



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

**„Es ist nie zu früh, mit dem Sichfreuen und Glücklichein anzufangen.“**

**(Rainer KAUNE** \* 1945 in Bückeberg, Niedersachsen, ist ein deutscher Autor, Rezitator, Vortragsredner, Pädagoge und Herausgeber. Veröffentlicht hat er auch unter seinem „geheimen“ Pseudonym Heinrich Berner.)

„Die Sonne geht auf  
und der Tag beginnt zu atmen.  
Freue dich, es ist auch dein Tag.“

**(Paul HUFNAGL)**



Alles Gute zum  
**MUTTERTAG**  
wünscht Johann Bauer  
Sonntag, 10.Mai 2026

## GESUND

### „TROTZ PARKINSON WIEDER UNGESTÖRT SCHLUMMERN“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Über 90 Prozent der Patienten leiden an Schlafproblemen. Ein Experte erklärt Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.**

⇒ **Viele** Patienten mit Parkinson erleben Einschlafschwierigkeiten, nächtliches Erwachen oder unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrom). Bei einigen treten sogenannte REM-Schlaf-Verhaltensstörungen auf, bei denen Betroffene ihre Träume ausleben und dabei schreien, treten oder um sich schlagen, ohne es zu merken. Die Probleme stehen in Zusammenhang mit den degenerativen Veränderungen des Gehirns, wie Prim. Prof. Priv.-Doz. Dr. Stefan Seidel, Ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth (NO), berichtet.

„**Einerseits** werden sie durch die Parkinson-Erkrankung selbst verursacht, andererseits aber auch durch die Medikamente hervorgerufen oder verstärkt“, erklärt der Neurologe. So kann beispielweise eine hoch dosierte Parkinson-Therapie die

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 161 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026**

**INHALT DIESER AUSGABE**

<b>„Spruch von Rainer Kaue“</b>	<b>Backen „Süße</b>	(Seite 10)
<b>„Bilder zum Monat Mai“</b>	<b>Blätterteigtaschen“</b>	
<b>„Muttertags Wünsche“</b>	(Seite 6)	<b>„Hohe Blutfette! So schützen Sie Ihre Gefäße“</b>
(Seite 1)	<b>„Meditation - wie sie wirkt und wir davon profitieren können “</b>	(Seite 10/11)
<b>„Trotz Parkinson wieder ungestört schlummern“</b>	(Seite 7/8)	<b>„Was smarte Helfer über unsere Körper wissen“</b>
(Seite 1, 2, 3)		(Seite 11/12)
<b>„Worte des Redakteurs“</b>	<b>„Spruch des Monats“</b>	
<b>„Inhaltsangabe“</b>	<b>Buchtipps „Blumen in der Wüste“</b>	<b>Auflösungen</b>
(Seite 2)	(Seite 8)	<b>„Sudoku“</b>
<b>„Verlauf von Alzheimer verzögern“</b>	<b>Geschichte von Friedericke Lazelberger</b>	<b>„Kreuzworträtsel“</b>
(Seite 3/4)	<b>„Für einen Unbekannten“</b>	<b>„Quiz“</b>
<b>„Beiträge“</b>	<b>Gedicht von Friedericke Lazelberger</b>	<b>„Sponsoren“</b>
(Seite 4)	<b>„Ich liebe die Blumen“</b>	<b>„Impressum“</b>
<b>„Sudoku“</b>	(Seite 9)	(Seite 13)
<b>„Kreuzworträtsel“</b>	<b>„Frauen werden traurig, Männer wütend“</b>	
(Seite 5)		
<b>„Quiz“</b>		

(Fortsetzung von Seite 1 - Trotz Parkinson wieder ungestört schlummern!)

Tagesschläfrigkeit erhöhen. „Schläft der Patient am Tag, führt das häufig zu Schwierigkeiten beim Einschlafen in der Nacht“, so Dr. Seidel.

**Ein** häufiges Begleitsymptom ist auch eine Störung der Harnblasenfunktion. Müssen die Patienten nachts öfter auf die Toilette, wird der Schlafrythmus unterbrochen und eine erholsame Nachtruhe behindert. „Schlafapnoe, bei der die Atmung während des Schlafes mehrmals aussetzt, geht mit einigen Faktoren einher, die auch auf Parkinson-Patienten oft zutreffen, wie Alter über 60 Jahre, männliches Geschlecht und Übergewicht.“ Gegenstand der Forschung ist die REM-Schlaf-Verhaltensstörung, wie Doz. Seidel weiter ausführt: „Diese Symptome treten oft schon 10-15 Jahre vor den klassischen Parkinson-Symptomen auf und sind daher wichtig für die Früherkennung. Das Ausleben von Traumgehalten kann jedoch zur Verletzung des Patienten selbst oder des Partners führen. Bei relevanter Gefährdung stehen wirksame Medikamente zur Verfügung.“

**Bei Parkinson-Therapie auch an die Nacht denken**

**Im** Rahmen der Parkinson-Therapie der Erkrankung wird der Fokus vor allem auf die Funktionalität tagsüber gelegt, wie der Neurologe erläutert.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Trotz Parkinson wieder ungestört schlummern!)

**„Doch** die neurologische Erkrankung umfasst nicht nur die Wachzeit, sondern 24 Stunden. Werden zum Beispiel bestimmte Medikamente, die gegen Dyskinesien, d. h. unwillkürliche übermäßige Bewegungen helfen zu spät eingenommen, kann dies Schlaflosigkeit begünstigen. Eine Verhaltensstörung, die bei Parkinson oft auftritt, ist das „Punding“. Dabei beschäftigen sich Betroffene intensiv mit Tätigkeiten wie Handarbeiten oder Basteln. Die Hobbys werden dann bis spät in die Nacht ausgeführt, wodurch Schlafqualität und -dauer leiden.

**Erste** Anlaufstelle bei Schlafproblemen ist der Hausarzt. Dieser kann mögliche Ursachen abklären bzw. feststellen, ob eine Verbesserung der Schlafhygiene bereits Erleichterung bringt.

### **Probleme mit dem Arzt besprechen**

**Doz.** Seidel: „Eine Schlafstörung unbedingt auch mit dem behandelnden Neurologen besprechen. Mitunter müssen Medikamente angepasst oder auf eine kontinuierliche Verabreichung der Wirkstoffe mittels Pumpentherapie umgestellt werden.“

**Die** Behandlung einer Schlafstörung (Insomnie) umfasst medikamentöse und nicht-medikamentöse Ansätze. Neben Einhaltung der allgemeinen Schlafhygiene (Raum nicht zu stark heizen, abdunkeln) oder Entspannungstechniken helfen auch Verhaltenstherapien. „Dazu zählt, das Schlafen tagsüber zu vermeiden sowie die Bettliegezeit schrittweise zu verkürzen (Schlafkompression), um das Einschlafen zu erleichtern und die Schlafqualität zu verbessern“, so der Experte. Bei Bedarf können wirksame Schlafmittel eingesetzt werden.

**Auch** die Botenstoffe Dopamin und Melatonin spielen eine große Rolle. Der Dopaminmangel bei Parkinson stört die Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Diese erfolgt durch Dopamin und Melatonin, die in gegenseitiger Wechselbeziehung stehen. Die Ausschüttung von Dopamin erfolgt tagsüber und hemmt die Freisetzung des Schlafhormons Melatonin. Wird nun zu wenig Dopamin produziert, funktioniert die Hemmung von Melatonin am Tag nicht, wodurch Betroffene in der „Wachphase“ zunehmend müde sind und dann nachts nicht schlafen können.

**Verstärkt** wird die Situation bei älteren Patienten, da im Laufe der Jahre die Melatonin Produktion in der Nacht kontinuierlich sinkt. Melatonin ist jedoch wichtig, um schläfrig zu werden und fördert den Übergang in den Tiefschlaf. „Hier können sog. Chronotherapeutische Maßnahmen helfen. Dazu zählen die Einnahme von Melatonin-Präparaten abends und die Anwendung von hellem Licht morgens“, so Doz. Seidel.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### **„VERLAUF VON ALZHEIMER VERZÖGERN“**

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**In Österreich sind neue Medikamente gegen die Erkrankung im Frühstadium zugelassen. Was sich Experten von diesen Therapien erwarten.**

⇒ **Die** beiden Wirkstoffe Lecanemab und Donanemab sind bereits in den USA, Großbritannien, Japan und China freigegeben und wurden in diesem Jahr auch bei uns zugelassen. Die Arzneien gelten als bahnbrechend, weil sie direkt in den Krankheitsprozess eingreifen und dadurch das Fortschreiten der Alzheimer-Erkrankung

deutlich verlangsamen können.

### **Schädliche Protein-Ablagerungen abbauen**

**„Das** bedeutet, dass die übliche Verschlechterung der zahlreichen Defizite um etwa vier bis sieben Monate in einem Beobachtungszeitraum von 18 Monaten hinausgezögert werden kann, in sehr frühen Stadien auch deutlich länger“, berichtet Doz. Dr. Udo Ziflo, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie am Rudolfinerhaus.

Bei den neuen Medikamenten handelt es sich um gezielte Amyloid-Antikörper, wie der Neurologe erklärt. Sie binden an die schädlichen Protein-Ablagerungen von Beta-Amyloid (gelten als Ursache der Alzheimer-Erkrankung) und fördern deren Abbau sowie Entfernung aus

dem Gehirn. Dr. Zifko: „Diese Arzneimittel können derzeit ausschließlich in Infusionsform, je nach Medikament entweder alle zwei Wochen oder einmal monatlich, verabreicht werden.“

### **Vielversprechende Studiendaten**

**Was** sagen bisherige Studien über die Therapie aus? „Besonders erfreuliche Daten gibt es bei Patienten, bei denen die Therapie möglichst früh mit möglichst wenig Defiziten begonnen wurde. Hier konnten die Studiendaten über einen Zeitraum von vier Jahren einen sehr guten Verlauf ohne oder mit nur sehr geringer Verschlechterung nachweisen.“

**Die** Amyloid-Antikörper-Therapie wird hierzulande inspezialisierten Zentren in Krankenhäusern durchgeführt, ist ausschließlich für Patienten im Frühstadium geeignet und erfordert eine sorgfältige Eignungsprüfung. Dafür bietet das Rudolfinerhaus im Memory Center umfassende Abklärungen an - vom eintägigen Memory Check bis hin zu stationären diagnostischen Untersuchungen.

**Der** Neurologe weiter: „Ausschlusskriterien sind bestimmte genetische Kombinationen, welche immer vor der Therapie mit einem Bluttest zu bestimmen sind. Weiters Blutverdünnung mit bestimmten Medikamenten (NOAK), ein mittel- oder schwergradiges Stadium der Alzheimer-Erkrankung sowie ausgeprägte Durchblutungsstörungen im Gehirn oder ein allgemein reduzierter körperlicher Zustand.“

**Erst** nach Bestätigung der Indikation beginnt die Behandlung, die über 18 Monate läuft und regelmäßig kontrolliert wird: „Durch den Abtransport des schädigenden Amyloids kann es zu Schwellungen im Gehirn kommen und auch zu Einblutungen. Daher sind regelmäßige MRT -

Kontrollen und eine neurologisch-fachärztliche Überwachung während der Infusionen erforderlich.“ Als mögliche, aber selten auftretende Nebenwirkungen gelten Kopfschmerzen, Unverträglichkeiten mit allgemeine Infusionsreaktionen. Auch andere leichte, vorübergehende Begleiterscheinungen sind nicht auszuschließen.

### **Herausforderung: Die Krankheit früh erkennen**

**Die** frühe Diagnose ist entscheidend für den Behandlungserfolg und muss in Zukunft noch mehr ein Augenmerk der behandelnden Ärzte und insbesondere auch der Bevölkerung sein, wie Dr. Zifko betont. „Diesbezüglich werden die in Zukunft zuverlässigen Bluttests, möglicherweise schon im Laufe des Jahres 2026 eine große Wende in der gesamten Diagnostik und vor allem in der Früherfassung von Demenzen und auch der Zuführung zu frühen Therapien möglich machen. Gerade die ausgezeichneten Ergebnisse der beiden neuen Medikamente im Frühstadium unterstützen alle Bemühungen für eine möglichst frühe Diagnose.“

### **Viele Patienten gehen erst spät zum Arzt**

**Wie** viele Patienten erfüllen in Österreich die Kriterien für die innovative Therapie? Laut Dr. Zifko sind es geschätzt etwa 10% aller Alzheimer Patienten. „Wichtig ist aber auch auf die große Dunkelziffer an Patienten im Frühstadium hinzuweisen. Wenn es uns gelingt, diese Patienten zum Arzt zu bringen und dann zu einer frühzeitigen Diagnose, würde die Zahl dieser Menschen deutlich steigen und somit könnte auch die Krankheit in vielen Fällen sehr positiv beeinflusst werden.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **„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 - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

**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 15 )



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

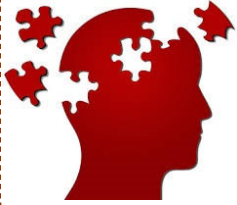
**Senkrecht:** **1** Finn: Schriftsteller ☩ 1921, **2** ital.: eine, **3** Hoheitsgebiet, **4** griech. Göttin der Weisheit, **5** Schmuckstein, **6** indischer Bundesstaat, **7** Meeresvogel, **8** geometr. Figur, **9** des Weiteren, **10** Sammlung von Schriftstücken, **11** lat. Bibelübersetzung, **12** banges Gefühl (MZ.), **13** chemisches Element, **14** griech. Vorsilbe: gegen, **15** Stadt am Ebro, **16** Vergrößerungsglas, **17** best. Artikel, **18** dicht dabei, **19** lat.: Vernunft, Verstand, **20** italienischer Adelstitel, **21** Abk.: Esperanto, **22** Abk.: anwesend, **23** engl., franz.: Luft

**Waagrecht:** **1** engl.: Informationsunterlage, **2** kleine Rechnung, **3** exklusives Fest, **4** beherzt, entschlossen, **5** asiat. Büffelart, **6** Windrichtung, **7** franz. Freund, **8** enthaltsam lebende Person, **9** männl. Vorname, **10** illusorisch, **11** Kf.: Central Standard Time, **12** Vorname der Schauspielerin Lollobrigida ☩, **13** Schriftsetzerwerkzeug, **14** Kameradin, **15** Abk.: Anpassung, **16** zähe Unkrautpflanze, **17** engl.: du, **18** tschech. Komponist ☩ 1884, **19** ethn. Gruppe indischer Herkunft, **20** engl.: Arbeitskraft

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 15 )

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

*freizeit*  
Die schönen Seiten des Lebens.

- 1.) Das Gewicht eines Diamanten wird gemessen in . . . ?  
a) Mohs, b.) Oechsle, c.) Unze, d.) Karat
- 2.) Was ist eine Eberraute?  
a) Automarke, b.) Fabeltier, c.) Heilpflanze, d.) Rechenmaß
- 3.) Das Paradies hieß auch Garten . . . ?  
a) Adlon, b.) Christi, c.) Eden, d.) Medici

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösung auf Seite 15 )

„SÜSSE BLÄTTERTEIGTASCHEN“

**Zutaten:** 1 Dose Pfirsiche, 1 Pk. Blätterteig (Kühlregal), 1 Stk. Eidotter, 2 EL Milch

**Zutaten für Nussmasse:** 100 g Walnüsse (gerieben), 50 g Zucker, 1 Stk. Eiweiß, 2 EL Wasser

**Zubereitung:**

- 1.) Zu Beginn den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Pfirsiche aus der Dose geben und abtropfen lassen. Das Ei trennen.
- 2.) Den Blätterteig ausrollen, in Quadrate schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 3.) Dann Nüsse mit Zucker, Eiweiß und Wasser zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Eidotter mit der Milch verquirlen und die Teigländer der Blätterteigquadrate damit bestreichen.
- 4.) Nun die Nussmasse mit 2 Teelöffeln mittig auf den Teigquadraten verteilen. Die Pfirsichhälften mit der Wölbung nach oben darauf setzen. Die Teigecken über die Früchte schlagen und die Teigländer gut zusammendrücken.
- 5.) Die fertigen Taschen mit der restlichen Eiermilch bestreichen und 15-20 Minuten im Backrohr backen, bis sie goldbraun sind.

**Tipps zum Rezept**

Wer es noch süßer mag, die Blätterteigtaschen mit Staubzucker bestreuen oder mit einer Zuckerglasur überziehen.

Für Abwechslung sorgen auch andere Früchte wie z. B. Birnen.

Die ungebackenen, gefüllten Taschen können auch eingefroren werden. Einfach tiefgekühlt in den heißen Ofen geben und ein paar Minuten länger backen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



**GESUND**

**„MEDITATION - WIE SIE WIRKT UND WIR DAVON PROFITIEREN KÖNNEN“**

(von Mag.<sup>a</sup> Susanne ZITA)

**Stress abbauen Meditation hat heute nichts mehr mit indischen Gurus in fernen Ashrams zu tun. Sie ist ein modernes mentales Training, das in Therapien, Unternehmen, Schulen und sogar im Spitzensport eingesetzt wird.**

⇒ **Etwa** drei Monate braucht es, bis Veränderung wirklich greift - nicht nur gedanklich, sondern auch körperlich. Verschiedene Studien und Forschungsansätze kommen zu leicht unterschiedlichen Zeiträumen, doch rund 100 Tage gelten als einer der gängigsten Orientierungswerte. Erst durch konsequente Wiederholung entstehen neue, gesündere Gewohnheiten, die sich in dieser Zeit im Gehirn verankern und schließlich ganz selbstverständlich werden.

**Genau** hier setzt Meditation an; Sie ist eines der wirksamsten Werkzeuge, um solche neuen Muster überhaupt entstehen zu lassen. Weil sie das Gehirn durch regelmäßige Wiederholung gezielt formt. Was anfangs ungewohnt wirkt, wird mit der Zeit zu einer stabilen inneren Haltung, die Körper und Geist nachhaltig beruhigt. Der Körper schaltet häufiger in regenerative Zustände um.

**Aktivität der Amygdala nimmt ab**

**Heute** wissen wir, dass Meditation Stressreaktionen im Gehirn messbar reduziert. „Weil die Methode das Nervensystem beruhigt und langfristig stabiler macht - und obendrein den Organismus aus dem Dauerstress-Modus holt. Und das oft schneller, als man erwartet“, erklärt die klinische Psychologin Mag. Dr. Karin Flenreiss-Frankl. Studien belegen nämlich, dass regelmäßiges Üben Strukturen im Gehirn beeinflusst, die für Stress, Emotionen und Gedächtnis verantwortlich sind: Die Aktivität der Amygdala dem zentralen Stresszentrum, nimmt ab, während Bereiche, die die Aufmerksamkeit und Emotionsregulation steuern, gestärkt werden. Gleichzeitig zeigen bildgebende Verfahren, dass sich die Dichte der grauen Substanz in Regionen erhöht, die mit Lernen und Gedächtnis verknüpft sind.

**Auch** die Fähigkeit, sich nicht von impulsiven Gedanken mitreißen zu lassen, verbessert sich messbar. Das führt im Alltag zu mehr Gelassenheit.

**Besonders** spannend: Schon wenige Minuten täglicher Praxis können Veränderungen anstoßen, die langfristig das Wohlbefinden unterstützen.

**Gleichzeitig** wirkt Meditation unmittelbar auf den Körper. Schon wenige Minuten täglicher Praxis können den Blutdruck senken, die Herzfrequenz stabilisieren und

das Immun-System spürbar unterstützen. Viele berichten zudem, dass sich ihre Schlafqualität verbessert und sie sich tagsüber konzentrierter und ausgeglichener fühlen.

**Entscheidend ist die Regelmäßigkeit**

„**Fünf** Minuten täglich verändern langfristig mehr als seltene Marathon-Sitzungen“, betont die „Krone“-Expertin. Der größte Irrtum ist, dass das Meditieren Zeit kostet. In Wahrheit spart sie Energie, die wir sonst im Grübeln verlieren. „Viele Menschen merken erst beim Meditieren, wie sehr sie im Autopilot-Modus funktionieren“, meint sie.

**Da** regelmäßige Meditation das Nervensystem beruhigen, Grübelschleifen unterbrechen und die psychische Stabilität fördern kann, wird sie zunehmend in Kliniken, Praxen und Beratungsstellen als ergänzendes Werkzeug integriert. Um Menschen zu helfen, im Alltag resilienter zu werden.

**Worauf** noch warten? Ein Versuch lohnt sich allemal. Vielleicht ist genau diese Methode der Schlüssel zu mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit in Ihrem Leben.

**MEHRERE WEGE FÜHREN IN DIE STILLE**

➤ **Achtsamkeitsmeditation:** Man richtet die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem und auf das, was im Körper und im Geist gerade passiert ohne etwas zu bewerten oder verändern zu wollen. Gedan -

ken und Gefühle dürfen kommen und gehen, während den Moment zurückkehrt.

➤ **Konzentrationsmeditation:** Der Fokus liegt auf einem einzigen Objekt: dem Atem, einem Mantra, einer Kerzenflamme oder einem Klang. Immer wenn der Geist abschweift, wird er sanft zu diesem Mittelpunkt zurückgeführt. Durch diese wiederholte Rückkehr entsteht nach und nach eine klare, stabile

auch im Alltag profitieren. ➤ **Body-Scan:** Diese Form der Meditation führt Schritt für Schritt durch den gesamten Körper vom Scheitel bis zu den Zehen. jede Region wird nacheinander wahrgenommen, gespürt und bewusst entspannt, ohne etwas erzwingen zu wollen. Hilft, innere Anspannung zu erkennen, Stress abzubauen und ein feineres Gespür für körperliche Signale zu entwickeln. ➤ **Bewegte Meditation:** Da bei

sanfter Bewegung verbunden - etwa durch Yoga, Gehmeditation Tai-Chi oder Qigong. Der Geist folgt den Bewegungen des Körpers, bewusst ganz langsam, Atemzug für Atemzug. Diese Form eignet sich besonders für Menschen, die nicht lange still sitzen möchten und dennoch innere Ruhe, Fokus und Körperbewusstsein entwickeln wollen.

Quelle: **Kronen Zeitung**  
**„GESUND“**

### Spruch des Monats

**„Glück ist, die Stille eines Morgens ganz für sich allein zu haben.“**

**(MARION BLUM)**

### BUCHTIPP

**„BLUMEN IN DER WÜSTE“  
„Die Schönheit schwerer Zeiten“**

**(Andrea KDOLSKY)**

**ISBN: 978-3-99001-889-7 - Verlag Edition a**

Andrea Kdolsky ist Ärztin und setzte sich als Gesundheitsministerin für das Wohl der Patienten ein. Dann lernte sie die andere Seite kennen. Die Diagnose Krebs war für sie ein Schock, der alles veränderte. Sie kämpfte. Sie besiegte die Krankheit und glaubte, ihr altes Leben zurückgewonnen zu haben. Bis zum nächsten Schicksalsschlag.

Berührend und ehrlich erzählt sie, wie sie die Hoffnung bewahrte und welche Rolle das für die Heilung spielt. Sie gibt allen Kraft, die selbst eine schwere Diagnose erhalten haben, und zeigt: Es kann immer gut werden.

Zur Autorin: **Andrea KDOLSKY**, geboren 1962, ist Medizinerin und war Ministerin für Gesundheit und Familie im Kabinett Gusenbauer. Sie besiegte Darmkrebs und kämpft zurzeit mit einem Tumor.



„FÜR EINEN UNBEKANNTEN“

➤ **Jeden** Tag, wenn ich zur Arbeit ging, begegnete ich einem älteren Mann. Er mochte *fünfzig*, vielleicht aber auch schon sechzig Jahre gewesen sein.

**Er** stand vor dem großen Backsteinhaus, in dem er im zweiten Stock wohnte. Er rauchte eine Zigarette, holte die Morgenzeitung oder arbeitete im Vorgarten.

**Ich** brauchte lange, bis ich merkte, daß er immer heraußen war, wenn ich vorbeikam. Er nahm die Zigarette aus dem Mund oder legte die Gartenschere beiseite und lächelte.

**Nie** habe ich etwas anderes als Güte in seinen Augen gesehen. „Guten Morgen! Schönes Wetter heute.“

**Meist** blieb es in unseren Gesprächen beim Wetter oder beim Gruß. Aber es waren doch einige freundliche Worte, die wir wechselten.

**Am** Nachmittag, wenn ich heimwärts ging, begegnete er mir oft wieder. Er erzählte mir von seinem Enkelkind oder fragte, wie es denn gehe. Ich lachte meist und beteuerte, es gehe mir gut.

**Wie** mag es schon gehen, wenn man jung ist und die Arbeit des Tages getan?

**Lange** Zeit war er mein einziger Bekannter im Ort und ich war dankbar für jeden Gruß und jedes Wort. Nie kam mir der Gedanke, er könnte krank sein oder keine Freude am Leben haben.

**Seine** Enkelin hing sehr an ihm; er ging mit ihr spazieren, zeigte ihr alles, was ihm wesentlich erschien und nannte alle Blumen und Sträucher beim Namen.

**Vor** dem Haus saßen sie manchmal unter einem Kastanienbaum auf der Bank.

**An** einem heißen Sommertag, als ich wieder an seinem Hause vorbeikam, sah ich ihn, eine Schaufel in der Hand, Kohle einfassen. Als er mich sah, stellte er die Schaufel beiseite und wischte sich Stirn und Hände ab. Doch ich hatte es eilig. „Guten Tag! So schwere Arbeit heut' bei der Hitze?“

**Ohne** mich umzusehen, ohne eine Antwort abzuwarten, ging ich weiter.

**Am** nächsten Tag war er tot. Herzschlag, sagte man mir.

**Ich** konnte es nicht fassen. Vorübergegangen war ich, um anscheinend so wichtige Dinge zu erledigen.

**Nur** eines aber wäre wichtig gewesen: Noch einmal mit ihm zu reden, zu lachen oder einfach stehenzubleiben. Ich weiß nicht einmal seinen Namen, will ihn auch gar nicht wissen. So wie er war, möchte ich ihn in Erinnerung behalten.

**Gütig**, und ohne Namen.

(Friederike LAZELBERGER)

**Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!**

„ICH LIEBE DIE BLUMEN“

*Ich liebe die Blumen.  
Sie sind so still.  
Auch sie müssen sterben,  
wenn der Schöpfer es will.  
  
Stets bewegt  
und im Winde sich neigend,  
nicht laut und sich drängend,  
immer nur schweigend.  
  
Zu keimen, zu wachsen,  
zu blühen bereit;  
ohne Lärm und stets leise,  
verharrend - bereit.*

*Ihr Duft ist schön,  
ihre Farbenpracht.  
Gott hat auch  
die Blumen gemacht.  
  
Sie sind seine Kinder,  
so wie wir.  
Die Blumen leuchten -  
und was tun wir?*

(Friederike LAZELBERGER)

**Herzlichen Dank an  
Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!**

**GESUND**

**„VERLAUF VON ALZHEIMER VERZÖGERN“**

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Psychische Erkrankungen zeigen sich hinsichtlich der Symptome, Auslöser und Folgen bei den Geschlechtern unterschiedlich.**

⇒ **SYMPTOME EINER DEPRESSION**

**Männer:** Reizbarkeit, Aggression, Wutausbrüche, übermäßiger Leistungsfokus, veränderter Sexualtrieb, Risikoverhalten, Missbrauch von Alkohol und Drogen

**Frauen:** Antriebshemmung, Verlust von Freude, Gedrückte, traurige Stimmung, Schlafstörungen, Appetitstörungen, Konzentrationsprobleme, Schuldgefühle, Selbstkritik und Selbstzweifel

**Depressionen** betreffen vor allem Frauen. Dabei überwiegen die klassischen Symptome wie Antriebshemmung, traurige Stimmung sowie Unfähigkeit, Freude und Lust zu empfinden. Vor allem in hormonsensiblen Phasen, wie nach der Geburt oder in den Wechseljahren, besteht eine erhöhte Anfälligkeit für psychische Erkrankungen.

**Dafür** können neben biologischen Faktoren auch psychosoziale Belastungen wie Arbeitsstress, Konflikte, Beziehungsprobleme etc., sowie ein Wechsel der Rollenbilderverantwortlich sein, wie Prim. Dr. Christa Rados, Psychiatrisches Therapiezentrum Kärnten, im Fachmagazin „Ärzte Krone“ berichtet.

**Depression bei Männern oft unerkant**

**Während** Depressionen „als weiblich“ gelten und bei Männern oft unerkant bleiben, ist bei Letzteren die Suizidrate deutlich höher. Dr. Ra-

dos: „2024 waren 80% der Suizidtoten in Österreich Männer.“ Das „starke Geschlecht“ zeigt kaum die typischen Symptome, sondern neigt zu einem kompensatorischen Überengagement (exzessives Arbeiten, intensiver Sport oder Medienkonsum). Auch der Sexualtrieb kann gesteigert oder stark reduziert sein.

**Diese** Exzesse sind letztlich Versuche, sich von negativen Gefühlen und Selbstzweifeln abzulenken, wie die Expertin weiter ausführt. Dr. Rados: „Depressive Männer wirken oft nicht traurig, sondern eher gereizt, feindselig oder verärgert. Erhöhter Substanzkonsum, vor allem Alkohol, spielt häufig eine Rolle. Aggressivität und Alkoholkonsum überdecken dann die depressiven Anzeichen, es kommt eher zu Streitigkeiten oder Konflikten als zur Therapieeinleitung.“

**Auch** sucht das „starke Geschlecht“ seltener Hilfe. „Das gilt besonders für den psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich. Dieser scheint Männern oft wenig attraktiv, da das Bereden von Problemen ihnen vielfach schwerfällt. Hier wirken sich auch stereotype Rollenbilder ungünstig aus.“

**Gendersensible Behandlung wichtig**

**Hinsichtlich** der Therapie ist es wichtig, geschlechtsspezifische Unterschiede zu beachten. Wenngleich die Arzneien bei Frauen und Männern in vergleichbarer Weise wirken, ist oft die Dosis anzupassen. „Dabei helfen Serumspiegelmessungen, die generell bei schlechtem Ansprechen der Medikamente empfehlenswert sind“, so die Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapeutische Medizin.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„HOHE BLUTFETTE! SO SCHÜTZEN SIE IHRE GEFÄSSE“**

(von Mag.<sup>a</sup> Susanne ZITA)

**Hohe Cholesterinwerte sind Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Wie Sie vorbeugen.**

⇒ **Blutfette** wie Cholesterin und Triglyzeride sind lebenswichtige Bestandteile unseres Stoff-

wechsels. Doch wenn die Werte aus dem Gleichgewicht geraten, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Besonders das LDL-Cholesterin - Werte orientiert sich die Be- oft als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet - kann sich in den Gefäßen ablagern und dort gefährliche Verengungen verursachen.

**Wie unser Lebensstil aussieht, macht viel**

**Das** moderne Lipidmanage-

ment, also die Therapie des Fettstoffwechsels, hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Statt starrer Grenzwerte orientiert sich die Behandlung heute am individuellen Risiko. Wer bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, unter Diabetes mit Organschäden leidet oder eine chronische Nierenschwäche entwickelt, gilt als Hochrisikopatient.

Für diese Menschen sind besonders niedrige LDL-Werte entscheidend - unter 55 mg/dl. Bei sehr hohem Risiko werden sogar Zielwerte unter 40 mg/dl erwogen, während bei moderatem Risiko Werte unter 70 mg/dl reichen. Neben dem klassischen Lipidprofil mit Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyzeriden gewinnen zusätzliche Marker an Bedeutung. Lipoprotein (a), kurz Lp(a), ist ein genetisch bestimmter Risikofaktor, der einmalig im Erwachsenenalter gemessen werden sollte. Werte über 50mg/dl bzw. 105nmol/l sind klinisch relevant. Auch Non-HDL-Cholesterin liefert bei erhöhten Triglyzeriden wichtige Hinweise vor allem bei Menschen mit Diabetes oder metabolischem Syndrom, einem gefährlichen Bündel aus Bauchfett, hohem Blutdruck, schlechten Blutfetten und Zuckerproblemen. **Therapieoptionen** beginnen immer mit dem Lebensstil: eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsoptimierung und der Verzicht auf Nikotin. Sind diese Maßnahmen zu wenig, kommen Medikamente ins Spiel. „Statine sind die wichtigste Grundlage zur Senkung des Cholesterins. Wenn das nicht reicht, können zusätzliche Medikamente wie Ezetimib oder Bempedoinsäure helfen. Bei sehr hohem Risiko oder wenn die Werte trotzdem zu hoch bleiben, gibt es moderne Wirk-

stoffe wie PCSK9-Antikörper oder Inclisiran, die das LDL-Cholesterin besonders stark und dauerhaft senken“, erklärt OA Dr. Florian Höllerl, Leiter der Spezialambulanz für Fettstoffwechselstörungen (Lipidambulanz) an der Klinik Landstraße, im Fachmedium "Ärzte Krone". Auch spezielle Omega-3-Fettsäuren können bei erhöhten Triglyzeriden nach einem Herzereignis sinnvoll sein. OA Dr. Florian Höllerl betont: „Das Ziel bleibt: Herzinfarkt und Schlaganfall verhindern. Entscheidend ist, früh zu messen, konsequent zu handeln und die Therapie regelmäßig zu kontrollieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung**  
**„GESUND“**

## **GESUND**

### **„WAS SMARTE HELFER ÜBER UNSRE KÖRPER ISSEN“**

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

#### **Von Fitnessringen bis Smartwatches - tragbare Technik soll helfen, gesünder zu leben. Doch wie zuverlässig sind diese**

⇒ **Ob** am Handgelenk, am Finger oder in der Kleidung - digitale Messgeräte sind aus dem Alltag vieler Menschen kaum mehr wegzudenken. Sie zählen Schritte, werten den Schlaf aus und zeigen an, wenn der Puls in die Höhe schnell. Der Markt wächst rasant, die Versprechen sind groß. Doch was können diese smarten Begleiter wirklich leisten?

**Dr. Robert Fritz**, Sportmediziner und langjähriger Leistungsdiagnostiker, sieht Wearables als nützliches Hilfsmittel - mit gewissen Einschränkungen. „Wie genau die Daten sind, hängt stark vom Gerät und vom Nutzer ab“, erklärt er. „Behaarte Haut, Tätowierungen oder ein zu lockerer Sitz können die Messung verfälschen.“ Während Brustgurte, die direkt am Körper elektrische Herzsignale erfassen, als Goldstandard gelten, arbeiten die meisten Uhren und Ringe mit optischen Sensoren, die den Blutfluss unter der Haut per Licht messen. „Das funktioniert grundsätzlich gut, aber nie zu hundert Prozent“, betont der Experte.

**Vor** allem bei der Herzfrequenzsteuerung im Sport seien Wearables dennoch ein wertvolles Instrument. „Sie helfen, die Trainingsintensität besser zu kontrollieren“, betont er. „Für den Freizeitbereich reicht die Genauigkeit zumeist völlig aus.“

**Skeptisch** zeigt sich der Arzt jedoch bei Messungen zu Stresslevel, Kalorienverbrauch oder Schlafqualität: „Diese Werte sind eher Richtgrößen, keine medizinischen Fakten.“

### **Ring, Uhr oder doch lieber ein intelligentes Shirt?**

**Neue** Gerätegenerationen bringen mittlerweile Ringe und Kleidungsstücke mit integrierten Sensoren auf den Markt. Diese sollen den Körper noch exakter erfassen. „Ringe haben den Vorteil, dass sie konstant Hautkontakt halten, wodurch die Messungen oft stabiler sind“, sagt Dr. Fritz. „Dafür fehlt ihnen ein Display, was sie für das Training unpraktisch macht.“ Hinzu kommt der Preis: Viele Modelle erfordern zusätzlich laufende Abo Kosten - ein Faktor, der sie für den Massenmarkt weniger attraktiv macht.

**Auch** smarte Kleidung hält Einzug in den Fitnessbereich. Shirts mit eingebauten Elektroden messen Bewegungen, Muskelaktivität oder Atemfrequenz. „Das ist spannend, aber noch in der Entwicklungsphase“, erklärt der Sportmediziner. „Für den Alltag sind solche Systeme derzeit zu teuer und zu empfindlich.“

Manche Funktionen sind jedoch schon heute mehr als Spielerei. „Die Herzfrequenzmessung und die Erkennung von Herzrhythmusstörungen sind echte Fortschritte“, betont Dr. Fritz. Besonders Uhren, die als zertifizierte Medizinprodukte gelten, liefern hier verlässliche Ergebnisse. „Ein Gerät, das ein Vorhofflimmern erkennt und automatisch eine Warnung ausgibt, kann im Ernstfall Leben retten.“

**Ein** Herzinfarkt hingegen lasse sich definitiv mit keiner Uhr feststellen. Auch bei der Schlafanalyse oder der Bestimmung von Stresswerten rät der Experte zur Gelassenheit: „Wenn man sich wohlfühlt, sollte man sich nicht von einem schlechten Wert verunsichern lassen.“ Neben der Herzgesundheit nutzen viele Geräte inzwischen auch Bewegungssensoren, um Stürze zu registrieren - eine Funktion, die insbesondere älteren Menschen zusätzliche Sicherheit geben kann.

**Während** viele Daten bereits sehr akkurat erhoben werden können, gibt es in anderen Bereichen noch Nachbesserungsbedarf. Dies gilt etwa für den angezeigten Kalorienverbrauch, der Dr. Fritz zur Folge oft mit Vorsicht zu genießen ist. „Diese Zahl ist höchstens ein Richtwert. Zwei Menschen mit identischem Gewicht und gleicher Laufgeschwindigkeit können völlig unterschiedliche Energiemengen verbrauchen.“ Entscheidend sei die Bilanz zwischen Aufnahme und Verbrauch - und dafür gebe es bislang keine wirklich präzisen Wearable-Lösungen.

**Spannender** sind Entwicklungen, die über die reine Leistungsdiagnostik hinausgehen. „Die nächste große Innovation wird wahrscheinlich die nichtinvasive Blutzuckermessung sein“, so Dr. Fritz. „Wenn das gelingt, könnte man ohne Nadel über die Haut den Zuckerwert oder andere Blutparameter erfassen. Das wäre revolutionär - nicht nur für Diabetiker, sondern für das gesamte Gesundheitswesen.“ Auch die kontinuierliche Messung von Blutdruck oder Cholesterinwerten sei in Sichtweite, technisch aber noch nicht ausgereift.

### **Chancen, Risiken und Datenschutz**

**Trotz** aller Möglichkeiten mahnt der Sportmediziner zu einem verantwortungsvollen Umgang. Ein gesundes Maß an Technikinteresse und das Verständnis, welche Werte tatsächlich aussagekräftig sind, seien entscheidend. Auch der Datenschutz bleibt ein besonders sensibles Thema. Solange die Server in Europa stehen und die Systeme gut abgesichert sind, sehe ich kein Problem“, erklärt der Experte. „Wir geben ohnehin täglich persönliche Daten preis - aber im Gesundheitsbereich braucht es höchste Standards und Transparenz.“

**Für** den Sportarzt steht fest: Wearables haben das Potenzial, die Beziehung zwischen Mensch und Gesundheit grundlegend zu verändern. Richtig eingesetzt, können sie nicht nur Leistung optimieren, sondern langfristig helfen, Krankheiten rechtzeitig vorzubeugen. „Jede technische Neuerung birgt Risiken“, sagt Dr. Fritz. „Aber wenn wir sie klug nutzen, überwiegen die Chancen bei Weitem.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

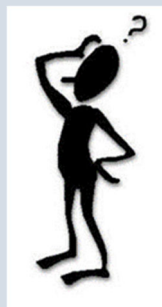
1.) d.) Das Gewicht von Diamanten wird in der Einheit Karat gemessen. Tiffany misst Diamanten bis auf ein Tausendstel eines Karats. Ein Karat entspricht 0,20 Gramm.

2.) c.) Die Eberraute, genannt auch Stabwurz, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Artemisia in der Familie der Korbblütler. Sie wird als Heil- und Gewürzpflanze verwendet.

3.) c.) In der Bibel wird das Paradies als Garten Eden beschrieben, ein Garten, in dem Gott Adam und Eva erschuf und sie dann daraus vertrieb.

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

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



	A		U				S
	H	A	N	D	O	U	T
N	O	T	A		P		A
		H		G	A	L	A
	R	E	S	O	L	U	T
	A	N	O	A		M	
S	U	E	D		A	M	I
	T		A	S	K	E	T
G	E	R	N	O	T		A
		U	N	R	E	A	L
C	S	T		G	I	N	A
	A	H	L	E		T	
F	R	E	U	N	D	I	N
	A	N	P		A		A
	G	I	E	R	S	C	H
Y	O	U		A		O	
	S	M	E	T	A	N	A
	S		S	I	N	T	I
M	A	N	P	O	W	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](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!

>>>> [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<