



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

**„Liebe ist ein Zeitwort, ein Verhältniswort, ein Zahlwort
oder ein Umstandswort - je nachdem.“**

(George Orson WELLES * 6. Mai 1915 in Kenosha, Wisconsin, † 10. Oktober 1985 in Los Angeles, Kalifornien, war ein US-amerikanischer Hörspiel, Film- und Theaterregisseur, Schauspieler und Autor.)



**EINEN SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN URLAUB!**

DER JULI IST . . .

*Der Juli ist der wärmste Monat im Jahr.
Man spricht auch vom Bauernjahr.
Ist das Wetter nämlich schön und klar,
wird die Ernte wunderbar.*

(Beat JAN)



GESUND

„DER VORTEIL, LACHFÄHIG ZU SEIN“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Stefenelli betrachtet Humor von der wissenschaftlichen Seite - mehr ist eindeutig gesünder als zu wenig.

⇒ **Wenn** der Wiener Kardiologe Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli über Humor schreibt, tut er das als anerkannter Experte: Er darf sich offiziell als Gelotologe bezeichnen. Gelotologie ist die Wissenschaft von der Entstehung und den therapeutischen Auswirkungen des Lachens.

Dass Lachen gesund ist, gehört zu den altbekannten Erkenntnissen. Aber erst vor wenigen Jahren wurden genauere Zusammenhänge zwischen der Regulation von Stresshormonen und Humor dokumentiert. Dr. Stefenelli: „Allerdings ist hier die

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 131 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Orson Welles“

„Gedicht Juli ist . . .“

„Einen schönen und erholsamen Urlaub“

(Seite 1)

„Der Vorteil, lachfähig zu sein“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Die Haut gilt als Spiegel der Seele“

(Seite 3)

Eine kluge Geschichte

„Selber wissen was richtig ist“

„Sudoku“

„Kurz-Witz“

(Seite 4)

„Kreuzworträtsel“

„Quiz“

(Seite 5)

Backen „Ameisenkuchen“

„Abenteuer zwischen Bergen und Tälern“

(Seite 6/7)

„Beiträge“

„Spruch des Monats“

Buchtipps „Zum Glück mit Hirn“

(Seite 7/8)

Gedicht von U-Bahn Karli

„Gmünd“

Gedicht von

Angelika Tiefengraber

„Die etwas andere Sicht (Teil 2)“

„Kurz-Witz“

(Seite 8)

„Was unser Blut verrät“

(Seite 9)

„Diagnose Hypertonie - was nun?“

(Seite 9/10)

„Mann in der Krise“

(Seite 10/11)

„Shiatsu nimmt den Druck“

(Seite 11/12)

„Verschiedene Zitate“

(Seite 12)

Auflösungen

„Sudoku“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Der Vorteil, lachfähig zu sein!)

Abgrenzung zu Zynismus und Spott entscheidend! Günstig wirkt sich nur positiver, wertschätzender Humor aus."

Humor beginnt bei uns Menschen (als vermutlich einzigen lachfähigen Lebewesen) etwa ab der 6. Lebenswoche. Dann nämlich, wenn wir mit einem ersten Lächeln die geliebte Bezugsperson wieder erkennen. Das Lachen bleibt uns dann lebenslang als Reaktion auf angenehme Reize erhalten.

Was in uns passiert, wenn wir einen Drang zum Lachen verspüren, beschreibt der Herzspezialist wie folgt: „Nach einem kurzen Anstieg des Blutdrucks und der Atemfrequenz - Erhöhung der Sauerstoffzufuhr - erschlafft die verkrampfte Muskulatur, wir entspannen uns. Bei gesunden Probanden wurde während einer Komödie eine Erweiterung der Blutgefäße um 17% beobachtet, während sich diese bei denselben Personen bei einem Dokumentarfilm um 15% verengten.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Der Vorteil, lachfähig zu sein!)

Nach Stress entspannen - sonst droht Herzschaden

Freilich bedingen unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen auch verschiedene Reaktionen. Man kann eher positive oder eher negative Zugänge haben, die sich eben gut oder schlecht auf die Entstehung von Herzkrankheiten auswirken. Stefenelli: „Überschießende Ausschüttung von Stresshormonen ohne darauf folgende Gegenregulation - also Entspannung - erhöht jedenfalls die Gefahr für Schäden am Herzmuskel beträchtlich!“

In Langzeitstudien an Patienten mit Koronarer Herzkrankheit (KHK Verengung von Herzkranzgefäßen = Ausgangssituation für Herzinfarkt) stellte man 5 Jahre nach einem Reha-Aufenthalt fest, dass Menschen mit negativen Emotionen (wenig Humor) ein signifikant höheres Risiko für Infarkt oder gar vorzeitigen Tod hatten.

Dass Herzkranke weniger lachen als gesunde Menschen, mag zum Teil an der Tatsache liegen eben nicht gesund zu sein. Aber, wie unser Experte ausführt, konnten wissenschaftliche Arbeiten nachweisen, dass diese Patienten auch grundsätzlich seltener lachen.

Dem könnte jedoch eventuell abgeholfen werden, wie Prof. Stefenelli anregt: „Nicht nur Patienten mit KHK bzw. Angina pectoris würden von einem professionellen Humor-Coach profitieren, sondern auch sogenannte A-Typ-Persönlichkeiten - ungeduldige Zeitgenossen also, die sich mit schneller Reizbarkeit am allermeisten selbst schaden.“

Vielleicht aber sollte jeder von uns seinen eigenen Weg suchen und finden, um das Lachen nicht ganz zu verlernen. Ich probiere zum Beispiel gerade, die abendlichen TV-Nachrichten so gut es geht zu vermeiden . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIE HAUT GILT ALS SPIEGEL DER SEELE“

Gezielte Pflege in Stresszeiten. Kein Mythos, sondern es wird von Dermatologen bestätigt: Hautprobleme wirken sich auf die psychische Gesundheit aus. Umgekehrt verstärken negative Stimmungen bestehende Krankheiten unseres größten Organs. Daher ist Pflege mit natürlichen Wirkstoffen ohne Cortison jetzt besonders wichtig.

⇒ **Wer** an Neurodermitis oder Ekzemen leidet, weiß, dass ein niedergeschlagenes Gemüt, Stress sowie Ängste häufig in Zusammenhang mit Krankheitsschüben stehen.

Die aktuelle nervliche Belastung durch (leider immer noch) Corona, Krieg in der Ukraine, steigende Inflation und Lebenserhaltungskosten ist hoch. Dazu kommen oft noch Sorgen um den Arbeitsplatz oder erhöhte Anforderungen im Beruf, und/oder familiäre Verpflichtungen.

Nervliche Belastung löst oft Schübe aus

Vor allem Ängste sind bekannte Auslöser jener Stressreaktion, die mit Hautirritationen wie Ekzemen, Neurodermitis oder Juckreiz einhergehen. Kratzt man sich, entstehen kleine Verletzungen, welche Entzündungen begünstigen. Das wiederum verschlechtert den Hautzustand. Ein Teufelskreis, den Sie aber mit der passenden Pflege aus der Apotheke durchbrechen können!

Wirkstoffkombination zur Regeneration

Die natürliche Salbe Sensicutan schützt die Haut mit ihrer einzigartigen Wirkstoffkombination. Alpha-Bisabolol (Hauptbestandteil der Kamille) hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautschutzbarriere, Heparin wiederum lindert den Juckreiz. Dabei kommt die Salbe ganz ohne Cortison aus.

Als Zusatzbehandlung bei Neurodermitis und Psoriasis - auch bei Kindern ab drei Jahren - bestens geeignet.

Quelle: **Kronen Zeitung**

Eine kluge Geschichte

**„SELBER WISSEN
WAS RICHTIG IST“**

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **"Der** arme Junge", sagte da ein Vorübergehender. "Seine kurzen Beinchen versuchen mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man so faul auf dem Esel herumsitzen, wenn man sieht, dass das kleine Kind sich müde läuft."

Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Gar nicht lange dauerte es, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme:

"So eine Unverschämtheit. Sitzt doch der kleine Bengel wie ein Sultan auf dem Esel, während sein armer, alter Vater daneben herläuft."

Dies schmerzte den Jungen und er bat den Vater, sich hinter ihn auf den Esel zu setzen.

"Hat man so was schon gesehen?" keifte eine Frau, "Solche Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch, und der alte und der junge Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus, als wäre er ein Diwan. Die arme Kreatur!"

Die Gescholtenen schauten sich an und stiegen beide, ohne ein Wort zu sagen, vom Esel herunter.

Kaum waren sie wenige Schritte neben dem Tier hergegangen,

machte sich ein Fremder über sie lustig: "So dumm möchte ich nicht sein. Wozu führt ihr denn den Esel spazieren, wenn er nichts leistet, euch keinen Nutzen bringt und noch nicht einmal einen von euch trägt?"

Der Vater schob dem Esel eine Hand voll Stroh ins Maul und legte seine Hand auf die Schulter des Sohnes.

"Gleichgültig, was wir machen", sagte er, "es findet sich doch jemand, der damit nicht einverstanden ist. Ich glaube, wir müssen selbst wissen, was wir für richtig halten."

Aus: Peseschkian. Der Kaufmann und der Papagei

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)

Angestellter: Boss, krieg ich heute frei? Ich möchte heute Vater werden.

Boss: Klar, nehmen Sie sich frei.

[Am nächsten Tag]

Boss: Und ist alles gut gegangen.

Angestellter: Schauen wir mal in 9 Monaten





„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** südamer. Lamaart, **2** Kurzform für Vater, **3** Wandvertäfelung, **4** Einfassung, **5** Zuckerrohrschnaps, **6** ugs. langweilig, öde, **7** Honigwein, **8** erwerbbares Produkt, **9** Wiener Erfinder eines Eislaufsprungs ⚡, **10** veraltet: Erzieherin, **11** Vorname des Tenors Slezak ⚡ 1946, **12** engl. Zurücksetzen eines PCs, **13** behaarte Tierhaut, **14** Sängerin (Petra), **15** Stadt in Syrien, **16** Notizblatt, **17** niederl. Maler ⚡ 1890 (van ...), **18** Musikstil, **19** Jünger Jesu, **20** slaw. Männl. Vorname, **21** Kf.: Intercity-Express, **22** Kw.: Weltfußballverband, **23** span. Weibl. Anrede, **24** Kf. f. e. Handyoption, **25** Kurzform: Südsüdost

Waagrecht: **1** Gesetzesabsatz, **2** Vorgebirge, **3** ital.: eine, **4** islamischer Prophet, **5** Kosmos, Universum, **6** Paddelboot, **7** Kw.: Umspanner, **8** Tierlippe, **9** Speisengewürz, **10** ausgelernter Handwerker, **11** engl.: Präriewolf, **12** Partner von Patachon ⚡, **13** König der Belgier, **14** ugs.: beherrscht, abgeklärt, **15** ohne Würze, **16** ital.: Wein, **17** ehem. österr. Pop trio, **18** Stadt in Südfrankreich, **19** Zufluss z. Plattensee, **20** int. Kfz-Z. Slowenien

	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
4				7			
	8 5		9		10		11
6							
			7	12		13	
8		14					
				9	15		16
	17 10		18				
11							
					12	19	
13		20		21			
				14			
	22 15		23				
16					24 17		25
			18				
19					20		

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie heißt Schauspieler Al Pacino mit Vornamen?
 - a.) Alfredo James, b.) Alan Scott, c.) Alistair Dean, d.) Albert Sean
- 2.) Wo wurde der Künstler Jean-Michel Basquiat geboren?
 - a.) London, b.) New York City, c.) Paris, d.) Ibiza
- 3.) In München bewundert man Schloss . . . ?
 - a.) Neuschwanstein, b.) Sanssouci, c.) Charlottenburg, d.) Nymphenburg

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 13)

BACKEN „AMEISENKUCHEN“

Zutaten: 1 Pk. Backpulver, 250 ml Eierlikör, 250 g Margarine, Butter, 250 g Mehl, 1Pk. Schokostreusel, 1 Pk. Vanillinzucker, 250 g Zucker, 5 Stk. Dotter, 5 Stk. Eiklar

Zubereitung:

- 1.) Für den Ameisenkuchen Butter, Zucker und Dotter schaumig rühren. Backpulver, Vanillinzucker und Eierlikör unterrühren. In einer weiteren Schüssel das Eiklar zu Eischnee schlagen.
- 2.) Streusel, Mehl und Schnee vorsichtig einheben. Eine passende Kuchenform bebuttern und mit Mehl austauben, die Masse einfüllen. 50 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180° Grad Ober- und Unterhitze goldgelb backen.



Tipps zum Rezept

Den fertig ausgekühlten **Ameisenkuchen** mit Staubzucker bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

GESUND

„ABENTEUER ZWISCHEN BERGEN UND TÄLERN“

Die Wiener Alpen laden vor allem im Herbst zu ausgedehnten Touren ein. Egal, ob Wandern, Biken oder auch Yoga – die örtlichen Ausflugsziele bieten für jedermann ein spannendes und abwechslungsreiches Programm an.

⇒ **Die** Reiselust der Menschen ist in dieser außergewöhnlichen Zeit ungebrochen. Viele inländische Gäste haben Österreich im vergangenen Jahr als Urlaubsland wiederentdeckt. Erholung, Abstand zum Alltag, Naturerlebnisse und gemeinsame Auszeit sind dabei ganz starke Motive. Gerade in der für alle fordernden Zeit ist neben Ruhe und Entspannung auch eine steigende Nachfrage nach dem Bewegungsdrang der Gäste in der Freizeit erkennbar. Besonders der Wander- und Bike-Genuss hat sich zu einem regelrechten Boom entwickelt. Nur ein kurzes Stück vom städtischen Trubel entfernt, in den Wiener Alpen, lassen angenehme Temperaturen und die traumhafte Naturkulisse die Herzen der Besucher aufleben. Die morgendliche Kühle eignet sich bestens für Wanderungen und Radtouren. Familien machen sich auf zum Schaukeln, Rollern, Klettern, Yoga oder kurven auf den Wexl-Trails bergab. Die Wexl-Trails in St. Corona am Wechsel sind übrigens ein wahres Paradies für Mountainbiker jeder Alters- und Könnerschaft und ein Eldorado für schneidige E-Biker. „Das Trailcenter eignet sich perfekt, um das Mountainbiken zu erlernen und um seine Fähigkeiten auszubauen“, so die Veranstalter. Eine lückenlose Infrastruktur mit Verleihstation, Bikeschule sowie kulinarischer Verwöhnung aus der Wexl-Lounge sorgen für einen lässigen Tag am Berg.

Ein weiterer Faktor für die Entspannung und das Bergerlebnis ist die öffentliche Anreise mit Bus oder Bahn. Dazu wurde heuer auch ein Pilotprojekt der Region Semmering-Rax gestartet. „Es wurde jetzt ein brandneues autofreies Mobilitätskonzept entwickelt, das Wander- und Kulturgäste auch in

den Randzeiten, also früh morgens oder abends die letzten Kilometer bis zum Hotel oder Ausflugsziel bringt", erklärt Markus Redl, Geschäftsführer der ecoplus Alpin GmbH, stolz.

Nähere Informationen zum umfangreichen Angebot in den heimischen Wiener Alpen finden Interessierte im Internet unter: www.bergerlebnisse.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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

Spruch des Monats

*„Liebe ist jener seltsame Zustand, den alle belächeln,
bevor sie von ihm befallen werden.“*

(Virna LISI)

BUCHTIPP

„ZUM GLÜCK MIT HIRN“

Ein verlockendes Angebot für Glücksskeptiker

(Heide-Marie SMOLKA / Katharina TURECEK)

ISBN: 978-3-662-54452-5 - Springer Berlin Verlag

Psychologie trifft Gehirnforschung! In einem anregenden Dialog zeigen die beiden Autorinnen ein neues und einfach anwendbares Modell zur Steigerung der emotionalen Kompetenz. Das Modell berücksichtigt sowohl die Qualität als auch die Intensität einer Emotion und mündet in vier grundlegende Emotionsbereiche: Turbo, Muße, Jammertal und Wut. Ziel ist es, mit den eigenen Gefühlen und den Emotionen anderer Personen besser umzugehen. Die Expertinnen untermauern ihre Methode mit Fakten aus der Gehirnforschung - Aha-Erlebnisse garantiert! Die hilfreichen Übungen lassen sich spielend leicht in den beruflichen und privaten Alltag integrieren. Ideal für all jene, die Glücksratgeber bisher zu esoterisch oder rosarot gefärbt fanden.

Inklusive Selbsttest: Das Modell des Stimmungsraums kennenlernen und dabei herausfinden, wie stark die jeweiligen persönlichen Ausprägungen sind. Emotionstraining: Emotionen im Griff? Die psychische Widerstandskraft aktiv steigern sowie die Gefühlswelt gezielt steuern. Burnout-Alarm? Warnsignale frühzeitig erkennen und den beruflichen Erfolg nachhaltig und ressourcenschonend gestalten. Emotionen im Unternehmen: Emotionale Kompetenz als neues Muss in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Verantwortung gegenüber sich selbst übernehmen.



Zu den Autorinnen: **Heide-Marie SMOLKA** studierte Psychologie an der Universität Wien. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der positiven Psychologie, insbesondere der Glücksforschung; zu diesen Themen hält sie Seminare und Vorträge. Zudem leitet Sie auch als Geschäftsführerin die Firma Glückstraining. Heide-Marie Smolka ist verheiratet und Mutter zweier Söhne.

Dr. Katharina TURECEK, Ärztin, Kognitionswissenschaftlerin, erste österreichische Jugendgedächtnismeisterin, Referentin und Autorin mehrerer Bücher

GMÜND

*Noch ist die Luft
in Gmünd sehr gut,
die uns zur Freud
so wohlig tut.*

*Denn sie ist es
die der Stadtmensch,
besonders merkt
als seinen Lenz.*

*Auch dem Schönen
das sich herzeigt,
ist man als Mensch
nicht abgeneigt.*

*Darum wünscht sich
der Gast nicht fort,
hier vom schönen
Urlaubsort.*

(U-Bahn Karli)

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag

DIE ETWAS ANDERE SICHT (Teil 2)

*Von Beruf bin ich Pensionist,
möchte Dir erzählen, wie das ist.*

*Kein Wecker schrillt,
um mich zu wecken,
kann mich des Morgens
lang im Bett verstecken.*

*Während die andren
in der Arbeit schwitzen,
kann ich gemütlich beim Frühstück sitzen.*

*Überleg mir dann,
was ich tun mag an diesem Tag!
Ich kann tun und lassen was ich will,
wenig schuften oder viel,
meinen Hobbys frönen,
mir die Haare tönen.*

*Da ich leb allein,
koch ich mir oder lass es sein.
Kein Chef vergällt mir das Leben,
führ ein Pensionistendasein eben.*

*Ist so ein Pensionistenleben
anzustreben?*

*Des Öfteren plagt mich ein Krankheitsschub,
der so manche Hoffnungen begrub.
Find trotzdem meinen Lebenssinn,
obwohl ich erst 39 bin!*

*Denn eine Aufgabe gibt's für jeden,
nämlich schlicht und einfach LEBEN!*

*Jeder hat den Auftrag zu erfüllen!
Leben ganz nach Christi Willen.
Und das bestimmt mein Leben,
nach diesem wahren Sinn zu streben!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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



Hoch in den japanischen Bergen fragt ein Zen-Schüler den Meister:
„Meister Aikodo, warum denken die Europäer, dass wir alle gleich aussehen?
Antwortet der Meister: „Ich bin nicht Meister Aikodo.“

GESUND

„WAS UNSER BLUT VERRÄT“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Experten erklären, was hinter den wichtigsten Begriffen im Befund steckt.

⇒ **Erythrozyten**, Gamma-GT, Kreatinin - solche und ähnliche Wörter sind für die meisten unverständlich. Wir lüften das Rätsel einiger Begriffe:

Erythrozyten werden die roten Blutkörperchen genannt. Dabei handelt es sich um scheibenförmige Zellen, die zu 90% aus rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) bestehen. Die Erythrozyten transportieren den Sauerstoff. Zu wenige können etwa auf Blutarmut (Anämie) hindeuten.

Welcher Wert weist auf „Anämie“ hin?

„**Kennzeichen** einer Anämie ist eine verminderte Konzentration von Hämoglobin im Blut unterhalb des Grenzwertes: Für Frauen liegt dieser bei 12 g/dl, für Männer bei 13 g/dl. Als häufigste Ursache für Blutarmut gilt Eisenmangel. Die Diagnose bestätigt ein vermindertes Ferritinwert“, erklärt Dr. Thomas Petek in der ÄrzteKrone. Ferritin bezeichnet ein Eiweiß, das beispielsweise bei entzündlichen Erkrankungen erhöht sein kann.

Andere Formen der Blutarmut - die sogenannten Makrozytären Anämien, im Befund ist der Wert MCV erhöht - werden am ehesten durch Vitamin-B12- bzw. Folsäuremangel hervorgerufen. Ersterer kann ernährungsbedingt, etwa durch vegetarische oder vegane Ernährungsweise, auftreten. Mitunter zeichnet auch eine unzureichende Aufnahme von Substraten

aus dem Speisebrei (Malabsorption) dafür verantwortlich“, berichtet Dr. Petek. Einseitige Ernährung (wenig Obst) ist ebenso häufig Ursache von zu wenig Folsäure.

Was verbirgt sich hinter „Gamma-GT“? Das Enzym „Gamma-Glutamyl-Transferase“ kommt v. a. in der Leber, aber auch in Nieren, Gallengängen und im Darm vor. Erhöhte Werte treten meist bei Lebererkrankungen auf. Scheint das Wort Kreatinin im Befund auf, handelt es sich dabei um ein Abbauprodukt der Säure Kreatin, welche die Muskeln mit Energie versorgt. Es wird in Niere, Leber und Bauchspeicheldrüse hergestellt. Anhand des Wertes lässt sich die Nierenfunktion beurteilen und der Verlauf von Erkrankungen dieses Organs verfolgen.

Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet

Oft erhebt man weiters den Vitamin-D-Wert: „Die Bestimmung des Status erfolgt durch die Messung von 25-Hydroxyvitamin-D, kurz 25 (OH)D, im Blut. Das ist ein Vorläufer des aktiven Vitamins D. Vor allem Menschen mit Leber- oder Nierenerkrankungen leiden an einem Mangel. Aber auch Bewohner von Altersheimen, Patienten mit eingeschränkter Mobilität und Teenager sind gefährdet, weil sie seltener ans Tageslicht kommen. Vitamin D wird nämlich hauptsächlich unter dem Einfluss von UVB-Strahlen gebildet. Von Dezember bis Februar wäre die zusätzliche Einnahme des Vitamins, etwa in Tropfenform, für den Großteil der Bevölkerung sinnvoll“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Karin Amrein.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIAGNOSE HYPERTONIE - WAS NUN?“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Schon geringe Änderungen des Lebensstils helfen. Unterstützung kommt zudem aus der Natur.

⇒ **Auch** das kleinste Äderchen im Körper transportiert Blut.

Das gelingt durch die **Der** erhöhte Druck zieht mit Pumpfunktion des Herzens: Mit unter Gesundheitsprobleme dem dadurch entstehenden nach sich: Das Herz wird über-Druck erreicht der Lebenssaft in lastet. Der Lebensmuskel verkürzester Zeit alle Gefäße im dickt und kann daher das mit Körper. Wird dieser jedoch Sauerstoff aus der Lunge ange- langfristig zu hoch, sodass er reicherte Blut nicht mehr so die Gefäßwände schädigt, gut aufnehmen, um es in den nennt man das Hypertonie. Kreislauf zu pumpen. Mittlerweile sind hierzulande **Ab** 40 Jahren sollte daher der rund die Hälfte der über 50 Blutdruck mindestens einmal Jährigen davon betroffen. im Jahr gemessen werden, ab

50 halbjährlich. Dies passiert im Normalfall beim Arzt. Am besten aber auch zu Hause kontrollieren! Der systolische Druck („oberer“ Wert) ist jener, der beim Entleeren der linken Herzkammer in den Arterien entsteht. Der diastolische Blutdruck („unterer“ Wert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungsphase des Herzmuskels. Ergebnisse bis 129 zu 84 mmHg gelten als normal, als „hochnormal“ bezeichnet man jene bis 139 zu 89 mmHg. Alles darüber wird als Hypertonie eingestuft.

Maßnahmen gegen leicht erhöhte Werte

Beginnen Sie rasch, gegenzusteuern! Kleine Bewegungseinheiten mit 10 Minuten in

den Alltag einbauen. Auf genügend Ruhephasen achten und beim Kochen weniger Salz verwenden. Gerade wenn es nicht so leichtfällt, den Salzkonsum deutlich zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Zufuhr des blutdrucksenkenden Mineralstoffes Kalium zu erhöhen. Dieses stellt einen Gegenspieler zum im Speisesalz enthaltenen Natrium dar, das wiederum den Blutdruck steigert. Bananen, Hülsenfrüchte oder Trockenobst sind hier schmackhafte Lieferanten.

Nicht nur Olivenöl, auch Olivenblätter sind gesund! Eine mit ihrem Extrakt durchgeführte Studie zeigte, dass dieses innerhalb von 8 Wochen einen deutlichen Effekt auf den Blutdruck erzielte - sowohl auf

den systolischen als auch auf den diastolischen Wert. Fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach.

Sehr häufig gehen mit Hypertonie zu hohe Blutfettwerte einher. So lagert sich etwa Cholesterin an den Gefäßwänden ab, was den Druck weiter steigen lässt. Vor allem die köstliche mediterrane Küche bietet hier zwei Lebensmittel, die zu einer Senkung der Werte beitragen: Knoblauch mit dem Wirkstoff Allicin wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Fetter Meeresfisch (Lachs, Hering, Makrele) bzw. Fischöl mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren senkt diese Werte ebenso.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„MANN IN DER KRISE“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Auch das „starke Geschlecht“ kämpft um die Lebensmitte mit Leistungsknick und oft sogar psychischen Problemen.

⇒ **Wer** denkt, dass nur Frauen mit psychische Herausforderungen im 5. Lebensjahrzehnt zu tun haben, irrt. Es gibt zwar keine klare Definition für die „Midlife Crisis“, dennoch werden diverse Krisen statistisch gehäuft um das 45. Lebensjahr verzeichnet.

„Solche Probleme um die Lebensmitte betreffen beiderlei Geschlechter“, stellt OA Dr. Christian Behr, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin vom Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ), klar. „Als Wendepunkte beinhalten sie etwa Trennungen vom Partner, Neuorientierung in der Ehe nach dem Auszug von Kindern, berufliche Veränderungen, den Tod eines nahen Verwandten, Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen.“

In der Bewältigung dieser Probleme zeigen sich allerdings markante Unterschiede. „Männer greifen bevorzugt zu Alkohol als Selbsttherapie, neigen zu anderem selbstschädigendem Verhalten, wie Nikotinabusus, übertriebener sportlicher Betätigung, vermehrtem Arbeiten, risikoreichem Verhalten im Straßenverkehr sowie Eingehen von Außenbeziehungen.“

Der Hormonstatus verändert sich

Auch körperlich kommt es zum Umbruch, vor allem die Leistungsfähigkeit nimmt ab. „Bei Männern ist wie bei Frauen eine physiologische Abnahme der Hormone feststellbar, die aber im Gegensatz zum weiblichen Geschlecht nicht so gut erforscht bzw. äußerlich feststellbar ist“, so der Experte.

Bei Beschwerden im Sinne einer schnellen Ermüdbarkeit, Abnahme der Libido oder sexuellen Funktionsstörungen ist eine urologische Kontrolle empfehlenswert. Der Arzt klärt Hormonwerte ab, anhand derer eventuell therapeutische Schritte eingeleitet werden.

Männer sind in unserer Gesellschaft immer noch erzogen, „zu funktionieren“. Viele fühlen sich daher durch eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit weniger bedeutsam - sei es in beruflicher oder familiärer Hinsicht. Wer seine Rolle als Ernährer, Beschützer, Familienoberhaupt nicht mehr wahrnehmen kann, verliert seinen Selbstwert, manchmal bis hin zu Depressionen.

Depressionen zeigen sich mit Aggressionen

Diese zeigen sich bei „ihm“ übrigens durch vermehrte Reizbarkeit, wechselnde Stimmungszustände, Aggression und Schlafstörung. Mitunter auch durch körperliche Probleme wie Atembeschwerden und Schmerzen.

„Hierbei“ sollte auch der sogenannte Pensionsschock nicht unerwähnt bleiben, der umso leichter bewältigbar ist, je besser ‚Mann‘ darauf vorbereitet ist“, so Dr. Behr. Wichtig daher: Die Pflege der eigenen Interessen, Hobbys sowie sozialer Aktivitäten. Auch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Vitaminen ist - Stichwort mediterrane Ernährung hilft, fit zu bleiben. Zusätzlich sollte regelmäßige Bewegung am Programm stehen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SHIATSU NIMMT DEN DRUCK“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Wenn der tägliche Stress zu viel wird, probieren Sie diese asiatische Methode.

⇒ **Shiatsu** hilft nicht nur, sich der eigenen Grenzen und Empfindungen bewusst zu werden. Eine regelmäßige Begleitung mit dieser Methode über einen gewissen Zeitraum trägt auch dazu bei, Resilienz zu fördern“, erklärt Alexandra Gelnj, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ODS). Immer wieder bekommt sie die Rückmeldung: „Es fällt mir leichter, mit dem Druck umzugehen und nicht alles so nah an mich heranzulassen.“

Nicht abwarten, sondern vorsorgen

Die Expertin empfiehlt, Shiatsu nicht erst in Anspruch zu nehmen, wenn der Körper bereits Alarmzeichen sendet, sondern schon vorher. Die Anwendungen fördern nämlich die Erholungsfähigkeit und helfen dabei, Kraft und Ressourcen aufzubauen.

Hier ein paar Tipps:

Den Kopf frei bekommen, den Körper „aufwecken“

Stehen Sie entspannt. Rotieren und schüt-

teln Sie Handgelenke und Hände, um Sie zu lockern. Nun locker und rhythmisch von Kopf bis Fuß abklopfen - wahlweise mit den Fingerkuppen, lockeren Fäusten oder Handflächen: Kopf, Schultern, Brustkorb (sanft!), einen Arm nach dem anderen hinunter zur Hand und wieder hinauf. Den Rücken von oben nach unten, rund ums Becken und die Beine außen hinunter, an der Innenseite nach oben. Danach bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig stehen, beide Hände auf dem Bauch legen, dem eigenen Atmen lauschend.

Entspannung für Nacken und Wirbelsäule, Erfrischung für den Kopf

Entspannt auf einem Sessel oder Hocker sitzen, nicht anlehnen. Beide Füße parallel und stabil am Boden abstellen. Entspannt ein- und ausatmen, Hände ausschütteln.

➤ Hände ausgestreckt hinter dem Rücken verschränken, den Kopf ausatmend sanft nach vorne dehnen. Position einige Atemzüge halten. Hände auslockern.

➤ Um den Kopf greifen, die Daumen am Hinterkopf an den unter Schädelknochenrand legen, jeweils einige Zentimeter von der Mittellinie (Halswirbelsäule). Ausatmen, die Daumen sanft von unten in Richtung Schädelknochenrand schieben. An diesen Stellen befinden sich einige wichtige Akupunkturpunkte

die lösend bei Blockaden im Kopf und Nacken wirken.

Hilft bei Übermüdung

Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen. Die Handflächen aneinander reiben. Dann sanft - als würden Sie Ihr Gesicht waschen - über Stirn, Augen, Wangen, Nase, Mund und Kinn streichen. Beziehen Sie auch Kopf, Ohren und Hals mit ein. Abschließend schneiden Sie Grimassen und öffnen Sie dabei den Mund weit.

„Anti-Panik-Punkt“

Der Akupunkturpunkt Herzkreislauf 8 wirkt beruhigend, hilft bei Nervosität und ist auch für Kinder gut geeignet. Sie finden in genau in der Mitte der Handfläche. Eine Hand öffnen und entspannen, mit der anderen diese umfassen, sodass der Daumen gut das Zentrum der Handfläche erreicht. Mit dem Daumen beim Ausatmen einsinken, den Punkt nach Belieben halten, drücken, massieren oder reiben.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Der VERGANGENHEIT gedenken in Dankbarkeit und unbegrenzter Versöhnung.

Die GEGENWART erleben in Gelassenheit und tief verwurzeltem Mut.

Die ZUKUNFT erwarten in Zutrauen und mitgestaltender Hoffnung

Der Positive sieht in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit.

Der Negative sieht in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit.

**Immer wieder werden wir
Von ungewöhnlichen Ereignissen überrascht,
die wir Wunder nennen -
sie erinnern uns daran, dass im Leben
Wirklich alles möglich ist!**

(Yvonne MÖLLEKEN)

**Die Natur malt uns Bilder unendlicher Schönheit, Tag für Tag,
wenn wir nur Augen haben, sie zu sehen.**

(John RUSKIN)

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Sanfte Hilfe gegen Angst“

„Wir berichten über wichtige Einsatzgebiete von Kräutern in der modernen Medizin“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4 - „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

1.) a) US-Schauspieler, Filmregisseur und Filmproduzent „Al“ Pacino („Der Pate“) wurde am 25.April 1940 in East Harlem, New York City, als Alfredo James Pacino geboren.

2.) c) Jean-Michel Basquiat (22.12.1960-12.08.1988) wurde in New York geboren. Er war der erste afroamerikanische Künstler, der in der weißen Kunstwelt den Durchbruch schaffte.

3.) d) Schloss Nymphenburg ist ein Baudenkmal in München. Es war von 1715 bis 1918 Sommersitz der Kurfürsten von Bayern aus dem Haus Wittelsbach.

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

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



	P		P			P	
P	A	R	A	G	R	A	F
	K	A	P		U	N	A
M	O	H	A	M	M	E	D
		M		E		E	
	W	E	L	T	A	L	L
K	A	N	U		J		E
	R		T	R	A	F	O
L	E	F	Z	E		E	
		R		S	A	L	Z
	G	E	S	E	L	L	E
C	O	Y	O	T	E		T
	G		U		P	A	T
P	H	I	L	I	P	P	E
		W		C	O	O	L
	F	A	D	E		S	
V	I	N	O		S	T	S
	F		N	I	M	E	S
Z	A	L	A		S	L	O

SPONSOR !

Danke für die Unterstützung von dem Verein
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<