



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Ich bin dankbar, nicht weil es vorteilhaft ist,
sondern weil es Freude macht!“**

*(Lucius Annaeus SENECA, genannt SENECA der Jüngere * et-
wa im Jahre 1 in Corduba; † 65 n. Chr. in der Nähe Roms, war ein
römischer Philosoph, Dramatiker, Naturforscher, Politiker und als
Stoiker einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit. Seine
Reden, die ihn bekannt gemacht hatten, sind verloren gegangen.)*

11.JUNI - VATERTAG



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM VATERTAG!

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

Liebe Leserinnen und
Leser!

Ich freue mich Ihnen hier-
mit die Ausgabe 80 des
Newsletter zu präsentieren.
Bitte leiten Sie den
Newsletter an Interessierte
weiter!

Lob, Kritik und Anregun-
gen werden gerne ange-
nommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



Alles Liebe zum Vatertag

*Ich schenk dir einen Blumenstrauß
und du siehst leicht verlegen aus.
Ich sage Dank mit viel Gefühl
und sehe, dir wird langsam schwül.*

*Ich setze drauf noch ein Gedicht.
Ach könnt ich malen dein Gesicht.
Erlösung naht, ich komm zum Schluss,
Umarmung und ein kleiner Kuss.
Alles Liebe zum Vatertag!*

(Anita MENGER)

GESUND

„LEBENSFREUDE WIEDER ENTDECKEN“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Bei einem Reha-Aufenthalt lernt man neue Strategien
gegen Depression.**

➤ **Das** Risiko, im Laufe des Lebens an Depression zu erkranken, liegt bei 11 bis 15 Prozent. Gezielte Therapie und Rehabilitation können gegensteuern.

322 Millionen Menschen sind von dieser psychischen Erkrankung weltweit betroffen. Aufgrund der hohen Dunkelziffer schwanken die Zahlen in Österreich zwischen 400.000 bis hin zu 800.000. Auffallend: Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Lebensfreude wieder entdecken“ (Seite 1/2)

„Warum Schlafmangel Lebensgefährlich ist“ (Seite 2/3)

„Wenn der Zeitgeist krank macht“ (Seite 3/4)

„Mit der Kraft der Pflanzen heilen“ (Seite 4/5)

„Sudoku“ (Seite 5)

„Kreuzwörterrätsel“
(Seite 5/6)

„Quiz“ (Seite 6)

„In die Berg bin ich gern ...“ (Seite 6/7)

„Rezept Kirsch-Marzipan-Butterkuchen“ (Seite 7/8)

„Buchtipps“ (Seite 8)

„Spruch des Monats“
(Seite 8)

„Gedicht Sehnsucht“
(Seite 8)

„Beiträge“ (Seite 8)

„Chaos im Herzen“
(Seite 9)

„Gedicht Stufen“
(Seite 10)

„Demenz, Depression: Das Alter ist keine Krankheit“ (Seite 10)

„Nächste Ausgabe“
Kurz-Witz (Seite 10)

„Auflösungen
SUDOKU, QUIZ und
KREUZWORTRÄTSEL,
Sponsoren - Impressum
(Seite 11)

Wichtigste Symptome: Tiefe Traurigkeit, Antriebslosigkeit, rasche Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen, Verlust des sexuellen Verlangens und Appetits, Rückzugstendenzen.

Prim. Dr. Christiane Handl, Ärztliche Leiterin des Fachbereiches Rehabilitation psychischer Störungen im LebensResort Ottenschlag (NÖ): „Depressionen können sehr unterschiedlich verlaufen. Wir sprechen von „unipolaren“ Depressionen - diese treten einmalig auf - im Gegensatz zu wiederkehrenden, sogenannten „rezidivierenden“ Depressionen. Einmalig auftretende Depressionen stehen häufig im Zusammenhang mit Verlusterlebnissen oder auch beruflicher Überlastung. Abzugrenzen davon sind bipolare Leiden. Es kommt dabei zu Zeiten mit deutlicher gehobener Stimmung und Antrieb, vermindertem Schlafbedürfnis bei gleichzeitig gesteigerter Vitalität. Dieser Höhenflug endet fast ohne Ausnahme wieder in einer Depression.“

Wege aus der Depression

Viele Betroffene ringen mit der Akzeptanz einer medikamentösen Behandlung. Die Vorstellung „es von sich aus schaffen zu wollen“ ist weit verbreitet. Die biologischen Abläufe im „Organ Gehirn“ sprechen aber für die Unterstützung durch ein Antidepressivum. Meist kommt es dabei zu einer deutlichen Besserung nach einigen Wochen. Sehr wichtig: engmaschige Überwachung in der ersten Behandlungszeit, da nun Nebenwirkungen auftreten können. Ein weiterer wesentlicher Pfeiler in der Behandlung: die Psychotherapie.

Eine wichtige Bedeutung kommt auch der Rehabilitation zu. Besonders wirksam ist diese, wenn die oben genannten Behandlungen bereits eingeleitet worden sind und zu greifen beginnen. Durch die Reha wird der Patient vitaler und nimmt wieder aktiv am Leben teil.

„Eine große Rolle spielen auch die Umgebungsfaktoren. Bei uns in Ottenschlag (NÖ) ist es das Eingebettet sein in die kraftvolle Waldviertler Landschaft und ein hoher Wohlfühlfaktor im Hotelambiente. Durch die vorgegebene Tagesstruktur bekommt der Betroffene wieder einen neuen Rhythmus, die in den Gruppensituationen möglichen Sozialkontakte wirken den vorangehenden Rückzugstendenzen entgegen. Kreativtherapien reaktivieren körpereigene Ressourcen.

Vorrangige Aufgabe der Rehabilitation: die Förderung der Belastbarkeit des Patienten und dass er wieder am Alltags- und Arbeitsprozess teilnehmen kann. Wesentlich für das Gelingen ist eine im Vorfeld durch Therapie aufgebaute Stabilisierung.

„Der vorjährige Weltgesundheitstag lässt Hoffnung im Hinblick auf die gesellschaftliche Akzeptanz psychischer Erkrankungen und Depressionen im Besonderen entstehen. Die vergangenen Jahre haben durch umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit viel dazu beigetragen, dass Betroffene das Leiden besser annehmen können und sich frühzeitig Hilfe zukommen lassen“, stellt Prim. Dr. Christiane Handl fest.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WARUM SCHLAFMANGEL LEBENSGEFÄHRLICH IST“

Die Belastung für den Organismus ist dabei so hoch, dass der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät.

➤ **Wussten** Sie, dass der Körper bei ständigem Schlafmangel unter Dauerstress steht? Der Blutdruck steigt oft dramatisch an - und bleibt auch nachts hoch.

„Dieser Effekt zeigt sich bereits nach nur einer schlaflosen Nacht. Menschen, die regelmäßig weniger als sechs Stunden schlafen, haben ein um 60 Prozent erhöhtes Risiko, dauerhaft hohen Blutdruck zu entwickeln“, erläutert Prof. Dr. Bernd Sanner, ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethesda Krankenhaus in Wuppertal auf einem Symposium der Deutschen Hochdruckliga.

Bei gesunden Personen, die keine Probleme mit erholsamen Schlaf haben, fällt der Druck nachts um etwa 20 Prozent ab, in der Fachsprache als „Dipping“ bezeichnet. Dieses wird abgeschwächt oder blockiert, wenn der Körper nicht genügend ausruhen kann, was die Gefahr, an einem Herzinfarkt oder chronischem Herzversagen zu erkranken, erhöht. Im Extremfall steigen die Werte sogar, dann verdoppelt sich laut aktueller Studien das Sterberisiko!“, warnt Prof. Sanner.

Übrigens schütten die Nebennieren bei chronisch fehlender nächtlicher Erholung auch verstärkt Stresshormone - so bleibt der Organismus wie bei unsren Vorfahren im Kampf- bzw. Fluchtmodus, was Entzündungsprozesse anregt. Prof. Sanner: „Dadurch wird die Gefäßverkalkung beschleunigt und der Zucker-Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht.“ Nach Einschätzung des Mediziners können Schlafmittel das Problem aber nicht lösen. Häufig hilft es allerdings schon, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, keinen Alkohol am Abend zu trinken sowie Überlastung zu vermeiden bzw. für Entspannung zu sorgen.

Denn der moderne Lebensstil ist nicht selten die Ursache für zu wenig und gestörten Schlaf. Was man tagsüber nicht mehr unterbringt, wird oftmals in die Nachtstunden verschoben.

Als vermeintlichen Ausgleich schlagen sich wiederum viele Menschen die Nacht beim Ausgehen um die Ohren oder tippen bis weit nach Mitternacht ins Handy bzw. den Computer. Was zur Folge hat, dass die Menschen immer weniger zu erholsamer Ruhe finden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WENN DER ZEITGEIST KRANK MACHT“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Beschleunigung und Lieblosigkeit sind unsere heutigen „Geißeln“.

➤ **Wir** fahren ständig das Tempo hoch - beim Essen mit „Fast Food“, bei der Partnerwahl durch „Speed Dating“ oder im Job mittels „Multitasking“. Die Lebensspirale dreht sich immer schneller und schneller.

„**Doch** je mehr Zeit wir uns sparen, desto weniger haben wir davon. Denn die Pausen schrumpfen und die Erholungszeiten bleiben aus. Müßiggang ist heute geradezu verpönt“, stellte der Philosoph und Psychotherapeut Univ.-Doz. Dr. Martin Poltrum auf einer Pressekonferenz anlässlich „Zeitgeist und Zeitgeister“, das Jahressymposium vom Institut für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien, fest. „Das hat vielfach eine kollektive Erschöpfungssymptomatik

zur Folge. So eine Erscheinung kam bereits in der ersten Beschleunigungswelle um 1900 auf und wurde damals als Neurasthenie bezeichnet.“ In kürzester Zeit schnellte das Leben unserer Vorfahren durch Auto, Kino, Flugzeug oder Fernseher vorwärts - das hatte die Folgen für die Seele.

Heutzutage ist es etwa die rasche und oft auch lieblose Kommunikation mit mobilem Internet und Smartphone, die vielen zu schaffen macht und schnell zu einem Gefühl der Überforderung sowie Informationsüberflutung führt. „Der Mensch befindet sich momentan in der Lernphase im Umgang mit diesen Mediensystemen und ist deshalb noch nicht in der Lage, mit dem neuen Druck umzugehen. Dann kann der Zeitgeist krank machen. Deshalb formiert sich auch schon eine Gegenbewegung die lieber „offline“ bleiben möchte. Achtsamkeit statt Vernetzung lautet deren Motto“, erläutert Psychologin Dr. Ute Andorfer, Koordinatorin der Akademie des Anton Proksch Institutes.

Und die Wiederentdeckung der Langsamkeit

ist wohl auch dringend nötig - Depressionen und Angststörungen nehmen ebenso zu wie Burn-out, Magen-Darm-Beschwerden oder Allergien. Auch die Sucht wird für viele zur notwendigen Entspannungsmöglichkeit, man denke etwa an das „Afterwork-Glaserl“, ohne das manche gar nicht mehr „runter kommen“.

„Wir müssen uns diesem Zeitgeist allerdings nicht beugen, sondern können gegensteuern“, betont Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, Institut für Sozialästhetik. „Innaktivität ist aber nicht das Heilmittel gegen Überaktivität, plötzlich nichts zu tun aufgrund beruflicher Pflichten auch zu- meist gar nicht möglich. Vielmehr sollte man aktiv werden. Entdecken Sie das Gehen oder Radfahren in der Natur wieder! „Powers“ Sie sich aber nicht im Fitnessstudio aus, das verursacht wieder nur Stress. Wer körperlich viel arbeitet, beschäftigt sich in seiner Freizeit am bes- ten geistig, etwa mit Lesen oder dem Besuch einer Ausstellung etc.“

Weiters regt der Experte an, sich wieder Zeit für langfristige Freuden zu nehmen. Diese Erfahrungen des „Verweilens im Schönen“ sollte man natürlich auch mit seinen Kindern teilen. Denn die so genannte „head down generation“, die aus Angst vor Isolation permanent unter Kommunikationsdruck steht, hemmt damit ihre eigene Kreativität und die Entwicklung sozialer sowie emotionaler Fähigkeiten. „Lehren Sie Ihrem Nachwuchs, nicht immer nur online zu leben, auch, indem Sie diesen Vorsatz selbst beherzigen“, rät Psychologin Dr. Andorfer. „Studien belegen nämlich, das erschreckende drei Prozent der Menschen sogar mit ihrem Handy an der Hand schlafen!“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„MIT DER KRAFT DER PFLANZEN HEILEN“

Phytopharmaka sind hochwertige Arzneimittel und in vielerlei Hinsicht mit schulmedizinischen Medikamenten vergleichbar. Ihnen liegt oft sogar eine viel länger dokumentierte Anwendung zugrunde. Das macht ihren Gebrauch sicher.

➤ **Haben** Sie sich schon einmal gefragt, wo der Wirkstoff, der in eine Tablette oder Kapsel gepresst oder in eine Salbengrundlage eingerührt wurde, eigentlich herkommen? Und wie erfolgt die Herstellung Ihres Medikamentes?

Heute wird in drei große Gruppen von Arzneimitteln eingeteilt, die sich aus verschiedenen Herstellungsverfahren ableiten lassen:

- chemisch synthetisch produzierte Wirkstoffe,
 - aus Pflanzenteilen extrahierte, dazu zählen die Phytopharmaka und
 - gentechnisch hergestellte Arzneimittel, so genannte Biosimilars, die der konventionellen Medizin zuzuordnen sind.
- Aber:** Nicht alles, was einen pflanzlichen Wirkstoff als Grundlage hat, ist ein Phytopharmakon.
- Davon zu unterscheiden sind auch komplementärmedizinische Therapieformen. Darunter fallen etwa homöopathische Arzneimittel, Bachblüten oder anthroposophische Mittel, denn sie haben ein anderes Wirkprinzip.
 - Ebenso gehören Nahrungsmittel nicht dazu, die, wie der Name schon sagt, die normale Ernährung ergänzen und nicht zur Therapie konkreter Krank-

heiten dienen. Diese Wirkstoffe sind in so geringen Mengen enthalten, dass sie lediglich eine physiologische und keine therapeutische Wirkung haben. Daher unterliegt ihre Kontrolle nicht dem Arzneimittel-, sondern dem Lebensmittelgesetz. **Der** Begriff Phytopharmaka kommt aus dem Griechischen: phytó steht für Pflanze und phármakon für Arzneimittel. Sie werden aus Blättern, Blüten, Rinden, Früchten oder Wurzeln gewonnen. Man denke z. B. an die Wirkstoffe der Baldrianwurzel. Von Weißdorn werden Blüten, Blätter und Beeren verwendet.

Wie wirken Phytopharmaka?

Sie beinhalten meist, im Unterschied zu synthetischen Medikamenten, ein Vielstoffgemisch, das aus Hunderten unterschiedlichen Substanzen besteht. Deren Bestandteile und das Zusammenspiel im Organis-

mus mit Enzymen, Transportsystemen und anderen Substanzen bestimmen dann die Gesamtheit der Wirkung.

Die Qualität der Pflanzen für die Arzneierstellung hängt auch von Sorte, Klima, Erntezeit, Trocknung und Verarbeitung ab.

Die Nachvollziehbarkeit des Inhaltsstoffspektrums eines pflanzlichen Arzneimittels muss **Jeder** deshalb vom Hersteller durch geprüfte Produktions- und Kontrollverfahren gewährleistet werden.

Wenn Sie etwa ein Ginkgo-Blatt verspeisen, mit der Absicht, Ihre Durchblutung zu verbessern und das Gehirn in Schwung zu halten, dürfen Sie

sich keine Wirkung erwarten, da die enthaltenen Wirkstoffe in zu geringer Konzentration enthalten sind. Deshalb werden

pflanzliche Inhaltsstoffe in aufwändigen Verfahren extrahiert, also sozusagen „herausgezogen“ - dabei lassen sich auch unerwünschte Stoffe entfernen - und wirksame Substanzen aufkonzentriert.

Jeder Extrakt erhält eine Kurzbezeichnung, um die Wiedererkennung zu ermöglichen.

Die konzentrierten Pflanzenwirkstoffe werden zu Tabletten, Kapseln oder Tropfen verarbeitet, um anschließend in Studien die Unbedenklichkeit und Wirksamkeit in der Anwendung beim Menschen zu zeigen.

Bevor diese jedoch allgemein angewendet werden dürfen, müssen sie ein Zulassungsverfahren durchlaufen, das durch EU-Richtlinien und dem nationalen Arzneimittelgesetz geregelt wird.

Für Phytopharmaka gibt es drei verschiedene Möglichkeiten: Vollzulassung, das sogenannte well-established use Verfahren (Wirkstoffe, die bereits langjährig in medizinischer Verwendung sind) und das erleichterte Registrierungsverfahren für traditionelle pflanzliche Arzneimittel (ZHMP). Letzterem wird heute meist der Vorzug gegeben.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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

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

KREUZWORTRÄTSEL

Senkrecht: **1** Begeisterter, **2** Vorname des engl. Musikers Collins, **3** franz.: Tanzveranstaltung, **4** franz.: Prachtstrasse, **5** mattfärbig, **6** Prosawerk, **7** austral. Beuteltier, **8** orten, **9** großer Tanzraum, **10** Kleidungsstück, **11** in den Boden ableiten, **12** türk. Männl. Vorname, **13** starkes Seil, **14** Nordasiate, **15** spanischer Weibl. Vorname, **16** jämmerlich, **17** griech. Meernymphe, **18** Bestleistung, **19** ugs.: schnell, **20** Kurzform: Westeuropäische Union

Waagrecht: **1** Nebenbewohner, **2** Kf. F. e. Musiksender, Edelmetall, **3** Figur in „Wallenstein“,



	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		

4 Vulkan auf Island, **5** Währung in Kroatien, **6** Badeort in Belgien, **7** zuckern, **8** rotbraun, **9** US-Schauspieler (Clark) † 1960, **10** Sportruderer, **11** altes Holzmaß, **12** ein Bindewort, **13** Zwang, Notwendigkeit, **14** Kf. f. e. Weltmacht, **15** Wirkstoff im Tee, **16** Schabeisen des Kammachers, **17** Hohlmaß, **18** Kriechtief, **19** Pflanzenklettertrieb, **20** Jagdbare Tiere, **21** engl.: zwei, **22** Heil- Zaubertrank, **23** engl. Bez.: Bohrrinseltyp, **24** Abgekochtes

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



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Im welchen Land liegt Afrikas höchster Berg, Kilimandscharo
a.) Tansania, b.) Kenia, c.) Äthiopien
- 2.) Die Aprikose wurde ehemals auch als „Persischer Apfel“ bezeichnet.
Richtig oder Falsch
- 3.) Was versteht man beim Tennis unter einem „Smash“?

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

GESUNDHEIT

„IN DIE BERG BIN I GERN ... UND DA GFREIT SI MEI GMIAT ...“

(von Karin PODOLAK)



Der gesundheitliche Nutzen in der Höhe gilt als bewiesen. Er beginnt schon im Tal beim Loswandern durch den Wald, wird durch die Ausdauerbewegung verstärkt und gipfelt im Glücksgefühl, wenn man angekommen ist.

➤ **Einatmen.** Den Sauerstoff tief in die Lunge fließen lassen und von dort weiter in jede Körperzelle. Der Kopf wird frei und begreift, dass es weit Größeres gibt als die alltäglichen Probleme unten im Tal. Nach einer ausgiebigen Wanderung auf den Gipfel, eine Almwiese oder Hütte offenbart sich nicht nur die Herrlichkeit der Berge, die Unendlichkeit des Himmels und die Kraft der Natur, sondern auch was der Körper im Stande ist zu leisten.

Wie viel Potenzial für die Gesundheit im Streben nach oben liegt, kann nun auch wissenschaftlich belegt werden. Eine Züricher Universitäts-Studie (Institut für Sozial- und Präventivmedizin) etwa beschreibt, dass Bergluft vor Herzinfarkt schützt, weil sie einen positiven Einfluss auf den Kreislauf habe. Dünne, trockene Luft erhöhte Sonneneinstrahlung verstärken die Abwehrfunktionen des Organismus und wirken auch anderen Zivilisationskrankheiten entgegen. Wenn

die Pumpleistung des Herzens steigt, wird auch die Gefäßfunktion verbessert. Schon allein der Aufenthalt in rund 2000 Meter Höhe senkt die Pulsfrequenz und den Blutdruck.

Die Atmung wird tiefer und ruhiger - das bringt das Nervenkostüm wieder in Balance. Daher gilt Gehen mittlerweile als anerkannte Burn-out-Behandlung. So konnten Experten der Christian-

Stressabbau, Blutdrucksenkung und Stärkung des Immunsystems

Doppler-Klinik in Salzburg berichten, dass sich Wandern sogar zur Suizidprophylaxe eignet! Patienten mit Depressionen zeigten schon nach kurzer Zeit Stimmungsaufhellung, Stressabbau und Angstreduktion. Beim therapeutischen Einsatz steht nicht die Leistung, sondern die Stärkung der Psyche im Vordergrund.

Weiterer Pluspunkt: Allergiker können aufatmen. Ab 1500 Metern finden sich keine Hausstaubmilben mehr, ab 1800 kaum noch Pollen. Bei starker Ragweed-Belastung im Herbst eine wahre Erleichterung.

Ab einer Höhe von 1700 Metern kommt der Stoffwechsel von ganz allein in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an. Versuchsteilnehmer verloren bei einem einwöchigen Aufenthalt in einer Berghütte ohne Bewegung und Diät (!) durchschnittlich drei Kilogramm, wie Präventionsmediziner aus Hall/Tirol und München messen konnten.

Auch wer den Gipfel erklimmen will, muss unten einmal losmaschieren. Meist führt der Anstieg durch ein Waldgebiet - ideal, um den Blutdruck zu regulieren, das Immunsystem zu stärken und den Blutzuckerspiegel zu senken. Das alles können die Inhaltsstoffe der Waldluft, allem voran die Terpene. Schon gilt „Waldbaden“ in Japan als eigene Therapieform!

Für alle Hobby-Bergsteiger, die jetzt noch höher hinauswollen. Gibt DDr. Barbara Prüller-Strasser, MedUni Innsbruck, Biocenter, Tipps, für den bestmöglichen Nutzen in Lagen über 2000 Metern: „In größeren Höhen kommt es auf den langsamen und individuell dosierten Anstieg an. Mediziner empfehlen, die Schlafhöhen um nicht mehr als 300 bis 500 Meter pro Tag zu erhöhen und alle 2 bis 3 Tage einen Ruhetag einzulegen. Die geringere Sauerstoffzufuhr stellt bereits bei normaler Belastung einen Stressreiz dar. So steigt der Blutdruck an, die Atem- und Herzfrequenz nimmt zu. Daher ist es wichtig, dem Körper Zeit für die Anpassung zu geben, die individuell unterschiedlich ist. Zusätzlich können Aufenthalte in den heimischen Bergen über nur wenige Stunden bis Tage günstige Vorakklimatisierungseffekte für die bevorstehende Tour hervorrufen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**



BACKEN - „KIRSCH-MARZIPAN-BUTTERKUCHEN“

Zutaten: 1 Würfel Hefe (42 g), 300 ml Milch, 650 g Mehl, 175 g Zucker, 3 Eier, Salz, 280 g weiche Butter, 100 g Marzipanrohmasse, 50 g Puderzucker, 400 g Sauerkirschen, 75 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Hefe zerkrümeln und mit lauwarmer Milch verrühren. Mit Mehl, 125 g Zucker, Eiern und 1 Prise Salz mit dem Handrührer in 3-4 Min. zu einem glatten Teig kneten. 80 g weiche Butter in Stücken dazugeben und in weiteren 4-5 Min. zu einem glänzenden und weichen Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

2. Marzipan grob reiben. Restliche Butter, Puderzucker, Marzipan und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen und in einen Spritzbeutel füllen. Den Teig auf ein gefettetes Blech geben und mit den Händen gleichmäßig ausbreiten. Den Teig weitere 20 Min. gehen lassen.



3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kirschen wachen und entsteinen. Mit einem Finger dicht an dicht Mulden in den Teig drücken. Marzipanbutter in die Mulden spritzen. Kirschen und Mandelblättchen auf den Kuchen streuen. Restlichen Zucker darüber verteilen. Im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 20 Min. backen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



BUCHTIPP

„AUSGEBRANNT - ICH WILL WIEDER LEBEN“

(Hannes LEISTER)

ISBN: 978-3-85022-958-6 - Verlag Novum

Glaub an dich!, appelliert der Autor an seine Leser. Seine authentischen und autobiografischen Schilderungen des Leidens eines Burnout-Patienten sind ein Hoffnungsschimmer, sich selbst zu vertrauen. Burnout ist der Inbegriff des Ausgebranntseins, der völligen Hilflosigkeit und Mutlosigkeit. Mit viel Kraft und Überwindung kehrte der Autor in Gedanken noch einmal zurück in seine Vergangenheit, tauchte ein in die Kapitel seines Lebens, um den Lesern ein authentisches Bild eines Leidenden zu vermitteln. Die Schilderungen voll Dunkelheit, Angst, Panik, Depression und Schmerzen sollen allerdings alles andere als Hoffnungslosigkeit verbreiten; glaub an dich!", appelliert der Autor an seine Leser ... er selbst lebt wieder.

Zum Autor: **Hannes LEISTER** geboren 1972 in Bruck an der Mur, absolvierte eine Ausbildung zum Facharbeiter. Als selbstständiger Handelsvertreter arbeitete er über zehn Jahre in der Finanzdienstleistungsbranche, bis er durch die Erkrankung seine Arbeit aufgeben musste. Heute hat er seine Berufung gefunden. Der Autor ist stolzer Vater zweier Kinder.

SPRUCH DES MONATS

„Man hat nur dann ein Herz, wenn man es hat für andere.“

(Friedrich HEBBEL)

SEHNSUCHT

*Ich wünsche dir,
dass du die Sehnsucht,
die von Kindheit an
in deiner Seele ist,
liebevoll hütest.*

*Sehnsucht ist die Suche
Nach einem Paradies,
nach Schönheit, nach Liebe,
nach Heimat, nach Frieden,
nach dem, was bleibt.*

*Ich möchte in deine Augen
Sehen und erkennen,
dass du die Träume
deiner Kindheit
nicht dem Alltag geopfert hast.*

Beitrag von Johann Bauer

(Renate & Georg LEHMACHER)

„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 oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

CHAOS IM HERZEN
(von Slivie FRITZENWENGER)

Was ist das für ein Gefühl?
Ich kann mich nicht wehren
Was ist los Überall nur Chaos
Jeder will etwas von mir
Jedem soll ich es recht machen
Ich bin doch keine Marionette
Jeder zieht an meinen Fäden
Nein! Halt! Bitte hört auf!
Ich will ich selbst sein
Ich möchte glücklich sein
Ich will nicht abhängig sein
Ich will frei sein
Frei wie der Vogel im Wind

Ich will aus meinem Gefängnis heraus
Ich drücke die Käfigstäbe zur Seite
Ich entfalte mich
Ich lasse meinen Fähigkeiten freien Lauf
Ich lebe mein Inneres Selbst
Ich bin echt, ich bin wirklich
Ich bin erwacht

Doch der Körper wehrt sich
Er begehrt auf bei diesen Gedanken
Es will etwas ans Licht
Ich gehe durch die Angst hindurch
Es darf kommen, es darf da sein
Es darf herausbrechen....
Es ist die Freiheit, die Unabhängigkeit,
die Wahrheit,
das „nach Hause kommen „
Warum klopft mein Herz so
Warum unterdrücke ich es so
Warum macht es mir solche Mühe
Was sagt mir mein Körper
Will er zurück in alte Zeiten
in das Gewohnte
Fühlt er sich dort sicherer
Hat er Angst, will er mich schützen?
Nein, ich gehe meinen Weg nicht mehr zurück
Ich versuche, im Augenblick zu sein
Was ist JETZT

Jetzt gibt es kein Problem
Jetzt gibt es keinen Krieg

Das JETZT kann ich genießen
Das JETZT ist ein Wunder
Im JETZT bin ich zu Hause

Ich gehe in mein Gefühl hinein
Ich surfe in meinem Gefühl wie in Wellen
Es treibt mich rauf und runter
Mal tauche ich unter, mal bin ich oben
Mein Körper schreit nach Hilfe,
bitte nichts Neues Lass `mich beim Alten,
dort ist alles sicher, das kenne ich
ich fürchte mich vor Neuem
Da bin ich nicht richtig
da bin ich nicht hilflos

Ich atme tief und ruhig
Mein Körper entspannt sich
Er blockiert nicht mehr
Er ist einverstanden, mit dem, was ist
Er gibt dem JETZT die Energie
Er kommt ins Gleichgewicht
Er kommt in Fluss
Er fließt mit dem Leben und nicht dagegen
Er nimmt an, was ist
Er ist bereit, das Gewohnte zu verlassen
Neue Wege zu gehen, neues Land zu betreten!

JETZT ist alles ruhig, alles still
Alles ist in Harmonie, alles ist in Frieden
Mein Herz liebt und verzeiht
es öffnet sich für die Freude im Leben
Es leuchtet und strahlt
Es ist voller Herzengüte
für alle Menschen auf dieser Erde
für alle liebevollen Seelen
Es ist verbunden mit dem Universum
Mein Körper, meine Seele und mein Geist sind im
Einklang
Und Verweilen in der Stille
Das Chaos ist vorbei
Ich bin „zu Hause angekommen „
Und alles ist SEIN
Reines göttliches Bewusstsein!
ICH LIEBE UND ICH LEBE
DAS LEBEN WIE EIN FEST
IN JEDEM MOMENT; IN JEDEM AUGENBLICK!
DAS LEBEN IST EIN SPIEL!

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

STUFEN

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum
durchschreiten,

An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,

Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und
gesunde!

(von Hermann HESSE)

**Herzlichen Dank an Herrn Karl N.
für diesen Beitrag!**

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Wirken Generika gleich gut wie das Original?“

„Tipps für Gruppentreffen“

„Auszeit statt Burnout für
pflegende Angehörige“

„Vom Pülverchen zum Hightech-Wirkstoff“

„0Cool bleiben bei Sommerlichen Gefahren“

**Freizeittipps, ein Backrezept und den ge-
wohnten Buchtip!**

„DEMENTZ, DEPRESSION: DAS ALTER IST KEINE KRANKHEIT“

➤ **Wir** wollen alle alt werden, aber niemand will alt sein: Noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute: Durchschnittlich 81 Jahre werden wir Österreicher schon, jedes Zweite Baby, das jetzt auf die Welt kommt, wird seinen 100.Geburtstag feiern! Das bedeutet aber auch, dass bereits im Jahr 2030 jeder dritte Mensch mehr als 60 sein wird, in weniger als zehn Jahren wird unser Land weltweit zu den Staaten mit der ältesten Bevölkerung zählen.

Es sind bereits 100.000 Menschen an Demenz erkrankt, Tendenz steigend. Das bringt die moderne Altersmedizin auf den Plan - und die setzt auf die zwei Säulen Früherkennung/ Prävention sowie das Erkennen von Bedürfnissen. Britische Forscher schlugen nämlich jüngst Alarm, dass jeder dritte ältere Mensch an einer psychischen Krankheit lei-

det! Ein wichtiger Aspekt ist nämlich ein erfülltes soziales Leben!

Nur ein Viertel der Prozesse, die sich verändern, sind übrigens genetisch bedingt, den großen Rest bestimmen wir selbst. So driften chronologisches und biologisches Alter immer mehr auseinander. Motto: 60 ist das neue 40.

Neue Untersuchungen bescheinigen dem Faktor Bewegung die beste Wirkung gegen geistigen und körperlichen Verfall, aber auch Depression. Bei einer Studie in Illinois, USA, etwa zeigte sich in den Gehirnen von Studienteilnehmern zwischen 60 und 78 Jahren, die regelmäßig moderaten Sport betrieben (30 Minuten, fünfmal die Woche, Kraft- und Ausdauertraining gemischt) besonders viel Substanz in den Schläfenlappen, welche eine Schlüsselrolle beim Verarbeiten von Informationen, beim Erinnerungsvermögen und beim Sprechen spielen.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

„Ich hoffe dass ich dich in Zukunft nicht mehr beim Abschreiben erwische“, schimpft der Lehrer. Darauf der Schüler: „Das Hoffe ich auch.“



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

- 1.) a.) Tansania
- 2.) Falsch - Der Pfirsich wurde so benannt.
- 3.) Schmetterball

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

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



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

SPONSOREN !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
 A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
 E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
 Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer