



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

„Ehe man tadelt, sollte man immer erst versuchen, ob man nicht entschuldigen kann!“

**(Georg Christoph LICHTENBERG * 1. Juli 1742 in Ober-Ramstadt,
† 24. Februar 1799 in Göttingen, war ein Physiker, Naturforscher, Mathematiker, Schriftsteller und
der erste deutsche Professor für Experimentalphysik im Zeitalter der Aufklärung. Lichtenberg gilt als
Begründer des deutschsprachigen Aphorismus..)**

SONNENWENDE

*Es fiel ein Blütenregen
herab auf Wald und Feld,
ein Netz von Sonnenstrahlen
umspinnt die grüne Welt;
das flammt und blüht und duftet
und höhnt den Glockenschlag,
als ging er nie zu Ende,
der süße, goldene Tag ...*

*O Tag der Sonnenwende,
vollblühende Rosenzeit,
du hast mir ins Herz geduftet
berauschende Seligkeit!
Das pocht und glüht und zittert
und bebt im Vollgenuss,
als ging er nie zu Ende,
der süße, erste Kuss -*

O Tag der Sonnenwende

Clara MÜLLER-JAHNKE. 1860-1905



**09.Juni 2024 – VATERTAG
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM „VATERTAG“**



GESUND

„EPILEPSIE: GEHIRNZELLEN GEBEN ZU VIELE SIGNALE AB“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

⇒ **Epilepsie** gilt als eine der häufigsten chronischen neurologischen Erkrankungen. 90.000 Österreicher leiden daran, Auch prominente Persönlichkeiten wie Napoleon, Charles Dickens oder Vincent van Gogh waren betroffen

(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 142 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Georg Christoph Lichtenberg“	„Quiz“ (Seite 6)	„Erste Hilfe bei Verletzungen“ (Seite 11)
„Gedicht Sonnenwende“	Backen „Ribiselschnitten“	„Gegen die Vergesslichkeit“ (Seite 11/12/13/14)
„Vatertags Wünsche“ (Seite 1)	„Sport bei Knieproblemen“ (Seite 7/8)	„Nächste Ausgabe“ (Seite 14)
„Epilepsie: Gehirnzellen geben zu viele Signale ab“ (Seite 1, 2, 3)	„Beiträge“	Auflösungen
„Worte des Redakteurs“	„Spruch des Monats“ (Seite 8)	„Sudoku“
„Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Buchtipps	„Quiz“
„Krebs: Warum trifft es so viele Junge?“ (Seite 3/4)	„Jeden Tag Glücklich“	„Sponsoren“
„Die Geburt des Schmetterlings“	„Kurz-Witz“ (Seite 9)	„Impressum“ (Seite 15)
„Sudoku“ (Seite 5)	Gedicht U-Bahn Karli	
„Kreuzworträtsel“	„Andauerndes Besinnen“	
	Gedicht Friderike Lazelberger	
	„Gedanken im Herbst“	
	Gedicht Angelika Tiefengraber	
	„Irrtum Teil 2“ (Seite 10)	

(Fortsetzung von Seite 1 - Epilepsie: Gehirnzellen geben zu viele Signale ab!)

Dabei handelt es sich um eine vorübergehende Fehlfunktion des Gehirns. Bei einem Anfall geben Nervenzellen zu viele Signale auf einmal ab. Grundsätzlich kann Epilepsie in jedem Lebensabschnitt auftreten, die Häufigkeit ist jedoch altersabhängig unterschiedlich: „Etwa ein Drittel der Fälle kommen erstmalig bei Säuglingen und Kleinkindern vor sowie 40% vor dem 14. Geburtstag. Bei Erwachsenen nimmt die Häufigkeit bis 60 ab, danach wieder zu“, berichtet Ao. Univ.-Prof. Dr. Ekaterina Pataria in der "Ärzte Krone".

Wie erfolgt die Diagnose? „Neben der Anamnese und klinisch neurologischen Untersuchung werden ein EEG zur Erfassung der epilepsietypischen Veränderungen sowie eine strukturelle Bildgebung mittels MRT eingesetzt. "Laboruntersuchungen nach dem ersten Anfall dienen der Diagnostik der anfallsauslösenden Grunderkrankung. „Weiters ist zu diesem Zeitpunkt auch eine neuropsychologische Testung inklusive Screening bezüglich neuropsychiatrischer Störungen - dazu zählen etwa die Angst/Panik- und die affektive Störung - durchzuführen, um Kontraindikationen für bestimmte anfallunterdrückende Medikamente aufzudecken und frühzeitige Maßnahmen anbieten zu können", so die Fachärztin.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Epilepsie: Gehirnzellen geben zu viele Signale ab!)

Wie sieht die Therapie aus?

„**Ziel** der Behandlung ist die dauerhafte Anfallsfreiheit bei bestmöglicher Verträglichkeit. Zudem gilt die Schulung der Patienten und/oder ihrer Angehörigen bezüglich Adaptierung des Lebensstils als essenziell“, erklärt Prof. Dr. Patarai. „Dies inkludiert Informationen über Compliance [Anmerkung Bereitschaft eines Patienten zur aktiven Mitwirkung an der Therapie], Schlafhygiene, mögliche Unfall- und Verletzungsrisiken z. B. beim Sport, Fahrtauglichkeit und Sterberisiko.“

Derzeit stehen viele Substanzen mit unterschiedlichsten Wirkmechanismen zur Verfügung. Bei rund zwei Drittel der Betroffenen erreicht man damit anhaltende Anfallsfreiheit, das Fortschreiten der Erkrankung beeinflussen sie jedoch nur wenig oder überhaupt nicht. „Zunehmend wird daher im Kindesalter die vorbeugende Gabe von anfallunterdrückenden Medikamenten - bereits vor Auftreten klinischer Anfälle - empfohlen“, berichtet Ao. Univ.-Prof. Dr. Martha Feucht in der „Ärzte Krone“.

Wenn Medikamente nicht helfen

Bei Nichtansprechen auf die Arzneien sollten nach einer Abklärung in einem spezialisierten Zentrum die Möglichkeiten eines epilepsiechirurgischen Eingriffs geprüft und besprochen werden. „Das gilt besonders für Säuglinge und Kleinkinder, da bei fortlaufender Erkrankung sehr rasch signifikante und irreversible Beeinträchtigungen der Entwicklung zu erwarten sind“, warnt Prof. Dr. Feucht.

Seit Kurzem steht hierzulande auch die sogenannte Laserablation (krankhaftes Hirngewebe wird mithilfe einer Lasersonde durch Hitzeinwirkung entfernt) zur Verfügung. Weitere mögliche Maßnahmen wären bestimmte Neurostimulationsverfahren, wie etwa die Vagusnervstimulation, die eine Reduktion der Anfälle durch Stromimpulse bewirkt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„KREBS: WARUM TRIFFT ES SO VIELE JUNGE?“

(von Karin LEHNER)

Bei Menschen unter 50 stieg die Diagnose um fast 80%. Als Auslöser gerät Mikroplastik ins Visier. Ein österreichisches Forscherteam geht der Frage nach, welche Rolle es bei der Metastasenbildung spielt.

⇒ **Prinzessin** Kate ist an Krebs erkrankt. Mit 42. An welchem, ist bislang unbekannt, öffentlich wurde nur „eine OP im Bauchraum“ und „präventive Chemotherapie“. Eine Schockdiagnose. Bislang galt sie als Sinnbild vorbildlicher Lebensführung. Jung, fit und gesund. Und Krebs als Krankheit des Alters und jener mit mehreren Risikofaktoren.

Doch nun die Nachricht: Laut einer Studie der Washington University könnten Junge durch

einen stressigen, ungesunden Lebensstil schneller altern: mit Zellen, die ihre Reparaturfähigkeit verlieren. Laut „The Harvard Gazette“ ist Kate nicht allein. Diese titelt: „Dramatischer Anstieg bei Krebs unter 50“. Das US-National Cancer Institute spricht sogar von einer „Krebs-Epidemie bei Jungen“. Grund ist die Studie von Jianhui Zhao von der chinesischen Zhejiang Universität, veröffentlicht im „British Medical Journal“. Sein Team wertete die Entwicklung von 29 Krebsarten bei unter 50-Jährigen aus. Anhand von Daten aus 204 Ländern von 1990 bis 2019. Ergebnis: 2019 wurden 3,26 Millionen Neudiagnosen gestellt - ein Anstieg von 79 Prozent gegenüber 1990. Größter Anstieg bei Luftröhren- und Prostatakrebs, die meisten Todesfälle bei Brust-, Lungen-, Darm- und Magenkrebs. Besonders betroffen: Junge in westlichen Industrieländern.

Ansger Weltermann (56), Onkologe am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern

und Leiter des Tumorzentrums Oberösterreich: „Ein zweiprozentiger Anstieg von Krebs-erkrankungen bei jungen Menschen pro Jahr klingt dramatisch. Man muss die Werte jedoch in Relation zur Anzahl der Betroffenen sehen. Nachdem Krebs bei Jungen sehr selten auftritt, bleibt er weiterhin ein seltenes Ereignis.“ Zudem habe die Digitalisierung im Studienzeitraum viel verändert: Erfassungsmethode, Früherkennung etc. „Wir müssen die Anstiege im Verhältnis betrachten. Doch sie sind da und beachtungswürdig.“

AUCH SCHLAFMANGEL IST NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN

Umweltmediziner Hans-Peter Hutter (61) von der MedUni Wien sieht einen zunächst kleinen Anstieg bei Frauen zwischen 30 und 39. „Doch die Häufigkeit von Krebs in jüngeren Altersgruppen soll deutlich zunehmen, wenn wir der Prognose bis 2030 folgen.“ Folge von ungesundem Lebensstil: „Rotes Fleisch, wenig Obst und Gemüse, Alkohol- und Zigarettenkonsum, Medikamenten- und Drogenmissbrauch, wenig Bewegung, Luftverschmutzung sowie hohe Sonnenexposition.“ Auch Schlafmangel kann eine Rolle spielen - durch verringerte Melatonin-Ausschüttung. „Dadurch kann das Tumorzellwachstum begünstigt werden, denn Zell-Reparaturen passieren in der Nacht.“

VERDOPPELUNG VON HIRNTUMOREN

Krebsforscher Lukas Kenner (56), Stv. Direktor des Klinischen Instituts für Pathologie an der MedUni Wien, traute den Augen nicht: metastasierendes Nierenzellkarzinom bei einem 17-Jährigen. „Vor Jahren hätte ich das als Fehlbefund interpretiert.“ Leider korrekt und kein Einzelfall: „Die Diagnose Hirntumor verdoppelte sich in den letzten Jahrzehnten.“ Seit 2001 werden immer mehr Tumore komplett genetisch analysiert. „Das höchste Risiko tragen junge Raucher, auch abseits von Lungenkrebs.“ Z. B. für Blasen-, Bauchspeicheldrüse- oder Dickdarm-Karzinom.

Ein Grund könnte in Kenners Feld der Partikelforschung zu finden sein: Mikro- (unter 5 Millimetern) und Nanoplastik (unter 1 Mikrometer), kurz MNPs. Pro Jahr fallen 300 Millionen Ton-

nen an - für Polyester-Kleidung, medizinische Kanülen, Mineralwasserflaschen (bis zu 250.000 Partikel/Liter!) und Wandfarbe. Es findet sich überall: auf Berggipfeln, in der Arktis und in Meeresfischen. Auch im menschlichen Körper - erstmals nachgewiesen 2019 in Wien. Nur der Konnex zu Tumorzellen war ausständig. Also reichte Kenner als wissenschaftlicher Leiter das Projekt „microONE“ des Grazer Forschungszentrums CBmed zur Förderung ein. Nun zeigt eine Studie des Teams in puncto Dickdarm-Karzinom: „MNPs dringen schnell in Zellen ein.“ In einer weiteren Untersuchung fanden sie sich sogar im Gehirn - im Mäuseexperiment binnen zwei Stunden.

In Kombination mit Cholesterin-Partikeln überwinden MNPs die Blut-Hirn-Schranke, verteilen sich über Blutbahnen und könnten Organschäden anrichten. Sogar bei der Zellteilung wird Plastik weitergegeben: an neu gebildete Zellen. Die hohe Aufnahme und der lange Verbleib im Gewebe erfüllen zwei von drei toxikologischen Merkmalen, die die EU als „bedenklich“ einstuft. Kenner & Co. fanden erste Hinweise, „dass mit Plastik belastete Tumorzellen leichter im Körper mitregieren und bei der Bildung von Metastasen helfen könnten“.

Demnächst reist er ins kanadische Ottawa: zur UNO-Konferenz zu MNPs und teilweise hormonaktiven Weichmachern Pro Woche „verspeisen“ wir bis zu fünf Gramm Mikroplastik: eine Kreditkarte. Doch zu 90 Prozent sind MNPs Folge des Abriebs von Autoreifen: sechs Kilogramm pro Lebenszyklus der Bereifung. Eine bislang viel zu wenig beachtete Gefahrenquelle.

Der Anstieg von Krebserkrankungen bei Jungen kann laut Kenner jedenfalls nicht - wie von Impfgegnern oft behauptet - auf die Corona-mRNA-Impfungen geschoben werden: „Diese geht nicht ins Genom. Außerdem wachsen Tumore langsam. Mir fällt kein Mechanismus ein, warum schnell zerfallende RNA sie auslösen oder fördern sollte.“ Im Gegenteil: Die erste RNA-Impfung gegen schwarzen Hautkrebs ist bereits in Sicht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte

„DIE GEBURT DES SCHMETTERLING“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Ein** Wissenschaftler beobachtete einen Schmetterling und sah, wie sehr sich dieser abmühte, durch das enge Loch aus dem Kokon zu schlüpfen. Stundenlang kämpfte der Schmetterling, um sich daraus zu befreien. Da bekam der Wissenschaftler Mitleid mit dem Schmetterling, ging in die Küche, holte ein kleines Messer und weitete vorsichtig das Loch im Kokon damit sich der Schmetterling leichter befreien konnte. **Der** Schmetterling entschlüpfte sehr schnell und sehr leicht.

Doch was der Mann dann sah, erschreckte ihn doch sehr. **Der** Schmetterling der da entschlüpfte, war ein Krüppel. **Die** Flügel waren ganz kurz und er konnte nur flattern aber nicht richtig fliegen. Da ging der Wissenschaftler zu einem Freund, einem Biologen, und fragte diesen: **„Warum** sind die Flügel so kurz und warum kann dieser Schmetterling nicht richtig fliegen?“ **Der** Biologe fragte ihn, was er denn gemacht hätte. **Da** erzählte der Wissenschaftler dass er dem Schmetterling geholfen hatte, leichter aus dem Kokon zu schlüpfen. **„Das** war das Schlimmste was du tun konntest. Denn durch die enge Öffnung, ist der Schmetterling gezwungen, sich hindurchzuquetschen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper herausgequetscht und wenn er dann ganz ausgeschlüpft ist, kann er fliegen. **Weil** du ihm geholfen hast und den Schmerz ersparen wolltest, hast du ihm zwar kurzfristig geholfen, aber langfristig zum Krüppel gemacht.“ **Wir** brauchen manchmal den Schmerz um uns entfalten zu können - um der oder die zu sein, die wir sein können. **Deshalb** ist die Not oft notwendig - die Entwicklungschance die wir nutzen können. Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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



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“



	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		

Senkrecht: 1 Bürger einer Antilleninsel, 2 große Welle, 3 griech. Insel, 4 Blasinstrument, Kornett (frz.), 5 Störung, Schaden, 6 Verhältniswort, 7 tragbares TV-Gerät, 8 Stock, Stab, 9 antikes arab. Reich, 10 Nachlassempfängerin, 11 amerikanischer Krapfen, 12 europ. Inselstaat, 13 Lehnsmann im MA., 14 unsicher, 15 Schmiedeherd, 16 Sportrunderer, 17 chem. Verbindung, 18 zornig, 19 franz.: Weste, 20 best. Artikel

Waagrecht: 1 nebenbei bemerkt, 2 Kf.: Body-Mass-Index, 3 Besucher, 4 Wintersportort in den USA, 5 lat.: gleichfalls, 6 Kf.: Nebenstelle, 7 Schnürleibchen, 8 ital.: heilig, 9 Tageszeit, 10 Waren- aus-, einfuhrverbot, 11 afrik. Viehgehege, 12 hebräisch: Sohn, 13 Sohn Jacobs (A.T.), 14 Fuge, Falz, 15 frz. Schriftsteller (Claude) †, 16 sehr feucht, 17 Geldbehälter, 18 Üblich, vorschriftsmäßig, 19 feste Absicht, 20 Abk.: Million, 21 Vorname d. Sängers Jürgens † 2014, 22 Meerespflanze, 23 Abk.: Straße, 24 frz.: Osten

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) In welchem Land kann man die Kapellbrücke besichtigen?
a) Schweiz, b.) Deutschland, c.) Österreich, d.) Lichtenstein
- 2.) Der Aurorafalter ist ein ?
a) Bläuling, b.) Weißling, c.) Gelbling, d.) Grünling
- 3.) In welchem Film spielt der US-amerikanische Schauspieler Robin Williams nicht mit?
a) „The Green Mile“, b.) „Mrs. Doubtfire“, c.) „Good Morning Vietnam“, d.) „Der Club der toten Dichter“

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

„RIBISELSCHNITTEN“



Zutaten: 5 Stk. Eierdotter, 0,125 l Milch, 360 g Mehl, 200 g Feinkristallzucker, 100 g Butter, 1 Pk. Backpulver, 1 Pk. Vanillinzucker, 6 EL Wasser

Zutaten für den Eischnee: 5 Stk. Eiklar, 220 g Staubzucker, 500 g Ribisel

Zubereitung:

- 1.) Dotter mit dem Zucker gut schaumig rühren, Wasser, Backpulver und Vanillinzucker langsam zufügen, zerlassene Butter, Mehl und Milch einrühren.
- 2.) Das Backblech mit Backpapier auslegen und die gelbe Masse auf das Blech streichen. Diese Masse etwa 15-20 Minuten bei Ober- und Unterhitze bei 180° C vorbacken.
- 3.) Das Eiklar zu Schnee schlagen. Danach in den steifen Schnee, Zucker einschlagen und die Ribiseln einmengen.
- 4.) Danach kommt der Schnee auf die gelbe, vorgebackene Masse und sofort in den vorgeheizten Ofen, bei 170°C ca. 12-15 Minuten hellgelb backen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



GESUND

„SPORT BEI KNIETPROBLEMEN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Auch wenn Gelenke schon aufgrund von Abnützungen schmerzen, ist Bewegung wichtig. Welche Aktivitäten sich hier besonders eignen.

⇒ **Auf** Sport zu verzichten, um die Knie nicht zu strapazieren, ist der falsche Weg. Jedoch sollte man dabei gelenkschonende Bewegungsformen bevorzugen. Folgende Sportarten sind am besten geeignet:

➤ **Schwimmen** ist eine gute Möglichkeit zu trainieren - vor allem auch für Menschen mit erhöhtem Körpergewicht. Denn der Auftrieb im Wasser verleiht eine angenehme Leichtigkeit. Voraussetzung ist jedoch, man wählt den richtigen Schwimmstil und führt die Bewegungsabläufe kontrolliert aus.

Dabei unbedingt beachten: Brustschwimmen ist zwar der beliebteste Schwimmstil, aus

gesundheitlicher Sicht aber nicht empfehlenswert. Denn durch den zum Luftholen ständig aus dem Wasser gestreckten Kopf verspannt sich die Nacken- und Rückenmuskulatur. Weiters beansprucht der Beinschlag durch die scherenartige Bewegung die Knie- und Hüftgelenke sehr stark und könnte bestehende Beschwerden sogar verschlimmern. Optimal wäre daher Rücken -oder Kraulschwimmen (bei korrekter Technik - vom Trainer zeigen lassen!).

➤ **Wenn** wir uns schon im nassen Element bewegen: **Bei Aqua-Jogging und Wassergymnastik** lässt sich der natürliche Widerstand, Auftrieb und Druck des Wassers nutzen, um mit gezielten Übungen Ausdauer, Kraft: und Koordination zu trainieren. Die Gelenke werden dabei nur minimal belastet.

➤ **Radfahren** - ob mit dem Bike in der Natur oder auf dem Ergometer - ist ebenfalls schonend für Knie- und Hüftgelenke. Schließlich liegen 70 bis 80 Prozent des Körpergewichts auf dem Sattel. Wichtig dabei: die richtige Einstellung von Sattel und Pedalen.

Ist der Sattel zu tief eingestellt, erhöht dies den Anpressdruck der Kniescheibe, sitzt man jedoch zu hoch und das Bein wird beim Treten ganz durchgedrückt, belastet und reizt dies ebenfalls die Strukturen von Knie sowie Hüfte. Idealerweise berührt die Ferse am entferntesten Punkt der Pedalumdrehung gerade eben noch das Pedal.

Weiters darauf achten, dass die Pedale (vor allem bei Verwendung von Klickpedalen) nicht zu weit nach vorne gestellt sind und dass beim Radeln die Knie nicht nach innen oder außen kippen. Eine aufrechte Sitzposition ist einer zu sportlichen, tiefen Position vorzuziehen. Dies schützt Hüfte und Wirbelsäule.

➤ **Yoga, Pilates und Tai-Chi** mobilisieren durch ruhige und sanfte Bewegungsabläufe die Gelenke und kräftigen zudem die Muskulatur. Anfangs empfiehlt sich die Anleitung durch einen Trainer. Dieser kann die körperlichen Belange berücksichtigen und bei der Auswahl der geeigneten Übungen sowie deren korrekter Ausführung helfen.

➤ **Nordic Walking und Wandern** schonen im Vergleich zum Joggen die Gelenke. Durch den Stockeinsatz beim Walken werden auch die Muskeln im Brust- und Schulterbereich gekräftigt. Achten Sie auf geeignete Schuhe sowie eine möglichst gleichmäßige Bewegung, und bevorzugen Sie ebene Regionen. Bergabgehen ist für die Knie belastender.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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



Spruch des Monats

**„Man spricht selten von der Tugend, die man hat;
aber desto öfter von der, die uns fehlt.“**

(Gotthold Ephraim LESSING)

BUCHTIPP

„JEDEN TAG GLÜCKLICH“
(Positive Psychologie für mehr Glück & Lebensfreude)
(Beate GULDENSCHUH-FESSLER)

ISBN: 978-3-9519822-2-9 - Verlag Mensch

Was macht uns glücklich? Das ist seit jeher eine Kernfrage des Menschen. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie können wir auch in Krisenzeiten durch bestimmte Verhaltensweisen bis zu 40 % unseres Glücksniveaus selbst beeinflussen. Gerade in schwierigen Alltagssituationen ist durch einfache psychologische Übungen eine Steigerung des Glücksempfindens und der Lebensfreude möglich.

Welche Verhaltensweisen auch in der aktuellen Corona-Krise Glücksempfinden und Lebensfreude fördern können, beschreiben die Autoren Dr. Beate Guldenschuh-Feßler, promovierte Psychologin, Psychotherapeutin sowie Lehrtherapeutin für Verhaltenstherapie, und Coach Dr. Roman Feßler, anschaulich anhand von 220 Praxistipps und Übungen. Zudem beinhaltet das Buch 21 Tests und Fragebogen zur Selbstreflexion samt Download-Links und QR-Codes zum Ausdrucken.

Zu den Autoren: **Beate GULDENSCHUH-FESSLER**, geboren 1971, absolvierte das Studium zur Diplom-Psychologin an der Universität Innsbruck. Während Ihrer anschließenden Tätigkeit als Psychologin an der Univ. Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie in Innsbruck, folgte die Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin. Seit dem Abschluss Ihres Doktoratsstudiums der Psychologie und der Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin arbeiten Sie als Psychologin und Psychotherapeutin in freier Praxis in Bregenz. Ihre Schwerpunkte liegen in der Behandlung psychischer Erkrankungen bei Erwachsenen, im psychologischen Coaching und in der Burnout-Prävention.

Als Lehrtherapeutin gibt Sie Ihre Erfahrungen an junge BerufskollegInnen weiter und hält Seminare zu den Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Beate Guldenschuh-Feßler möchte mit Ihren Ratgebern psychologisches Wissen leicht verständlich und vor allem praxisbezogen vermitteln. Aus diesem Grund enthalten Ihre Bücher auch Tipps und Übungen, die in der psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit zum Einsatz kommen.

Roman FESSLER ist 1968 geboren. Der promovierte Jurist ist seit über 10 Jahren als Berater, zertifizierter Business-Trainer und Burnout-Präventions-Coach branchenübergreifend tätig.

Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen: Persönlichkeitsdiagnostik und -entwicklung, Motivation und Stressmanagement, Entwicklung von Führungskräften, sowie Customer-Relationship- und Beziehungsmanagement.

Zu seinen Kunden zählen namhafte Unternehmen aus den Bereichen Gesundheit, Bankwesen, Handel und Industrie.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.psychotherapie-bgf.at/>



Ein älterer Herr (Mitte 70) fragt seine Frau:
"Macht es dir eigentlich etwas aus, dass ich jüngeren Frauen hinterherpfeife."
Sagt die Frau: "Nein, gar nicht. Auch Hunde bellen Autos an,
die sie nicht fahren können."

ANDAUERNDEN BESINNEN

Einmal im Jahr
weihnachtet es.
Einmal im Jahr,
ist herrlich zu merken:

„Es ist so schön,
sich mit allen,
mit den Freuden
des Lebens zu stärken.“

Nur einmal im Jahr,
die Weihnachtsfreud
zu erleben -
es müßte doch nicht sein

Denn, sich laufend
zu besinnen,
brächte täglich,
ein Weihnachtsfest - im Sein.

(U-Bahn Karli)

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

GEDANKEN IM HERBST

Der Wind reißt die dünnen Blätter
von den Bäumen,
die Alten auf den Parkbänken träumen
vom Gestern, vom Morgen - man weiß es nicht.
Die Herbstsonne sendet ihr tröstendes Licht.

Altweibersommer hängt in der Luft.
Die Herbstzeitlose verbreitet einen
letzten Duft.
Alles und jedes ist auf Abschied eingestellt. –
Ein Lächeln ab und zu nur erhellt die Welt.

Drachen steigen.
Menschen schweigen.
Obwohl man einander liebt,
schweigt man;
weil es nichts zu sagen gibt.

(Friederike LAZELBERGER)

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

IRRITUM (Teil 2)

Ich glaubte nicht mehr dran,
dass man auf Dich bauen kann.
Dachte, Du hättest mich vergessen,
von dem Gedanken war ich ganz besessen.

Ich bin Dein Freund,
Du hast es ernst mit mir gemeint.
Zu hören,
dass Du mich nicht vergessen hast
das tut so gut,
und sie war nicht berechtigt, meine Wut!

Ich war gekränkt in meiner Seele,
das sag ich Dir an dieser Stelle.
Ich glaubte nicht,
dass Du mich schätzt
und war total verletzt.
Die Welt war eingestürzt für mich - ohne Dich.
In der Tat, ich dachte an Verrat.
Dem ist nicht so
und darüber bin ich froh!

Traurig wäre ich ohne Dich!
Du bist für mich so kostbar wie ein Schatz,
das ist ehrlich
und nicht bloß ein Satz.
Wir haben viel miteinander gemacht,
sowohl miteinander geweint
als auch gelacht.
Ich hoffe, unsre Freundschaft ist von Dauer
und nicht bloß wie ein kurzer Regenschauer.

Unsere Devise, die ist diese:
Durch dick und dünn, das macht Sinn!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

GESUND

„ERSTE HILFE BEI VERLETZUNGEN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Eine Wunde ist im Alltag schnell passiert. Welche Arten gibt es, was ist dann zu tun, und worauf muss man sich einstellen?

⇒ **Schnitt-** und Quetschwunden, Verbrennungen, Verätzungen und mehr - es gibt viele verschiedene Verletzungsformen.

Grundsätzlich gilt: „Einfache, akute Wunden heilen innerhalb von 2-3 Wochen komplikationslos ab. Voraussetzung dafür sind glatte, enganliegende Wundränder, ein minimaler Gewebedefekt, ein gut durchblutetes Wundgebiet und die Abwesenheit von Fremdkörpern und Infektionen“, erklärt Dr. Alexander Pötscher. Liegen diese Voraussetzungen vor, entstehen auch nur minimale Narben.

Der Facharzt gibt einen kurzen Überblick über einige Arten von Wunden:

➤ **Schnittwunden:** Sie gehören zu den häufigsten Blessuren im Haushalt und haben typischerweise glatte Wundränder. Bei kleinen Schrammen reicht ein Schutzpflaster. Sie heilen sehr gut ab. Tiefe Wunden müssen genauer untersucht werden, weil dann möglicherweise Nerven- und Sehnenverletzungen vorliegen.

➤ **Bei einer Stichwunde** darf der ursächliche Gegenstand aufgrund der Gefahr einer starken Blutung bzw. jener der Eröffnung eines sogenannten Hohlorgans (wie Herz, Lunge) nicht selbst aus der Wunde entfernt werden. Rettung rufen!

➤ **Quetschwunden:** Hier kommt es durch äußere Gewalteinwirkung zu einer Kompression

des Weichteilgewebes mit Verletzung der Blutgefäße und Ausbildung eines Hämatoms („blauer Fleck“). Kleinere Quetschwunden heilen meist innerhalb von 1-2 Wochen ohne Narbenbildung ab. Sofort nach dem Unfall die betroffene Stelle kühlen, um Ödem- sowie Hämatombildungen zu verhindern. Bei zusätzlichem Vorliegen einer offenen Hautverletzung besteht die Gefahr einer Superinfektion.

➤ **Schürfwunden** finden sich oft im Bereich knöcherner Strukturen. Es kommt zu punktförmigen Blutungen durch verletzte Kapillaren (kleinste Blutgefäße). Sie heilen zumeist komplikationslos ohne Narbe ab.

➤ **Verbrennung:** Bei solchen ersten Grades werden pflegende Salben eingesetzt, ein Verband ist meist nicht notwendig. Oberflächliche Verbrennungen zweiten Grades versorgt der Arzt nach der tiefgreifenden Entfernung von abgestorbenem Gewebe mit teilweise abdichtenden Verbandsmaterialien. Bei Verbrennungen dritten Grades wird abhängig von der Größe und Lokalisation der Wunde das abgestorbene Gewebe (Nekrose) operativ entfernt, mitunter auch Haut transplantiert.

➤ **Verätzungen:** Sofort ausgiebig ausspülen, kein Erbrechen erzwingen. Weiterbehandlung im Krankenhaus.

➤ **Bisswunden** haben ein breites Verletzungsspektrum, infektiöse Komplikationen sind häufig. Die mechanische Reduktion der Keimzahl und die Optimierung der Mikrozirkulation im Wundbereich bilden die Grundlage der chirurgischen Therapie im Spital.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„GEGEN DIE VERGESSLICHKEIT“

(von Jaqueline KACETL)

Demenz wird als Folge der Überalterung weiter zunehmen. Ein gesunder Lebensstil hilft, das Erkrankungsrisiko zu reduzieren.

⇒ **In** den Industriestaaten werden die Menschen immer älter. Durch sinkende Geburtenraten und die steigende Lebenserwartung wird Bevölkerungsprognosen zufolge der Anteil älterer Menschen in den kommenden Jahrzehnten weiter anwachsen, während der Anteil junger Menschen schrumpfen

wird. In Zukunft wird es vor allem immer mehr über 80-Jährige geben.

Mit der Überalterung wachsen auch die gesellschaftlichen Herausforderungen: In Österreich sind nach Angaben des Gesundheitsministeriums 115.000 bis 130.000 Menschen von Demenz betroffen. Bis zum Jahr 2050 soll sich diese Zahl

durch den demographischen Wandel verdoppeln. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter. „Unter den 80- bis 84-Jährigen erkrankt jeder Siebente an Demenz. Bei Menschen über 90 Jahren ist bereits jeder Dritte betroffen. In meinem Arbeitsumfeld liegt das Durchschnittsalter zwischen 80 und 95 Jahren“, sagt Martina Gazica, Demenzexpertin beim niederösterreichischen Demenzservice.

GEHIRNERKRANKUNG

Demenz beschreibt eine große Gruppe von Erkrankungen des Gehirns, die zum Abbau der geistigen Fähigkeiten führen. Charakteristisch sind Störungen des Denkens, des Gedächtnisses, der Orientierung und der Sprache. Es kann auch zu Veränderungen im Verhalten und des Wesens kommen. Demenz beginnt meist mit Schwierigkeiten, sich an Termine, Namen oder Ablageplätze von Gegenständen zu erinnern. Oft wiederholen Betroffene ständig dieselbe Frage und vernachlässigen ihre persönliche Hygiene oder die Essenszubereitung. Manche wissen nicht mehr, wo sie sich aufhalten, wie spät es ist oder erkennen vertraute Personen nicht mehr. Der überwiegende Teil der Demenzen sind primärer Art, die durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn hervorgerufen wird. Einer sekundären Demenz liegt eine andere Grunderkrankung zugrunde - das kann eine Herzinsuffizienz, eine Tumorerkrankung, der Missbrauch von Medikamenten

bzw. Alkohol oder eine Depression sein. Die Ursachen einer vaskulären oder gefäßbedingten Demenz sind Durchblutungsstörungen, die etwa durch einen schweren Schlaganfall oder mehrere kleine Schlaganfälle ausgelöst werden können, die oft unbemerkt verlaufen.

ALZHEIMER-DEMENZ

Die Begriffe Alzheimer und Demenz werden fälschlicherweise häufig synonym verwendet. Die Alzheimer-Krankheit wurde nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer benannt, der 1906 die für die Erkrankung typischen Veränderungen im Gehirn einer verstorbenen Patientin feststellte. Alzheimer ist die häufigste Demenzform, die den Hippocampus, einen Bereich des Gehirns, der persönliche Erinnerungen speichert, zerstört. Bei Alzheimer-Patientinnen und -Patienten wurden Protein-Ablagerungen im Hirngewebe festgestellt. Es wird vermutet, dass dadurch Nervenzellen absterben und die Signalübertragung zwischen den restlichen Nervenzellen gestört wird. Die genauen Ursachen werden noch erforscht. Beginnt die Erkrankung zuerst schleichend mit einer leichten Vergesslichkeit, kann der Abbau geistiger Fähigkeiten innerhalb einiger Jahre dramatisch voranschreiten. Betroffene erinnern sich an immer weniger, können Gesprächen nicht mehr folgen und verlegen Gegenstände. In weiterer Folge sind sie zu keiner eigenständigen Lebensführung mehr fähig,

werden rast- und orientierungslos oder versuchen, wegzulaufen. Aufgrund ihrer erlebten Hilflosigkeit reagieren sie oft misstrauisch, gereizt, nervös oder aggressiv. Wenn sie körperlich immer mehr abbauen, Blase und Darm nicht mehr kontrollieren können sowie die Beweglichkeit abnimmt, werden sie pflegebedürftig und benötigen eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung.

UNTER DEN 80-BIS 84-JÄHRIGEN ERKRANKT JEDER SIEBENTE AN DEMENZ. BEI MENSCHEN ÜBER 90JAHREN IST BEREITS JEDER DRITTE BETROFFEN.

DEPRESSION & REIZBARKEIT

Häufig treten im frühen Stadium der Alzheimer-Erkrankung neben Vergesslichkeit auch Depressionen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen auf. Auch bei der 85-jährigen Mutter der niederösterreichischen Büroangestellten Ingrid S. zeigen sich seit einigen Jahren depressive Verstimmungen und eine zunehmende Verwirrtheit. „Einmal kann sie die Spannleintücher nicht mehr finden, ein anderes Mal hat sie das Rezeptbuch verlegt. Am schlimmsten ist aber, dass sie ein Familienmitglied beschuldigt, ihre Kleidungsstücke entwendet zu haben. Diese Vorwürfe wiederholt sie bei allen Gelegenheiten, obwohl sie komplett aus der Luft gegriffen sind.“ Auch ein sozialer Rückzug und eine wachsende Antriebslosigkeit machen sich bei der pensionierten Landwirtin bemerkbar: „Oft lade ich sie zu

Familienessen ein, um sie auf andere Gedanken zu bringen. Aber meine Mutter hat immer weniger Lust, das Haus zu verlassen - unter anderem weil sie Angst hat, dass in der Zwischenzeit wieder etwas gestohlen werden könnte." Ihre Hoffnungen setzt Ingrid S. nun auf eine fachärztliche Behandlung ihrer Mutter, um dem geistigen Abbau entgegenzuwirken und das seelische Befinden durch eine medikamentöse Therapie zu verbessern.

TABUTHEMA

Demenz ist immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema, über das nicht gerne gesprochen wird. „Für eine Gesellschaft, die körperlichgeistige Unversehrtheit und die Fähigkeit zur Selbstbestimmtheit idealisiert, ist eine Demenzerkrankung besonders schwer zu verkraften. Der allmähliche Verlust kognitiver, sozialer und kommunikativer Fähigkeiten wird als enorm beängstigend empfunden - auch, weil man selbst betroffen sein könnte", erklärt die Psychotherapeutin Sabine Wöger. Viele Angehörige und Betroffene verharmlosen aus Schamgefühlen erste Symptome wie Vergesslichkeit und suchen zu spät eine Fachärztin oder einen Facharzt auf. Primäre Demenzen, zu denen auch die Alzheimer-Krankheit zählt, sind nicht heilbar. Empfohlen wird, so früh wie möglich mit einer Behandlung zu beginnen, weil der Krankheitsverlauf verzögert werden kann. Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapien können die Symptome lindern und die Lebensqualität erhöhen. „Verschrieben werden Antidepressiva, um den Abbau der

kognitiven Fähigkeiten hinauszuzögern. Neuroleptika bzw. Antipsychotika und Antidepressiva werden gegen Depressionen und Verhaltensauffälligkeiten wie Wahnvorstellungen, Schlafstörungen oder Aggressionen eingesetzt. Wenn jemand gut mit nichtmedikamentöser und medikamentöser Therapie behandelt wird, kann eine Verschlechterung aufgeschoben werden", sagt Demenzexpertin Martina Gazica.

Der nichtmedikamentösen Behandlung wird mittlerweile ein ebenso hoher Stellenwert wie der medikamentösen Therapie eingeräumt. So werden durch Gedächtnistrainings erlernte Inhalte wiederholt, mittels Stimulation Gedächtnisinhalte aktiviert oder durch Biographiearbeit angenehme Erinnerungen an alte Zeiten geweckt. Auch Physio-, Musik-, Tanz-, Ergo- und tiergestützte Therapien werden eingesetzt.

THERAPIEN SOLLTEN MÖGLICHT AUF DIE BIOGRAPHIE DES DEMENZ-ERKRANKTEN ABGESTIMMT SEIN.

„**Alle** Therapien sollten möglichst auf die Biographie des oder der Demenzerkrankten abgestimmt sein. Das Wichtigste ist, die erhaltenen Fähigkeiten bestmöglich zu fördern. Es gilt, nicht die einfachste Lösung zu wählen, sondern immer darauf zu achten, was am besten für die betroffene Person ist", sagt Gazica. Neben dem Lebensalter gelten Bewegungsmangel, Gefäßerkrankungen, Entzündungen, Übergewicht, fettreiche Ernährung, Diabetes und Bluthochdruck als Risikofaktoren. Studien zufolge haben Menschen, die sich regelmäßig

bewegen, gesund ernähren, soziale Kontakte pflegen und geistig aktiv sind, ein weniger hohes Risiko, an Demenz bzw. Alzheimer zu erkranken.

4 TIPPS: DEMENZ VORBEUGEN

Die niederösterreichische Gesundheitsinitiative „Tut gut!" empfiehlt einen gesunden Lebensstil, um das Risiko zu senken, an Demenz zu erkranken.

1.) Bewegung: Regelmäßiger Sport und Bewegung regen den Gehirnstoffwechsel an und steigern die körperliche Fitness. Schon flottes Spaziergehen mit einer Dauer von 30 Minuten an fünf Tagen die Woche (optimal sind 120 Schritte/Minute) trainiert Muskeln, Knochen und Gelenke sowie Gefäße, Stoffwechsel und Gehirn.

2.) Ernährung: Eine herz- und gefäßschonende Ernährung ist gut für das Gehirn. Auf den Teller sollten viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Olivenöl und Fisch (auf ökologisch nachhaltige Fischerei achten) und wenig rotes Fleisch kommen. Dazu zwei bis drei Liter Wasser pro Tag trinken.

3.) Geistige Fitness: Gute Übungen für das Gehirn sind Gedächtnisspiele oder das Lösen von Kreuzworträtseln und Sudokus. Auch Lesen, das Erlernen einer Sprache bzw. das Auffrischen von Sprachkenntnissen oder das Spielen bzw. Lernen eines Musikinstruments senken das Demenzrisiko.

4.) Soziale Kontakte: Regelmäßige Treffen mit Freunden oder Familie und gemeinsame Aktivitäten wie Kochen, Sport

oder andere Hobbys halten geistig fit, weil die Konzentrationsfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis und das Sprachvermögen trainiert werden.

Interview

RECHTZEITIG REAGIEREN

Wie zeigt sich Demenz?

Typische Symptome einer beginnenden Demenzerkrankung sind kognitive Einschränkungen, vor allem Vergesslichkeit: Die Betroffenen wissen nicht mehr, wo sie vertraute Gegenstände abgelegt haben und erinnern sich nicht mehr an früher gut bekannte Namen. Dazu können Schwierigkeiten kommen, sich an fremden Orten zurechtzufinden. Auffällige Merkmale sind auch Wortfindungsstörungen und Konzentrationsdefizite sowie das Verlieren von Wertgegenständen.

Was sind die häufigsten Probleme?

Oft wird die Demenzerkrankung nicht ernst genommen und keine Fachärztin, kein Facharzt aufgesucht. Es kommt auch vor, dass sich die Be-

troffenen gegen einen Arztbesuch sträuben. Meist nehmen Angehörige erst dann professionelle Hilfe in Anspruch, wenn sich das Verhalten der Betroffenen verändert: Demenzkranke können etwa ungehalten reagieren, weinerlich oder aggressiv werden, die Hausarbeit vernachlässigen oder einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus haben. Die Angehörigen handeln häufig erst dann, wenn der Hut brennt. Je früher eine Demenzerkrankung aber festgestellt wird, desto früher kann man dem Fortschreiten entgegenwirken.

Was ist hilfreich im Umgang mit Demenzkranken?

Die Angehörigen sollten gut beraten werden, um empathisch und verständnisvoll zu reagieren. Das entlastet und erleichtert die Situation. Ein Großteil der Demenzkranken wird zu Hause von ihren Liebsten betreut und wünscht sich das auch. Im gewohnten Umfeld fühlen sie sich sicher und geborgen - und das steigert ihr Wohlbefinden. Die eigenen vier Wände beinhalten viele Erinne-

rungen wie Fotos, persönliche Gegenstände oder selbstgemachte Handarbeiten. In dieser Situation geben eine Tagesstruktur, konstante Bezugspersonen und vertraute Rituale Halt. Optimal ist ein ruhiger Tagesverlauf, der den Betroffenen vermittelt, dass sie wertvoll sind und noch gebraucht werden. Die Teilhabe an der Gesellschaft ist sehr wichtig.



SERVICESTELLE

Das NÖ Demenzservice beantwortet alle Fragen rund um das Thema Demenz und vermittelt Hausbesuche oder telefonische Beratungen - etwa über das Krankheitsbild, rechtliche Aspekte sowie Unterstützungs- und Entlastungsangebote.

Informationen:

Telefon: 0800 700 300,
www.demenzservicenoe.at

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

**Schließe die Tür mit jedem neuen Morgen weit auf
und gehe mit Freude einem glücklichen Tag entgegen.**

(Paul HUFNAGL)

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Alarmstufe Rot!“

„Hitzewellen, häufigere Naturkatastrophen, mehr Allergien, neue Viren und Bakterien - das sind nur einige der Folgen des Klimawandels. Warum wir jetzt gemeinsam handeln müssen und wie wir das Ruder herumreißen können weiß Gesund & Leben“

(von Claudia SEBUNK)

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

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

1.) a.) Die Kapellbrücke ist eine mittelalterliche Holzbrücke über die Reuss in Luzern in der Schweiz. Sie gilt als ein Wahrzeichen und eine der bedeutendsten Touristenattraktionen der Stadt.

2.) b.) Der Aurorafalter ist ein Schmetterling (Tagfalter) aus der Familie der Weißlinge (Pieridae). Die Schmetterlinge sind im gesamten Europa und Mittleren Osten weit verbreitet.

3.) a.) In dem Drama „The Green Mile“ spielt der 2014 verstorbene US-amerikanische Schauspieler Robin Williams nicht mit. Die Hauptrolle in diesem Film ist mit Tom Hanks besetzt.

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

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



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

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 <<<<