



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

**„Tugend ist die Summe der Dinge, die wir aus Trägheit, Feigheit
oder Dummheit nicht getan haben!“**

**(Henry Valentine MILLER * 26. Dezember 1891 in New York, † 7. Juni 1980 in Los Angeles, war
ein US-amerikanischer Schriftsteller und Maler.)**

Juli

*Mit weißen Wolken Sommertag
Wie himmlisch du mich überblühst!
Es neckt der Wind mit lauem Schlag
Die Sonne wandelt hoch und grüßt.*

*Im Lindenbaume fällt und steigt
Der Biene dunkler Glockenton.
Geziefer webend mich umgeigt
So hör ich's tausend Jahre schon.*

*Und wie die Wärme jubelnd schwillt
Und flimmert über Feld und Au
Da fahr ich mit der Erde mild
Und golden in das Himmelsblau*

(Hans BÖHM · 1876-1946)



EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



KLIMAWANDEL

„ALARMSTUFE ROT!“

(von Claudia SEBUNK)

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

⇒ **48,8 Grad** vergangenen August auf Sizilien - (trauriger) Hitzerekord für Europa. 49,5 Grad. Anfang Juli 2023 beherrschte ein weiterer Temperaturrekord die Schlagzeilen. (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 143 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Henry Miller“
„Gedicht Juli“
„Schönen und Erholsamen Urlaub“
(Seite 1)

„Alarmstufe Rot“
(Seite 1, 2, 3, 4, 5)

„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“
(Seite 2)

„Kurz-Witz“
(Seite 5)

„Was sind die wichtigen Dinge in deinem Leben“
„Beiträge“
(Seite 6)

„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“
(Seite 7)

„Quiz“
Backen „Walnusskuchen“
(Seite 8)

„Crossfit: Riskanter Trend oder wirksames Workout?“
(Seite 9/10)

„Spruch des Monats“
(Seite 10)

Buchtipps „Mein Schmerzhaft schönes Trotzdem“
(Seite 10/11)

Gedicht U-Bahn Karli
„Liebe mit Gott“
Gedicht
Friederike Lazelberger
„Spätherbst“
(Seite 11)

Gedicht
Angelika Tiefengraber

„Der Weg aus der Krise“
„Von der Maus die immer nur schlief“
„Nächste Ausgabe“
(Seite 12)

Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“
(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Alarmstufe Rot!)

Gemessen wurde er nämlich im ansonsten so kühlen Lytton nordwestlich von Vancouver - eine Region im Westen Kanadas. Heute ist von dem 300-Einwohner-Dorf nur noch Schutt und Asche übrig. Nach der tagelangen Hitzewelle zerstörte ein Feuer nahezu den ganzen Ort. Temperaturen wie diese sind in Österreich zwar noch nicht an der Tagesordnung - der höchste Wert wurde mit 40,5 Grad am 08. August 2013 in Bad Deutsch-Altenburg verzeichnet - Hitze ist aber auch bei uns das gefährlichste durch den Klimawandel verursachte Gesundheitsproblem.

HITZE ALS GRÖSSTE GEFAHR

„Der Hitzesommer 2003 sorgte mit 70.000 Toten für die größte Naturkatastrophe der vergangenen 100 Jahre in Europa“, fasst es die renommierte deutsche Umweltmedizinerin Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann in drastische Zahlen. Gemeinsam mit ihrer Co-Autorin, der Wissenschaftsjournalistin und Geografin Katja Trippel, zeigt sie in ihrem Buch „Überhitzt“, welche Folgen der Klimawandel für unsere Gesundheit hat. Die Auswirkungen von Hitzewellen betreffen dabei viele Menschen. „Überhitzung und Dehydrierung können eine tödliche Kombination sein, besonders für jene, die bereits anfällig sind“, erläutert die Medizinerin.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Alarmstufe Rot!)

Insbesondere Kinder und ältere Menschen zählen zur Risikogruppe, da ihre Hitzeregulation noch nicht oder nicht mehr richtig funktioniert. Auch für Menschen mit Vorerkrankungen haben die immer heißeren Temperaturen ernste Auswirkungen auf die Gesundheit. „Dazu zählen nicht nur Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch mit Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Auch Alzheimer und Demenz verschlechtern sich durch Hitze“, sagt sie. Besonders belastet seien auch jene, die unter Atemwegserkrankungen leiden, vor allem dann, wenn sie in Städten leben. Diese Ballungsgebiete können sich im Sommer durch fehlende Grünpflanzen und Luftschneisen um bis zu zehn Grad mehr aufheizen als ihre Umgebung. Die Folge: Ein toxischer Mix aus Hitze und schlechter Luft, der einem buchstäblich die Luft zum Atmen nimmt. „Wenn wir all diese vorbelasteten Gruppen zusammenzählen, ist ein riesiger Anteil von Personen betroffen. Selbst völlig gesunden Menschen macht die Hitze zu schaffen, weil der Körper permanent damit beschäftigt ist, unsere Temperatur runterzukühlen und konstant zu halten“, ergänzt Katja Trippel. Die Folgen davon: Kreislaufprobleme, Konzentrationsstörungen, Erschöpfung und Benommenheit. Ein anderer Aspekt betreffe auch die Lagerung und Dosierung von Medikamenten, die den steigenden Temperaturen angepasst werden müssten.

Dass Hitze zum immer drastischeren Problem wird, bestätigen auch die Zahlen: Acht der zehn heißesten Jahre seit Beginn der Wetteraufzeichnungen traten nach der Jahrtausendwende auf, Tendenz steigend: „Selbst wenn wir es schaffen, die Emissionen ab sofort zu reduzieren, würden wir auf diesem Niveau bleiben“, betont Trippel. „Wenn nicht, werden wir die Zustände, die wir dieses Jahr in Kanada, Spanien oder der Türkei gesehen haben, in absehbarer Zeit auch bei uns haben.“

FÜNF MINUTEN NACH ZWÖLF

In ihrem Buch nennen die Autorinnen zahlreiche Lösungsansätze, mit denen das Ruder herumgerissen werden könnte - von der Reduktion der Treibhausgase bis zur Planung klimaresistenter Städte. „Wir haben aber bei unserer Recherche festgestellt, dass die Sensibilität für das Thema in den europäischen Ländern unterschiedlich ist“, erläutert die Journalistin. „Während in Frankreich nach dem Hitzesommer 2003 beispielsweise in kurzer Zeit ein Hitzefallplan umgesetzt wurde, der seitdem jährlich ab 1. Juni in Kraft tritt, gibt es ein ähnliches Angebot in Deutschland noch gar nicht.“ Österreich verfügt immerhin seit 2017 über einen „Hitzeschutzplan“. Ziel ist es, die Bevölkerung und bestimmte Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten oder Pflegeheime rechtzeitig über Hitzewellen zu informieren und rasch Beratung zur Verfügung zu stellen.

Während andere Naturkatastrophen Medienberichte dominieren, schaffte es das Thema Hitze als ernste Gesundheitsgefahr erst kürzlich in die Schlagzeilen. „Hitzeopfer sind sogenannte stille Opfer“, nennt die Umweltmedizinerin als möglichen Grund. „Es fließt kein Blut, und Tod durch Hitze passiert leise. Zudem ist ‚Hitzetod‘ keine meldepflichtige Erkrankung. Häufig sind Ärztinnen und Ärzte nicht sensibilisiert auf die Verbindung von Erkrankungen mit dem Klimawandel. Die Wechselwirkungen und die Abläufe im Körper bei Hitze sind komplex und auch noch nicht vollständig erforscht“, sagt Traidl-Hoffmann.

VIREN & BAKTERIEN

Auch auf neue Erkrankungen, die bisher unter dem Bereich „tropisch“ zu finden waren, muss sich die Ärzteschaft samt ihrer Patientinnen und Patienten einstellen. Der Grund: Die Erderwärmung verändert unser Ökosystem, in dem sich mittlerweile Viren und Bakterien wohlfühlen und vermehren, die bisher hierzulande nicht anzutreffen waren. Ein Beispiel ist das aus Afrika stammende West-Nil-Virus, das von heimischen Stechmücken auf den Menschen übertragen wird. 2009 wurde die Infektionserkrankung, die auch zur gefährlichen West-Nil-Fieber-Enzephalitis führen kann, erstmals als im Inland erworbener Virus in Österreich bestätigt, seitdem wurden rund 50 hier erworbene Fälle verzeichnet. Auch die asiatische Tigermücke fühlt sich mittlerweile in Österreich heimisch und

übersteht bereits die immer milder werdenden Winter, wie eine Studie der Veterinärmedizinischen Universität Wien aus dem Vorjahr bestätigt. Damit steigt auch das Risiko für die Übertragung gefährlicher Viren wie Dengue und Zika. „Es wird immer realistischer, dass wir mit solchen Erkrankungen konfrontiert werden, daher ist es wichtig, dass diese auch in die Aus- und Weiterbildung von Ärztinnen und Ärzten inkludiert werden“, meint Traidl-Hoffmann. Aber auch Erreger, die in Mitteleuropa schon bisher als alte Bekannte fungieren, werden mehr - und gefährlicher, wie Katja Trippel erläutert. „FSME ist für uns 'zwar kein neues Virus, aber Zecken sind sowohl in Österreich als auch in Deutschland auf dem Vormarsch.“ Durch die milderen Temperaturen verlängere sich die Zeckensaison, zudem kämen neue, noch gefährlichere Zeckenarten dazu, sagt die Journalistin: „Wie die Hyalomma-Zecke, die auch als Überträger von Zeckenfleckfieber und dem viel ernsteren Krim-Kongo-Fieber gilt.“ Die subtropische, zwei Zentimeter lange Zecke wurde in Österreich 2018 erstmals entdeckt.

Auch im Wasser lauern neue Gefahren, die dem Klimawandel geschuldet sind: „In der zunehmend warmen Ostsee gedeihen beispielsweise Vibrionen, die bei immungeschwächten Menschen schwere Infektionen auslösen können“, warnt Traidl-Hoffmann. Auch Zerkarien und Blaualgen werden uns zukünftig noch mehr zusetzen. „Deshalb bedeutet Klimaschutz auch Gewässerschutz“, betont die Medizinerin. Dank strenger Wasserschutzgesetze, die bereits in den Siebziger-Jahren etabliert wurden, besäßen Badegewässer in Österreich und Deutschland zwar hohe Wasserqualität, durch den Klimawandel und das Ansteigen der Wassertemperaturen kämen jedoch neue Herausforderungen auf uns zu.

ALLERGIEN AUF DEM VORMARSCH

Schon jetzt leiden fast 40 Prozent der Menschen in Österreich an einer Allergie - eine Zahl, die weiter steigen wird, wissen die beiden Buchautorinnen. „Wir sehen in diesem Bereich mindestens vier durch den Klimawandel ausgelöste Effekte, die sich auf unsere Gesundheit auswirken“, fasst Katja Trippel zusammen: „Längere Pollensaisonen, mehr Pollen pro Tag, eine qualitative Veränderung hin zu immer aggressiveren Pollen und neue Pollen wie etwa Ambrosia.“ Die auch als Beifußblättriges Traubenkraut bekannte Pflanze breitet sich in Österreich seit Jahren stetig aus und hat sich im Osten und Südosten des Landes längst eingebürgert. „Ambrosia gilt als extrem allergen und kann bis zu drei Milliarden Pollen pro Tag freisetzen“, sagt Trippel. Doch nicht nur die Quantität der Pollen sei besorgniserregend: „Sie gehören auch aufgrund ihrer Aggressivität zu den stärksten Allergieauslösern in der Pflanzenwelt.“ Nicht nur für Allergikerinnen und Allergiker seien diese Nachrichten besonders besorgniserregend, sondern auch für Menschen, die bisher nicht von Allergien betroffen waren: „Durch die steigenden Hitzeperioden, neigt unsere Haut zu mehr Entzündungen. Das macht sie durchlässiger, praktisch wie ein Sieb. Durch den Klimawandel und die Umweltverschmutzung wird es daher zu mehr Sensibilisierungen kommen, die Zahl der Allergikerinnen und Allergiker wird steigen“, beschreibt Traidl-Hoffmann einen Teufelskreis, den es so rasch wie möglich zu unterbrechen gelte.

KLIMAWANDEL RÜCKT NÄHER

„**Es** ist immer dasselbe: Menschen reagieren erst, wenn die Gefahr unmittelbar vor Augen steht“, erläutert die Umweltmedizinerin einen jener Gründe, warum es trotz zunehmendem Ernst der Lage lange brauche, bis die Menschheit ins Handeln komme. Lange Zeit seien schmelzende Polarkappen und sterbende Eisbären als unmittelbare Folgen des Klimawandels wahrgenommen worden - dramatisch zwar, aber weit entfernt. Zunehmend rücke das Thema aber nicht nur geografisch, sondern auch mental näher - nicht *zuletzt* auch aufgrund von Umweltkatastrophen wie dem Hochwasser in Deutschland. „Auch Wassermassen werden infolge der Klimaerhitzung immer bedrohlicher“, sagt Katja Trippel. „Nach Gewittern und Starkregenereignissen können sie zerstörerische Wucht entfalten, wie wir zuletzt in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen gesehen haben.“

BELASTUNG FÜR DIE SEELE

Neben den unmittelbaren Folgen - dem Verlust von geliebten Menschen, von Haus und Besitz - wirken sich solche Erlebnisse auch auf die mentale Gesundheit der Betroffenen aus: „Menschen, die etwas so Furchtbares erlebt haben, tragen ein hohes Risiko, an einer posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken“, sagt Trippel. Doch nicht nur Akutbetroffene leiden an den psychischen Folgen von Umweltkatastrophen, der Klimawandel belastet alle mental, die sich damit befassen, erklärt die Journalistin.

Klimatrauer, Klimaverzweiflung oder Klimadepression - das sind neue Begriffe für Gefühlszustände, die durch die negative Entwicklung unseres Klimas und zunehmend düstere Prognosen ausgelöst werden können. In den USA gibt es bereits zielgerichtete Therapien, um Umwelt-Ängste zu behandeln, in Australien hat sich die Wortkombination „Reef Grief“ (Rifftrauer) etabliert, die die psychische Belastung durch das Absterben des Great Barrier Reefs beschreibt. Ebenfalls von down under stammt der Begriff „Solastalgie“: Der australische Philosoph Glenn Albrecht beschreibt damit die Sehnsucht nach einem Ort, der sich so verändert hat, dass wir den Trost schmerzlich vermissen, den wir dort einst fanden. „Vieles an psychischen Folgen der Klimakatastrophe ist noch unerforscht“, erklärt Claudia Traidl-Hoffmann. „Wir beginnen jetzt aber damit, Diagnosen, Suizide oder Zwangseingewisungen auch mit Umweltdaten zu korrelieren, um hier noch weitere Evidenz zu erlangen.“ Was bereits feststeht: Dramatische Ereignisse, wie das Erleben eines Hochwassers, verändern auch unsere Gene: „Durch die Epigenetik geben wir nicht nur die Auswirkungen schädlicher Umwelteinflüsse, sondern auch dadurch entstandene Traumata an künftige Generationen weiter.“

HÖCHSTE ZEIT ZU HANDELN

Generell seien klimabedingte Sorgen jedoch auch notwendig dafür, um ins Handeln zu kommen, so die beiden Autorinnen, die in ihrem Buch nicht nur die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels beschreiben, sondern auch Hoffnung machen. „Es ist nicht zu spät. Wenn wir jetzt alle anfangen und gemeinsam handeln, können wir das Ruder herumdrehen“, blickt Traidl-Hoffmann optimistisch in die Klimazukunft. „Wir werden es aber nur schaffen, wenn wir das Problem global anpacken und mit regionalen Lösungen umsetzen.“

Neben politischen Rahmenbedingungen, die geschaffen werden müssen, sei aber auch jede und jeder Einzelne gefordert, seinen Lebensstil zu überdenken. „Die Devise ist: Ein bisschen weniger von allem. Weniger verbrauchen, weniger wegschmeißen, weniger mit dem Auto fahren oder fliegen, weniger Fleisch essen.“ Dass Veränderung global und schnell möglich ist, habe die Corona-Pandemie gezeigt. „Vor zwei Jahren hätte niemand geglaubt, dass wir den globalen Flugverkehr einstellen und alle von zu Hause aus arbeiten können würden - und doch war all das in wenigen Wochen umsetzbar“, sagt Traidl-Hoffmann. Und Co-Autorin Trippel ergänzt: „Wir sollten aus der Pandemie mitnehmen, dass Dinge, die wir für vollkommen unrealistisch gehalten haben, realistisch sind und diese Lernmomente für die sehr viel größere Katastrophe, die auf uns zukommt, nützen.“ Jetzt liegt es an jedem von uns, zu handeln und zu kämpfen. Denn, so die beiden Expertinnen: „Es ist ein Kampf, der sich zu kämpfen lohnt. Denn unser aller Wohl hängt vom Wohl unseres Planeten ab!“

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“ in NÖ“



Zwei Freundinnen, Petra und Agnes, unterhalten sich.

Petra: Männer wollen immer nur das eine.

Agnes: Was denn?

Petra: Du weißt schon, das Schmutzige.

Agnes: Dann solltest du es häufiger waschen!

Eine kluge Geschichte

**„WAS SIND DIE WICHTIGEN
DINGE IN DEINEM LEBEN“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum
Weiterschenken**

⇒ **Eines** Tages hält ein Zeitmanagementexperte einen Vortrag vor einer Gruppe Studenten, die Wirtschaft studieren. Er möchte ihnen einen wichtigen Punkt vermitteln mit Hilfe einer Vorstellung, die sie nicht vergessen sollen. Als er vor der Gruppe dieser qualifizierten angehenden Wirtschaftsbosse steht, sagt er: „Okay, Zeit für ein Rätsel“.

Er nimmt einen leeren 5-Liter Wasserkrug mit einer sehr großen Öffnung und stellt ihn auf den Tisch vor sich. Dann legt er ca. zwölf faustgroße Steine vorsichtig einzeln in den Wasserkrug. Als er den Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt hat und kein Platz mehr für einen weiteren Stein ist, fragt er, ob der Krug jetzt voll ist. Alle sagen: „Ja“. Er fragt: „Wirklich?“ Er greift unter den Tisch und holt einen Eimer mit Kieselsteinen hervor. Einige hiervon kippt er in den Wasserkrug und schüttelt diesen, sodass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen den großen Steinen setzen.

Er fragt die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“ Jetzt hat die Klasse ihn verstanden und einer antwortet: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“ antwortet er. Er greift wieder unter den Tisch und bringt einen Eimer voller Sand hervor. Er schüttet den Sand in den Krug und wiederum sucht sich der Sand den Weg in die Lücken zwischen den großen Steinen und den Kieselsteinen. Anschließend fragt er: „Ist der Krug jetzt voll?“ „Nein!“ ruft die Klasse. Nochmals sagt er:

„Gut!“

Dann nimmt er einen mit Wasser gefüllten Krug und gießt das Wasser in den anderen Krug bis zum Rand. Nun schaut er die Klasse an und fragt sie: „Was ist der Sinn meiner Vorstellung?“ Ein Angeber hebt seine Hand und sagt: „Es bedeutet, dass egal wie voll auch dein Terminkalender ist, wenn du es wirklich versuchst, kannst du noch einen Termin dazwischen schieben“. „Nein“, antwortet der Dozent, „das ist nicht der Punkt. Die Moral dieser Vorstellung ist: Wenn du nicht zuerst mit den großen Steinen den Krug füllst, kannst du sie später nicht mehr einsetzen. Was sind die großen Steine in eurem Leben? Eure Kinder, Personen, die ihr liebt, eure Ausbildung, eure Träume, würdige Anlässe, Lehren und Führen von anderen, Dinge zu tun, die ihr liebt, Zeit für euch selbst, eure Gesundheit, eure Lebenspartner? Denkt immer daran, die großen Steine ZUERST in euer Leben zu bringen, sonst bekommt ihr sie nicht alle unter. Wenn ihr zuerst mit den unwichtigen Dingen beginnt, dann füllt ihr euer Leben mit kleinen Dingen voll und beschäftigt euch mit Sachen, die keinen Wert haben und ihr werdet nie die wertvolle Zeit für große und wichtige Dinge haben.“

Heute Abend oder morgen Früh, wenn du über diese kleine Geschichte nachdenkst, stelle dir folgende Frage: Was sind die großen Steine in deinem Leben? Wenn du sie kennst, dann fülle deinen Wasserkrug zuerst damit.

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/
Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: www.lichtkreis.at



„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

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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)

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

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Rauchkraut, 2 dünne Oberschicht, 3 weibl. Vorname, 4 essbare Pflanzen, 5 engl.: Adler, 6 Kerbe am Visier, 7 Erdart, 8 Baumaterial, 9 scherzhaft: Schlingel, 10 Heilkundiger, 11 Vorn. der Schauspielerin „Lollo“ † 2023, 12 Schreibweise, 13 Textilien herstellen, 14 Kosenname der Kaiserin Elisabeth, 15 Oper von Alban Berg † 1935, 16 Heldengedicht, 17 südamerik. Nagetier, 18 Italienisches Wirtshaus, 19 Sicht, Augenschein, 20 Fluss durch Paris, 21 Ausruf der Anstrengung, 22 männl. Vorname, 23 ehem. Name Tokios, 24 Zeichen, Fleck

Waagrecht: 1 poet.: tägliche Arbeit, 2 Maß in der Akustik, 3 Ruinenstadt in der Türkei, 4 Quecksilberlegung, 5 geometrische Figur, 6 Jägersprache Wildpflege, 7 Ort im Inntal, 8 griech. Wortstamm: Luft, 9 Kf.: Navigationshilfe, 10 Streit, 11 einen Stall reinigen, 12 Tanzveranstaltung, 13 stechendes Insekt, 14 automatisches Klavier, 15 engl.: Sonne, 16 Fechtübungskampf (frz.), 17 behaarte Tierhaut, 18 steril, aseptisch, 19 engl. Kf.. Erbgut, 20 Kf.: Int. Olympic Committee, 21 Behälter für Heizmittel

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



- 1.) Welcher ist kein Raubfisch?
a) Karpfen, b.) Barsch, c.) Forelle, d.) Hecht
- 2.) Was heißt Tiramisu auf Deutsch?
a) Verführe mich, b.) Zieh mich hoch, c.) Nimm mich mit, d.) Schau mich an
- 3.) Was ist ein Dragster?
a) Hut, b.) Navigationsgerät, c.) Spezialfahrzeug, d.) Drogenhändler

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

„WALNUSSKUCHEN“

Zutaten: 6 Stk. Eier, 200 g Butter, 200 g Staubzucker, 1 Pk. Vanillezucker, 0,5 Pk. Backpulver, 200 g Walnüsse (gemahlen), 100 g Mehl

Zutaten für die 25 cm ø Springform: 0,5 EL Butter (zerlassen), 2 EL Mehl

Zubereitung:

- 1.) Die Eier trennen. Zum Eiklar die halbe Menge Staubzucker geben und zu Schnee schlagen.
- 2.) Restlichen Staubzucker, Vanillezucker, Dotter und Butter gut verrühren. Anschließend Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Eischnee unterheben. Geriebene Walnüsse dazugeben.
- 3.) Teig in eine mit Butter ausgestrichene und mit Mehl bestäubter Springform füllen und bei 160 Grad im vorgeheiztem Backrohr, Ober- und Unterhitze für 60 Minuten backen.

Tipps zum Rezept

Nach dem Auskühlen mit Staubzucker bestreuen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



GESUND

„CROSSFIT: RISKANTER TREND ODER WIRKSAMES WORKOUT“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

Das aus Amerika stammende „härteste Training der Welt“ ist mittlerweile fester Bestandteil der Fitnessszene und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Doch Kritiker sehen darin eine gefährliche Sportart mit hohem Verletzungsrisiko.

⇒ **Rund** 20.000 Österreicher, die Hälfte davon Frauen, trainieren regelmäßig nach den Crossfit-Trainingsprinzipien - Tendenz steigend. Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches Fitnessprogramm, welches bereits in den 1990er Jahren bei der amerikanischen Polizei, Feuerwehr und Militär zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit praktiziert wurde. Gerade die teils anspruchsvollen Übungen und die hohe Belastung erachten einige jedoch als gefährlich. Zu hoch sei das Risiko für Überlastungen oder Verletzungen.

Typisch für den Trendsport ist die Kombination der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit in einem einzigen Workout. Aber auch Balance, Geschicklichkeit, Präzision und Koordination werden vom Sportler im Training gefordert, welches im Schnitt eine Stunde dauert und in vielen Studios unter Anleitung eines Instructors stattfindet.

Funktionelle Bewegungen im Fokus

Dabei kommen unterschiedlichste Übungen zum Einsatz - von Gewichtheben über Seilspringen bis hin zu Kettlebell-Übungen und Sprints. Zusätzliches Equipment wie etwa Hanteln sind für dieses Konzept nicht zwingend erforderlich, in vielen Fällen reicht das eigene Körpergewicht.

„Crossfit betont funktionelle Bewegungen, die im täglichen Leben oder in verschiedenen Sportarten vorkommen, und kombiniert diese in hochintensiven Workouts“, erklärt OA Priv. Doz. DDr. Leo Pauzenberger, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie sowie Sportarzt aus Wien. Schadet das Trainingsprogramm tatsächlich mehr, als es eigentlich nutzt?

Der Sportmediziner kann die Bedenken nachvollziehen, da diese nicht ganz unbegründet sind: „Durch die Intensität und die teils komplexen Bewegungsabläufe birgt Crossfit durchaus ein erhöhtes Verletzungsrisiko.“ Typische Folgebeschwerden sind beispielsweise Überlastungsschäden der Schulter, die durch wiederholte Gewichtsbelastungen über dem Kopf ausgelöst werden können. Aber auch Sehnenentzündungen (z. B. am Ellenbogen) sind keine Seltenheit.

Umso wichtiger sei dem Experten zufolge die korrekte Ausführung der Bewegungen. Vor dem eigentlichen Training sollte ausreichend Zeit zum Aufwärmen investiert werden. Der Orthopäde empfiehlt auch regelmäßige Übungen zur Steigerung der Mobilität und Flexibilität. Weitere wesentliche Aspekte beim Crossfit sind die langsame und kontinuierliche Steigerung der körperlichen Belastung sowie die ausreichende Erholung nach der sportlichen Aktivität. Die körperliche Regeneration lässt sich etwa auch durch eine genügend hohe Zufuhr von wichtigen Mikronährstoffen wie beispielsweise Magnesium positiv beeinflussen.

Kommt es dennoch zu Verletzungen und Überlastungserscheinungen, dann sollten diese unbedingt ernst genommen und gegebenenfalls professionell behandelt werden. Teil der Therapie und Rehabilitation können dabei u. a. Ruhephasen, Physiotherapie und eventuell eine Anpassung des Trainingsplans sein. „Wenn sich Beschwerden als besonders hartnäckig herausstellen, sollte eine weitere Abklärung beim spezialisierten Sportorthopäden erfolgen, um langfristige Probleme vorzubeugen“, so der Mediziner.

Betreuung durch Coach empfohlen

Gerade für Personen mit wenig bis keiner Trainingserfahrung empfiehlt es sich daher, eine professionelle Betreuung durch gut ausgebildete Trainer in Anspruch zu nehmen. „Coaches spielen im Crossfit eine zentrale Rolle. Sie sorgen nicht nur für die korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen zu vermeiden, sondern passen das Training auch individuell an die Fähigkeiten und Ziele der Trainierenden an“, so der Wiener Orthopäde.

Begleitet von einem Experten eignet sich Crossfit somit für eine breite Zielgruppe. Richtig und entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit ausgeführt, lässt sich das potenzielle Verletzungsrisiko auf diese Weise stark minimieren.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Spruch des Monats

„Viele Menschen sehen die Tugend mehr im Bereuen der Fehler als im Vermeiden.“

(Georg Christoph LICHTENBERG)

BUCHTIPP

„MEIN SCHMERZHAFT SCHÖNES TROTZDEM“

(Barbara VORSAMER)

ISBN: 978-3-423-29005-0 - Verlag dtv

Intensiv, berührend, kraftvoll: ein Leben mit Depression

Barbara Vorsamer weiß, wie es sich anfühlt, wenn morgens ein Elefant mitten auf ihrer Brust sitzt. Dann reicht ihre Kraft nicht einmal, um sich im Bett umzudrehen. Dann nimmt das Gefühl der Wertlosigkeit überhand und irgendwann bleibt als Ausweg nur noch die Einweisung in die geschlossene Psychiatrie.

Es war ein schmerzhafter Prozess, es brauchte Therapien und Klinikaufenthalte, bis Barbara Vorsamer lernte, Gefühle nicht länger zu unterdrücken, sondern sie in ihrer Ambiguität zuzulassen. Intensiv, berührend schreibt Vorsamer über das Versinken in tiefdunkler Depression, über Schmerzen und Trauer. Es sind persönliche Fragen, die weit über das Private hinausweisen. Denn wir müssen auch als Gesellschaft mal darüber reden, wie es uns geht.

Für das Unaushaltbare von Schmerz, Düsternis, Abgetrennt sein findet die Autorin kurze Sätze, die ohne jede Dramatik die Wucht des Erlebens so spürbar vermitteln, dass es einen schaudert. ("Psychologie heute")

Barbara Vorsamers klare Worte, mit denen sie ihre Depression beschreibt, machen betroffen. Aber nie mutlos. Im Gegenteil: Sie sind ein Anstoß, auch das eigene Leben zu hinterfragen. ("Freundin")

Ihr Werk ist nicht nur für Betroffene wertvoll, sondern auch für Angehörige, die wissen wollen, wie man sich depressiven Menschen gegenüber verhalten soll. ("NZZ am Sonntag")

Ein wichtiges Buch über das Leben mit Schmerzen, Trauer und einer Krankheit, die man nicht sehen kann. ("muenchen.mitvergnuegen.com")

Ein kleiner feiner Helfer durch die Welt der Depression anhand einer ganz persönlichen Geschichte. ("Frankfurter Rundschau")

Barbara Vorsamers Buch ist ein wesentlicher Schritt, psychische Erkrankungen als das zu verstehen, was sie sind: eine Krankheit, die ebenso wie somatische Probleme anderer Organe gesellschaftlicher Akzeptanz und einer ziel-führenden Therapie bedarf. ("kerstin-piribauer.at") Sie gibt einen wichtigen Einblick in das Leben einer Betroffenen und erklärt, wie Angehörige im Alltag Beistand leisten können – und wann professionelle Hilfe nötig ist. ("vogue.de")

In ihrem Buch ›Mein schmerzhaft schönes Trotzdem‹ erzählt die Journalistin Barbara Vorsamer berührend von ihrem Leben mit Depressionen. ("rnd.de")

Sie erzählt von den dunkelsten Momenten in ihrem Leben, aber auch von Hoffnung und dem Wunsch, einfach weiter leben zu wollen. ("Kölnische Rundschau")

In ihrem klugen und fesselnden Buch ›Mein schmerzhaft schönes Trotzdem‹ erzählt sie beeindruckend offen von den dunkelsten Momenten in ihrem Leben – von Schmerzen und Trauer, aber auch von Hoffnung und dem Wunsch, trotz Depression einfach leben zu wollen. ("ksta.de")

BARBARA VORSAMER
MEIN SCHMERZHAFT
SCHÖNES TROTZDEM



Zu der Autorin: **Barbara VORSAMER**, geboren

1981, ist Redakteurin im Gesellschaftsteil der ›Süddeutschen Zeitung‹. Ihre Texte wurden mehrfach für Preise nominiert und ausgezeichnet. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in München. Seit vielen Jahren leidet sie an Depressionen. Mittlerweile weiß sie, wie man weiterlebt mit chronischen Schmerzen, mit der Depression. Trotz der Depression. Und obwohl es ihr immer mal wieder so mies geht, dass sie sich gar nicht vorstellen kann, jemals wieder irgendetwas zu tun.

LIEBE MIT GOTT

*Bemerkst Dich der Mensch
im Leben,
dann hat er Dich
entdeckt.*

*So hast Du mein Gott
die Liebe
in so vielen
erweckt.*

(U-Bahn Karli)

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

SPÄTHERBST

*Das Wetter ist trüb,
die Bäume sind kahl,
die Seele ist unruhig,
der Himmel fahl. -*

*Die Natur liegt im Sterben,
das Gras ist alt,
die Schritte sind schwer
und die Luft sehr kalt.*

*Dünn fällt der Regen;
die Vögel sind fort.
die Sehnsucht ist groß -
nach einem tröstlichen Wort.*

(Friederike LAZELBERGER)

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

DER WEG AUS DER KRISE

Ein Freund,
der mit mir lacht und weint,
der den Weg mit mir geht,
der in guten und in schlechten Zeiten zu mir steht,
danach sehn ich mich so sehr,
doch ihn zu finden, das ist schwer.
Seit Du nicht mehr bist,
weiß ich erst, was Freundschaft ist.
Ohne Freundschaft ist das Leben schal,
doch ich hab die Wahl:
Mich zu bedauern,
Verlorenem nachzutruern
oder neue Freunde zu gewinnen!
Nein, ich lass das Leben nicht verrinnen!
Ich kapituliere nicht so schnell,
denn ich hab ein dickes Fell!
Nur so komme ich aus dieser Krise:
Nicht aufgeben!
So heißt die Devise!

(Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!

VON DER MAUS, DIE IMMER NUR SCHLIEF

⇒ In einem Mauseloch unter einer großen, grünen Wiese lebte eine Feldmaus. In der Mitte ihrer Behausung stand ein bequemes, gemütliches Bett. Gleich daneben eine grüne Stehlampe und an der Wand hing ein Bild von einem großen Stück Käse.

Alles wäre in Ordnung gewesen, wenn die Maus nicht so furchtbar gerne ihrem gemütlichen Bett gelegen wäre. Sie schlief stundenlang, ja tagelang und wollte ihr Bett gar nicht mehr verlassen. Während sie

so schlief, kam immer ein leiser Pfeifton aus ihrem Schnäuzchen: „Pff, pff, pff...“

Wenn Frau Nachbarin nicht manchmal ein paar Körner vorbeigebracht hätte, wäre die Maus glatt verhungert. Ab und zu träumte sie von der Wiese über ihrem Mauseloch, von den vielen Blumen, die darauf blühten, vom blauen Himmel und den Schwalben, die über sie hinwegflogen.

Einmal auch von einem schaurigen Gewitter, vom niederstürzenden Regen und vom Wind, der heftig über die Wiese fegte. Aber sie konnte sich nicht überwinden, aufzustehen und ihr Mauseloch zu verlassen. „Es ist sicher

heute schön da draußen, vielleicht ein andermal...“

Als Frau Nachbarin hereinschaute und das Mäuschen wachrütteln wollte, gelang das gar nicht. Und so verschlief die Maus ihr ganzes Leben.

Als sie wieder einmal ein Äuglein öffnete, um zu schauen, ob es Tag oder Nacht sei, flüsterte sie: „Morgen, ja morgen werde ich aufstehen und auf die große Wiese hinauslaufen - morgen...“

Herzlichen Dank an Friederike & Richard LAZELBERGER für diesen Beitrag!

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Langes Leiden nach Zeckenstich“

„Wer sich in der Natur aufhält, sollte geimpft sein und danach seinen Körper untersuchen.

Auch Vierbeiner schützen!“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 7 und „QUIZ“ Seite 8

1.) a.) Man unterscheidet zwischen Fried- und Raubfischen. Der Karpfen zählt zu den Friedfischen; genauso wie Rotaugen, Brasse, Rotfeder, Schleie, Scholle oder auch Hering.

2.) b.) Das Tiramisu ist ein Dessert aus der italienischen Region Venetien, das weit über seinen Entstehungsort hinaus bekannt wurde. Die wörtliche Übersetzung lautet „Zieh mich hoch“.

3.) c.) Dragster sind Fahrzeuge, die speziell für das Drag Racing (Beschleunigungsrennen) konstruiert oder Modifiziert wurden. Die Spezialfahrzeuge haben ihren Ursprung in den USA.

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



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

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

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 <<<<<