



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick.

Lew Nikolajewitsch Graf TOLSTOI, deutsch häufig auch Leo Tolstoi (28. August 1828 Julianischer Kalender - * 09. September 1828 Gregorianischer Kalender) in Jasnaja Poljana bei Tula; († 7. November Julianischer Kalender - † 20. November 1910 Gregorianischer Kalender) in Astapowo, heute Lew Tolstoi in der Oblast Lipezk, war ein russischer Schriftsteller. Seine Hauptwerke Krieg und Frieden und Anna Karenina sind Klassiker des realistischen Romans.*

EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



„Vielfraß“ Gehirn

Unsere Denkkentrale wiegt zwar nur etwa 1,5 Kilogramm, benötigt aber für das Denken, Fühlen und Lernen bis zu 25 Prozent der ca. 1500 Kalorien, die der Körper täglich im Ruhezustand umsetzt.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 62 des Newsletter zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter! Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2016



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

Ich bin der Juli

Grüß Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze.
Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiß ich, was ich noch schaffen soll,
die Ähren sind zum Bersten voll;
reif sind die Beeren, die blauen und roten,
saftig sind Rüben und Bohnen und Schoten.

So habe ich ziemlich wenig zu tun,
darf nun ein bisschen im Schatten ruh'n.
Duftender Lindenbaum,
rausche den Sommertraum!
Seht ihr die Wolke? Fühlt ihr die Schwüle?
Bald bringt Gewitter Regen und Kühle.

(Paula DEHMEL 1862-1918)

Inhalt dieser Ausgabe

- „Vielfraß“ Gehirn
- Zählen Sie bis 3 . . .
- Mein Ehrenamt hält mich jung
- Wer bezahlt die Psychotherapie?
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

(von Karin ROHRER)

➤ **Während** Sie diese Zeilen lesen, verbraucht Ihr Gehirn vor allem Kohlenhydrate, damit es rasch mit Energie versorgt wird. Langfristig sind aber auch andere Nährstoffe für die grauen Zellen wichtig.

Eiweiß bildet die Basis bei der Bildung von Hormonen sowie Botenstoffen und ist auch am Aufbau bestimmter Stoffe (Katecholamine) beteiligt, die Wachheit, Aktivität und Konzentrationsfähigkeit fördern.

Fette wiederum liefern wichtige Bausteine für Zellen und Signalstoffe, Vitamine sowie Mineralien helfen, die Stoffwechselvorgänge zu steuern. Durch Omega-3-Fettsäuren verbessern sich die Kontakte zwischen den Zellen. Das Denkorgan ist dadurch gut vernetzt. Studien haben gezeigt, dass diese Fettsäuren das Gehirn vor dem schrumpfen schützen können. Die geistigen Fähigkeiten bleiben dadurch auch im Alter länger erhalten:

- **Kohlenhydrate** finden wir in Getreide, Hülsenfrüchten und Erdäpfeln. Diese Produkte enthalten die für den Körper relativ schnell verfügbare Form, und die ist gut für den Kopf. Durch die Aufnahme von Kohlenhydraten kommt es auch verstärkt zur Bildung des Botenstoffes Serotonin, der gute Laune macht und Stress vorbeugt. Das wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten wie Konzentration

aus.

- **Bohnen** Erbsen und Linsen enthalten zudem viel Lezithin, dessen Bestandteil Cholin bei der Nervenübertragung eine wichtige Rolle spielt.

- **Reichlich** Omega-3-Fettsäuren stecken in fetten Fischarten (z. B. Lachs), ebenso in Rapsöl, Leinsamen und Nüssen - diese sind auch ein optimaler Energie-Snack, weil sie den Organismus und somit auch das Gehirn mit wichtigen B-Vitaminen und dem Nervenbotenstoff Cholin versorgen. So beugen Walnüsse Nervosität und Leistungstiefs vor. Das in Cashew- und Paranüssen vorkommende Magnesium ist ebenfalls ein Stresskiller und wichtig für einen geregelten Eiweiß- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel.

- **80 Prozent** des Blutes bestehen aus Wasser. Bei Flüssigkeitsmangel ist das Blut dickflüssiger und fließt daher langsamer. Damit werden weniger Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn transportiert, das die geistige Leistungsfähigkeit schwächt. Deshalb viel trinken, am besten Leitungswasser. (Täglich fließen bis zu 1200 Liter Blut durchs Gehirn)

- **Weizenkeime** sind reich an Zink, Eisen, B-Vitaminen und Magnesium, die Gemeinsam die Konzentration steigern.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNG & FAMILIE“**

Gesund & Familie

„ZÄHLEN SIE BIS 3 . . .“

(von Karin PODOLAK)

. . . und schon ist wieder ein Mensch auf der Welt an Demenz erkrankt, die meisten davon an Alzheimer. **Chance für die Zukunft: Risikofaktoren vermeiden!**

➤ **Die** Anzahl der Demenzpatienten erhöht sich rasend schnell, besonders in Ländern, wo die Lebenserwartung hoch ist, muss mit der Explosion der Zahlen gerechnet werden. In Österreich fallen bereits Jahr für Jahr mehr als zwei Milliarden Euro Versorgungskosten an, und das, obwohl die meisten Betroffenen im privaten Bereich verbleiben. Keine Frage, es müssen dringend Strategien her, um das Problem in den Griff zu bekommen - und die gibt es auch!

Sie liegen aber nicht nur im

dringend erforderlichen Ausbau von Versorgungsstrukturen, sondern auch immer mehr in der Prävention, wie neueste Forschungsergebnisse bestätigen. „Beginn und Verlauf der klinischen Symptomatik der Alzheimer-Demenz (AD, die häufigste Demenzform) können durch Beachtung bestimmter Risikofaktoren wie z. B. Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen oder geringer geistiger Aktivität verzögert werden“, berichtet Neurologe AO. Univ. Prof. Dr. Peter Dal-Bianco. MedUni Wien.

Nicht jede Form der Vergesslichkeit ist gleich Alzheimer. Es gibt verschiedene Arten der Ausprägungen von Gedächtnisstörungen. Davon ist Alzheimer-Demenz aber die weitest verbreitete, gefolgt von vaskulärer Demenz (durch Gefäßveränderung hervorgerufen) mit 10 bis 25 Prozent und Lewy-Körperchen-demenz (Beeinträchtigung von Nervenzellen wie bei der Parkin-

son-Krankheit) mit sieben bis 20 Prozent.

100.000

Menschen sind in Österreich bereits an Demenz erkrankt, zwei Drittel davon Frauen. Im Jahr 2050 werden 260.000 betroffen sein.

80 Prozent

Werden zu Hause gepflegt, wiederum vorwiegend von Frauen. Angehörige unterliegen enormen Belastungen: Jeder zweite leidet an Depressionen, mehr als die Hälfte hat ein erhöhtes Sterberisiko!

2 von 3

Demenz-Patienten leiden an der Alzheimer-Krankheit.

11.796

So viele Spitalsaufnahmen wurden im Jahr 2014 wegen Demenz verzeichnet – Tendenz steigend. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer betrug 12 Tage.

18 Jahre

So lange vor der Diagnose zeigen sich erste Leistungsminderungen.

Mittlerweile wurden sieben Menschen) Risikofaktoren - außer Geschlecht, Alter und genetische Veranlagung, welche ja nicht beeinflussbar sind - identifiziert. Könnte man sie alle auf Null reduzieren, würde sich die Anzahl von Erkrankungen weltweit auf die Hälfte verringern. Das wären allein in Österreich derzeit 50.000 Fälle!

Diese Rechnung ist zwar theoretisch, die Gefahrenquellen gelten aber in vielerlei Hinsicht als Herausforderung für die Präventionsmedizin.

1. Bewegungsmangel (80 Prozent AD-Risiko im Vergleich zu aktiven

Menschen)
2. Diabetes
3. Bluthochdruck, vor allem im mittleren Lebensalter
4. Übergewicht im Alter zwischen 30 und 60 Jahren
5. Zigarettenrauchen
6. Fehlende geistige Aktivität, geringe Ausbildung (Demenzrisiko 85 Prozent)
7. Depression

Mittlerweile ist auch erwiesen, dass bestimmte Symptome bereits viele Jahre vor der Demenz-Diagnose auftreten. Mit besseren und breitenwirksameren Testmethoden können Betroffene früher erkannt und behandelt werden.

Selbsthilfegruppe

Drei Viertel aller Personen mit Demenzerkrankungen werden zu Hause von Angehörigen versorgt - eine enorme Belastung, welche die Pflegenden immer wieder an ihre Grenzen bringt und für sie selber ein hohes Risiko beinhaltet, zu erkranken. Jeder vierte Betreuer ist selbst schon über 60! Holen Sie frühzeitig Rat und Unterstützung ein! Selbsthilfegruppen gibt es in vielen Bundesländern.

Alzheimer Austria:
www.alzheimer-selbsthilfe.at

Volkshilfe:
www.demenz-hilfe.at

Gibt es eigentlich Hilfe aus der Natur?

Mag. Pharm. Katharina Ender, Burgfried-Apotheke in Hallein, Salzburg: „Als einziger pflanzlicher Wirkstoff ist Ginkgo-biloba-Extrakt für die Behandlung von bestimmten Demenztypen zugelassen. Der Extrakt erweitert die Blutgefäße und steigert die Fließeigenschaften des Blutes. Durch die so erhöhte Mikrozirkulation wird das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt, wodurch Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen verbessert werden können. Die Tagesdosis sollte dabei mindestens 160 mg betragen. Eine vorbeugende Einnahme von Ginkgo-Präparaten auf Alzheimer wird kontrovers diskutiert, allerdings darf angenommen werden, dass Menschen im mittleren Alter von einer längerfristigen Zufuhr profitieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUNG & FAMILIE“

Gesund & Familie

„MEIN EHRENAMT HÄLT MICH JUNG“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Der ehemalige Profifußballer Franz Radl lässt sich von seinem Herzleiden nicht aufhalten und ist leidenschaftlicher Präsident des Herzverbandes Wien.

➤ **„Ich** will etwas an die Menschen weitergeben, sie sollen von mir lernen können“ - die Augen von Franz Radl leuchten, wenn er von seiner Arbeit als Präsident des Wiener Herzverbandes berichtet, Experten für Vorträge organisiert oder auch selbst welche hält. „Schließlich kenne ich mich mit Herzproblemen bestens aus - mehr als mir lieb ist.“

Am eigenen Leib hat der ehemalige Profifußballer der Admira (1967/68) Herzinfarkt und Herzinsuffizienz erfahren müssen. „Ich war gerade im Zug unterwegs, als mir plötzlich schlecht wurde. Man denkt ja immer: Mir passiert so etwas sicher nicht, ich bin ja sportlich aktiv und erst 46 Jahre alt! Und doch ereilte mich 1992 auf einmal der Infarkt“, erinnert sich der lebenslustige Niederösterreicher.

Die Gründe dafür waren für den „Hans-Dampf“ klar: „Nachdem ich bei der Admira aufgrund einer schweren Verletzung aufgehört hatte, arbeitete ich im Personalbüro der Wiener Stadtwerke, ein sehr stressiger Job - wahrscheinlich zu viel für mein Herz. Zusätzlich bauten wir gerade ein neues Haus, das war natürlich ebenfalls anstrengend.“

Später erklärte ihm der behandelnde Arzt, dass bei (ehemaligen) Profisportlern öfter ein vergrößertes Herz auftritt und die Pumpleistung des Organs abnimmt - insofern dürfte sich schon die Herzinsuffizienz „angekündigt“ haben, die nach dem zweiten Infarkt im Jahr 2000 diagnostiziert wurde.

Der zweite Infarkt hat mich geärgert. Man fragt sich: Was hast du da wieder gemacht? Wäre es nicht besser gewesen, du hättest dich mehr zurückgenommen? Aber selbst nach so einem lebensbedrohlichen Ereignis vergisst man leider vieles, was man auf der Reha gelernt hat wieder und kommt bald in den selben Trott hinein, in dem man vorher war“, bekennt Franz Radl.

Der Wille zur Veränderung war zwar da - immerhin hat der ehemalige Profisportler nach der ersten schweren Erkrankung aufgehört zu rauchen und sich wieder mehr sportlich engagiert, aber der Stress in der Arbeit wurde nach dem Wiedereinstieg nicht weniger.

Außerdem hatte sich der vielbeschäftigte Mann ein neues „Hobby“ zugelegt: Mitarbeit im Wiener Herzverband. Nach überstandem Infarkt

wurde er von einem Arbeitskollegen angesprochen, mit zum Koronarturnen zu kommen, eben in jene größte Selbsthilfegruppe für Herzpatienten. Seit 2008 ist er Präsident des Wiener Herzverbandes und damit vielbeschäftigt. Sein Leiden, die Herzinsuffizienz, macht ihm allerdings manchmal einen Strich durch die Rechnung, ein so aktives Leben zu führen. „Mit dieser Diagnose begann eigentlich mein Leidensweg. Ich musste meinen Job aufgeben, war schon nach kurzen Wegstrecken kurzatmig und hatte plötzlich viele Medikamente einzunehmen. 14 Tabletten pro Tag sind es heute! Aber ich halte mich konsequent an das, was mir meine Ärzte vorschreiben - das ist lebensnotwendig!“

Auch wenn er gerne intensiver mit seinem sechsjährigen Enkel spielen würde - dem 70-jährigen steht zusätzlich zu den Herzproblemen eine komplizierte Rückenoperation bevor-, fühlt sich Franz Radl derzeit wohl. „Wahrscheinlich habe ich mir von meiner Zeit als Profifußballer mentale Stärke und Disziplin behalten, manchmal übertreibe ich es allerdings. Meine Frau Marianne hat sich in den 43 Jahren unserer Ehe aber schon daran gewöhnt, dass ich immer eine Beschäftigung brauche“, schmunzelt er. „Mich hält die intensive Arbeit jedenfalls jung, genauso wie meine Familie und schöne Reisen.“



Wenn die „Pumpe“ streikt

Herzinsuffizienz tritt immer häufiger auf - und obwohl sie die häufigste Aufnahmediagnose in Krankenhäusern bei Patienten über 65 Jahren ist, kennen viele diese Krankheit gar nicht. Geschätzte 300.000 Österreicher leiden daran, bei weitem nicht alle Betroffenen erhalten Behandlung. Viele Herzschwäche-Symptome

werden nämlich fälschlicherweise als natürliche Alterserscheinung gedeutet, wie eine aktuelle europaweite Untersuchung zeigt. Dazu zählen Atem-

Selbsthilfe beim Wiener Herzverband

Bereits vor 40 Jahren hat sich eine Gruppe engagierter Patienten in Wien zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen, die Bundesländer folgten. Im „Herzverband“ werden auch heute noch Risikopatienten beraten, um Herzleiden vorzubeugen sowie bereits Erkrankten Unterstützung geboten, mit den entstehenden Problemen leben zu lernen.

In der Gemeinschaft können gemeinsame Aktivitäten und vor allem Gespräche und Erfahrungsaustausch (Vorträge) Hilfe für den Einzelnen sein. Körperliche Aktivitäten wie Turnen oder Wandern erlebt man besser in der Gruppe.

Kontakt: www.herzwien.at

Mail: wien-herzverband@herzwien.at

☎ 01/ 330 74 45 (Montag bis Freitag 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr)

Österreichischer Herzverband:

www.herzverband.at

not, Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit oder Schwellungen der Knöchel.

Herzinsuffizienz stellt eine schwere Erkrankung dar. Der Herzmuskel ist geschwächt, sodass das Blut oft nicht mehr in ausreichendem Ausmaß durch den Körper gepumpt werden kann.

Therapietreue und Vertrauen zum Arzt sind wichtig für eine möglichst hohe Lebensqualität.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUNG & FAMILIE“**

„NICHT VERGESSEN UNSER GEHIRN BRAUCHT ÜBUNG“

➤ **Viele** Dinge, an die wir uns erinnern, sind kein fix gespeichertes Bild, sondern entstehen durch das Verknüpfen von zahlreichen Einzelinformationen, die oft in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns gespeichert sind. Unser Gehirn muss diese Informationen zuerst gut in „Speichern ablegen“, um sie später wiederzufinden.

(Fortsetzung aus dem letzten Newsletter) **Gedächtnisübungen:**

Die folgende Aufgabe überprüft Ihre Konzentrationsfähigkeit. Versuchen Sie im folgenden Text, möglichst rasch alle „a“ und „e“ zu finden und sich die Summe der vorkommenden „a“ und „e“ zu merken. Sie haben dazu 1 Minute Zeit.

Die Konzentrationsfähigkeit ist besonders wichtig. Nur wenn man sich gut konzentrieren kann, kann man sich Dinge auch merken. Oft lenken einen Details ab und man findet nicht alles. Dann muss man seine Aufmerksamkeit genau auf jene Bereiche fokussieren, die wichtig sind. Wenn man sich länger konzentrieren muss ermüdet man manchmal. Dann helfen Entspannungsübungen, Bewegung und frische Luft.

(Lösung auf Seite 5)

Gedächtnisübung „unmittelbares Behalten“

Bei dieser Aufgabe sollen Sie sich möglichst viele Zahlen merken. Prägen Sie sich diese Zahlenreihe etwa 1 Minute gut ein, und decken Sie diese dann mit einem Blatt Papier ab. Versuchen Sie anschließend, möglichst viele Zahlen aus dem Gedächtnis abzurufen. Die untere Grenze liegt bei 5 Zahlen.

15	21	19	56	98	48	92	76	28	75	42	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Lösung von Seite 4:

Die Konzentrationsfähigkeit ist besonders wichtig. Nur wenn man sich gut konzentrieren kann, kann man sich Dinge auch merken. Oft lenken einen Details ab und man findet nicht alles. Dann muss man seine Aufmerksamkeit genau auf jene Bereiche fokussieren, die wichtig sind. Wenn man sich länger konzentrieren muss ermüdet man manchmal. Dann helfen Entspannungsübungen, Bewegung und frische Luft. Summe: 68 Buchstaben (Lösung von Seite 4)

Gedächtnisübung „Rechenfähigkeit“

Zählen Sie folgende Zahlen im Kopf zusammen und notieren Sie die Summe. Dann ziehen Sie die Zahlen wieder von dieser Summe ab. Es sollte am Ende 0 herauskommen.

3	5	6	8	9	6	9	5	9	4	7	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Gedächtnisübung „Sprache“

Versuchen Sie, in 1 Minute möglichst viele Pflanzen aufzuzählen. Es sollten Ihnen mindestens 15 einfallen.

Gedächtnisübung „Logisches Denken“

Finden Sie in jeder Reihe jenes Objekt, das nicht dazugehört.

Apfel	Birne	Orange	Kirsche	Zwetschke	Erdbeere	Marille
Fenster	Türe	Ziegel	Bild	Mauer	Dach	Treppe
Schal	Hemd	Hose	Leibchen	Schuhe	Mantel	Jacke

(Lösung siehe weiter unten)

Gedächtnisübung „Flexibilität des Denkens“

Versuchen Sie, folgende Worte von rückwärts zu buchstabieren, ohne diese dabei anzuschauen.

Reh	Axt	Apfel	Garten	Tisch	Bretter	Leiter	Radio	Schrank
-----	-----	-------	--------	-------	---------	--------	-------	---------

„Weitere Gedächtnisübungen“

Wenn Sie bei den bisherigen Übungen Schwierigkeiten hatten, können Ihnen die folgenden Übungen helfen, Ihr Gedächtnis auch im Alltag zu trainieren.

- Rechnen Sie beispielweise schon während des Einkaufs mit, wie viel alles zusammen kostet!
- Lassen Sie beim Einkaufen die Liste vorerst noch in der Tasche und kaufen erst mal aus dem Gedächtnis ein. Vor der Kassa kontrollieren Sie, ob Sie etwas vergessen haben. Sollten Sie bei einem normalen Einkaufszettel mehr als drei Kontrollen benötigen, lassen Sie bitte Ihr Gedächtnis abklären.
- Schaffen Sie sich beim Einkaufen „Denkhilfen“, z. B. „Brauche ich noch etwas aus der Küche (bildlich vorstellen)? Aus dem Bad? Ist noch alles in der Speisekammer? Was will ich kochen?“
- Versuchen Sie, sich die Überschriften in der Zeitung zu merken und danach aus dem Gedächtnis auf ein Blatt zu schreiben.
- Streichen Sie in der Zeitung bestimmte Buchstaben bzw. Worte eines Artikels durch z. B. alle „i“ oder „der“.
- Unterstreichen Sie in irgendeinem Zeitungsartikel jedes 7. Wort und erfinden Sie daraus eine Geschichte. Das fördert die Kreativität des Denkens.
- Versuchen Sie, Gegenstände und Dinge möglichst genau zu benennen.
- Bilden Sie mit den Buchstaben des ABC möglichst viele Wörter.
- Finden Sie Dinge, die zusammengehören bzw. das Gegenteil davon.
- Spielen Sie Spiele, z. B. Sudoku, Schach, Memory, Karten, 4 gewinnt etc.
- Lernen Sie Neues, z. B. Computer, Fremdsprachen oder ein Musikinstrument.
- Versuchen Sie, sich Namen, Telefonnummern, Daten von Personen möglichst gut einzuprägen.

Lösung von oben:

Die Erdbeere wächst nicht auf einem Baum. Es gilt auch Orange, die eine südländische Frucht ist.

Das Bild benötigt man nicht zum Hausbau.

Den Schal kann man nicht anziehen.

Was sollten Sie bei der Durchführung der Gedächtnisübungen beachten?

- Üben Sie am besten täglich, möglichst zur gleichen Zeit und am gleichen Ort, etwa 30 Minuten. Wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie sich wohl fühlen und entspannt sind.
- Verwenden Sie Ihre Brille. Dann ermüden Sie weniger rasch!
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, eine angenehme Sitzposition und eine ablenkungsfreie Umgebung (Keine laute Musik oder laufender Fernseher im Hintergrund).
- Achten Sie auf ausreichende körperliche Bewegung, diese erhält Ihre körperliche Fitness, fördert die Hirndurchblutung und ist ein guter Ausgleich zur geistigen Tätigkeit.
- Trainieren Sie manchmal auch in einer kleinen Gruppe mit Freunden oder Bekannten, das ist anregend und motivierend.
- Setzen Sie sich selbst nicht unter übermäßigen Zeit- oder Leistungsdruck. Die Übungen sollen Ihnen Spaß machen und nicht zu einer Überforderung oder Belastung führen.
- Der Weg ist das Ziel! Es muss nicht immer alles richtig sein. Unser Gehirn trainiert beim Denken, nicht bei der richtigen Lösung.
- Es sollten möglichst viele kognitive Grundfunktionen geübt werden, das beinhaltet Übungen für die verschiedenen Bereiche des Gedächtnisses: Aufmerksamkeit, Rechnen, Sprache, logisches Denken, Flexibilität des Denkens etc.
- Wahrnehmungsübungen verbessern die Aufmerksamkeit.
- Sprechen Sie beim Üben mehrere Sinneskanäle an (Sehen, Hören, Tasten etc.).
- Lerntechniken, Einprägungsstrategien und Gedächtnishilfen können sehr hilfreich sein.
- Versuchen Sie, auch im Alltag Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit zu üben und zu verbessern.
- Beachten Sie auch, dass eine falsche Ernährung und verminderte Flüssigkeitsaufnahme, aber auch beeinträchtigtes Seh- oder Hörvermögen sowie die Einnahme von bestimmten Medikamenten Ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit negativ beeinflussen können.
- Versuchen Sie auch neue Medien, wie etwa den Computer.
- Zur Prävention von geistigen Abbausyndromen im Alter helfen primär Übungen, die den Bereich der „Speed-Funktionen“ (Flexibilität, Neulernen, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit etc.) betreffen.
- Bei bestehenden Leistungseinbußen wären Übungen der „Power-Funktionen“ (Altgedächtnis, Sprache, Automatismen etc.) vorzuziehen, um Überforderungen zu vermeiden.

Quelle: „HILFSWERK Fachschwerpunkt DEMENZ“ von Gerald GATTERER

„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.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudokus 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!**

(Lösungen auf Seite 11)

SPRUCH DES MONATS

„Der Sommer, der vergeht, ist wie ein Freund,
der uns Lebewohl sagt.“

(Victor-Marie HUGO)

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

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

BEWEGUNG

„WELCHES RAD PASST FÜR MICH?“



Diese Frage stellen sich viele angehende Hobbysportler, wenn sie vor einer großen Auswahl stehen.

➤ Sie lieben es eher gemütlich, wollen zum Einkaufen radeln oder kürzere Fahrten in Ihrer Wohnumgebung unternehmen? Dann wäre das **City Bike** ideal.

Es ist verkehrstauglich im Stadtgebiet, mit Klingel, Licht, Rückstrahlern und Gepäckträger, um Kleinigkeiten unterzubringen. Unkompliziert in der Ausstattung, zusätzliche Rücktrittsbremse gibt mehr Sicherheit. Der Sattel ist Poschonend, außerdem ermöglicht dieses Rad eine rückenfreundliche, aufrechte Haltung.



Soll es etwas sportlicher sein, aber trotzdem bequem auf längeren Touren, eignet sich ein **Trekking Rad**, das Geländerad für nicht ganz so Draufgängerische, am besten.

Es ist von Stadt bis Land am vielseitigsten einsetzbar. Diese



Drahtesel sind sehr stabil und auch für weniger schlanke Hobby-Radler gut geeignet. Komfortabler Sattel und Lenker sind rückenfreundlich einstellbar.

Ab in die Berge, fern von Straßen: Für Bezwingler von steilem Gelände ist das **Mountainbike**

geschaffen. Ein starker Rahmen hält den Herausforderungen über Stock und



Stein am besten Stand. Diese Sportgeräte sind gut gefedert, denn auch Abenteurer wollen nicht mit Kreuzweh von

ihrer Tour zurückkehren. Auf normalen Straßen ist das Fahren nicht so angenehm, weil die Reifen deutlich dicker sind als bei herkömmlichen Rädern und mehr Reibungswiderstand haben als die anderen Modelle. Außerdem fehlen meist Klingel und Licht!

Rennräder werden für hohe Geschwindigkeiten auf asphaltierten Straßen gebaut:

Sie haben sehr schmale Rahmen, der Rahmen besteht aus Leichtmetall. Alles, was ins Gewicht fällt, fehlt: Klingel, Fahrradständer, Gepäckträger, Beleuchtung. Nur für sportliche Radler mit gut trainierten Rückenmuskeln geeignet.



TRAINING

„TRAINIERE ICH MEINE AUSDAUER RICHTIG?“

➤ **Keinesfalls**, indem Sie ungeübt auf Ihre erste große Radtour starten. Das überreizt den Körper, bringt nur Blasen an den Händen, wunden Po, Rückenschmerzen sowie Erschöpfung. Und Frust. Nach dem Winter sollten Sie sich locker wieder „einradeln“.

Bei der Geschwindigkeit nicht gleich an die Grenze gehen. Vermeiden Sie, das Rad zwischendurch rollen zu lassen, stattdessen gleichmäßig treten (etwa 80 mal pro Minute) das ergibt eine gleichmäßige Belastung, die auch Herz- und Kreislauf gut tun.

Wenn Sie sich an die Anforderungen gewöhnt haben, beginnen Sie - ähnlich wie beim Laufen - ein Intervalltraining: ein, zwei Minuten Steigungen fahren bzw. schneller treten oder in einen höheren Gang schalten.

LAUFEN

„WANN SOLL MAN DEHNEN?“

Vor oder nach dem Laufen? Die Meinungen gehen auseinander, aber eines steht fest: Keinen Kaltstart hinlegen, keine Überdehnung - Verletzungsgefahr droht!

➤ Es mag ja vielleicht lässig aussehen, wenn man so flockig mit dem Becken wippt oder sich federnd auf die Seite neigt - gut ist es aber nicht unbedingt! Denn beim Dehnen geht es um sanfte, langsame Mobilisierung, um die Beweglichkeit der Gelenke und der umgebenden Strukturen zu verbessern und die Muskelanspannung zu unterstützen.

Sportwissenschaftler räumen zudem mit einem sich hartnäckig haltendem Mythos auf: Dehnen kann keinem Muskelkater vorbeugen! Sind durch Überlastung bereits kleine Verletzungen passiert, verstärkt man diese eher noch. Vorsichtiges Dehnen bei bestehendem Muskelkater bringt aber Linderung.

Topathleten führen die Einheiten niemals vor einem Bewerb aus, sie laufen sich warm, und das etwa 10 Minuten. Locker, mit kleinen Hopsern, Hampelmann am Stand, mit den Armen kreisen. Das bereitet auch Gelenke und Bänder auf die Anstrengung vor. Nach der Trainingseinheit - je härter sie war, umso schonender muss das Stretching ausfallen! - immer die jeweiligen Muskeln und ihre Gegenspieler dehnen. Vor allem die Wadenmuskulatur und die Achillessehnen (Fußgelenk!) profitieren davon.

Jede Übung dreimal wiederholen und etwa 20 Sekunden halten. Es sollte ein Ziehen spürbar sein, aber kein Schmerz.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„WOHLBEFINDEN“

BACKEN

„ERDBEER-SCHOKO-TORTE“



Zutaten: 100 g weiche Butter, 100 g Zucker + 1 1/2 El Zucker, Salz, 2 Eier, 190 g Mehl, 1 1/2 Tl Backpulver, 1 1/2 El Kakaopulver, 100 ml Milch, 750 g Erdbeeren, 2 El Erdbeerkonfitüre, 1/2 Beutel Tortengusspulver (6 g), 2 Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. 100 g Zucker, Butter und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mind. 8 Min. schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben und je 30 Sek. unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao-pulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

2. Den Teig in eine gefettete Obst-kuchenform oder Springform (ø 28 cm) streichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Drittel 15 Min. backen. 10 Min. in der Form, dann auf ein Kuchengitter gestürzt abkühlen lassen.

3. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Den Schokoboden mit Erdbeerkonfitüre gleichmäßig be-streichen und mit den Erdbeeren belegen.

4. 200 ml kaltes Wasser mit dem Tortengusspulver und 1 1/2 El Zu-cker in einem Topf verrühren. Un-ter Rühren zum Kochen bringen. Tortenguss 1 Min. abkühlen las-sen, dann am besten mit einem Silikonpinsel über den Erdbeeren verteilen. 10 Min. abkühlen lassen und mit einigen Melisseblättchen bestreut servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Schlägt dir die Hoffnung fehl, nie fehle dir das Hoffen! Ein Tor ist zugetan, doch tausend sind noch offen.

(Friederich RÜCKERT)

BUCHTIPP

„ANGST“ (JOSEPH LEDOUX)

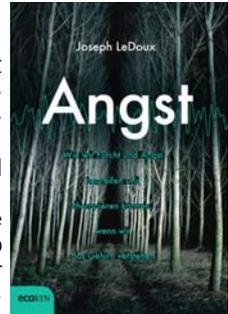
Wie wir Furcht und Angst begreifen und therapieren können, wenn wir das Gehirn verstehen.

ISBN: 978-3-71110-5156-1 - Verlag Ecowin

Über die helle und die dunkle Seite der Angst

Wir leben in einem »Zeitalter der Angst«, heißt es. Der weltweit anerkannte Neurowissenschaftler Joseph LeDoux erklärt, warum diese Behauptung heute so wahr ist wie nie zuvor. Er zeigt, wie Angst funktioniert, warum sie entsteht und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Angst schränkt ein, hindert, lähmt. Doch sie kann auch beschützen, beflügeln und helfen. Wo liegt die Grenze zwischen der hellen und der dunklen Seite der Angst? Der renommierte Neurowissenschaftler und Bestsellerautor Joseph LeDoux nimmt die Angst vor der Angst, indem er einen ganz neuen Zugang zu einem Gefühl findet, das allgegenwärtig zu sein scheint. In seinem neuesten Buch fordert er, dass Psychotherapie und Neurowissenschaft sich der Angst ganz anders nähern und endlich die aktuellsten Erkenntnisse ernst nehmen und in der Praxis anwenden müssen. Dazu erklärt er zunächst, wie das Gehirn funktioniert, was es so einzigartig macht und wieso das Gedächtnis die vielleicht spektakulärste evolutionäre Entwicklung ist. Die Auslöser der Angst liegen in den Gehirnzellen aller Lebewesen, doch das menschliche Bewusstsein macht den Umgang damit viel komplexer, als die allgemeine Rede suggeriert. Wenn wir das und andere Erkenntnisse umsetzen, dann wird sich unser Umgang mit Angst ändern und damit vielleicht auch das »Zeitalter der Angst« enden.

Joseph LeDoux * 07. Dezember 1949 in Eunice (Louisiana) ist Professor an der New York University und leitet dort das Institut für Neurowissenschaften. Seit vielen Jahren erforscht er das Gehirn vor allem in Hinblick auf das Thema Angst. Er hat zahlreiche Publikationen dazu verfasst und wurde für seine Forschung wiederholt ausgezeichnet, seine Bücher Das Netz der Persönlichkeit und Das Netz der Gefühle waren internationale Bestseller.



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Bücher-tipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie ein-fach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP, Berggasse 91/1/6



Warum tanzen Beamte niemals zum Takt der Musik? Weil es keine Band auf der Welt gibt, die so langsam spielt.



**Brief an meine Krankheit
Oder „Wie ich zum Schreiben kam“**

Du bist eine Symbiose mit mir eingegangen.
Vor langer Zeit schon
von mir unbemerkt – auch ungebeten,
wie ein blinder Passagier hast du
dich bei mir eingenistet
lange bevor du dich bemerkbar gemacht hast,
schmerzlich – mich mit aller Kraft
in die Knie zwingend.
Ich war plötzlich deine Beute
aber ich kämpfte -
ich schlug um mich
im verzweifelten Versuch
wieder von dir loszukommen.
Doch du hast es nicht zugelassen-
wie eine Krake hast du
deine vielen Arme um mich gelegt
und jeden Tag hast du
mir neue Seiten von dir gezeigt,
die mir ganz und gar nicht gefielen.
Du hast mir mein gewohntes Leben genommen
Stück für Stück – jeden Tag ein bisschen mehr.
Manchmal hast du mir trügerische
Sicherheit vorgegaukelt
nur - um von einem Moment auf den anderen
deine Macht umso stärker auszuspielen.
Ich hasste dich
denn ich fühlte mich dir hilflos ausgeliefert.
Bis ich eines Tages beschloß
mich mit dir zu arrangieren –
aus den Resten meiner Selbst
habe ich versucht
Neues zu schaffen –
so kam ich zum „Schreiben!“
Ich durchschaue dich auch heute noch nicht
und die Überraschungen - die du mir bereitest
machen mir oft zu schaffen.
Doch ich kenne dich jetzt etwas besser,
ich weiß auch – das du nach
menschlichem Ermessen
immer zu meinem Leben gehören wirst,
aber - mein Leben gehört trotzdem wieder mir.
Dies ist meine Geschichte, sie könnte auch Ihre
sein.

Elisabeth Hofbauer

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth HOFBAUER
für diesen Beitrag!

SEI DANKBAR

*Halte deine Sinne wach.
Nimm die Welt um dich wahr. Jetzt.
Koste den Moment, deinem Atem
alles, was dir das Leben inhält an Geschenk.
Nichts ist selbstverständlich.
Deine Augen, die diesen Text lesen,
deine Beine, die dich tragen, deine Arme,
die halten können, deine Haut,
die spüren kann, ob es Kalt oder Warm ist.
Jetzt - ist nichts selbstverständlich.
Wie Beschenkt du bist!*

(Autor unbekannt)

Zehn Tipps zur Gelassenheit

Papst Johannes XXIII zur Alltagsbewältigung

1. Nur für heute will ich mich mühen, den heutigen Tag will ich leben, ohne gleichzeitig an alle Probleme meines Lebens zu denken.
2. Nur für heute will ich mich um mein Auftreten sorgen, will niemand kritisieren oder verbessern, nur mich selbst.
3. Nur für heute will ich gewiss sein, dass ich für das Glück geschaffen wurde, und zwar nicht erst für die andere Welt, sondern auch für diese.
4. Nur für heute will ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen unterordnen.
5. Nur für heute will ich mir vornehmen. 10 Minuten lang etwas Gutes zu lesen, wissend, dass gute Lektüre notwendige Nahrung für meine Seele ist.
6. Nur für heute will ich eine gute Tat vollbringen und werde es keinem Menschen erzählen. Es ist mein Geheimnis.
7. Nur für heute will ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, sollte ich mich irgendwie beleidigt fühlen, so werde ich es mir nicht anmerken lassen.
8. Nur für heute will ich ein Programm aufstellen und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.
9. Nur für heute will ich fest daran glauben, auch wenn äußere Umstände Widersprüchliches nahe legen, dass die Güte Gottes sich um mich kümmert, so als gäbe es sonst niemanden mehr auf dieser Erde.
10. Nur für heute will ich keine Angst haben: im Gegenteil, ich will mich an allem freuen, was schön ist, und ich will an die Güte der Menschen glauben. Für diesen Tag will ich Gutes tun und ich will nicht denken, dass ich ein ganzes Leben lang mich darum mühen müsste

Herzlichen Dank an Herrn Ludwig GRATZL
für diesen Beitrag!

GESUND

„WER BEZAHLT DIE PSYCHOTHERAPIE?“

(von Karin PODOLAK)

Meist der Patient/Klient. Die Kassen bieten in bestimmten Fällen Zuschuss oder Kostenübernahme.

► **Die** gute Nachricht: Menschen mit psychischen Problemen suchen zunehmend professionelle Hilfe.

Die schlechte: Es sind immer mehr betroffen. Jeder Dritte erkrankt einmal in seinem Leben, etwa 900.000 Menschen haben laut aktuellster Analyse der SVA ärztliche Hilfe in Anspruch genommen (Zeitraum 2009). Bereits die Hälfte aller neuen Frühpensionen in Österreich gehen



ebenfalls auf das Konto psychischer Leiden.

„**Wir** haben es hier nicht mehr mit einem Randphänomen zu tun“, warnt Mag. Dr. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie. Denn die Dunkelziffer der Fälle ist als weitaus höher einzustufen.

Die wichtigste Botschaft dabei: Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und erfolgreich!

Neben medikamentöser Therapie kommt Gesprächstherapie eine große Bedeutung zu, oft auch in Kombination. Bei zahlreichen Störungen kann Lebensstil- und Verhaltensänderung zur Besserung/Heilung führen - hier ist Psychotherapie besonders geeignet.

Das schlägt sich mit ca. 70 bis 150 Euro pro 50 Minuten-Einheit zu Buche, denn es handelt sich um eine Privatleistung. Kostenerstattung bzw. -übernahme werden

von den Krankenkassen angeboten. Die Sozialversicherungsanstalt der Bauern erhöhte für ihre Mitglieder zu Jahresbeginn den Zuschuss für Psychotherapie auf 50 Euro pro Sitzung! Bei der BVA (Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter) sind es seit 2014 40 Euro. Die Gebietskrankenkassen leisten derzeit 21,70 Euro. Mag. Ingrid Reischl, Obfrau WGKK dazu: „Unsere Versicherten stehen pro Jahr rund 200.000 Stunden Psychotherapie bei freiberuflichen Psychotherapeuten sowie in speziellen Einrichtungen in Form von Sachleistungen zur Verfügung. Das heißt, dass die Kosten für die

Behandlung zur Gänze von der Wiener Gebietskrankenkasse übernommen werden. So können pro Jahr im Durchschnitt 15.000 Versicherte eine kostenlose Psychotherapie erhalten. Die WGKK baut ihre Angebote stetig aus und hat in den letzten Jahren vor allem die Zahl der Psychotherapiebehandlungseinheiten für Kinder und Jugendliche erheblich erhöht. Auch 2016 wird das Angebot an kostenloser Psychotherapie neuerlich erweitert.“

Was bedeutet „Psychotherapie auf Krankenschein“?

Es handelt sich eben um eine Sachleistung der Kassen, d. h. ohne Vorfinanzierung oder Zuzahlung der Patienten.

Am Beispiel burgenländische GKK: Die Kosten werden in den Diagnosebereichen psychosomatische Erkrankungen, Suchtkrankheiten, neurotische Störungen, Psychosen übernommen, nicht aber bei Partnerschafts-,

Erziehungs-, Familien-, Berufs-, oder Sexualproblemen oder zur Persönlichkeitsentwicklung.

In Tirol wiederum wurden die Regelungen für Kinder und Jugendliche erleichtert (Sachleistung).

Zugrunde liegt ärztliche Abklärung. Wartezeiten müssen eingeplant werden.

Wer es genau wissen möchte,



Berufsgruppen

Psychiater haben ein Medizinstudium und die darauffolgende Facharztausbildung abgeschlossen. Darin ist die Psychotherapie-Ausbildung integriert.

Psychologen haben das Universitätsstudium „Psychologie“ absolviert. Mit Zusatzausbildung auch: Klinische Psychologen/Gesundheitspsychologen.

Psychotherapeuten durchlaufen eine langjährige Ausbildung laut Psychotherapiegesetz. Grundvoraussetzung Matura/Studienberechtigungsprüfung. Mindestalter bei Einstieg (Propädeutikum) 19 Jahre, für den zweiten Teil (Fachspezifikum) 24 Jahre.

wird nicht umhin kommen, sich bei seiner Krankenkasse individuell zu erkundigen. Es sollte sich aber niemand genieren, Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

„PSYCHOTHERAPIE AUF KRANKENSCHHEIN“

► „**Psychotherapie** auf Krankenschein gibt es derzeit in NÖ im Sinne der Psychotherapie in Kontingenten der Sozialversicherung von ca. 100.000 Stunden im Jahr, die durch eine Clearingstelle in der Gebietskrankenkasse auf Anforderung verteilt werden. Diese sollten aber besser und gezielter organisiert werden. Vor allem wäre eine Aufstockung des Kontingentes wünschenswert. Leider haben da aber unsere politischen Entscheidungsträger keinen Einfluss darauf, den das ist immer noch die Angelegenheit der Sozialversicherung.

Für mich ist es unverständlich, einerseits werden die Sozialversicherungen vom Gesetzgeber gefördert aber andererseits haben sie kein Mitspracherecht was die Sozialversicherungen bezahlen. Genauso un-

verständlich ist für mich das die NÖGKK mit 1. April 2015 das Kontingent für die psychiatrische Behandlung von Kinder und Jugendlichen in NÖ geöffnet hat, aber die anderen Sozialversicherungen in NÖ das nicht tun.

Hier im Bereich der Kinder und Jugendlichen wird genauso wie bei der Psychotherapie auf Krankenschein eine zwei Klassen Gesellschaft gebildet.

Wann gibt es endlich „**Psychotherapie**“ auf Krankenschein für alle? Laut UN-Konvention für Menschenrechte ist Österreich verpflichtet allen seinen Bürgern eine kostenlose Gesundheitsvorsorge zur Verfügung zu stellen. Wie im vorigen Artikel erwähnt sind die Kontingente aller Sozialversicherungsträgern nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, und 80% der Menschen die dringend eine Psychotherapie benötigen würden, bekommen keinen Kassenplatz, aber diese Sozial schwächer gestellten Leute können sich eine kostenpflichtige Psychotherapie nicht leisten.

Ich kann hier an dieser Stelle wieder nur alle bitten diesen Missstand bei seiner Pflichtversicherung zu beanstanden, und eine Änderung fordern, den gemeinsam sind wir stärker. (Johann BAUER)

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„STRESS IST ÜBERTRAGBAR“

„Studien über Zeitdruck gibt es viele, manche Ergebnisse überraschen jedoch besonders. Oder hätten Sie gewusst, dass auch die Zusammensetzung Ihres Mittagessens vom Stress abhängt?“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

„MENTAL STARK WIE MARCEL HIRSCHER“

„Wie Sieger sich auf schwierige Situationen einstellen . . .“

(von Michael ALTENHOFER)

„DIE WOHLFÜHLPFLANZE“

„Johanniskraut - Ihre gelben Blüten sind nicht nur höchst attraktiv anzusehen: Johanniskraut, die Arzneipflanze des Jahres, wird auch erfolgreich gegen Depressionen eingesetzt.“

(von Eva ROHRER)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 6



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

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

★★★ SPONSOR ! ★★★

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein
HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)

www.hssg.at



Impressum:

Informationsblatt - **Selbsthilfe seelische Gesundheit**

A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6

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