



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister“

(**Christian Otto Josef Wolfgang MORGENSTERN** * 6. Mai 1871 in München, † 31. März 1914 in Untermais, Tirol, Österreich-Ungarn, war ein deutscher Dichter, Schriftsteller und Übersetzer. Besondere Bekanntheit erreichte seine komische Lyrik, die jedoch nur einen Teil seines Werkes ausmacht.)

EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 81 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



JULI

*Juli, schöne Ferienzeit,
der Lenz schlüpft jetzt ins Sommerkleid.
Blütenpracht, so weit man schaut,
die Sonne brennt uns auf der Haut.*

*Mit dem Fahrrad über Felder
oder wandern durch die Wälder,
schwimmen in dem blauen See,
keine Sorge drückt, es tut nichts weh.*

*Blutrot sinkt die Sonne in die Nacht,
hat ein prächtiges Abendrot gebracht.
Unbemerkt hüllt Dunkelheit uns ein,
so märchenhaft kann nur der Juli sein.*

(von Annegret Kronenberg)

GESUND

„WIRKEN GENERIKA GLEICH GUT WIE DAS ORIGINAL?“

(von Karin PODOLAK)

Spannende Antworten aus der Praxis rund um diese Art der Arzneimittel.

➤ Was sind Generika?

Bei Generika handelt es sich um die patenfreie Version von bewährten Medikamenten. Ein Wirkstoff ist nämlich für den Originalhersteller nur bis zu 20 Jahre vor dem Nachbau geschützt, nach dessen Ablauf er auch von anderen Herstellern verwendet werden - der medizinische Nutzen bleibt aber

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Wirken Generika gleich gut wie das Original“

(Seite 1/2/3)

„Tipps für

Gruppentreffen“ (Seite 3)

„Auszeit statt Burnout für pflegende Angehörige“

(Seite 4)

„Cool bleiben bei Sommerlichen Gefahren“

(Seite 4/5)

„Sudoku“ (Seite 5)

„Kurz Witz“ (Seite 5)

„Kreuzwörterrätsel“

„Quiz“ (Seite 6)

„Mit künstlichem Gelenk wieder mobil“ (Seite 6/7)

Rezept „Kirschmichl“

(Seite 7/8)

„Beiträge“ (Seite 8)

Buchtipps „Ich bin hier, und alles ist jetzt“

(Seite 8/9)

„Spruch des Monats“

(Seite 9)

„Betroffenenbeitrag“

(Seite 9)

Gedicht „Echtheit“

(Seite 9)

„Vom Pülverchen zum Hightech-Wirkstoff“

(Seite 9/10)

„Nur schläfrig oder depressiv?“ (Seite 10)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

Auflösungen:

Quiz, Sudoku,

Kreuzwörterrätsel

Sponsoren - Impressum

(Seite 11)

sicher und eindeutig belegt wie zuvor. Dazu kommt die lange Anwendungserfahrung.

Warum sind Generika preiswerter?

Bis ein neues Medikament auf den Markt kommt, vergehen oft bis zu zehn Jahre. Die Erforschung chemischer Bestandteile, die Untersuchung von Wirkung und Nebenwirkung kosten Zeit und vor allem viel Geld. Dazu kommen später hohe Ausgaben für den Vertrieb. Generika sind also billiger, weil die Investitionen nicht nochmals in vollem Umfang anfallen. Marketing und Handel sind auch deshalb günstiger, weil der Wirkstoff mittlerweile bei den Ärzten schon bekannt ist. Es müssen zudem nicht alle teuren medizinischen Studien wiederholt werden.

Sind in Generika veraltete Wirkstoffe enthalten?

Diese Mittel kommen zwar erst ungefähr 10 bis 15 Jahre nach dem Originalmedikament auf den Markt, sie stellen aber - entsprechend dem jeweiligen Stand der Therapie - moderne, erprobte Arzneimittel dar. Das Alter eines Wirkstoffes sagt nichts über seine Wirksamkeit aus. Für eine generische Version kommen nur Arzneimittel in Frage, deren Nutzen für die jeweilige Behandlung klar nachgewiesen ist. Wirkungen und etwaige Nebenwirkungen sind zudem aufgrund der langjährigen Erfahrung besonders genau und umfangreich dokumentiert.

Ist die gleiche Wirkung beim Originalmedikament gesichert?

Das österreichische Arzneimittelgesetz garantiert dafür. Es gilt als weltweit eines der strengsten Reglements. Generika unterliegen denselben Zulassungsbestimmungen wie gewohnte Präparate und damit auch denselben Richtlinien zur Überwachung der Arzneimittelsicherheit und der Qualitätskontrolle.

Dr. Wolfgang Andiel, Präsident des Österreichischen Generikaverbandes: „Wir wollen den Stellenwert von Generika zum Vorteil für Patienten weiter verbessern.“ Da nur bekannte und dokumentierte Wirkstoffe enthalten sind, darf man bei der Zulassung auf bereits vorhandene medizinische Daten zurückgreifen. Die Austauschbarkeit zwischen gewohntem Präparat und Nachfolge-Arzneimittel ist so direkt nachvollziehbar.

Welche Krankheiten können damit behandelt werden?

Den größten Nutzen bringen Generika, wenn sie für Standardtherapien, also zur Bekämpfung der sogenannten „Volkskrankheiten“ eingesetzt werden. Sie finden beispielsweise breite Anwendung bei Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Stoffwechselproblemen sowie im Bereich von Leiden der Atemwege und des Verdauungstraktes. Aber auch bei so speziellen Behandlungen wie in der Neurologie, Rheumatologie und Urologie werden Generika eingesetzt.

Bei der Umstellung auf diese Präparate merkt der Patient keinen Unterschied. Außer dass der Name auf der Verpackung ein anderer, oft angelehnt an die bisherige Bezeichnung, ist.

Arzt und Apotheker haben dafür aktuelle Informationen und sind daher erste Ansprechpartner. Weitere Informationen unter: www.generikaverband.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

SELBSTHILFE

„TIPPS FÜR GRUPPENTREFFEN“

Die regelmäßigen Treffen in der Gruppe sind das zentrale Element der Selbsthilfe. Gesundes Österreich beschreibt die wichtigsten Grundsätze, was dabei beachtet werden sollte.

➤ **Bei** der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schließen sich Menschen, die von einem gleichen Problem betroffen sind, außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen zusammen, um sich gegenseitig zu helfen, heißt es auf der Webseite von NAKOS, der deutschen Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Die regelmäßigen Treffen, bei denen die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen austauschen und ihr Wissen weitergeben, sind das wesentliche Element der Aktivitäten. Dabei sollten einige Grundsätze beachtet werden, damit die Treffen produktiv verlaufen und möglichst alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon profitieren.

Jeder ist Experte in eigener Sache

Zugang zu einer Selbsthilfegruppe haben direkt Betroffene oder Angehörige. Die Treffen sollten regelmäßig stattfinden, und wer verhindert ist, sollte sich bei einem anderen Gruppenmitglied abmelden. Zu den wichtigsten Regeln für die Gespräche der gemeinsamen Runde zählt, dass jeder Teilnehmende als Experte in eigener Sache akzeptiert und respektiert wird, jedoch nicht als Experte für die anderen auftritt. Das beinhaltet auch, von sich selbst zu sprechen und nicht über andere oder Abwesende. Die Teilnehmenden benutzen daher die „ich“-Form und vermeiden die „man“-Form. Andere nicht zu unterbrechen und aktiv zuzuhören gehört allgemein zur Kommunikationskultur. Besondere Bedeutung hat für eine Selbsthilfegruppe, sich darauf zu verständigen, dass nicht nach außen getragen wird, was bei den Treffen besprochen wird.

Aufgaben der Gruppenleiter/innen

Alle Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt, doch meist werden gemeinsam Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten abgesprochen. In aller Regel gibt es also eine Leiterin oder einen Leiter der Gruppe, und sie oder er hat die Aufgabe, auf einen klaren und sicheren Rahmen für alle Teilnehmenden zu achten. Äußerlich, indem die Räumlichkeiten und die Zeitstruktur geklärt sind. Innerlich, indem jeder soviel Zeit und Raum bekommt, dass er sich verstanden und wertgeschätzt fühlt. Die Gruppenleiter/innen sollten auch bestrebt sein, die eigene Rolle als Moderator/innen möglichst von jener als Betroffene zu trennen. Als Gesprächsleiterin oder Gesprächsleiter geht es vor allem darum, die richtigen Fragen zu stellen und Themen zu präzisieren, sodass konkrete Lösungen sowie Orientierungshilfen entstehen können.

Blitzlichtrunden zu Beginn

Für den Beginn von Gruppentreffen bewähren sich oft so genannte „Blitzlichtrunden“, während derer die Teilnehmenden kurz schildern, wie es ihnen seit der letzten Zusammenkunft ergangen ist, wie sie sich gerade fühlen, und ob sie über ein bestimmtes Thema sprechen möchten. Danach können die Mitglieder der Gruppe gemeinsam entscheiden, womit sie sich heute ausführlicher befassen wollen. Am Ende des Treffens kann neuerlich solch eine Runde stattfinden, und für diese gelten die gleichen Regeln wie zu Beginn: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Selbsthilfegruppe fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen und die Wortmeldungen werden nicht kommentiert.

Quelle: **„GESUNDES ÖSTERREICH“**

GESUND

„AUSZEIT STATT BURNOUT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Wer sich ständig um ein Familienmitglied kümmert, dem wird es rasch zu viel. Eine Auszeit hilft, mit der Belastung dauerhaft klarzukommen. Kurzzeitbetreuung ist dafür die ideale Lösung.

➤ **Das** Leben von Johanna T. verläuft nach strengem Zeitplan, seit sie sich um ihren Vater kümmert. Der Haushalt fällt dem Witwer in den vergangenen Jahren immer mehr zur Last. Johanna nimmt ihm daher vieles ab, vor allem die Zubereitung der Mahlzeiten und die Wäsche.

Obwohl die Geschwister Hilfe angeboten hatten, blieb die Arbeit zur Gänze an ihr hängen. Sie fühlte sich alleine für

das Wohl ihres Vaters verantwortlich. „Arbeiten bin ich gewohnt. Was mir aber wirklich zu schaffen macht, ist das Fehlen von jeglichem Freiraum für mich selbst“, schilderte die Mittfünfzigerin ihr Problem einem Bekannten. Der riet ihr zu einer Pflegeberatung, denn schließlich ging es auch um einen Plan für die Zukunft, sollte der Vater irgendwann einmal zusätzlich professionelle Pflege benötigen.

Von den Möglichkeiten der Kurzzeitbetreuung (24 Stunden täglich) zeigte sich Johanna begeistert und testete gleich dieses Entlastungsangebot für pflegende Angehörige. Nach Jahren ohne Urlaub standen im Frühjahr erstmals wieder zwei Wochen Wandern am Programm. Johanna konnte durchschnaufen, auch ihr Mann genoss die Zweisamkeit frei von Verpflichtungen.

Selbst dem Vater gefielen nach anfänglichem Zweifel die

Tage mit Maria, seiner Betreuerin. Noch mehr freute ihn jedoch zu sehen, dass diese Auszeit seiner Familie guttat. Nun möchte er sich öfter in die Hände von Maria begeben, ja selbst eine dauerhafte 24-Stunden-Betreuung kann er sich irgendwann vorstellen.

Professionelle Pflege in Form von „Essen auf Rädern“, Heimhilfe und Hauskrankenpflege gibt es in jedem Bundesland - diese werden nach Einkommen sozial gestaffelt gefördert. Unter bestimmten Voraussetzungen wird beim Sozialministeriumservice auch eine Förderung für Kurzzeitbetreuung gewährt. Informieren Sie sich rechtzeitig vor der Urlaubszeit bei einem der vielen Anbieter wie z. B. dem Hilfswerk unter ☎ 0810 820 024 oder im Internet:

www.hilfswerk.at/oesterreich/24-stunden-betreuung

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„COOL BLEIBEN BEI SOMMERLICHEN GEFAHREN“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Die schönste Zeit des Jahres bringt leider Bedrohungen, die uns nicht nur den Urlaub vermiesen, sondern mitunter auch das Leben kosten können. Vor vielen Problemen kann man sich aber wappnen!

➤ **So** schön der Sommer ist, er birgt mitunter auch Gefahren, über die man sich das restliche Jahr über wenig Gedanken machen muss. Damit Ihr Urlaub nicht übel endet, haben wir die wichtigsten Sommernotfälle zusammengefasst:

Alptraum aller Eltern: Jährlich ertrinken zwei bis drei Kinder in Österreich, ebenso viele wei-

tere leiden nach Badeunfällen an bleibenden Behinderungen. Univ.-Prof. Dr. Holger Till, Präsident des Vereins „Große schützen kleine“ und Vorstand der Grazer Universitätsklinik für Kinder – und Jugendchirurgie, warnt deshalb eindringlich: „Badeunfälle passieren lautlos und innerhalb weniger Minuten. Kinder bis zehn Jahre sollte man deshalb am und im Wasser niemals aus den Augen lassen!“ Einer der Gründe für das hohe Risiko bei Kleinkindern ist der sogenannte „Todesreflex“, der bei Kindern bis drei Jahren auftritt. Diese können aus ungeklärter Ursache den Kopf nicht aus dem Wasser heben, selbst wenn die Wassertiefe 10 cm oder weniger beträgt. Gefahrenquellen sind deshalb nicht nur Pools, Biotope oder Teiche, sondern ebenso Planschbecken und Regentonnen.

Gefährlich wird mitunter auch die Hitze selbst. In der Freude über die Sommertage vergessen viele, dass der Körper davor geschützt werden muss. Laut Dr. Wolfgang Schreiber, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes, unbedingt ausreichend antialkoholische Getränke konsumieren! „Zwei bis drei Liter Wasser oder verdünnte Säfte pro Tag braucht der Organismus.“ Weite, luftige Kleidung, Sonnenhut und leichtes Essen machen die Hitze erträglicher. An besonders heißen Tagen ist es ratsam, sich wenig bis gar keinem körperlichen Anstrengungen auszusetzen. Ansonsten beim Outdoor-Sport regelmäßig Pausen einlegen. Geeignete Sonnencreme nicht vergessen!

Wenn dem Körper die Temperaturen dennoch zu hoch werden, macht sich das mit bestimmten Warnsignalen bemerkbar: „Kopfschmerzen, Schläppheit, Schwindel, Krämpfe in Armen oder Beinen oder ein trockener Mund - all das kann auf einen Hitzenotfall hindeuten“, erklärt Dr. Schreiber. Solche Beschwerden treten bei Sonnenstich (Reizung der Hirnhaut durch direkte Sonneneinstrahlung) und Hitzeschlag (Wärmestau im Körper) gleichermaßen auf. „Dann sollte man mit dem Betroffenen in den Schatten gehen und kalte Um-

schläge auf den Kopf legen. Aufrecht hinsetzen und Wasser trinken“, rät Dr. Schreiber. Rettung rufen, wenn sich der Zustand nicht verbessert.

Gefahr droht auch aus der Luft: Jeder Mensch, der mindestens einmal in seinem Leben gestochen wurde, kann eine Insektengift-Allergie entwickeln. In Österreich reagieren etwa 300.000 Personen schwer allergisch auf das Gift von Bienen oder Wespen. Das zeigt sich mit Juckreiz und Nesselausschlag am ganzen Körper, Anschwellen von Lippen, Augen, Gesicht oder Hals, Hitzewallungen, Übelkeit und Schwindel. Im schlimmsten Fall folgt innerhalb weniger Minuten ein lebensgefährlicher anaphylaktischer Schock mit Herz- Kreislauf-Problemen, Atemnot, Schluck- und Sprechbeschwerden sowie Bewusstlosigkeit. Ohne sofortige Notfall-Medikamente kann das auch tödlich ausgehen. Diese müssen Betroffene deshalb stets mit sich führen. Im Zweifelsfall immer die Rettung rufen!

Mit einer allergen-spezifischen Immuntherapie (AIT) steht Allergikern eine Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung, die an der Ursache ansetzt und so den Körper nachhaltig an das Insektengift gewöhnen kann.

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.

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

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 11)

Die Lehrerin erklärt der Klasse das man nicht „er tut singen“ sagt, sondern „er singt“ und dass man auch bei fast allen anderen Verben das „tut“ weglässt.

Darauf meldet sich Fritzchen und sagt:

„Frau Lehrerin, darf ich nach draußen? Mein Bauch weht ...!“



	1			2			3
1		4		2	5		
	3		6				
4					5	7	
			6	8			
7		9					
				8	10		11
9	12		13				
	10				11		
	12						

KREUZWORTRÄTSEL



Senkrecht: 1 buddhist. Tempel, 2 Abk.: Dakota, 3 engl.: obenauf (2 Wörter), 4 Farbe, 5 Nutztiere, 6 Seemannsprache: Schiffstau, 7 Raubfisch, 8 ital.: Sonne, 9 ehem. Potug. Besitz in China, 10 vorspringende Spitze, 11 Stadt a. d. Yonne (Frankreich), 12 Kf. für einen Mobilfunkdienst, 13 Fürstenhaushalt,

Waagrecht: 1 engl.: Auto, 2 Name englischer Flüsse, Edelmetall, 3 russ. Schriftsteller † 1936, 4 Ostgermane, 5 ehem. Name Tokios, 6 Onlinekauf laden (engl. 2 Wörter), 7 Geschwindigkeit, 8 nordfranz. Stadt, 9 ein Mitteleuropäer, 10 chin. Politiker † 1976, 11 Abk.: kanadisch, 12 weiche Kaltspeise,

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



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Wie wird der Stieglitz noch genannt
Rosenfink, b.) Buchenfink, c.) Nelkenfink, d.) Distelfink
- 2.) Eine klassische Ballettposition ist die . . .?
Étude, b.) Camargue, c.) Arabesque, d.) Polonaise
- 3.) Wo liegt der Vulkan Ätna?
Auf Teneriffa, b.) bei Neapel, c.) auf den Liparischen Inseln, d.) auf Sizilien

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

GESUNDHEIT - BEWEGUNG

„MIT KÜNSTLICHEM GELENK WIEDER MOBIL“

(von Dr. Siegfried KORNBERGER)



Arthrose führt nicht nur zu Schmerzen und deutlicher Einschränkung der Lebensqualität. Durch den sozialen Rückzug treten oft auch Depressionen auf.

➤ **Ist** der Gelenksverschleiß fortgeschritten, bleibt meist nur mehr die Möglichkeit, ein künstliches Gelenk einzusetzen, um beweglich zu bleiben. Die sogenannte Endoprothetik hat in den vergangenen Jahren eine rapide Entwicklung durchgemacht.

Dabei wurden die aus hochwertigen Schmiedelegierungen gefertigten Implantate stetig verbessert und die Operationsmethoden in Richtung minimalinvasive und muskelschonende Techniken entscheidend weiterentwickelt. So kommt es auch rascher zur Mobilisierung.

Inbesondere nach schweren Verletzungen des Kniegelenkes, wie z. B. Schienbeinkopf-,

schweren Oberarmkopfrühen, Beckenverletzungen mit Beteiligung des Hüftgelenkes oder auch bei Schenkelhalsbrüchen im Rahmen von Arbeits- oder Freizeitunfällen bleibt oft auch nur mehr der Weg, das betroffene Gelenk durch ein künstliches zu ersetzen.

In unserem Hause greifen wir dabei auf modernste Operationstechniken und bewährte Implantate zurück. Oberstes Ziel ist es, den betroffenen eine möglichst rasche Genesung und dadurch baldige Wiedereingliederung in den gewohnten Alltag zu ermöglichen.

Vor allem auch bei den immer häufiger werdenden Schenkelhalsbrüchen des alternden Menschen rücken der Stellenwert und die Vorteile einer zeitnahen Versorgung mit einem künstlichen Hüftgelenk immer mehr in den Vordergrund.

Belastende Folgeoperationen können vermieden werden, das künstliche Hüftgelenk ist un-mittelbar nach dem Eingriff belastbar. Risiken und Komplikationen werden dadurch reduziert.

Die mit Hilfe eines Computertomogramms hergestellten 3D-Modelle, vor allem im Bereich der Kniechirurgie, sorgen in vielen Fällen für eine noch präzisere Ausrichtung der Implantate.

Direkt nach dem Krankenhausaufenthalt werden Patienten in spezielle Rehabilitationszentren überwiesen, die den Erfolg der Behandlung maßgeblich mitgestalten. Die AUVA als Betreiber solcher Einrichtungen, hat hier ein besonderes Know-how bei der Wiedereingliederung und speziellen Reha-Maßnahmen entwickelt.

„REIBUNGSLOS BEWEGEN“

Nicht immer muss bei Gelenkleiden operiert werden. Wenn man folgende Stoffe über einen längeren Zeitraum zuführt, kann man die Gelenke länger geschmeidig und schmerzfrei halten.

Glucosamin ist für den Erhalt der „Gleit- und Dämpfeigenschaften“ notwendig. **Chondroitin** sorgt für reibungslose Bewegung. **Collagen** festigt die Knorpelstruktur und federt Erschütterungen ab. **Hyaluronsäure** ist eine wichtige Komponente der Gelenksflüssigkeit, welche die Reibung zwischen den Knorpeln reduziert. Salben können kurzfristig bei akuten Schmerzen einmassiert werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - „KIRSCHMICHEL“

Zutaten: 400 g Süßkirschen, 5 Milchbrötchen, (ca. 160 g; vom Vortag), 150 ml Schlagsahne, 150 ml Milch, 1 Vanilleschote, 4 El Zucker, 2 El Kirschwasser, 40 g Pinienkerne, 4 Eier, Salz, 1 El Butter, für die Form, 2 El Puderzucker

Zubereitung:

1.) Kirschen entsteinen. Milchbrötchen in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit Sahne und Milch übergießen und 5 Minuten einweichen.

2.) Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zucker, Kirschwasser, 20 g Pinienkerne und Eigelbe zu den Brötchen geben und mit einem Kochlöffel unterrühren.

3.) Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Brötchenmasse heben.

4.) Eine Auflaufform (25 x 16 cm) mit der Butter einfetten, den Teig hineingeben, mit den Kirschen belegen und mit den restlichen Pinienkernen bestreuen. Im heißen Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf dem Rost auf der untersten



Schiene 50 Minuten backen. Eventuell nach 35 Minuten mit Alufolie abdecken. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

5.) Tipp: Waschen Sie die Kirschen unbedingt, bevor sie entstielt und entsteint sind, sonst verlieren sie ihren Saft.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

„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 - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2



BUCHTIPP

„ICH BIN HIER, UND ALLES IST JETZT“

Waun wir uns jederzeit für die Freiheit entscheiden können

(Dr. Edith Eva EGER)

ISBN: 978-3-442-75696-4 - Verlag btb

Die erfolgreiche Psychologin und weltweit gefragte Rednerin Dr. Edith Eger ist eine der letzten Überlebenden des Holocaust. Ihre erschütternde Geschichte ist ein zutiefst bewegendes Zeugnis des Sieges der Menschlichkeit über den Hass und zeigt uns, dass wir im Leben immer die Freiheit haben, uns zu entscheiden.

Im Alter von 16 Jahren wurde Edith Eger 1944 aus ihrem Heimatland Ungarn nach Auschwitz verschleppt. Dort musste sie Unvorstellbares erleiden: Sie sah ihre Mutter in die Gaskammer gehen und musste danach vor Josef Mengele tanzen. Es grenzt an ein Wunder, dass Edith die Grauen der nationalsozialistischen Lager überlebte. In den USA baute sie sich an der Seite ihres Mannes ein neues Leben auf und wurde Psychologin und Therapeutin. Ihr warmherziges und lebensbejahendes Buch ist mehr als die außerordentliche Geschichte einer Holocaust-Überlebenden. Wie Victor Frankl in „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ weist uns Edith Eger durch ihr persönliches Schicksal und anhand von Fallbeispielen aus ihrer therapeutischen Praxis den Weg, wie wir uns aus dem Gefängnis unserer eigenen Psyche befreien können, indem wir uns bewusstmachen: Wir haben immer eine Wahl im Leben.

Aus der Dunkelheit ins Licht, Edith Eva Eger überlebte als Teenager den Holocaust. Mit ihrer Lebensgeschichte schenkt sie uns ein lebensbejahendes Buch.

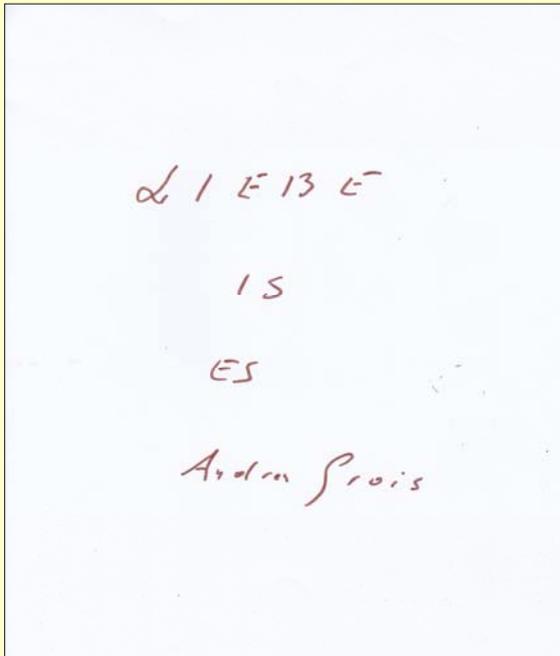
ZUR AUTORIN: Dr. Edith Eva EGER ist Psychologin und Therapeutin mit einer Praxis in La Jolla, Kalifornien. Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf posttraumatischen Belastungsstörungen. Eger unterrichtet an der University of California, San Diego und ist national und international eine gefragte Rednerin. Sie ist Mutter, Großmutter und Urgroßmutter und lebt in La Jolla.



Spruch des Monats

**„Es ist noch jeder leicht durch diese Welt geschritten,
der gut zu danken wusste und gut zu bitten.“**

(Marie von EBNER-ESCHENBACH)



**Herzlichen Dank an Frau Andrea GROIS
für diesen Beitrag!**

ECHTHEIT

*Ich wünsche dir,
dass es dir in tiefster Seele
gleichgültig ist,
was deine Mitmenschen
über dich denken.*

*Du bist ein Original,
einmalig auf dieser Welt.
Dein Glück ist,
du selbst zu sein.*

*Was mühst du dich,
andere nachzumachen
und zu kopieren?*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

GESUND

„VOM PÜLVERCHEN ZUM HIGHTECH-WIKSTOFF“

(von Karin PODOLAK)

Bahnbrechende pharmakologische Entwicklungen, die unser Leben nachhaltig verändert haben.

➤ **Am** Anfang war der Wunsch, Beschwerden zu beherrschen, Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern. Das haben schon unsere Urahnen mittels Kräuterheilkunde versucht, lange bevor es die moderne Medizin gab. Daraus entwickelte sich die Arzneimittelforschung. Anbei die wichtigsten Errungenschaften aus

der Pharmakologie.

Im Oktober 1846 etwa gelang dem Zahnarzt William Thomas Green Morton in Massachusetts eine Sensation: Er verwendete Ether (auch als Äther bekannt) während einer Tumorentfernung zur Anästhesie, um dem Patienten Schmerzen zu ersparen.

Noch im selben Jahrhundert aber 50 Jahre später, konnte erstmals der schmerz-, fieber- und entzündungshemmende Wirkstoff Acetylsalicylsäure („Aspirin“, ursprünglich aus dem Saft der Weidenrinde) in chemisch reiner Form hergestellt werden und ist heutzutage aus keinem Arzneischrank

mehr wegzudenken. Ein Durchbruch zur Linderung vielfältiger Beschwerden.

Kennen Sie Theodore „Teddy“ Ryder? Er war 1922 im Alter von fünf Jahren einer der ersten Menschen mit Diabestes Typ 1, der Insulin zur Behandlung seiner angeborenen Zuckerkrankheit - damals ein Todesurteil - bekam. Durch die Behandlung wuchs der untergewichtige, kränkliche Bub zu einem stattlichen Mann heran und wurde 70 Jahre alt! Die Entwicklung begann mit der Form von Insulin aus dem Bauchspeicheldrüsen von Schweinen, welche die Patien -

ten alle vier Stunden spritzen mussten. Heute werden lang wirksame Insuline biotechnologisch in höchster Qualität im Labor erzeugt.

Der Zufall führte bei der wohl wichtigsten Entdeckung in der Geschichte der Pharmazie Regie: Der Bakteriologe Alexander Fleming vergaß 1928 auf seinem Arbeitsplatz im Londoner St. Mary's Hospital, eine kleine Glasplatte zu säubern, auf der sich Staphylokokken-Bakterien befanden - und fuhr auf Urlaub. Nach seiner Rückkehr musste er sich nicht über seine Nachlässigkeit wundern, sondern darüber, dass sich die Krankheitserreger rund um den sich in der Zwischenzeit gebildeten Schimmelpilz nicht vermehrt hatten. Obwohl Fleming in weiterer Folge nachweisen konnte, dass der Pilz, den er „Penicillin“ nannte, imstande war, grampositive Bakterien abzutöten, wurde sein Wissen erst zehn Jahre später für die Medikamentenherstellung umgesetzt. Der erste Patient war ein Londoner Polizist, der durch die neue Arznei eine Blutvergiftung überlebte.

Dann ging es Schlag auf Schlag: Mit dem flächendeckenden Einsatz der Polio-Schluckimpfung ab 1955 konnte die Krankheit, die zu Lähmungen und Tod durch Ersticken führt, weltweit um 99 Prozent eingedämmt werden. Bei uns ist sie seit 1994 ausgerottet.

1960, mit der Zulassung der ersten Anti-Baby-Pille, gilt als Jahr der Revolution in der Empfängnisverhütung. Das veränderte das Leben aller folgenden Frauengenerationen nachhaltig.

HIV/Aids: Starb 1991 der Sänger der Band „Queen“, Freddie Mercury, noch an der Immunschwächekrankheit, haben Betroffenen heute aufgrund moderner Kombinationstherapie eine normale Lebenserwartung. Die Viruslast kann dadurch unter die Nachweisgrenze gebracht werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„NUR SCHLÄFRIG ODER DEPRESSIV?“

Tagesmüdigkeit ist oft ein Symptom bei psychischen Erkrankungen. Patienten mit Depression leiden häufig unter schwerer Erschöpfung, können aber trotzdem nicht ein- bzw. durchschlafen oder wachen frühmorgens auf. Ein Test mit einer speziellen Computersoftware (VIGALL) für ein Elektroenzephalogramm (Gehirnstrommessung) zeigt die Hintergründe.

Das zentrale Nervensystem von Patienten mit typischer Depression bleibt in einer konstanten Aktivität, die auch in Ruhephasen kaum zurückgeht, wie Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl von der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und Funktionelle Bildgebung in Leipzig auf einer Pressekonferenz berichtete. „Trotz großer Erschöpfung fühlen sich Betroffene ruhelos und angespannt wie vor einer Prüfung.“

Normalerweise befindet sich unser Nervensystem in wechselnden Zuständen, je nachdem ob wir uns entspannen, arbeiten oder schlafen. Man spricht vom Arousal, dem allgemeinen Grad der Aktivierung. Das Arousal muss z. B. bei Gefahr hoch sein, damit wir schnell reagieren können.

Unterziehen sich Testpersonen einem 15-minütigen Ruhe-EEG in halb liegender Position mit geschlossenen Augen, so lassen sich Verlauf und körpereigene Regulation der Aktivität messen. Diese Methode könnte künftig bei der Diagnostik psychischer Erkrankungen und der Wahl der richtigen Behandlung helfen, so prof. Hegerl.

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Wenn Einkaufen zur Sucht wird“

„Online ohne Pause“

„Und es gibt sie doch . . .“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

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

1.) d.) Distelfink

Der Stieglitz, ein Vogel aus der Familie der Finken, wird auch Distelfink genannt - wegen seiner Vorliebe für Disteln ist er noch heute ein christliches Symbol für die Passion Christi!

2.) c.) Arabesque

Zu den Ballettpositionen gehören zum Beispiel die Arabesque (gestrecktes Spielbein) und die Attitude (gebogenes Spielbein), das Sur le cou-de-pied und das Retiré!

3.) d.) auf Sizilien

Der Ätna ist ein aktiver und mit rund 3323 Metern auch der höchste Vulkan Europas - er liegt auf der italienischen Insel Sizilien in der Nähe von Catania und Messina!



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

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

	P			D			O
C	A	R		A	V	O	N
	G	O	R	K	I		T
G	O	T	E		E	D	O
	D		E	S	H	O	P
T	E	M	P	O		R	
		A		L	E	N	S
T	S	C	H	E	C	H	E
	M	A	O		K	A	N
	S	O	F	T	E	I	S

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

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier >>>> [abmelden](#) <<<<<