



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Liebe ist immer noch die anständigste Entschuldigung für Dummheiten!“

(**Horst Wolfram Geißler**, * 30. Juni 1893 in Wachwitz, † 20. April 1983 in München, war ein deutscher Schriftsteller.)

EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



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.

(**Paul DEHMEL 1862 – 1918**)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 93 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT

© 2019



GESUND

„BURNOUT: WEGE AUS DER ERSCHÖPFUNG“

(von Prim. Dr. Christiane HANDL)

Rehabilitation unterstützt Betroffene dabei, ihre Kräfte wiederzuentdecken. Der 10.10. gilt jedes Jahr als „Internationaler Tag der seelischen Gesundheit“.

➤ **Viele** Menschen denken bei der Frage nach ihren Gesundheitszustand an ihre mehr oder weniger gute aktuelle körperliche Verfassung. Gesundheit bedeutet aber mehr als das. Wie körperliche und psychische Befindlichkeit zusammenspielen, zeigt sich in sehr deutlicher Form

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE	bei den Erschöpfungsreaktionen im Sinne des sogenannten „Burnout“.
„Burnout: Wege aus der Erschöpfung“ (Seite 1/2/3)	Dieser Begriff ist für Fachleute etwas problematisch, da er bis heute nicht in die Liste der psychiatrischen Hauptdiagnosen eingegangen ist. Zudem gibt es so viele verschiedene Symptome, dass hier oft auch eine Depression oder Panikstörung diagnostiziert wird.
„Pflege: Menschenrecht und Menschlichkeit“ (Seite 3/4)	„Burnout“ ist ein Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren“, erklärt Prim. Dr. Christiane Handl, Leiterin des Fachbereichs Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen im Lebens.resort Ottenschlag. Die Veränderung im Berufsleben bringt zunehmend mehr Arbeit bei oft gleichzeitig weniger Personal, fehlender Wertschätzung und oft mangelhafter Trennung von Arbeit und Freizeit.
„Plötzlich ist der Job weg“ (Seite 4/5)	Dazu kommt häufig die Gefahr, sich persönlich zu verausgaben. Eine schleichende Entwicklung ist die Folge, in der sich sowohl psychische wie körperliche Auffälligkeiten zeigen.
„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 5/6)	Die Betroffenen berichten von Schlafstörungen (besonders nach einem Wochenende, Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von „Grübeln“), fehlendem Erholungseffekt nach dem Urlaub und mit der Zeit dann auch Leistungseinbußen. Die innere Einstellung zur Arbeit verändert sich (negative Haltung, Zynismus), es kommt zur Häufung von Infekten oder einer stärkeren Ausprägung der körperlichen Schwachstellen, wie z. B. Rückenschmerzen.
„Quiz“ (Seite 6)	Für all jene, die davon betroffen sind, gibt es unter anderem das Angebot von Rehabilitationsaufenthalten: In den meisten Fällen ist es wünschenswert, eine Auszeit zu bekommen, Abstand zu gewinnen und vorübergehend von Verpflichtungen entlastet zu werden.
„Vorbeugen ist besser als sterben . . .“ (Seite 6/7)	Aus dieser Distanz heraus kann Stärkung und Kräftigung entstehen, sowie die Möglichkeit für Veränderung.
Rezept „Kokos-Pfirsich-Rolle“ (Seite 7/8)	Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche bilden mit der fachärztlichen Begleitung den Kern des Programms. Die Schwerpunkte liegen auf der Stärkung des Selbstwertes und der Förderung der Selbstfürsorge.
„Spruch des Monats“ „Beiträge“ „Kurz Witz“ „Buchtipps“ (Seite 8)	Neben den gesprächsorientierten Therapien kommt den kreativen Ansätzen eine große Bedeutung zu, da Ressourcen wiedergefunden werden, die ein wertvolles Gegengewicht zum Arbeitsleben darstellen.
„Stille Meditation Jesus-Gebet“ (Seite 9)	Augenerkennung wird auch auf die körperliche Situation gelegt: Mithilfe von Bewegung verbessern sich das Körpergefühl und die Belastbarkeit nachhaltig.
„Geschichte“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 10)	Der Rehabilitations-Aufenthalt soll einen Richtungswechsel bedeuten. Dass dies möglich ist, erzählt Prim. Dr. Handl anhand der Worte eines Patienten: „Ich musste in meinem Leben schon vielfach wieder aufstehen. Nach all dem, was zusammengekommen ist, hatte ich die Kraft nicht mehr. Die Rehabilitation hat mir den Boden verschafft, wieder aufzustehen.“
Auflösung „Quiz“ „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 11)	Zur Vorbeugung wird im neuen Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ gezielt an der Verbesserung der Lebensstilfaktoren Bewegung und seelische Ausgeglichenheit gearbeitet - damit man in

Balance bleibt.

5 Tipps für die Mentale Gesundheit:

- ① **Zeit für sich selbst!** - Reservieren Sie sich täglich ein Zeitfenster, ganz für Sie alleine. Idealerweise mit einer Tätigkeit, die Sie entspannt und auf die Sie sich freuen.
- ② **Achten Sie auf körperliche Aktivität!** - Regelmäßige Bewegung stärkt Körper und Geist.
- ③ **Suchen Sie das Positive!** - Sowohl im Beruf als auch im Privatleben - versuchen Sie Ihren Eindrücken und Erlebnissen immer positive Aspekte abzugewinnen. Ihre gesamte Sichtweise wird dadurch vielversprechender.
- ④ **Bleiben Sie in Kontakt!** - Versuchen Sie den Kontakt zu Ihren Freunden aufrechtzuerhalten. Eine kurze (lustige) Nachricht oder fix geplante gemeinsame Aktivitäten geben Ihnen ein angenehmes (soziales) Gefühl
- ⑤ **Entdecken Sie Neues!** - Erweitern Sie regelmäßig Ihren Horizont: Probieren Sie eine neue Sportart, eine Aufgabe im Verein oder sogar ein besonderes Urlaubsziel - die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

GESUND

„PFLERGE: MENSCHENRECHT UND MENSCHLICHKEIT“

(von Karin PODOLAK)

Ein wachsendes Problem, vor dem wir nicht die Augen verschließen dürfen. Welche Lösungen gibt es für die Betreuung der Älteren?

➤ **Die** Wenigsten kommen drum herum. Entweder als Angehörige oder als Betroffene, wahrscheinlich aber in beiderlei Hinsicht: Die Zahl der Pflegebedürftigen in Österreich steigt rasant. Rund sechs Milliarden Kosten an Sozialabgaben ergeben sich daraus, etwa 450.000 Menschen beziehen Pflegegeld. Das Österreichische Institut für Wirtschaftsforschung kalkuliert, dass die Zahl der Berechtigten bis 2050 auf 750.000 angewachsen wird. Schon in den kommenden Jahren werden in 50.000 Haushalten 24-Stunden-Pfleger tätig sein.

Das liegt natürlich daran, dass die Lebenserwartung steigt und

die medizinische Versorgung sich stetig verbessert - eigentlich eine Entwicklung, über die wir uns freuen dürfen, die aber auch jede Menge Herausforderungen birgt. Eine Überraschung ist sie nicht, denn langsam kommen die „Babyboomer“ (Geburtenrate zwischen 1955 und 1969) in die Jahre.

Ein besonderes Problem stellt dabei die Demenz dar, denn ab einem gewissen Alter lässt die Gehirnleistung bei jedem Menschen nach, man muss nur alt genug werden. Nach wie vor handelt es sich dabei um ein Tabuthema, obwohl bereits 130.000 Österreicher davon beeinträchtigt sind. In den kommenden drei Jahrzehnten steht eine Verdoppelung an.

Die Diagnose erfolgt meist recht spät, Betroffene und Angehörige schämen sich dafür (obwohl kein Grund besteht, man wird ja nicht durch eigene Schuld vergesslich). Auch Hilfe suchen viele erst, wenn schon

Überforderung besteht.

Pflegeberuf aufwerten, Angehörige entlasten

Es gibt zwar immer mehr Anlaufstellen, aber letztendlich tragen vor allem Privatpersonen - vornehmlich Frauen - und Ehrenamtliche die größte Last. Bei den zunehmenden Single-Haushalten und sinkenden Geburtenzahlen auch keine Dauerlösung. Zumal die Pflegenden aufgrund der Belastung selber höchst anfällig für körperliche und seelische Krankheiten sind, was die Gesundheitsausgaben weiter steigen lässt.

Die Lösung kann nur darin bestehen, den Pflegeberuf aufzuwerten und mehr Geld in die Ausweitung diesbezüglicher Aktivitäten zu stecken, da sind sich alle Experten einig. Demzufolge lautete das Motto zum diesjährigen Internationalen Tag der Pflegenden auch „Gesundheit ist ein Menschenrecht“.

Etwa 100.000 Personen sind

derzeit in diesem Bereich beschäftigt. Im Vergleich zum Bedarf erschreckend wenig - ein Mangel an Nachwuchskräften wird vom Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverband ÖGKV beklagt. Verbunden mit der Forderung nach grundlegenden Reformen bei der Versorgung chronisch Kranker: „Wir brauchen dringend bedarfs- und prozessorientierte Systeme, in denen Pflegepersonen ihre Ressourcen nicht in aufgeblähten Verwaltungsstrukturen verschleudern sollen.“

Der Verband spricht sich für neue berufsbildende höhere Schulen mit Schwerpunkt Gesundheits- und Sozialberufe aus, um den Zugang zu erleichtern. Eine Lehrlingsausbildung, wie sie als Vorschlag von der Regierung angedacht, findet keine Zustimmung: „Kranke und ältere Menschen haben es verdient, von erwachsenen, gut ausgebildeten Personen gepflegt zu werden“. Die Caritas mahnte zum Welt-Alzheimer-Tag wiederholt einen konkreten Maßnahmenplan für alle Bundesländer und ein gesi-

chertes Budget ein.
Hilfe & Beratung
 ➤ Broschüren-Hotline des Sozialministeriums:
 ☎ 01 171100 86 25 25
www.infoservice.sozialministerium.at
 ➤ www.sozialministerium.at (Pension/Pflege)
 ➤ Pflegeberatung-Hilfswerk:
 ☎ 0800 800 820
www.hilfswerk.at
 ➤ www.caritas-pflege.at
 ➤ Info zum Pflegegeld: www.help.gv.at (Soziales/Pflege)

Quelle: „**KRONE Gesund**“

GESUND

„PLÖTZLICH IST DER JOB WEG“

(von Mag. Regina MODL)

Wird der Selbstwert vor allem über die Berufstätigkeit definiert, führt Arbeitslosigkeit leicht zur seelischen Krise.

➤ **Johannes (45)** war seit über zwanzig Jahren bei einem Unternehmen tätig. Er hatte sich stetig empor gearbeitet und gab alles für seine Arbeit. Als die Firma unerwartet in Konkurs ging, verlor er von heute auf morgen seine Anstellung. Dadurch stürzte das Selbstbewusstsein des Mannes in den Keller.

Er schottete sich von der Gesellschaft ab und verbrachte seine Tage im Haus bei heruntergelassenen Rollläden zu. Nicht einmal seine Frau und Söhne (14 und 5 Jahre) kamen in dieser Zeit an ihn heran. Der Hauskater war das einzige Lebewesen, das er noch um sich duldete.

Verlust des Selbstwerts

Durch den Jobverlust fühlte sich Johannes gekränkt, überflüssig und wertlos. Berufstätig zu sein war gleichbedeutend gewesen mit seiner Daseinsberechtigung. Er sah keinen Sinn mehr in seinem Leben, verspürte weder Freude noch Antrieb.

„**Nicht** selten sind Panikattacken, Depressionen

und eine Posttraumatische Belastungsstörung psychische Folgeerscheinungen von Arbeitslosigkeit. Ebenso kommt es häufig zur Selbstmedikation mit Psychopharmaka oder Alkohol und zur Entwicklung von Süchten, wie Drogen-, Alkohol-, Internet-, Sex- oder Spielsucht. Auch Suizidgedanken können entstehen“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Seine Frau stellte Johannes schließlich vor die Entscheidung, fachärztliche und therapeutische Hilfe anzunehmen, oder sie würde sich von ihm trennen. Dieser brutale „Aufwecker“ war unvermeidbar.

Hilfreiche Maßnahmen

Neben einer vorübergehenden psychopharmakologischen Behandlung mit Antidepressiva, Einschlafhilfen und einer beruhigenden, Angstlösenden Medikation wird vom Facharzt zur seelischen Stabilisierung Psychotherapie empfohlen. Bei Suizidgefahr ist ein stationärer Aufenthalt in einer Psychiatrischen Einrichtung unumgänglich, um die durch den Jobverlust entstandene Kränkung zu behandeln und den betroffenen vor Kurzschlusshandlungen (Selbstgefährdung) zu bewahren. Mit Hilfe eines ausgebildeten Therapiehundes gelang es in der Psychotherapie, rasch eine Beziehung zum Depressionskranken zu entwickeln. Die Gegenwart

eines Tieres befreite Johannes von der Schreckstarre. Ein Tier beurteilt den Menschen nicht nach einer beruflichen Leistung! Die psychotherapeutischen Sofortmaßnahmen bestanden aus folgenden Elementen:

- Neben der Gesprächstherapie machte der Therapeut Körperübungen (Entspannung- und Atemübungen) mit Johannes, der sich dadurch wieder spüren konnte. Für zu Hause wurden Sport und Massagen empfohlen.
- Mittels Achtsamkeitstraining (z. B. Riechen an Latschenkiefern, Schokoladenstückchen im Mund zergehen lassen, barfuß über die Wiese gehen . . .) entdeckte Johannes die Natur und sinnliche Genüsse neu.
- Sein Kater hatte positiven Einfluss auf ihn. Das nutzte der Therapeut und „verordnete“ Johannes, mit seiner Katze und seinem fünfjähri-

gen Sohn zu spielen und zu toben. Dabei wurde dem Mann schlagartig klar, auf wie viel Lebensqualität und Genuss er in den Jahren seiner aufopfernden Dienstbarkeit verzichtet hatte.

Neue Wege gehen

Durch die Neubewertung seiner Situation fühlte sich Johannes nicht mehr als passives Schicksalsopfer. Er konnte seinen Alltag wieder selbst gestalten. Neben einer Katzensucht, die er aus Leidenschaft begann, verbrachte er endlich wieder Urlaub mit der Familie und machte ein halbes Jahr später eine Umschulung zum Krankenpfleger. Nachträglich betrachtet war die große Krise eine wichtige Chance zur Weiterentwicklung. Und seine Familie hat endlich einen entspannten zufriedenen Ehemann und Vater.

Quelle: „**KRONE 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.

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

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

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 11)



KREUZWORTRÄTSEL

Senkrecht: **1** altgriech. Stadt, **2** Werkzeuggriff, **3** pflanzl. Süßstoff, **4** männl. Vorname, **5** Thronfolger, **6** Gewand der Inderin, **7** weibl. Vorname, **8** öst. Schauspieler (Gregor), **9** früherer österr. Skistar (Olga), **10** engl. Weg, **11** hebr.: Sohn

Waagrecht: **1** Notenständer, **2** Initialen zweier österr. Präsidenten ☩, **3** engl. Kf. Für Vater, **4** Schabeisen, **5** Blume mit Stacheln, **6** Kfz-Z. Voitsberg, **7** Vorname Delons, **8** Abk.: Fabrik, **9** engl. Landkarte, **10** Münze in Kroatien, **11** ugs.: zwei, **12** Stadt bei Toulouse, **13** antike kleinasi. Landschaft, **14** chem. Zeichen für Ytterbium, **15** poetisch: Frühling

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

	1			2		3	
	1	4				2	5
3				4			
	5		6			6	
			7		7		
8		8			9		
		10		9			
11	10			12		11	
	13						
	14			15			



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Worum handelt es sich bei Schlangensteinen?
a) Kletterpflanze, b) Spezialwerkzeug für Uhren,
c) Seesterne-Art, d) interplanetaren Staub
- 2.) Für welchen Film bekam der österreichische Regisseur Stefan Ruzowitzky einen Oscar?
a) Die Schmuggler, b) Die Verdammten,
c) Die Insassen, d) Die Fälscher
- 3.) Wer war der erste Dancing Star?
a) Marika Lichter, b) Klaus Eberhartinger,
c) Petra Frey, d) Toni Polster

Wenn alles schläft und einer spricht, den Zustand nennt man Unterricht!



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



BEWEGUNG - SPORT

„VORBEUGEN IST BESSER ALS STERBEN . . .“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Jeder Tote bei der Sportausübung ist einer zu viel. Lassen Sie sich medizinisch durchchecken!

➤ **Zu** den am häufigsten geäußerten guten Vorsätzen für ein neues Jahr gehört der Schwur: „Ich werde mich mehr bewegen!“ Überraschend viele im Lande betreiben dann tatsächlich wieder oder erstmals Sport. Und begeben sich nicht selten in Lebensgefahr. Dazu Krone-Autor Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl, international anerkannter Sportmediziner: „Vor allem viele Hobbysportler übertreiben oder trainieren, obwohl sie eigentlich krank sind. Daher sollten sie unbedingt wissen, ob sie wirklich gesund sind und was sie sich zumuten dürfen. Es ist nämlich eine Tatsache, dass 2018 in Österreich und weltweit viele Todesfälle bei Sportlern passiert sind. Weniger durch Unfälle, sondern aufgrund von Herzkreislauferkrankungen im Zuge der Sportausübung.

Wie solche Katastrophen zu verhindern sind, zeigt uns das Beispiel Italien: Dort gibt es schon seit Jahrzehnten verpflichtende sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen bei allen Hobbyathleten (bei Profis ist das eine Selbstverständlichkeit). Und zwar ab dem Zeitpunkt, an dem sie an Wettkämpfen teilnehmen.

Mit dieser Maßnahme ist es bei unseren südlichen Nachbarn gelungen, die Herztodrate bei Sportausübung um nicht weniger als 89 Prozent zu senken! Damit liegt das Risiko für italienische Sportler noch unter jenem der Nichtsportler.“

Hut ab also vor den Italienern. Sie haben ja im Gegensatz zu Österreich noch in einem anderen Bereich der Gesundheitsvorsorge konsequente Haltung bewiesen: Das Rauchverbot in den Lokalen funktioniert ausgezeichnet. Kein Gastwirt ist dort deshalb zugrunde gegangen . . .

Aber es gibt Licht am Horizont! Prof. Bachl: „Die Europäische Gesellschaft für Sportmedizin hat die Initiative, die auch bereits in ein paar andren Ländern gilt, aufgegriffen. Es wird eine standardisierte Untersuchung angeregt, die folgende Punkte umfassen sollte:

- Eigen-, Familien- und Sportanamnese-Auflistung von persönlichen Gesundheitsdaten (Größe, Gewicht, Allergien, frühere und bestehende Krankheiten, Operationen etc.), welche Erkrankungen gibt es bei nahen Familienangehörigen? Welcher Sport wird wie intensiv betrieben?
- Physikalische Untersuchung (innere Organe, Bewegungsapparat).
- Lungenfunktion.
- Ruhe- und Belastungs-EKG.

Dieser Test gibt nicht nur Auskunft über allfällige Risikofaktoren, sondern hilft auch bei der Trainingsberatung sowohl bei Gesunden als auch Personen mit Erkrankungen.“

Aus diesem Anlass bemüht sich die Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin, nun endlich eine derartige Untersuchung auch in unserem Land verpflichtend einzuführen. Knapp vor Jahreswechsel haben daher auch Vertreter der ÖGSMP (Univ.-Prof. Dr. Günther Neumayr, Univ.-Prof. Dr. Peter Schober und Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl) diesbezüglich mit Mitarbeitern von Sportminister H. C. Strache verhandelt.

Für Österreich nicht völlig überraschend gab es inhaltlich sofort eine Einigung, wengleich mit Pferdefuß. Die Sinnhaftigkeit des verpflichtenden Tests wird anerkannt. Offen blieb die Frage der Finanzierung. Es wurden weitere Gesprächsrunden vereinbart . . .

Die „Krone“ setzte seit Mitte Februar einen ersten Schritt: Eine neue Serie wird sich mit chronischen Krankheiten und körperlicher Aktivität beschäftigen. Unter der Leitung von Prof. Norbert Bachl erklären Experten, was Kranke hinsichtlich Bewegung dürfen, sogar sollen oder nicht dürfen.

Besprochen werden unter anderem Diabetes, Herzleiden, Rheuma, Depressionen, Demenz, Osteoporose, Parkinson, Multiple Sklerose, Krebs, Lungenleiden und Stoffwechselstörungen.

Quelle: „**KRONE Gesund**“

BACKEN - „KOKOS-PFIRSICH-ROLLE“



Zutaten: 3 Eier, 125 g Zucker, Salz, 60 g Mehl, 40 g Speisestärke, 1.5 TL Weinsteinbackpulver, 4 Blätter Gelatine, 300 g Kokosjoghurt, 1 TL Limettenschale, 2 EL Limettensaft, 3 Pfirsiche, 330 ml Konditorsahne

Zubereitung:

1.) Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Eier, 90 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 6 Min. sehr dick-cremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver daraufsieben und mit einem Spatel vorsichtig unterheben. Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech (40 x 30 cm) streichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 9-10 Min. backen.

Ein Geschirrtuch mit 10 g Zucker bestreuen. Biskuitplatte vorsichtig auf das Tuch stürzen. Das Papier mit etwas kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig lösen. Teigplatte mithilfe des Tuchs von der langen Seite her aufrollen und abkühlen lassen.

2.) Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Limettenschale und 25 g Zucker verrühren. Limettensaft erwärmen, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen, etwas Joghurtcreme in die Gelatine rühren und diese Masse dann zurück in die restliche Joghurtcreme rühren. Creme kalt stellen

3.) 2 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in sehr dünne Spalten schneiden. Sobald die Creme fest zu werden beginnt, Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Biskuitrolle wieder entrollen. 2/3 der Creme auf die Platte streichen, mit den Pfirsichspalten bele -



gen. Erneut vorsichtig aufrollen, auf eine Platte setzen und rundherum mit der restlichen Creme bestreichen. Mind. 4 Std. oder über Nacht kalt stellen.

4.) 1 Pfirsich halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Rolle mit den Pfirsichspalten garniert servieren.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Einen Menschen lieben, heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat!“

(Fjodor DOSTOJEWSKIJ)

„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

Kommen drei neue Schüler in die Klasse. Die Lehrerin benötigt die genauen Namen und fragt die Erste: „Wie heißt du?“ „Hanna Müller“, antwortet diese. „Das heißt nicht Hanna, das heißt Johanna!“, behauptet die Lehrerin. Dann fragt sie den Zweiten wie er heißt. „Achim Huber“, sagt der Junge. „Das heißt nicht Achim das heißt Joachim“, schreit die Lehrerin. „Und wie heißt du?“, blafft sie den Dritten an. Wie ich Sie kenne heiß ich Jokurt Maier.



BUCHTIPP

„PHÄNOMEN ANGST“

Ängste verstehen und überwinden

(Wenzel MÜLLER)

ISBN: 978-3-99013-087-2 - Verein für Konsumenteninformation

Wovor fürchten sich Herr und Frau Österreicher? Was macht das Wesen der Angst aus? Welche Ängste begleiten uns durch das Leben? Wer betreibt das Geschäft mit der Angst?

Warum schlägt sich Angst manchmal auf den Magen? Warum kann die Angst vor Krankheit tatsächlich krank machen? Wo verläuft die Grenze zwischen „normaler“ und „krankhafter“ Angst? Welche Ursachen können zu einer Angststörung führen und wie kann eine Angststörung diagnostiziert werden?

Dieses Buch gibt Anregungen und Antworten in der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Angst. Und es leistet Hilfestellung für alle Betroffenen. Es informiert über professionelle Hilfsangebote und darüber, was man für sich selbst tun kann, um den eigenen Ängsten entgegenzutreten

Zum Autor: **Mag. Wenzel MÜLLER**, Journalist und Fotograf. Arbeitete lange Zeit als Redakteur bei einem medizinischen Verlag. Langjähriger Konsument-Autor.



Stille – Meditation – Jesus-Gebet

1. Schritt: Häufiges Mündliches Rezitieren

Der Gebetstext wird häufig (beginnend mit 3000 x – dann 6000 x – dann 12000 x/Tag) laut gesprochen oder zumindest mit den Lippen geformt. Dieses bewusste häufige Sprechen des Gebetes in der ersten Phase dient der Verinnerlichung.

2. Schritt: Inneres Gebet

Das Gebet wird zum inneren Gebet. Nun kann bewusst auf die Atmung beim Gebet geachtet werden, also beim Ausatmen *Jesus* und beim Einatmen *Christus* gebetet werden. Danach kann der Rhythmus des Herzschlags in das Beten einbezogen werden. Beim ersten Herzschlag wird *Herr*, beim zweiten *Jesus*, beim dritten *Christus* usw. gebetet. Die Koordination mit Atmung und Herzschlag sollte behutsam und am besten unter Anleitung eines erfahrenen geistlichen Begleiters geschehen. Das Jesus-Gebet ist, oft am Tag gebetet, in verschiedene Alltagssituationen leicht zu integrieren.

3. Schritt: Beten im Rhythmus von Atmung und Herzschlag

Schließlich ist das Gebet so sehr verinnerlicht, dass es gleichsam automatisch mit jedem Atemzug oder Herzschlag gebetet wird. Nach langer Übung kommt es aus dem Unterbewusstsein hoch und anfangs ist man erstaunt, da man sich plötzlich innerlich beten hört, ohne das Gebet willentlich "angeschaltet" zu haben ð beten ohne Unterlass!

Die Dunkelheit kann ich nicht zerschlagen:

Ich darf ein Licht machen = mich mit Jesus Christus verbinden.

So bin ich in der Kraft Gottes. Beim Aussprechen des Namens von Jesus Christus entsteht Beziehung zu ihm und Verbindung zu der Kraft Jesu. Wer das Jesus Gebet betet, wird verwandelt und innerlich schöner (auch äußerlich!).

„Wenn wir nur ahnten, welch gewaltige umwandelnde Kraft die Gegenwart Gottes in sich trägt.“ Dieser Ausspruch ist von Franz Jalics. Nur wenn ich wirklich mit meinem ganzen Sein in der Gegenwart (nicht gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, bei dem, was ich noch machen will) bin, kann ich in der Gegenwart Gottes verwandelt werden.

Entscheidung zur Stille

Ernesto Cardenal schreibt einmal sehr treffend: "Nun fällt es dem modernen Menschen schon schwer, allein zu sein; auf den Grund seines eigenen Ichs zu steigen ist fast unmöglich für ihn.

Dazu gehört eine große Menge Geduld mit sich selber. Geduld, die auch den inneren Lärm kommen und vorüberziehen lässt, ohne zu resignieren, um dann langsam einer inneren Gelassenheit Platz zu machen.

Nur langsam werden wir innerlich frei genug, um uns von den Erwartungen und Ansprüchen unserer Umwelt und unseres Ichs zu lösen und um uns unseres „Selbst“ bewusst zu werden.

Die Erfahrung der Stille

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: "Was für einen Sinn siehst du in einem Leben der Stille?" Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: "Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?" Die Leute blickten in die tiefe Zisterne: "Wir sehen nichts." Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: "Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?" Die Leute blickten wieder hinunter:

"Jetzt sehen wir uns selber!" Der Mönch sprach: "Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig.

Das ist die Erfahrung der Stille: Du siehst dich selber!"

(nach Erhart Kästner)

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

Ich schüttelte sie, ich rüttelte sie, ich beutelte sie...Ich war selbst einmal krank, sehr krank sogar, aber die Zeit damals habe ich gar nicht so dramatisch empfunden wie diese Wochen mit meiner psychisch kranken Tochter. Es ist schwer einem Außenstehenden die Hilflosigkeit und Verzweiflung, denen ich durch die Krankheit Claudias ausgeliefert war, zu vermitteln. Am liebsten hätte ich sie erwürgt, wenn sie nachts um 11 Uhr schrie: „Mama, mein Herz zerreißt! Bitte ruf die Rettung!“ Nur wenig später erneut ein Hilferuf aus dem oberen Stockwerk: „Meine Gedärme zerplatzen! Ruf die Rettung!“ Ich flößte ihr Baldriantropfen ein und flehte sie an, endlich zu schlafen. Ich schüttelte sie, ich rüttelte sie, ich beutelte sie...Irgendwann spät nach Mitternacht war endlich Ruhe. Todmüde schlief auch ich ein – für wenige Stunden etwas Entspannung, denn der nächste Abend brachte Ähnliches: ein nasses Bett, Bettwäsche und Pyjama wechseln! Auch der Ruf nach der Rettung ließ nicht lange auf sich warten: „Hol die Rettung, mein Hirn rinnt aus!“ Gedanken überschwemmen mich: Rufe ich wirklich die Rettung? Natürlich rinnt Claudia nicht das Hirn aus! Sie war ja nicht auf den Kopf gefallen und hat sich nicht die Schädeldecke gebrochen. Sie lag im Bett und sollte eigentlich längst schlafen. Wieder die Frage: Bildet sie sich das alles nur ein? Meine Hilflosigkeit wird mir so richtig bewusst. Dann erneut der Ruf: „Hol die Rettung!“ Ich schrecke hoch aus meinen Überlegungen. „Ruf endlich die Rettung! Meine Lunge! Ich halte das nicht aus!“ Die Rettung! Bilder tauchen auf: Auch ich war sehr krank und wurde einst mit der Rettung ins Krankenhaus geführt...meine Erinnerungen sind nur bruchstückhaft: Krankenhaus St.Pölten, Krankenhaus Mauer, große Schafsäle, Gitterbett, Spritzen, Elektroschocks...

War es eine Stillpsychose? Ich glaube, es war nie ganz klar! Meine Erstgeborene war gerade ein halbes Jahr alt, ich arbeitete, mein Mann studierte noch, hatte ein Russisch-Stipendium an der Universität in Leningrad, meine bestandene Fahrprüfung sollte eine Überraschung für ihn sein – dann der Zusammenbruch! Überforderung? Stillpsychose? Die Diagnose ist nicht so wichtig! Ob die Therapien damals wirklich gewirkt haben? Teilweise schon, auch wenn mein Mann keine Gesprächstherapie mit mir machen wollte. Alles Blödsinn! Rat vom Arzt: kein 2. Kind! Hormonhaushalt durcheinander, keine Menstruation, Schwierigkeiten mit der Schilddrüse! Und siehe da – auf einmal wieder schwanger! Überlegungen meines Mannes: Schwangerschaftsabbruch! Mir gegenüber nie erwähnt, irgendwie weiß ich es heute doch! Hatte es mir meine Schwester einmal gesagt? Mein 2. Kind kam jedenfalls auf die Welt, gesund und munter! Doch auch sie wurde krank – keine Stillpsychose! Selbstmordversuch. Krankenhausaufenthalte. Einmal haben wir miteinander gesprochen über Gesundheit, Krankheit, ihre Ursachen. Sie sprach an, welche Sorgen sie mir durch ihre Krankheit mache. Da habe ich sie in die Arme genommen, ihr von meiner Krankheit erzählt und gesagt: „Claudia durch deine Geburt bin ich eigentlich heute wieder psychisch gesund!“
(St. Pölten, 28.02.2015)

Herzlichen Dank an Inge SANDHACKER für diesen Beitrag!

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Im Fall der Fälle“

„Die Case Managerinnen und Manager der NÖGKK helfen Menschen dabei, bürokratische Hürden zu überwinden und sind eine Stütze in schwierigen Zeiten.“ (von Gerald GRUBER)

„Fellige Therapeuten“

„Wenn der Körper oder die Seele wieder zu Kräften kommen muss, können ganz besondere Therapeuten helfen-Hunde, Katzen, Alpakas, Esel, Ziegen, Schafe, Kaninchen oder Meerschweinchen.“ (von Daniela A. RITTMANNBERGER)

Weitere Interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

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

- 1.) c) Die Schlangensterne sind eine Klasse der Stachelhäuter und die nächsten Verwandten der Seesterne. Sie zeichnen sich wie diese durch eine sekundäre, fünfstrahlige Symmetrie aus.
- 2.) d) Im Jahr 2008 wurde der Spielfilm „Die Fälscher“ des Wiener Regisseurs Stefan Ruzowitzky mit dem Oscar für den besten fremdsprachigen Film ausgezeichnet.
- 3.) a) Das Finale der ersten Staffel der ORF-Show „Dancing Stars“ fand am 11.11.2005 statt-dabei konnte sich Marika Lichter gegen Toi Polster durchsetzen, vor kurzem ging Staffel 12 zu Ende.

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

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



	S			S		S	
	P	U	L	T		T	K
D	A	D		I	L	E	R
	R	O	S	E		V	O
	T		A	L	A	I	N
F	A	B	R		M	A	P
		L	I	P	A		R
Z	W	O		A	L	B	I
	A	E	O	L	I	E	N
	Y	B		L	E	N	Z

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](#) <<<<<