



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

„Die Tat ist alles, nicht der Ruhm!“

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

DER ERSTE MAI

*Der erste Tag im Monat Mai
Ist mir der glücklichste von allen.
Dich sah ich und gestand dir frei,
Den ersten Tag im Monat Mai,
Dass dir mein Herz ergeben sei.
Hat mein Geständnis dir gefallen,
So ist der erste Tag im Monat Mai
für mich der glücklichste von allen.*

(Friedrich von Hagedorn 1708-1754)



12.Mai 2024 – MUTTERTAG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

ZUM „MUTTERTAG“

GESUND

„THROMBOSE - UNTERSCHÄTZTE GEFAHR!“

(von Mag.^a Regina MODL)

Wodurch es zu dieser lebensbedrohlichen Situation kommt und wie man Anzeichen erkennen kann.

⇒ **Jedes** Jahr erkrankt etwa einer von 1000 Menschen an einer Thrombose. Wird das Problem nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, drohen schwere gesundheitliche Probleme, mitunter sogar der Tod. Erst kürzlich starb völlig unerwartet Schauspieler und Rapper Pablo Grant im Alter von nur 26 Jahren an den Folgen dieser Erkrankung.

(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 141 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch Johann Wolfgang von Goethe“	Backen „Rehrücken“ (Seite 6)	Gedicht von Friederike Lazelberger „Das ist Sommer“ (Seite 10)
„Gedicht Der Erste Mai“		
„Muttertags Wünsche“ (Seite 1)	„Das Laufabenteuer hat begonnen“ „Beiträge“ (Seite 7)	„Help - I need somebody“ (Seite 10/11/12)
„Thrombose - unterschätzte Gefahr“ (Seite 1, 2, 3)	„Spruch des Monats“	„Ältere Menschen nicht Vernachlässigen“
„Worte des Redakteurs“	Buchtipps „Kocki und das Leben“	„Nächste Ausgabe“ (Seite 12)
„Inhaltsangabe“ (Seite 2)	„Kurz-Witz“ (Seite 8)	Auflösungen
„Fit und Gesund mit Katz und Hund“	Gedicht von U-Bahn Karli	„Sudoku“
„Der Bessere Weg“ (Seite 4)	„Wir die Übrigen“	„Quiz“
„Sudoku“	Gedicht von Angelika Tiefengraber	„Sponsoren“
„Kreuzworträtsel“ (Seite 5)	„Verlorene Freundschaft Teil 1“	„Impressum“ (Seite 13)
„Quiz“	„Kurz-Witz“ (Seite 9)	

(Fortsetzung von Seite 1 - Thrombose - unterschätzte Gefahr!)

„Eine Thrombose entsteht durch Stau des Blutflusses mit Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus) in den Beinvenen. Gefährlich wird es dann, wenn sich plötzlich ein größeres Gerinnsel ablöst, über die Blutbahn zur Lunge gelangt und dort ein Gefäß verlegt“, erklärt Prim. Dr. Thomas Maca, Leiter der Angiologie und Kardiologie der Klinik für Innere Medizin, Evangelisches Krankenhaus Wien.

Häufigste Komplikation: Lungenembolie

Gelangt das Blutgerinnsel in die Lunge, ins Herz oder Gehirn und verstopft dort ein Gefäß, kann dies zur Embolie oder einem Schlaganfall führen. Die am meisten auftretende Komplikation einer Thrombose ist die Lungenembolie, die zu den häufigsten kardiovaskulären Todesursachen zählt. Nicht selten sind die Opfer junge und zuvor gesunde Menschen. Die Symptome sind nicht immer leicht zu erkennen. Manchmal verläuft die Erkrankung sogar fast ohne Beschwerden. Typische Anzeichen einer Lungenembolie sind Schmerzen im Brustkorb, plötzliche schwere Atemnot, Husten mit blutigem Auswurf, Herzrasen, Benommenheit, Schwindel bis hin zur Bewusstlosigkeit.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Thrombose - unterschätzte Gefahr!)

Risikofaktoren und typische Anzeichen

„Der Fluss in den Venen kann durch eingeschränkte Mobilität wie zum Beispiel während oder nach einer Operation, Verletzung, vielstündiger Reise, Bettlägerigkeit, Lähmung oder einer schwerwiegenden Infektion behindert werden“, so Prim. Maca. Es gibt aber noch etliche Faktoren, welche das Risiko für die Bildung einer Thrombose erhöhen, wie:

- schon einmal erlittene Thrombose ➤ Rauchen
- schwere Infektionserkrankungen (Lungenentzündung, Covid-19, Harnwegsinfekte, HIV-Infektion)
- Krankenhausaufenthalt wegen Herzerkrankungen (Insuffizienz, Vorhofflimmern, künstliche Herzklappen, Infarkt)
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen ➤ Krebserkrankungen
- Einnahme hormoneller Verhütungsmittel ➤ erblich bedingte erhöhte Gerinnungsneigung
- Schwangerschaft ➤ starkes Übergewicht (Adipositas)
- ausgeprägte Krampfadern

Welche Anzeichen deuten auf eine Thrombose hin? Typische Hinweise sind laut Prim. Maca plötzlich auftretende Beinschmerzen mit Schwellung, Druckschmerz und bläulicher Verfärbung. Manchmal werden auch sogenannte „Warnvenen“ sichtbar. Diese entstehen, wenn sich das Blut aufgrund des Gerinnsels einen anderen Weg durch freie Venen Richtung Herz bahnt. Treten die Anzeichen einer Bein thrombose auf, sollte man diese unbedingt ernst nehmen und einen Arzt aufsuchen.

„Die Diagnose erfolgt mit Duplex-Ultraschall, der die thrombosierten Beinvenen direkt nachweisen kann“, erklärt der Gefäßexperte. Eine bedeutende Rolle in der Abklärung einer Thrombose stellt auch der sogenannte D-Dimer-Wert dar. Ist dieser normal (negativ), liegt kein Gefäßverschluss vor.

Therapie durch Blutverdünnung

Behandelt werden Thrombosen mit möglichst rascher Blutverdünnung (Antikoagulation) durch Spritzen unter die Haut oder in Form von Tabletten, wie Prim Maca weiter ausführt. „Die Betroffenen erhalten auch einen straffen Venenstrumpf, damit sich kein Thrombus so rasch ablösen kann und sich die Schwellung schneller zurückbildet.“

Die Dauer der Therapie richtet sich nach der Ursache sowie Ausdehnung der Thrombose und beträgt meist drei bis sechs Monate. Für Patienten mit einem ausgeprägtem Thrombosen Risiko beziehungsweise bestimmten Erkrankungen ist mitunter eine langfristige oder gar lebenslange Einnahme von Blutverdünnern erforderlich.

WIE HALTE ICH MEIN BLUT AM BESTEN IM FLUSS?

- Die ideale Vorbeugung gegen Thrombose ist Bewegung, aktives Gehen mit Betonung der Wadenmuskelpumpe. Bei sitzender Tätigkeit empfehlen Experten, alle zwei Stunden eine Bewegungspause einlegen und zwischendurch Beine hochzulagern.
- Mindestens 1,5 Liter am Tag trinken (alkoholfrei), um das Blut flüssig zu halten.
- Eine große Gefahr, vor allem für Risikopatienten, bedeuten lange Flüge, Zug- oder Autofahrten. Geeignete Vorsichtsmaßnahmen sind auch hier viel trinken und sich so oft wie möglich bewegen. Weitere hilfreiche Mittel: Kompressionsstrümpfe tragen und eventuell blutverdünnende Thrombose-Spritzen nach Rücksprache mit dem betreuenden Arzt verabreichen.
- Operationen aktivieren wie jede Verletzung die Blutgerinnung und fehlende Mobilität erhöht das Risiko für Blutgerinnsel. Daher werden nach einem chirurgischen Eingriff immer Thrombosespritzen und -strümpfe verordnet.
- Bei einem gehäuften Auftreten von Thrombosen in der Familiengeschichte können Gefäßmediziner (Angiologen) weitergehende Untersuchungen zur Abschätzung des individuellen Risikos vornehmen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„FIT UND GESUND MIT KATZ UND HUND“

(von Karin PODOLAK)

Bellt, miaut, fiept, zwitschert, wiehert oder blubbert es bei Ihnen? Dann haben Sie gesundheitlich gute Karten.

⇒ **Länger** gesund, mobil und geistig fit bis ins hohe Alter - dafür gibt es viele Tipps. Aber Tierliebhaber haben dafür ihr eigenes Rezept. Und dessen Wirkung ist mittlerweile sogar wissenschaftlich nachgewiesen.

Tierische Therapeuten senken den Blutdruck

So konnte ein internationales Mediziner-Team der American Heart Association in einem medizinischen Fachjournal beschreiben, dass Hunde als Haustiere wesentlich dazu beitragen, Übergewicht, Stress und Bluthochdruck zu mildern. So sollen die Therapeuten mit der kalten Schnauze auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren und davor schützen, an Diabetes, Demenz oder Schlaganfall zu erkranken.

Hundebesitzer, vor allen in fortgeschrittenen Jahren, bewegen sich mehr als gleich alte Personen, haben mehr soziale Kontakte und sind seltener depressiv.

An der Universität des Staates Oregon, USA, zeigten Verhaltensstudien, dass Katzen

eine enge Bindung zu ihren Bezugspersonen aufbauen und sie keinesfalls gleichgültig ihnen gegenüber sind. Ihr Schnurren wirkt auf uns entspannend, streicheln wir ihr seidenweiches Fell, senkt dies Puls und Blutdruck. Kinder, die mit Katzen aufwachsen, haben ein niedriges Allergierisiko und entwickeln eine höhere Sozialkompetenz als andere Buben und Mädchen.

Doch auch Fische halten uns auf Trab! Denn allein, dass man sich um sie kümmert, für ihr Wohlergehen sorgen, auf Sauberkeit und Hygiene im Aquarium achten muss, ist für Körper und Geist eine wertvolle Anregung. Psychologische Tests zeigten zudem Stressminderung, Beruhigung und Harmonisierung durch das Betrachten der schillernden Lebewesen. Man kann abschalten und einmal ganz allein sein - und sich wohlfühlen.

Gegen Einsamkeit, für mehr Lebensfreude

Das gilt für alle tierischen Begleiter. Sie wirken Einsamkeit entgegen und lassen bei den Haltern auch nach Verlust eines Partners oder anderen Schicksalsschlägen die Lebensfreude wieder aufkeimen.

Pferde sind bekannt für ihren therapeutischen Wert vor allem bei Kindern mit Behinderung und Autismus. Nach psychischen Traumata sind die edlen Tiere ideale Begleiter zurück ins Leben.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte

„DER BESSERE WEG“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Ein** kleiner Junge, der auf Besuch bei seinem Großvater war, fand eine kleine Landschildkröte und ging gleich daran sie zu untersuchen. Im gleichen Moment zog sich die Schildkröte in ihren Panzer zurück und der Junge versuchte

vergebens sie mit einem Stockchen herauszuholen. Der Großvater hatte ihm zugesehen und hinderte ihn daran, das Tier weiter zu quälen.

"Das ist falsch", sagte er, "komm' ich zeig' dir wie man das macht."

Er nahm die Schildkröte mit ins Haus und setzte sie auf den warmen Kachelofen. In wenigen Minuten wurde das Tier warm, steckte seinen Kopf und seine Füße heraus und kroch auf den Jungen zu.

"Menschen sind manchmal wie Schildkröten", sagte der Mann. "Versuche niemals jemanden zu zwingen. Wärme ihn nur mit etwas Güte auf und er wird seinen Panzer verlassen können."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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 13)



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

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

Senkrecht: 1 Flussregulierungsmaßnahme, 2 Grunzochse, 3 franz. Koch (Paul) † 2018, 4 Freund Moglis, 5 naut. Geschwindigkeitsmesser, 6 schweizerisch: Aperitif, 7 Eisenmineral, 8 Stadt im Tessin (CH), 9 plötzlich, unvermittelt, 10 Unverheiratete, 11 Stillstand, 12 Vorname der Schauspielerin Schneider † 1982, 13 auch genannt, 14 öst.-ungar. Komponist †, 15 unvollständige Statue, 16 Stadt in England, 17 Achtung, Wertschätzung, 18 Abk.: Österreich, 19 Vorname Grünbeins, 20 lat.: Gold, 21 ugs.: Schlag, 22 Windschattenseite, 23 Kfz.-Z. Perg

Waagrecht: 1 weibl. Vorname, 2 ugs. Kw.: Gewichtseinheit, 3 ugs.: US-Polizist, 4 Waschlösung, 5 Musikstil, 6 Niederschlag, 7 Strom in Portugal, 8 Zitrusfrucht, 9 Raum des Himmels, 10 Greifglied, 11 finn. Autor †, 12 Karawankenpass, 13 US-Ölmagnat †, 14 Vorratsraum, 15 Griech. Vorsilbe: gleich, 16 Knollenfrucht, 17 Stadt in Dänemark, 18 Kurzwort für ein Leichtmetall, 19 int. Notsignal, 20 brüchig aufgrund des Alters, 21 Jägersprache: Lache, 22 engl. Pokal, 23 Gewässer, 24 Südtiroler Alpinist

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie heißt die Hauptstadt von Mauritius?
a) Port Vila, b.) Port-au-Prince, c.) Port Louis, d.) Port of Spain
- 2.) Wie lautet der Fachbegriff für die Hornhaut des Auges?
a) Colon, b.) Cerebellum, c.) Collum, d.) Cornea
- 3.) Welcher Hollywood-Star wurde mit dem Familiennamen Kappelhoff geboren?
a) Mae West, b.) Doris Day, c.) Vivien Leigh, d.) Bette Davis

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 13)



„REHRÜCKEN“

Zutaten: 2 EL Mehl (für die Form), 0,5 Pk. Backpulver, 6 Stk. Eier, 100 g Kochschokolade (gerieben), 150 g Butter, 150 g Zucker, 150 g Mandeln (gemahlen), 80 g Mehl

Zutaten zum Bestreichen: 80 g Marillenmarmelade

Zutaten für den Schokoguss: 1 Pk. Mandelstifte, 400 g Kuvertüre (dunkel)

Zutaten für die Rehrückenform: 1 EL Butter, 2 EL Mehl

Zubereitung:

- 1.) Mehl mit dem Backpulver vermischen. Eier in Dotter und Eiklar trennen. Die Kochschokolade ganz fein reiben. Eiklar zu steifem Schnee schlagen.
- 2.) Butter, Dotter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren und die erweichte Schokolade zufügen. Weiters werden die Mandeln zugefügt. Danach das Mehl und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- 3.) Rohr bei 200° ca. 45-50 Min. Ober- und Unterhitze backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
- 4.) Zum Bestreichen: Die Marmelade minimal erwärmen und den Kuchen damit dünn bestreichen.
- 5.) Die Kuvertüre in grobe Stücke brechen und in einem Topf über einem Wasserbad schmelzen. Den Kuchen damit überziehen. Trocknen lassen und mit Mandelstifte dekorieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

GESUND

„DAS LAUFABENTEUER HAT BEGONNEN“

(von Karin PODOLAK)



Beim heurigen Österreichischen Frauenlauf – der größte in Europa – am 26.Mai in Wien wird die 500.000 Teilnehmerin erwartet.

⇒ **Los** geht's! Nicht erst beim Start des größten Frauenlaufbewerbs in ganz Europa - weltweit befindet sich der Asics Österreichische Frauenlauf unter den Top 3, sondern ab sofort beim Training Fit in 12 Wochen". An 59 Standorten unter der Anleitung von geschulten Trainerinnen kann jede Interessierte gratis teilnehmen.

Die Begeisterung soll das ganze Jahr anhalten

Aber das Ziel von Organisatorin und Gründerin des Sportevents ist sowieso, Frauen und Mädchen das ganze Jahr über für Bewegung zu begeistern.

„**Unser** heuriges Motto ‚Ready, Steady, Adventure‘ orientiert sich an einer Welt, die sich ständig bewegt. In der sich das Leben als persönliches Abenteuer definiert. Das muss nicht in fernen Ländern stattfinden, sondern kann auch vor der eigenen Haustüre beginnen“, erklärte Dippmann bei einer Pressekonferenz in Wien. „Mein kleines Abenteuer? In den frühen Morgenstunden eine Lauf-runde zu drehen und die Natur erwachen zu sehen.“

Das Abenteuer ihres Lebens verwirklicht die Pionierin seit mittlerweile mehr als drei Jahrzehnten. Im Jahr 1988 starteten in Laxenburg, NO, gerade einmal 440 Frauen. 2017 mit der stärksten Teilnehmerinnenzahl im Wiener Prater waren es mehr als 35.000!

In jedem Alter der ideale Freizeitsport

Am 26. Mai 2024 sollen es insgesamt eine halbe Million sein! Kein unrealistischer Wunsch, denn gerade für Frauen hat Laufen einen hohen gesundheitlichen Wert: Es senkt den Blutdruck, harmonisiert die Hormonausschüttung (Pubertät, Monatszyklus, Wechsel), beugt Osteoporose vor, verbessert, die Muskelkraft, wirkt gegen Schmerzen und baut Stress ab. Außerdem werden dabei Botenstoffe ausgeschüttet, die glücklich machen! Nicht umsonst bezeichnet Ilse Dippmann in ihrem Podcast den Freizeitsport als „Das Lebenselixier für Frauen und Mädchen“.

Motivation genug, um mitzumachen - von der Anfängerin bis zur Profiläuferin. Als solche nimmt die Rekordhalterin Julia Mayer, Österreichs Schnellste, auf der Marathondistanz und qualifiziert für die Olympischen Sommerspiele, mit Leidenschaft teil: „Der Frauenlauf ist mir eine Herzensangelegenheit. Als ich 2019 zum ersten Mal dabei war, schien Olympia unerreichbar. Und jetzt bin ich tatsächlich dabei!“

Die ebene Strecke (5 km Laufen oder Nordic Walken, 10 km Laufen) der Prater Hauptallee eignet sich für jede Leistungs- und Altersgruppe.

Am Samstag, 25. Mai, findet der beliebte Kinderlauf für Mädchen und Buben statt, ein unterhaltsames Programm für die ganze Familie wird das gesamte Wochenende geboten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite 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

Spruch des Monats

„Zwei Dinge sind schädlich für jeden, der die Stufen des Glücks will ersteigen; Schweigen, wenn Zeit ist zu reden, und Reden, wenn Zeit ist zu schweigen.“

(Friedrich von BODELSCHWINGH)

BUCHTIPP

„KOCKI UND DAS LEBEN“

(Julia ZIEGELWANGER)

ISBN: 978-3-902928-26-9 - Verlag L&L

Kocki und das Leben ist ein illustriertes Wendebuch. Kocki, die Waldmaus erfährt im Gespräch mit dem Tod, dass dieser kein Schreckgespenst ist, sondern Helfer im Übergang zum nächsten Leben, sie gibt ihr neues Wissen auch an ihre Freundin Meli weiter. – Ideale Unterstützung bei der Palliativarbeit für Jung und Alt.

In diesem Buch von Julia Ziegelwanger findet man zwei illustrierte Geschichten. Die erste Geschichte ist ein Gespräch zwischen der Waldmaus Kocki mit dem Tod. Der Tod macht Kocki einerseits klar, dass er noch nicht für sie da ist und andererseits, dass der Tod nichts Schreckliches ist, sondern ein Neubeginn.

In der zweiten Geschichte erzählt Kocki ihrer Freundin Meli, was sie jetzt über das Sterben und den Tod weiß. So bringt sie auch Meli Trost, weil diese sich von der Oma verabschieden muss. Freunde sind wichtig vor allem in dieser schwierigen und in unserer Kultur tabuisierten Situation, der Begegnung mit dem Sterben.

Das Buch ist ein Wendebuch. Jede Geschichte beginnt vorne, je nachdem, wie man das Buch gedreht hat.

Das Buch, Kocki und das Leben, kann als Unterstützung bei allfälliger Palliativarbeit bei Jung und Alt verwendet werden.

Es wurde von Silvia Edinger wunderbar illustriert. Die Kolorierung stammt von Anna Kautsch.

Zur Autorin: **Julia ZIEGELWANGER**, geboren 1974 in Niederösterreich, lebt und liebt ein vielseitiges Leben als Mama von zwei erwachsenen Kindern, Oma, Angestellte, Bio-Bäuerin, Cranio-Praktikerin, Trauerbegleiterin und Schreiberling. Schon auf einem Bauernhof aufgewachsen, spielt die Natur immer noch eine sehr große Rolle, in der sie immer wieder auftanken kann. Sie liebt es, Erfahrungen und Erlebnisse vom Hof und vom Leben in ihre Geschichten einfließen zu lassen. Nähere Infos und ein paar Geschichten findet man unter www.seelenlicht-cranio.com.

Kocki und das Leben



Story
Julia Ziegelwanger

Illustrationen
Silvia Edinger

Kolorierung
Anna Kautsch



Autokäufer: Ich nehme den Wagen. Kann ich hier auch mit Raten bezahlen?
Autohändler: Auch wäre das schön, wenn man Dinge in der Welt einfach so mit Ratespielen bezahlen könnte.

WIR - DIE ÜBRIGEN

Die Industrie
erringt den Sieg
im Geldgewinn
,mit jedem Krieg'.
Denn er, er bringt
das große Geld,
dies manchem doch
so sehr gefällt.
Jene Menschen
profitieren,
wenn Leid und Tod
existieren.

Wenn Not und Haß -
den Mensch befällt
dann blüht ihr Sein
in dieser Welt.

Uns Übrigen
geht's nicht so gut;
wenn unser Geist
im Denken ruht.
Denn er, er läßt
sich verleiten,
„in jene Zeit -
der Kriegszeiten.
Der Rassenhaß
beherrscht den Geist,
der uns, dem Volk
das Glück abweist.
„Drum liebt als Mensch:
ein jedes Leben,
um Friedensglück
emporzuheben".

(U-Bahn Karli)

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



Zwei Freunde unterhalten sich:
Irgendetwas stimmt mit meinen Augen nicht.
Ich sehe so kleine Punkte.
Du solltest mal dringend einen Arzt sehen.
Nö, die Punkte reichen mir schon.

VERLORENE FREUNDSCHAFT (Teil 1)

Du bezeichnest mich als Freund,
was für mich doch nur so scheint.
Wir haben viel unternommen,
unsre Freundschaft hat unter
einem guten Stern begonnen.

Dass man mit mir so gut reden kann,
hörte ich des Öfteren dann.
Du hast das sehr hervorgehoben,
und ich war für Dich ganz oben.

Wir trafen uns bald jedes Wochenende,
doch als sie kam, die Wende,
als andere in Dein Leben traten,
fühlte ich mich ganz und gar verraten.

Nun bin ich nicht mehr wichtig,
das find ich gar nicht richtig!
Musst Du mich so behandeln?
Wie können Gefühle sich so wandeln?

Du rufst mich nicht mehr an,
sag mir,
war an unsrer Freundschaft je was dran?

Du tust mir weh mit Deiner Art,
und es ist wirklich hart,
dass ich Dich als Freund verloren,
mir ist,
als würdest Du mir eine Wunde bohren.

Ist Freundschaft denn
ein leeres Wort für Dich?
Nicht für mich.

Wer sich so verhält
und den Freund so mir nichts
Dir nichts abbestellt,
der enttäuscht mich sehr
und ist mein Freund nicht mehr!

Einen Freund wechselt man nicht wie Hemden!
So eine Art, die kann mich nur befremden!

Du weißt mich nicht zu schätzen,
sonst könntest Du mich nicht so verletzen!

Von wahrer Freundschaft
kann man da nicht sprechen,
wahre Freundschaft
kann nicht so leicht zerbrechen!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

DAS IST SOMMER

*Das ist Sommer,
wenn Insekten durch die Schwüle tanzen
und Gräser sich beugend an Böschungen steh'n;
wenn sogar Vögel still sind und auf Kühle hoffen;
wenn Schnitter gehen und Ähren fallen.*

*Das ist Sommer,
wenn spröde Lippen Quellen finden
und schweißnasse Hände Ruhe suchen;
wenn alles voll Sonne ist und irgendwo Staub aufwirbelt;
wenn der Himmel sich spannt wie blauer Batist.*

*Das ist Sommer,
wenn alles nach draußen drängt
und das Ganze sucht.
Wenn der Frühling noch nicht vergessen
und der Herbst noch so weit ist.
Wenn das Dasein ganz voll
und die breite Mitte erreicht ist. –*

Das ist Sommer

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

WAS WIR MIT EUCH TEILEN WOLLEN

**„HELP - I NEED SOMEBODY“
(HILFE ICH BRAUCHE JEMANDEN)**

(von Mag.^a Caroline KORNELI)

Selbsthilfegruppen geben vielen Betroffenen und Angehörigen die Unterstützung die, die Sie in schweren Zeiten brauchen. Sie sind Orte voller Gleichberechtigung, Vertrauen und Verständnis. Doch sind Sie auch der Motor für die Veränderungen, die unser Gesundheitssystem so dringend braucht?

⇒ **Selbsthilfegruppen**, Selbsthilfeorganisationen, Patientenorganisationen, Angehörigenorganisationen - Begriffe für Zusammenschlüsse aller Art gibt es viele. Der gängigste Begriff ist aber sicherlich „Selbsthilfegruppe. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff? Was

genau macht eine Selbsthilfegruppe?

Der Fonds Gesundes Österreich gab im Jahr 2002 eine Broschüre mit dem Titel „Aus Erfahrung lernen“ heraus, die sich auf 62 Seiten mit dem Thema Selbsthilfegruppen auseinandersetzt. In dieser Broschüre wird besonders hervorgehoben, dass eine Selbsthilfegruppe ein Forum ist, das den Betroffenen oder Angehörigen die Möglichkeit gibt, sich aus ihrer Isolation zu lösen. „Die Teilnehmerinnen wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen oder doch zu lernen, besser mit ihnen umzugehen. Sie gehen in die Selbsthilfegruppe, um sich selbst zu helfen - und nicht in erster Linie, um anderen zu helfen oder sich selbst in einem professionellen Sinne helfen zu lassen.“ Besonders betont wird in der Broschüre, dass sich alle Teilnehmer eigenverantwortlich engagieren (müssen) und kontinuierlich mitarbeiten (müssen).

Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner

So weit, so gut. Sieht man sich die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs „Selbsthilfe“ an, so findet man eine zweite Bedeutung, die weitaus politischer, aktiver und emanzipierter ist als die eben geschilderte Beschreibung.

Das Wörterbuch der hochdeutschen Mundart aus dem Jahr 1811 definiert Selbsthilfe wie folgt: „die Hülfe, welche man sich selbst leistet. In engerer und gewöhnlicher Bedeutung die Hülfe, welche man sich gegen einen Beleidiger, zum Nachtheil und mit Hintansetzung der obrigkeitlichen Hülfe leistet; eigenmächtige Hülfe“. Dieser Definition zufolge ist die Selbsthilfe ein „Recht“, das man sich selbst einfach herausnimmt, ganz gleich, ob die „Obrigkeit“ damit einverstanden ist oder nicht. Diese Definition betont die Intensität, Dringlichkeit und den Widerstand des Aktes der „Selbsthilfe“. Sie drückt aus: „Ich helfe mir selbst, weil es sonst keiner tut.“

Doch wie soll diese Hilfe aussehen? Hilft es mir, eine Gemeinschaft, Gespräche und eine Runde des Vertrauens zu haben? Die klassische Selbsthilfe deckt dies sehr gut ab.

Oder will ich mehr? Will ich eine Gemeinschaft, die sich für meine Rechte einsetzt, an die Gleichstellung von psychischen und körperlichen Erkrankungen glaubt und sich aktiv dafür einsetzt? Dann ist die Selbsthilfe im klassischen Sinn nicht ausreichend.

Die Broschüre des Fonds Gesundes Österreich definiert auch den Begriff der „Selbsthilfeorganisationen“, und zwar als vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, die sich aus Betroffenen, Angehörigen und verschiedenen Fachleuten zusammensetzen. Aufgabe solcher Zusammenschlüsse sei es, dass Mängel und Lücken in der Versorgung aufgedeckt werden, die Bedürfnisse der Betroffenen gesammelt und in entsprechenden Gremien eingebracht werden.

Dies ist eine Gemeinschaft, die der Definition von „Selbsthilfe“ aus dem Jahr 1811 weitaus näher ist als die klassische Selbsthilfegruppe.

Reality Check

Abseits all der Definitionen und Begrifflichkeiten muss man natürlich eingestehen, dass die Realität meistens nicht ausdefiniert ist und Or-

ganisationen gewachsene Strukturen sind, deren Ziele, Aufgaben und Mitglieder sich im Laufe der Zeit verändern.

Doch beim Durchlesen der Definitionen wäre es natürlich sehr schön, wenn man Beispiele zu den einzelnen Definitionen nennen könnte. Selbsthilfegruppen für psychisch Erkrankte gibt es einige in Österreich, doch unter den Selbsthilfeorganisationen gibt es in Österreich nur eine, die überregional und bundesweit aktiv ist, eine Servicefunktion einnimmt, Beratungsangebote zur Verfügung stellt und auch eine Lobby-Funktion erfüllt bzw. als Interessenvertretung agiert: die HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter.

So erfreulich es ist, dass wir in Österreich eine so starke und aktive Organisation wie die HPE haben, so stimmt es doch auch nachdenklich, dass es eine Organisation in dieser Größenordnung bis dato allein für die Angehörigen von psychisch Erkrankten gibt und nicht direkt für die Betroffenen selbst.

Eine starke Interessenvertretung der Betroffenen wurde unserem Land sehr gut tun.

Eine Interessenvertretung der Betroffenen, die interdisziplinär aufgestellt ist und weiß, dass Ziele wie Entstigmatisierung, Gleichstellung und bessere Versorgung nur gemeinsam zu erreichen sind. Die weiß, dass Gesundheitspolitik von einer Vielzahl von Stakeholdern betrieben und geformt wird: Politikern, Ärzten, Forschern, Medienvertretern, Patienten, Angehörigen und vielen anderen Interessensvertretern. Um an dieses System wirkungsvoll zu appellieren, muss man Teil des Systems werden und Mitglieder des Systems in diese Bewegung integrieren. Nur gemeinsam ist eine Veränderung möglich, denn diese Veränderung muss von vielen Leuten getragen werden, um Wirkung zu entfalten und unser Versorgungssystem nachhaltig zu verbessern.

Wann, wenn nicht jetzt?

Im Mitgliederverzeichnis der Interessenvertretung aller Selbsthilfegruppen Österreichs, der ARGE Selbsthilfe, wird als einzige überregionale und bundesweite Organisation im Bereich „Psyche“ die HPE genannt.

Natürlich ist es wichtig, dass es lokal sehr viele Anbieter gibt, doch auch im Bundesbereich

muss es etwas wie eine gemeinsame Dachorganisation geben, die Lobbying für psychisch Erkrankte und deren Rechte betreibt. Denn im Vergleich zu anderen Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder AIDS ist die Lobby der psychisch Erkrankten sehr leise. Zu leise. Es muss in Österreich eine

GESUND

„ÄLTERE MENSCHEN NICHT VERNACHLÄSSIGEN“

(von Karin PODOLAK)

In Österreich leben derzeit 1,8 Millionen Personen ab 65 Jahren. 2050 wird sich die Zahl verdoppelt haben. Trotzdem ist Geriatrie noch kein eigenes Fach.

⇒ **Als** „höheres Lebensalter“ bezeichnet die Weltgesundheitsorganisation WHO Personen ab 65 plus. Das sehen Betroffene selber meist anders, stehen sie doch mitten im Leben, haben Freunde, Familie, gehen ihren Hobbys nach oder arbeiten noch.

Das kann sich aber rasch ändern und wird mit den Jahren immer schwieriger. Laut Statistik Austria haben trotz Sehhilfe rund 13 Prozent der Personen zwischen 60 und 74 Jahren Probleme beim Sehen, ab 75 Jahren ist es schon jede dritte. Ähnliche Zahlen finden sich bei der Hörfähigkeit. Der Anteil jener, die über Erinnerungslücken und Konzentrationsstörungen berichten, steigt von 14,9 Prozent bei den 60-bis 74-jährigen auf 42,5 Prozent bei der Altersgruppe ab 75. Knapp jeder Zweite in diesem Alter kann ohne Gehhilfe keine ebene Strecke bewältigen.

Moderne Konzepte für die Betreuung

Diese Zahlen präsentierte Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseeder (Salzburg), Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie (OGGG), bei einer Pressekonferenz anlässlich des Geriatrie-/Gerontologie-

Kongresses, der von 4.-6. April stattfand. In den historischen Räumlichkeiten der Universität Wien diskutieren Altersmediziner aus Österreich, Deutschland und der Schweiz moderne Konzepte der Versorgung älterer Menschen.

Prof. Iglseeder: „Ergebnisse sowohl schlechteren Hörens als auch unsicheren Gehens sind vielfach sozialer Rückzug und Isolation. Mangelernährung, die oft daraus resultiert; führt zu mehr Komplikationen wie z. B. Infektionen und Wundheilungsstörungen im Falle eines Krankenhausaufenthaltes, längerer Verweildauer im Spital, zu höheren Kosten und zu einer erhöhten Mortalität.“

Mit gezielten präventiven Programmen um z. B. Sturz- und Demenzrisiko zu verringern, könnten aber Mobilität und Selbstständigkeit bei alten Menschen länger erhalten bleiben. Damit muss früher, etwa ab dem 50. Lebensjahr, begonnen, die Angebote müssen niederschwellig ausgebaut werden. Dazu

gehören flächendeckende stationäre Einrichtungen, Tagesambulanzen, weiterführende Betreuung nach Spitalsaufenthalten usw.

Altersgerechte medizinische Versorgung ist zwar ein Grundrecht, nach wie vor gibt es aber keinen Facharzt für Geriatrie (es handelt sich um eine zweijährige Zusatzausbildung für Ärzte mit anderen Fachrichtungen).

Kongresspräsidentin Univ.-Prof. Dr. Regina Roller-Wirnsberger (Graz) betonte „Altern geht nicht nur mit medizinischen Herausforderungen einher, die Menschen leben in unserem Umfeld und sind unsere Mitbürger. Idealerweise werden Therapien über die Lebensphasen angepasst.“

Eine Warnung kam von Dr. Giovanni Maio, Abert-Ludwigs-Universität Freiburg, D: „Die Menschen, die am meisten Versorgung benötigen, werden derzeit am ehesten vernachlässigt. Hier hat die Medizin die Aufgabe, gezielt hinzusehen. Nicht auf die komplexen Krankheitsbilder, sondern auch auf die Lebenssituation.“

Quelle:

Kronen Zeitung „GESUND“

Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:

„Epilepsie: Gehirnzellen geben zu viele Signale ab“

„Das löst epileptische Anfälle aus. Mehr über Diagnostik und Behandlung bei Kindern und Erwachsenen“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

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

1.) c.) Port Louis ist die Hauptstadt des östlich von Afrika liegenden Inselstaates Mauritius im Indischen Ozean. Sie ist mit rund 150.000 Einwohnern die größte Stadt des Landes.

2.) d.) Der Fachbegriff für die Hornhaut lautet Cornea. Colon ist ein teil des Dickdarms. Cerebellum ist das Kleinhirn. Collum wird der sich verjüngende Teil (Hals) eines Organs genannt.

3.) b.) Doris Day wurde am 03.April 1922 als Doris Mary Ann Kappelhoff in Cincinnati, Ohio, geboren. Am 13. Mai 2019 verstarb der Hollywood-Star in Carmel-by-the-Sea, Kalifornien.

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

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



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

SPONSOR !

**Danke für die Unterstützung von 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 <<<<<