2014 für Österreich rund 3,5% (in etwa 11 Milliarden Euro für 2014) stieg diese Zahl 2015 bereits auf 4,3%. Darin sind neben den medizinischen Behandlungen auch die Ausgaben für Krankenstände, Arbeitslosigkeit und Frühpensionierungen enthalten.“

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Der zunehmende Leistungsdruck, schwierige Geschäftsbedingungen, Konkurrenz und das neue digitale Zeitalter versetzen auch immer mehr Führungskräfte in den psychischen Ausnahmezustand. „Die Forschung beweist, dass Depression sehr oft eine Folge der Einsamkeit ist. Das kann ins Burnout führen und weitere, dramatische Folgen nach sich ziehen. Diese Zusammenhänge wirken sich massiv auf die Wirtschaft aus: Einsamkeit kann die Produktivität eines Unternehmens drastisch gefährden! Doch gerade hier ist dieses Thema ein großes Tabu“, so die Expertin. Dabei geht es nicht vordergründig, wirklich allein zu sein - das wäre ja im Ar-

beitsalltag gar nicht möglich -, sondern sich unverstanden und im Stich gelassen zu fühlen.

Die Folgen äußern sich in unzureichender oder fehlender Kommunikation und deutlichem Motivationsverlust der Betroffenen. So entsteht ein negatives Arbeitsklima, die Anzahl der Fehlstunden sowie Krankenstandstage steigt. Produktionsverlust ist die Folge.

Der erste Schritt aus dem Dilemma ist, darüber zu sprechen und fachliche Unterstützung zu suchen. Von Unternehmerseite etwa in Form von Coachings, Vorträgen oder Workshops, seitens des Einzelnen in der bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte und momentanen Situation.

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst, gestehen Sie sich Fehler zu und erkennen Sie Kränkungen. Wenn Sie sich missverstanden fühlen, suchen Sie das klärende Gespräch, oft hilft auch eine Diskussion in der Gruppe, wo jeder seinen Standpunkt (in Ruhe!) erläutern kann. Das stärkt auch den Zusammenhalt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WENN DR. GOOGLE KRANK MACHT“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

⇒ **So** mancher Leser wird diese Versuchung aus eigener Erfahrung kennen: Statt zum Arzt zu gehen, wird kurzerhand nach Krankheitssymptomen im Internet gesucht und mögliche Ursachen für seine Beschwerden gegoogelt. Schließlich kann es sehr viel Zeit kosten, sich an den „Onkel Doktor“ direkt zu wenden...

Dieser Vorgang kann sich jedoch durchaus von einer harmlosen Suche zur Sucht entwickeln. Nicht jeder, der für ein Symptom auf Internetseiten nach einer Erklärung fahndet, leidet zwar automatisch an

„Cyberchondrie“. Doch diese Angstzustand vor, in vielen Fällen eine verstärkte Form der neuen Krankheit, droht sich seuchenartig auszubreiten! Wenn gleich es ein natürliches Bedürfnis ist, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen. Daher darf man zeitweiliges Googeln bestimmt noch nicht mit einer psychischen Störung in Verbindung bringen.

Erst, wenn die Suche nach befürchteten Krankheiten bereits einen festen Platz im Leben einnimmt, kann man von Cyberchondrie sprechen. Fachleute nennen dies den sogenannten Nocebo-Effekt. Abgeleitet vom lateinischen „nosere“, was „schaden“ bedeutet. Wissenschaftlich erklärbar ist dieses Phänomen noch nicht zur Gänze.

Laut US-Forscher liegt hier ein

neue Krankheit, droht sich seuchenartig auszubreiten! Wenn gleich es ein natürliches Bedürfnis ist, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen. Daher darf man zeitweiliges Googeln bestimmt noch nicht mit einer psychischen Störung in Verbindung bringen.

Kein Wunder dass immer mehr Menschen von Cyberchondrie befallen sind. Sie prüfen im Internet ihre oft harmlosen Wehwehchen und stehen dabei nicht selten Todesängste aus. Rasch finden Menschen mit dieser Veranlagung schnell die Bestätigung für ihre eingebildeten Krankheiten, was die Ängste noch verstärkt. Aus harmlosen Kopfschmerzen wird dadurch ein Gehirntumor, aus

Magenschmerzen eine unheilbare Autoimmunkrankheit. zungen von Experten leiden in ernstzunehmende Krankheit Österreich schon knapp 10% angesehen werden.

Das Internet kann hierbei nicht der Bevölkerung an Krankheits- **Als** Faustregel gilt, dass man nur als Verstärker der Hypo- ängsten, die auf diese Weise professionelle Hilfe (Hausarzt, chondrie agieren: Es kann ge- zustande kommen. der an Psychiater oder Psycho- gesunde Menschen auch erst zu **Lustig** ist diese Störung jedoch logen weiter verweisen kann, Hypochondern machen! nicht. Die Betroffenen befinden Psychotherapie) anstreben soll- **Denn** hat man einmal mit der sich nämlich in ständiger Panik te, falls die Angst vor Krankhei- Suche angefangen, kann man und Todesangst. Erfahrungsge- ten und die ständige Suche sich in den Untiefen des maß verschlimmern sich die nach Symptomen im Netz län- „Internets der Krankheiten“ Symptome im Laufe der Zeit ger als ein halbes Jahr anhal- schnell verlieren. So entsteht deutlich. Deshalb muss die Hy- ten. „Morbus Google“ - laut Schät- pochondrie auch durchaus als Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

Zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

Die Blinden und der Elefant

⇒ **Es** waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch Ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm." Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie eine riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden.

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 17)

	1			2		3	
	1	4			5		6
2				3			
	4		7				
5					6	8	
	7			9			
8							
			9		10		11
	10	12					
11					12		
		13		13			
14	14			15		15	
	16		16				
			17		17		18
18		19					
	19						
20					21	20	
	22						
	23				24		

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Geldbehälter im Geschäft, 2 Vorname d. Historikers Mann † 1994, 3 Kf.: Int. Olymp. Komitee, 4 ehem. Britisches Weltreich, 5 Fluss in der Picardie (F), 6 Stadt in Osttirol, 7 Meeresgesetze, 8 Wollsorte, 9 engl.: Schreibtisch, 10 Gräfin von Gurk † 1045, 11 Stadt in Tschechien, 12 Stern im „Adler“, 13 ostfranz. Grenzland, 14 Lateinkenner, 15 ugs.: Spaß, 16 weggeschoben, 17 Mittagsruhe in südl. Ländern, 18 reicher an Jahren, 19 Fehllos, 20 frz.: Sommer

Waagrecht: 1 Gas m. festen Stoffen, 2 Abk.: Administration, 3 altnord. Feuergott, 4 Stadt in England, 5 Bein-gelenk, 6 brit. Insel, 7 veraltet: Anrichte, 8 veraltet: Kunde, Sage, 9 Onlinekaufladen (engl. 2. Wörter), 10 Pa-piertüte, 11 engl. Weibl. Kurzname, 12 Kf. für eine Bildspeichertechnik, 13 Luft der Lungen, 14 Kf. v. Ulrich, 15 Rheinzuffluss (D), 16 Fluss in Vorderasien, 17 italia-nisch: genug!, 18 engl.: Großformat, 19 Wr. Schauspie-lerin †, 20 ndl. Männl. Vorname, 21 engl.: Garnitur, 22 Platz, Ort, 23 engl.: zehn, 24 griech. Wortstamm: Luft

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 17)



- 1) Wie alt ist unsere Sonne ungefähr?
 - a) ca. 1 Million Jahre, b) ca. 800 Millionen Jahre, c) ca. 4,5 Milliarden Jahre, d) ca. 100 Milliarden Jahre
- 2) Der Konzertmeister eines Orchesters spielt . . . ?
 - a) Cello, b) Violine, c) Oboe, d) Klavier
- 3) Wie lange benötigte die „Mayflower“ im Jahr 1620, um von England nach Amerika zu segeln?
 - a) 33 Tage, b) 44 Tage, c) 55 Tage, d) 66 Tage

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 17)

BEWEGUNG

„FIT BIS INS HOHE ALTER“

(von Mag. Riki RITTER-BÖRNER)

Bewegung ist die beste Medizin, auch wenn man nicht mehr ganz jung ist. Physiotherapeutin Kathrin Kammerhofer liefert das perfekte Mini-Training für jeden Tag.

⇒ **Muskeln** kann man durch Training in jedem Alter aufbauen - auch mit 80 plus. Der Krenser Facharzt für Orthopädie, Dr. Andreas Stippeler, konnte nachweisen, dass regelmäßiges Krafttraining den Allgemeinzustand von Menschen in hohem Lebensalter deutlich verbessert und ihnen mehr Lebensfreude und Energie bringt. Und Kathrin Kammerhofer, Physiotherapeutin beim Hilfswerk Niederösterreich, betont: „Je kräftiger Ihre Muskeln sind, desto geringer ist die Gefahr zu stürzen.“ Natürlich kostet es Überwindung, ein Training zu absolvieren, noch dazu, wenn man sowieso schon Schmerzen hat. Aber in Wahrheit sind es nur wenige Minuten, die man dafür benötigt. Und danach ist man zurecht ein bisschen stolz auf sich selbst und fühlt sich besser. Ein bewährter Trick: Stellen Sie sich den Küchenwecker auf 15 Minuten und sagen Sie sich, dass das wirklich gut investierte Zeit ist. Physiotherapeutin Kathrin Kammerhofer hat ein kleines Workout zusammengestellt. „Wichtig ist, dass man sich bewegt. Jede Bewegung ist wertvoll“, betont die Expertin. „Mit diesem kleinen Programm bewegen Sie Ihren gan-

zen Körper von Kopf bis Fuß durch.“

So trainieren Sie richtig:

- Halten Sie die Reihenfolge der Übungen ein.
- Passen Sie die Wiederholungszahl Ihren individuellen Ressourcen an. Eine Muskelanstrengung darf spürbar sein, jedoch sollten keine Schmerzen auftreten. Jede Bewegung ist wertvoll, auch wenn Sie jede Übung nur dreimal wiederholen. Ziel: 10-15 Wiederholungen.
- Üben Sie nach Ihrem momentanen Möglichkeiten. Die Aufwärm- und Kraftübungen wurden so gewählt, dass man sie im Sitzen oder - etwas anspruchsvoller - im Stehen durchführen kann. Haltemöglichkeiten sollten zur Sicherheit immer in der Nähe sein. Bei Bedarf konsultieren Sie im Vorhinein Ihren Arzt oder fragen Ihren Physiotherapeuten.
- Trainieren können Sie täglich. Drei Trainings pro Woche sichern eine gute Grundlage.
- Bewegen Sie sich auch im Alltag möglichst viel und regelmäßig. Spaziergänge sollten täglich auf Ihren Plan stehen. So tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit.

AUFWÄRMEN & BEWEGLICHKEIT

Auf der Stelle gehen

Schritte auf der Stelle machen. Varianten: Schritte im Sitzen, Schritte mit/ohne Anhalten, Arme mitschwingen.

Beinkreisen

Ein Bein heben und in Hüfte und Sprunggelenk

kreisen. Wenn es in Kombination zu schwierig ist, können Hüfte und Sprunggelenk jeweils isoliert bewegt werden. Achtung: Halten Sie den Oberkörper dabei gerade und achten Sie, dass im Standbein Hüfte, Knie und Sprunggelenk eine gerade Linie bilden.

Äpfel pflücken

Diese Übung kann auch im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Einen Arm über den Kopf Richtung Himmel/Decke strecken, als würde man einen Apfel pflücken wollen. Abwechselnd rechts und links.

KRÄFTIGUNG

Kniebeugen

Hüftbreiter Stand vor einem Stuhl. Gesäß mit geradem Rücken nach hinten unten in Richtung Sitzfläche bewegen und wieder aufrichten. Je tiefer man sich hinsetzt, desto anstrengender wird die Übung.

Arme heben

Beide Arme im sitzen seitlich neben dem Körper nach oben über den Kopf heben. Als Zusatzgewicht können Sie zum Beispiel gefüllte Wasserflaschen nehmen.

Zehenstand

Stand hinter einem Stuhl, Hände auf Lehne legen. Beide Fersen hochdrücken und auf Zehen-

spitzen stehen. Im Sprunggelenk gerade bleiben.

Auf Treppe steigen

Üben Sie auf einer Stufe im Haushalt oder Garten (mit Geländer). Alternativ können Sie auch ein stabiles (Telefon) Buch verwenden. Die Stufe im Wechsel mit Zehenspitzen oder ganzen Fußsohle berühren - oder abwechselnd ganz auf die Stufe rauf und runter steigen.

KOORDINATION & GLEICHGEWICHT

Bälle werfen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ein oder zwei Bälle entweder nur in die Luft oder von einer Hand in die andere werfen.

Seiltänzer

Die vordere Ferse berührt die hinteren Zehen. Für 15 Sekunde so stehen bleiben, dann wechseln und das andere Bein nach vorne stellen. Zur Sicherheit sollte eine Anhaltemöglichkeit in der Nähe sein.

ZUM ABSCHLUSS

Ballmassage

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Mit einem kleinen Ball in kreisenden Bewegungen selbst massieren und dabei versuchen, möglichst alle Körperstellen zu erreichen.

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“ in NÖ



BACKEN

„NUTELLAKUCHEN“

Zutaten : 4 Eier, 200 g Zucker, 200 g Mehl, 125 ml Wasser, Mineralwasser, 125 ml Öl, 1 Pk. Backpulver, 200 g Nutella

Zubereitung:

1.) Für den **Nutellakuchen** Eidotter mit Zucker, Wasser und Öl schaumig rühren. Danach Nutella einrühren. Mehl mit Backpulver versieben und abwechselnd mit steif geschlagenen Eischnee unter die Masse heben.

2.) Masse in eine gefettete Backform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 70 Minuten backen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



Spruch des Monats

„Die einen Leben für das „plaisir de vivre“ und die anderen leben gezwungenermaßen!“

(Zino DAVIDOFF)



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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



Ein Mann hat an Silvester einen Autounfall.

Die eingetroffene Polizei will, dass der Mann ins Röhrchen pustete. Da er das verweigert, wollen sie ihn zum Blutabnehmen auf die Wache mitnehmen.

Der Autofahrer erwidert:

„Ach kommen Sie. Es ist Silvester. Mein Auto wollte doch nur mal anstoßen“

BUCHTIPP

„DER GLÜCKSKOMPASS“

Das ganze Wissen der Welt über Glück in einem Buch

(Dr. Michael KUNZE - Dr. Silvia JELICIC)

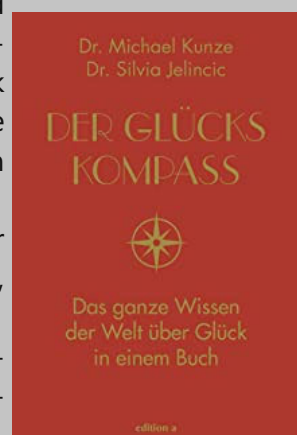
ISBN: 978-3-99001-479-0

EDITION A Verlag

Die Antworten auf eine der wichtigsten Fragen im Leben bleiben oft unbefriedigend: Wie werde ich glücklich? Der Arzt Prof. Dr. Michael Kunze und die Journalistin und Bloggerin Silvia Jelincic zeigen in diesem Buch leicht lesbar, was die Wissenschaft darüber weiß. Sie haben alle wichtigen Studien zum Thema Glück analysiert und das Fazit daraus gezogen. Entstanden sind empirisch belegte Strategien, aus denen alle Glücks-Pragmatiker die richtige für sich wählen können.

Zu den Autoren: **Dr. Michael KUNZE**, langjähriger Leiter des Instituts für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien, ist Facharzt für Hygiene, Mikrobiologie und Professor für Sozialmedizin.

Dr. Silvia JELNICIC ist Journalistin, Unternehmerin, Buchautorin und betreibt die Blogging Plattform fisch+fleisch. Sie lebt mit ihrer Familie in Niederösterreich.



Psychologe zu einer Frau mit Eheproblemen:

„Schreiben Sie alles, was sie an ihrem Ehemann stört in einem Brief auf und verbrennen ihn dann.“

Die Frau ruft einen Tag später den Psychologen an:

„OK, ich habe das gemacht, was sie gesagt haben. Und was soll ich jetzt mit dem Brief machen?“

ZUFRIEDEN

*So lasst uns Menschen
Zufrieden sein,
in Freude mit der Liebe,
mit der Liebe zum Leben,
so gibt es die Liebe des Herzens,
so gibt es die Lieben des Geistes,
um beides alltäglich
im Jetzt des Seins zu geben,
solange wir sind - uns selbst
und all dem Leben das atmet,
als all die Zeiten des Lebens
und all die Zeiten des Friedens.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Und du?

*Zwang und Druck!
Hauruck! Hauruck!
Pack's an und tu!
Und hast auch keine Ruh -
Pack's an und tu'!
So rufen sie dir zu.
Woll'n dich dazu drängen,
dich halten und beengen.
Doch so geht das nicht.
Es ist ja meine Pflicht,
meine Angst zu nützen,
um mich gut zu schützen.
Davonzurennen,
so will ich's benennen,
ist oft die bessre Wahl
statt Leid und Qual.
Ich habe keine Scheu!
Ich bleib' mir treu!
Gefahr zu meiden
statt bloß zu leiden
ist ganz wichtig!
Ich halte das für richtig!
Ich lasse mich nicht drängen .
Mich **selbst** nicht hängen.
Lässt sich' s vermeiden,
umschiffe ich das Leiden!*

Meine drei Burschen

sind jeder für sich ein Wahnsinn! Oliver ist mein Sohn, er ist zusammen mit Nicole, feiert am 15. September 2020 seinen 30. Geburtstag. Er hat einen guten Job in der Atomenergiebehörde als IT und plant mit seiner Freundin schon einen Hausbau. Privat geht er gerne klettern. Roman, ein Halbbruder von Oliver, ist zusammen mit Caroline und hat einen guten Job bei der Firma Brucha als Projektleiter. Er plant ebenfalls einen Hausbau mit seiner Freundin und hat privat das Patent zum Bootfahren. Und der Dritte im Bunde ist Wolfgang, der 2. Halbbruder von meinem Sohn. Er arbeitet bei LKW Walter im Containerbereich ist bereits verheiratet mit Magdalena und hat schon ein Töchterchen namens Luisa. Sie haben sich bereits ein Haus gebaut und er hilft anderen Freunden beim Hausbau, mit seinen Erfahrungen und Know How. Also da muss ich mich schon bei Irene bedanken, dass aus ihren 3 Söhnen pflichtbewusste, arbeitsame Männer wurden. Als wir noch zusammen wohnten und die Welt halbwegs in Ordnung war, durfte ich viel mit ihnen unternehmen. Wenn ich mit ihnen zusammen bin, dann fühle ich es so, als ob wir nie getrennt waren. Wir sind ein Herz und eine Seele! Einmal, als wir alle noch zusammen in Tübingen wohnten, und Irene ständig mit mir keppelte, ergriff Roman das Wort und schimpfte mit seiner Mutter: Mutti, jetzt lass einmal Onkel Wicki in Ruhe! Und das im Kindesalter... Diese Unterstützung werde ich mir mein ganzes Leben lang merken. Zu meinem 56. Geburtstag waren wir im Restaurant „Salz & Pfeffer“ und meine Burschen mit deren Frauen haben mich auf die Zeche eingeladen und mir auch noch Geschenke gebracht. Wie kann ich ihnen danken, denn Geld habe ich nicht viel auf der Kante. Ich werde ihnen mein neuestes Buch überreichen, wenn es fertig ist. Vielleicht finden sie Gefallen daran. Auf jeden Fall bin ich sehr stolz auf diese 3 Burschen und deren Frauen. Gott beschütze sie!

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

*Ich will meine Seelenruh.
Und du?*

(Angelika TIEFENGRABER)

**Herzlichen Dank
an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!**

Sonne

Wenn die Sonne scheint ist es schön.
Ist es schön, wenn die Sonne scheint?
Manche können es nicht genießen, wenn die Sonne scheint.
Andere freuen sich sogar, wenn es regnet.
Ich wäre auch gern so jemand.
So ein Jemand, der das Glitzern des Lichtes im Regentropfen sieht.
Einfach glücklich sein. Einfach so.
Auch wen wer oder was beschissen ist.
- Ja, das ist so, aber ich bin in der Freude.
Ich bin in der Sonne, auch wenn es regnet.
Die Welt braucht beides - Sonne und Regen,
nur so gibt es Wachstum und LEBEN.
Das LEBEN ist ein Geschenk.
Man sieht das oft nicht, weil es so viel eingepackt ist,
aber innen drin ist ein Geschenk.
Man verheddert sich bisweilen beim Auspacken
und verliert dadurch das Ziel - das Leben aus den Augen.
Dann heißt es einmal durchatmen, zur Ruhe kommen
und sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren.
DAS LEBEN IST EIN GESCHENK!
Und wenn ich das weiß,
scheint für mich immer und überall die Sonne.
Meine Sonne!

(Veronika HAUBENWALLNER)

Herzlichen Dank an Veronika HAUBENWALLNER für diesen Beitrag!

Oarmut und Woihstaund

Jo friah,
is nur a Ofn gstaundn,
nur a Ofn, in an Raum,
des Göd, des hot recht gföh't,
fia vü, vü mehr im Leb'n,
so haum wir uns ois
Mensch'n, in jedn Raum fest
zur'deckt,
die oitbewährtn Deck'n,
die haum uns oin
die Wärme geb'n.
Jo, Jo, so woar's, oi des,
des haum no vüle 'kennt,
zu dem sie heit no sogn,
im Zimmer in der Kötn,
do hot der Körper 'bebt,
des Schlofngeh woar frostig,
die Kötn, woar net sche,
die Deck'n, haum uns
gwärmt,
in Oarmut, ohne
Woihstaund,
jo so, so haum wir glebt.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

GESUND

**„ADIPOSITAS -
DIE SEELE LEIDET MIT“**

(von Karin PODOLAK)

Krankhaftes Übergewicht wird immer mehr zum Problem und verlangt nach multimodaler Behandlung. Die Ganzheitsmedizin hat geeignete Modelle.

⇒ **Übergewicht** tötet mehr Menschen als Hunger. Eine schockierende und zynisch klingende Aussage, sie entspricht aber weltweit den Tatsachen, und das Problem nimmt - im wahrsten Sinne

des Wortes - weiter zu: Übergewicht hat sich in der Bevölkerung seit 1975 verdreifacht. 2 Milliarden Erwachsene und 340 Millionen Kinder-/Jugendliche sind laut WHO aktuell betroffen und täglich werden es mehr.

In Österreich gilt jeder Fünfte als adipös, also fettleibig (BMI über 30) (BMI = Body-Mass-Index), in den meisten europäischen Ländern („Europositas“) sind es mehr als 25 Prozent der Einwohner. Ärzte sehen mittlerweile Menschen mit einem Körpergewicht von 600 Kilo und das schon im Jugendalter!

Neue Herausforderungen bedingen auch neue Herangehensweisen an Krankheiten. Bei Adipositas, Fettleibigkeit, ist das nun der Fall. Dafür hat sich die Bariatrische Chirurgie als Teil der Viszeralchirurgie (Operationen des Bauchraumes) entwickelt. Hierbei werden Veränderungen im Verdauungstrakt herbeigeführt, um das Magenvolumen zu verkleinern. Auf diese Weise kann nur mehr eine bestimmte Speisemenge zugeführt werden. Das hat auch Einschränkungen und Nebenwirkungen, wie z. B. Vitaminmangel, zur Folge. Der

Patient soll über begleitende Maßnahmen lernen, gesünder zu essen, seinen Lebensstil zu verbessern, nach und nach Bewegung in den Alltag einzubauen und die Gründe für seine Essstörung zu verstehen. Nachsorge ist ein unabdingbarer Bestandteil dieser Behandlung.

Gewichtsmanagement als Vorsorgemaßnahme

In Österreich werden etwa 3500 solcher Eingriffe pro Jahr auf Basis strenger Leitlinien und dementsprechender Vorbuntersuchungen durchgeführt. Menschen mit einem BMI ab 35 kommen dafür in Frage. Bei vielen funktioniert das sehr gut, allerdings nimmt ein Drittel nach der OP wieder zu.

„Daher müssen wir multimodale Ansätze für sie finden, und die ergeben sich aus der Kombination von Tradition und moderner Wissenschaft“, ist Univ.-Prof. PD Dr. T. Peter Panhofer, Leiter des Lehrstuhls für Komplementärmedizin an der Sig-mund Freud Universität in Wien, Facharzt für Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt Meta-

bolische Chirurgie, überzeugt. Bei einer Pressekonferenz anlässlich eines Kongresses der GAMED, Wiener Akademie für Ganzheitsmedizin, nannte der Experte die Adipositasmedizin bei Psychosozialen Metabolischem Syndrom als einer der wichtigsten Präventionsmaßnahmen unserer Zeit.

So wird jetzt erst nach und nach klar, dass das Mikrobiom im Darm, die Bakterienvielfalt, weit mehr Einfluss auf den Organismus hat, als bisher angenommen. Prof. Panhofer: „Sowohl die konventionelle Medizin als auch die Regulationsmedizin setzen im Bereich der Metabolischen Erkrankungen u. a. eben auf das Mikrobiom des Verdauungstraktes. Es hat starken Einfluss auf den Stoffwechsel, das Immunsystem, aber auch auf die Körperzusammensetzung (Viszeral-/Bauchfett).“

Zusammenhang mit Vitamin-D-Mangel

Neben Akupunktur zeigen auch Präbiotika und Probiotika selektiven Einfluss auf den Nervus Vagus im Gehirn, der an

der Regulation fast aller innerer Organe beteiligt ist, sowie in Bezug auf die Freisetzung von Neurotransmittern.

Die multimodale Behandlung umfasst zudem Kräuertherapie, Bewegung (Yoga, Qi Gong), Ernährungsberatung und Psychotherapie.

Bei den Mikronährstoffen liegt der Fokus derzeit auf Vitamin D, da man herausgefunden hat, dass bei adipösen Menschen besonders häufig ein Mangel vorliegt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Was ist PSALMS?

Das Psychosoziale Metabolische Syndrom (PSALMS) entspricht einem vielfältigen Krankheitsbild. Dazu zählen: Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, erhöhtes Krebsrisiko, nicht-alkoholische Leberverfettung, Arthritis und psychische Probleme, die Betroffene allein kaum in den Griff bekommen. Es bedarf ineinandergreifender Therapien und ganzheitlicher Betrachtung dieses Problems.

ANGST & PANIK

„ANGST- und PANIKSTÖRUNGEN“

Teil 3

⇨ Wie entsteht eine Angsterkrankung

Es gibt verschiedene Ursachen für eine Angsterkrankung, die zusammenspielen können: belastende Lebensereignisse, eine unglückliche Kindheit oder eine „vererbte“ Neigung, auf eine bestimmte Art zu reagieren. Angsterkrankungen kommen deshalb in manchen Familien gehäuft vor!

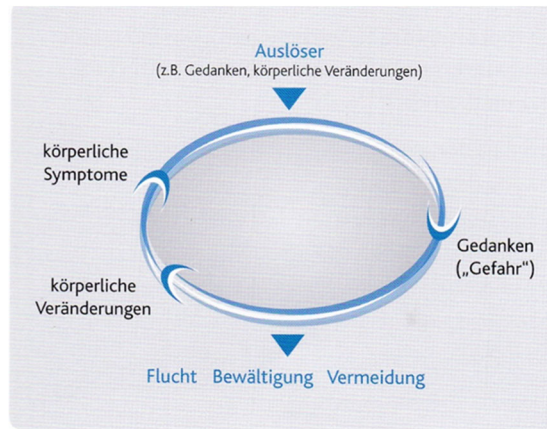
Die „biologische Seite“ der Angsterkrankung ist eine Störung im Reizleitungssystem im Gehirn.

Das Gleichgewicht der chemischen Botenstoffe, die Informationen zwischen Nervenzellen übertragen, insbesondere des Botenstoffes Serotonin, ist bei Angst- und Panikerkrankungen, ähnlich wie bei depressiven Erkrankungen, gestört.

Mit Medikamenten kann die ursprüngliche Balance wieder hergestellt werden.

„Angst-Kreislauf“

Angst wird zum Problem, wenn ein Kreislauf in gang gesetzt wird, aus dem man von alleine nicht mehr herauskommt. In der folgenden Abbildung ist ein solcher „Angst-Kreislauf“ dargestellt (nach H.-U. Wittchen).



Manche Menschen versuchen, mit Alkohol oder Beruhigungstabletten aus dem „Angst-Kreislauf“ auszubrechen. Mit diesen Mitteln kann jedoch nur eine kurzzeitige Erleichterung erreicht werden. Die Angsterkrankung bessert sich dadurch nicht, sondern es droht zusätzlich eine Suchterkrankung.

Krankhafte Angst vergeht nicht von selbst.
Ohne ärztliche Behandlung führt die Angst zu
Einer immer größeren Beeinträchtigung!

Angst und Depression

Bei vielen Menschen mit einer langwierigen Angsterkrankung (wissenschaftliche Untersuchungen berichten von über 40%) kommt es zu einer zusätzlichen depressiven Erkrankung.

Symptome (Krankheitszeichen), die bei einer Angsterkrankung und Depression auftreten können, sind:

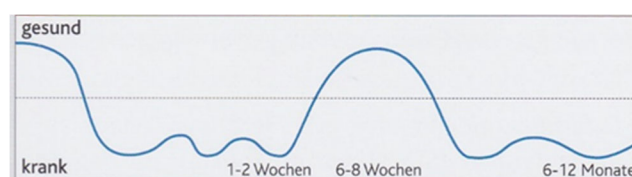
- Schlafstörungen
- veränderter Appetit
- unspezifische Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Reizbarkeit
- Müdigkeit, Energielosigkeit

Angsterkrankung und Depression können heute sehr gut mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden. Eine Kombination dieser Behandlungsformen wird oft eingesetzt, um Patienten möglichst rasch und wirkungsvoll zu helfen. Bei Anzeichen einer Angsterkrankung oder Depression sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen und sich helfen lassen!

Verlauf einer Angsterkrankung

Ohne Therapie:

Unbehandelt kann eine Angsterkrankung Monate oder Jahre dauern. Die „Anfälle“ werden immer häufiger.



Konsequente Therapie:

Sie ist die Voraussetzung für die Gesundung. Es ist wichtig, dass Sie die Behandlung über den vom Arzt empfohlenen Zeitraum durchführen und nicht bereits dann damit aufhören, wenn Sie sich gesund fühlen.



Vorzeitiger Therapieabbruch:

Die Angsterkrankung ist noch nicht ganz geheilt und es kann wieder zu Angstattacken kommen. Nur der Arzt kann beurteilen, wann die Behandlung abgeschlossen ist.



(Im nächsten Newsletter der 4 und letzte Teil Angst- und Panikstörungen!)

GESUND

„ES TUT SICH WAS BEI MORBUS CROHN“

(von Karin PODOLAK)

Menschen mit chronischen Krankheiten wehren sich gegen Benachteiligung. Bessere Therapien müssen auch von mehr Verständnis und Wissen begleitet werden.

⇒ **Karina Trost** ist Mutter einer 11-jährigen und einer 18-jährigen Tochter. Beide Mädchen müssen mit der Diagnose „Morbus Crohn“, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED), zurechtkommen. Während die Rahmenbedingungen für die ältere Tochter an den Schulen schwierig waren, profitiert die jüngere nun von mehr Interesse und Information im Bildungsinstitut. „Ich bemerke, dass die Vorerfahrung der Direktorin und der Lehrer mit meiner Älteren helfen. Wir haben das Glück, dass die zweite Tochter eine ganz engagierte Klassenlehrerin hat, auch insgesamt ist das Pädagogen-Team eher verständnisvoll“, berichtet Frau Trost.

Dieser Situation kann Mag. Evelyn Groß, Präsidentin der Österreichischen Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung ÖMCCV, nur beipflichten: „An den Schulen fehlt das Bewusstsein vor allem für jene chronischen Erkrankungen,

die nicht sichtbar sind und in Schüben kommen. Ein Mädchen hüpfert vielleicht an einem Tag im Schulhof herum, und am nächsten Tag kann es völlig unmöglich sein, den Unterricht zu besuchen oder gar zu turnen.“

In Österreich gibt es rund 80.000 Personen mit CED, es trifft immer mehr jüngere Menschen. Neben Schmerzen, Durchfällen und Entzündungen treten Erschöpfung, Gelenk- und Hautprobleme auf. Mittlerweile sind gut wirksame Therapien erhältlich, neue Medikamente befinden sich bereits in der Testphase.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

<https://www.oemccv.at>

ÖMCCV

Österreichische Morbus Crohn /
Colitis Ulcerosa Vereinigung
Obere Augartenstrasse 26-28
1020 Wien

☎ 01 / 333 06 33

Fax: 01 / 333 06 33

E-Mail: office@oemccv.at

GESUND

„ALKOHOL IST KEIN SEELENTRÖSTER“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Gerade in der Adventzeit und rund um Weihnachten ist das Genussmittel an jeder Ecke erhältlich. Viele setzen den Konsum als „Beruhigungsmittel“ ein. Ein fataler Irrglaube!

⇒ **Nach** einem stressigen Tag nehmen in der Vorweihnachtszeit jede Menge Arbeitnehmer die Gelegenheit für einen „After-Work-Glühwein“ wahr. Vielen Österreichern hilft dieser Drink, in dieser stressigen Zeit „runterzukommen“ und sich zu entspannen. Und sie haben recht - zumindest für den Moment. Denn kurz lassen sich mit Alkohol tatsächlich seelische Spannungen betäuben.

Braucht man jedoch regelmäßig das berühmte „Feierabend-Bier“ oder besucht jeden Abend einen Punschstand, kann das in einer Abwärtsspirale aus Sucht, Burn-out sowie Depression enden. Und auf Dauer verstärkt sich damit das überspielte Überlastungssyndrom, was weiteren Alkoholkonsum und - dadurch ausgelöst - noch mehr psychische Probleme nach sich zieht.

Mit der Zeit verstärken sich nur die Probleme

„**Alkohol** stellt das in unserer unter Druck setzenden Erfolgsgesellschaft am häufigsten angewandte Beruhigungsmedikament dar, stimmt auch Suchtexperte Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, ärztlicher Direktor des Anton Proksch Instituts in Wien, zu. „Gerade für depressive Menschen und vor allem in der Weihnachtszeit fungieren diese Getränke als Spannungs- und Angstlöser. Ihr Konsum wird mitunter sogar als euphorisierend empfunden.“

Ab dem zweiten bis dritten Glas setzt eine körperlich wie seelisch analgetische (schmerzlindernde) Wirkung ein, was viele als angenehm empfinden.“

Das Problem: Alkohol wirkt höchstens kurze Zeit, mittel- und langfristig verschlimmert er nur das der Sucht zugrunde liegende Problem, in vielen Fällen nämlich Depressionen und Angststörungen. (70 Prozent jener Patienten, die aufgrund von Alkoholsucht behandelt werden, leiden auch an diesen Krankheiten.)

Trinken, um auch dazuzugehören

„**Durch** seine depressiogene Wirkung verstärkt er in Wahr-

heit traurig machende Zustände. Auch Patienten, die am Beginn eines Burn-outs stehen, nehmen Alkohol zuerst als vermeintlichen Helfer wahr, der aber schließlich die Probleme potenziert“, so der Experte.

Hinzu kommt in Österreich die soziale Komponente. Viele Menschen trinken, um „dazuzugehören“. Prim. Prof. Musalek: „Bei uns stellt der Alkoholkonsum außerdem Teil des Alltags dar, das Problem-bewusstsein ist sehr gering. Das fällt auch in der Adventzeit auf.“

Führt nun die psychische Erkrankung zur Sucht, oder ist es umgekehrt? Das lässt sich oft nicht eindeutig beantworten. „Es ist letztlich unerheblich“, betont Prim. Prof. Musalek. „Denn beides muss behandelt werden, sonst sinkt einerseits die Chance auf Heilung. Andererseits steigt die Gefahr, dass Betroffene zu Tabletten wie Schmerz- oder Schlafmitteln greifen. Wir richten bei der Therapie den Fokus auf die gesunden Anteile im Menschen, jeder hat Stärken. Diese freizulegen hilft dabei, ein gelungenes Leben ohne Suchtmittel zu führen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:

„Bei Anruf Trost und Rat“

„Weihnachtsblues oder Alltagsstress? Experten der Kummernummer hören Ihnen zu - bei großen und kleinen Sorgen des Lebens..“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

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

GESUND

„KINDERSEELN IN NOT“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Welche Auswirkungen die Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen haben. Wie gezielte Hilfe bei Depressionen aussieht.

⇒ **Ängste**, Depressionen, Schlafprobleme, aber auch Lern- und Leistungsstörungen sowie ADHS („Zappelphilipp-Syndrom“ bzw. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen von Kindern. Die Coronakrise hat die Situation oftmals noch verschlimmert („Jeder 6.Schüler denkt an Suizid“).

„**Vor** allem die schweren Fälle haben zugenommen. Die Belastungen in den Familien, auch in Zusammenhang mit dem Homeschooling, sind spürbar mehr geworden“, bestätigt Prim. Dr. Alexander Holzknecht, Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach, Salzburg. Das Pongauer Spital ist seit dem Jahr 2014 in diesem Bereich neben der Christian-Doppler-Klinik in der Landeshauptstadt die einzige klinische Anlaufstelle im gesamten Bundesland Salzburg. „Auch Internetsucht und Cybermobbing greift unter den Jüngsten um sich“, so der Experte.

Was sind die Ursachen wenn die Psyche leidet?

Wenn man sich auf Spurensuche nach der Herkunft von psychischen Erkrankungen begibt, wird klar, warum die Coronakrise viele Kinderseelen in Not gestürzt hat. „Biologische, soziale, familiäre und wirtschaftliche Faktoren, aber auch belastende Lebensereignisse spielen bei der Entwicklung von psychischen Leiden eine Rolle“, stellt der Kinderpsychiater klar. Viele Eltern wurden vergangenes Jahr arbeitslos, dazu gesellte sich häufig Armut. „Dennoch darf man nicht außer Acht lassen, dass es auch Faktoren gibt, die Kinder schützen. Dazu zählt etwa guter Rückhalt aus dem sozialen Umfeld, aber auch eine angeborene Widerstandskraft, wir sprechen von Resilienz.“

Zurück zur derzeit häufigsten psychischen Erkrankung - der Depression. Diese äußert sich bei Jugendlichen durch „klassische Symptome“ wie gedrückte Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit, verminderten Antrieb und Schlafstörungen. „Bei Kleinkindern beobachtet man hingegen andere Anzeichen wie Trennungsangst, häufiges Weinen, Spielunlust, Rückzug und starke Müdigkeit“, ergänzt Prim. Holzknecht.

Stationäre Therapie bei starker Belastung

Die Behandlungsmöglichkeiten sind von der Schwere der Symptome und vom Leidensdruck abhängig. Wichtig ist auch, ob der Alltag noch funktioniert, also das Kind z. B. am Schulunterricht teilnehmen kann und es Unterstützung von außen, etwa den Eltern, erhält. „Ist das familiäre Umfeld stark belastet, rate ich eher zu einer stationären anstelle einer ambulanten Therapie“, klärt der Facharzt auf.

Im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach arbeiten wir als multiprofessionelles Team, bestehend aus Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Psycho-, Ergo-, Ernährungs-, Physio-, Kunst- und Musiktherapeuten sowie Logopäden und Pädagogen zusammen. Bevor das Kind stationär aufgenommen wird, findet eine genaue Anamnese und eine Fremdanamnese statt, im Zuge derer wir die Eltern über ihr Kind befragen“, erklärt Prim. Holzknecht. Aber auch Selbstbeurteilung und Beobachtung - z. B. wie verhält sich der Jugendliche in einer Gruppe, etwa an der krankenhaus-eigenen Heilstättenschule? - spielen im Verlauf der Therapie eine Rolle.

Apropos Behandlung: Für jedes Kind wird ein maßgeschneiderter Therapieplan erstellt. Depressiven Buben und Mädchen helfen, allgemein betrachtet, Gesprächs-, Ergo-, Musik- und Maltherapie gut. Auch Medikamente kommen bei Bedarf zum Einsatz. Die durchschnittliche stationäre Aufenthaltsdauer beträgt 3-4 Wochen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Seite 5 und „QUIZ“ Seite 6



1.) c) Seit etwa 4,5 Milliarden Jahren schiebt die Sonne und wird das noch mindestens rund fünf Milliarden Jahre tun. Insgesamt hat sie für zehn bis 13 Milliarden Jahre Brennstoff.

2.) b) Als Konzertmeister wird der am ersten Notenpult außen sitzende Stimmführer der Gruppe der 1.Violen bezeichnet. Er folgt in der Hierarchie gleich nach dem Dirigenten.

3.) d) Die „Mayflower“ war ein Segelschiff, mit dem die „Pilgerväter“ nach Amerika aufbrachen. Sie lief am 6.September 1620 aus, war 66 Tage lang auf See und kam am 09.November an.

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

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

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

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

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<<