



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Jede sprossende Pflanze, die mit Düften sich füllt, trägt im Kelche das ganze Weltgeheimnis verhüllt.

*(Franz Emanuel August GEIBEL * 17. Oktober 1815 in Lübeck; † 6. April 1884 ebenda, war ein deutscher Lyriker, der auch unter dem Pseudonym L. Horst veröffentlichte. Auf Geibel geht die Phrase Am deutschen Wesen mag die Welt genesen zurück.)*



„STRESS IST ÜBERTRAGBAR“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

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

➤ **Die** Finger Ihrer Bürokollegin rasen über die Computertastatur, das Telefon klingelt unentwegt - sie ist sichtbar unter Druck. Dann merken Sie, dass auch Sie nervös werden. Nur eingebildet? Keineswegs, wie Neurowissenschaftler des Leipziger Max-Planck-Instituts bewiesen haben, denn: Stress ist ansteckend! (weiter Seite 2)

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

August

August Sommerzeit,
deine Tage locken zum wandern
durch reife Natur.

Sonnenwarm sind die Winde,
kühl die sternklaren Nächte.

Wünsche stehen auf
wie die Sternschnuppen im All,
hoffen auf Erfüllung.

(R. BRUNETTI)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 63 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter! Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT
© 2016**



Inhalt dieser Ausgabe

- Stress ist übertragbar
- Mental stark wie Marcel Hirscher
- Die Wohlfühlpflanze
- Krank durch die Gene
- Beiträge von Betroffenen
- Freizeittipps
- Rezept zum Backen

Deren Studie zufolge, steigt bei fast jedem Dritten der Spiegel des Stresshormons Kortisol deutlich an, wenn er eine angespannte Person im Blickfeld hat. Man spricht dann vom sogenannten emphatischen Stress. Die Forscher konnten außerdem zeigen, dass auch die Beziehung eine wichtige Rolle spielt: Je näher sich Gestresster und Beobachter stehen, umso stärker reagiert der Zuschauer selbst mit Stresssymptomen - übrigens unabhängig davon, ob es sich dabei um eine Frau oder einen Mann handelt.

Und was hat das bereits erwähnte Mittagessen mit zu viel Druck zu tun?

Schweizer Wissenschaftler fanden heraus, dass gestresste Personen eher Probleme damit haben, sich zu kontrollieren, als entspannte. Die Folge: Berufstätige, die am Vormittag unter Stress leiden, essen mittags meist weniger gesund als jene, hinter denen problemlose Stunden liegen.

Die Forscher konnten anhand von Gehirn-Aufnahmen zeigen, dass dann nämlich bestimmte Signale (z. B. in Bezug auf die Wichtigkeit des Geschmacks)

verstärkt und andere wiederum abgeschwächt werden.

Das (schwerer) Stress langfristige Spuren in Psyche und Gehirn hinterlässt, gilt als erwiesen.



Ständig Betroffene sind demnach anfälliger für Depressionen und Demenz. Amerikanische Forscher haben dafür einen möglichen Grund entdeckt: Wird das Gehirn mit Stresshormonen überflutet, entstehen im Hippocampus (ein für Gedächtnis und mentale Gesundheit wichtiges Zentrum) weniger neue Gehirnzellen. Stattdessen werden dort vermehrt sogenannte Hüllzellen gebildet - mit langfristigen Folgen: Die Hüllzellschwemme hemmt unter anderem das Wachstum neuer Verknüpfungen zwischen Nervenzel-

len und stört damit Gedächtnis und Lernprozess.

Was liegt also näher, als Stress und seine möglichen gesundheitlichen Auswirkungen so gut wie möglich zu vermeiden? Gönnen Sie sich daher nach der Arbeit regelmäßig Auszeiten und koppeln Sie sich dabei am besten ganz vom Tagesgeschehen ab. Legen Sie das Handy zur Seite, meiden Sie iPad, Computer und am besten auch den Fernseher.

Ansonsten haben Sie die Qual der Wahl. Erlaubt ist, auch einfach nichts zu tun! Wer das nicht schafft, ist etwa mit Yoga, der Lektüre eines Buches und Klavier oder Fußball spielen gut beraten, um seinen Kopf wieder „frei zu machen“. Genießen Sie diese Zeit aber ohne schlechtes Gewissen und denken Sie nie daran, was Sie stattdessen „Wichtiges“ erledigen hätten können. Aber Vorsicht: Nicht die gesamte Freizeit mit Aktivitäten „zupflastern“, denn ansonsten haben Sie - erraten - wieder Stress . . .

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

PSYCHOLOGIE

„MENTAL STARK WIE MARCEL HIRSCHER“

(von Michael ALTENHOFER)

Wie Sieger sich auf schwierige Situationen einstellen . . . „Ich habe die Gabe, gut mit Stress umzugehen zu können. Optimale Vorbereitung hilft mir dabei. Sie gibt mir Sicherheit und Ruhe.“

➤ **Wer** fünf Mal hintereinander den Gesamtweltcup gewinnt, ist zu recht für viele Menschen ein Vorbild. Marcel Hirscher hat sich mit seinen Leistungen in den Geschichtsbüchern verewigt. Und er inspiriert viele Nachwuchssportler. Aber nicht nur, denn dieser Ausnahmeathlet verfügt über etwas, das jeder Mensch braucht: mentale Stärke.

Jeder von uns ist manchmal mit Herausforderungen konfrontiert, in denen es schwerfällt, gelassen zu bleiben. Woher Marcel Hirscher diese Gabe hat, weiß er selbst nicht. „Veranlagung und Erfahrung“, vermutet er. Und er schwört auf eine gute Vorbereitung: „Das gibt Sicherheit und Ruhe!“

Geheimnis des Erfolges: Top vorbereitet sein!



Doch wie kann man sich vorbereiten? Was genau soll geübt und getan werden, damit man auch im beruflichen Alltag erfolgreich ist? Was für Sportler Technik und Fitness ist, ist für andere eine gute Gesprächsführung, fachliches Know-how und der Umgang mit Menschen. Sind Sie hier fit, bleiben Sie auch in stressigen Situationen souverän. Trainiert werden diese Fähigkeiten ähnlich wie bei Sportlern: durch Wiederholung, Lernen, Analyse und Verbesserung. „Situationen geistig durchspielen“ ist ein Tipp von Marcel Hirscher, der auch abseits der Piste angewendet werden kann. Viele Alltagssituationen sind vorhersehbar. Wie sprechen Sie morgen Ihre Kollegen an? Wie erklären Sie dem Kunden ein bestimmtes Produkt? Mit welchen Argumenten wollen Sie überzeugen? Mit welchem Gefühl gehen Sie an

Mit welchem Satz beginnen Sie ein Gespräch?

Ihre Aufgaben heran? Jede dieser Situationen können Sie geistig vorwegnehmen und mit positiven Gefühlen wie Vorfreude, Dankbarkeit, Stolz und Selbstsicherheit aufladen.

Visualisierung ist kein Hokusfokus: Viele denken vorschnell an Esoterik, sobald sie etwas von mentalem Training hören. Doch was machen Marcel Hirscher und seine Kollegen kurz vor dem Start? Das haben Sie im Fernsehen schon oft gesehen: Bei geschlossenen Augen wird der perfekte Slalomlauf mental durchgegangen, unterstützt mit einer entsprechenden Körperhaltung und Bewegungen. „Geistiges Aufwärmen“ oder eine leichte Form des mentalen Trainings.

Wie Schnell auch Sie Ihre Handlungsfähigkeit durch eine Vorstellungsübung erweitern können, erfahren Sie in dieser kurzen Übung: **Stellen Sie sich schulterbreit hin, und strecken Sie den rechten Arm und Zeigefinger nach vorne. Um Sie herum sollten einige Meter Platz sein. Drehen Sie sich jetzt langsam nach rechts, verändern Sie die Position Ihrer Füße dabei nicht. Der Winkel zwischen Arm und Brust bleibt ebenfalls unverändert. Drehen Sie sich weiter und weiter - bis eine Schmerzgrenze erreicht ist. Wo zeigen Sie jetzt mit Ihrem Zeigefinger hin?**

Ein Experiment zeigt den Wert des Durchspielens

Merken Sie sich diesen Punkt! Jetzt gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und machen einen zweiten Durchgang. Allerdings nur in Ihrer Vorstellung: Sie stehen schulterbreit da, haben die Augen geschlossen und stellen sich vor, dass Sie sich wieder mit Ihrem gestreckten Zeigefinger nach rechts drehen. Sagen Sie sich gedanklich, dass es jetzt viel leichter geht, viel flüssiger, viel dynamischer. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit Leichtigkeit den Punkt vom ersten Durchgang erreichen und sind viel weiter nach rechts drehen können. Jetzt öffnen Sie Ihre Augen und machen einen dritten (echten) Durchgang. Na, wie weit geht es plötzlich? Mit dieser Übung haben Sie erfahren, dass Sie eine selbst gesteckte Grenze durch Ihre Vorstellungskraft sofort erweitern konnten.

Statt einer Drehbewegung können Sie sich auch vorstellen, wie Sie morgen gerne an Ihre Aufgaben herangehen wollen. Dann sind Sie geistig vorbereitet - und dadurch auch erfolgreicher in der realen Wiederholung.

Es gibt aber auch Situationen, auf die wir uns nicht vorbereiten können, weil Sie völlig unerwartet eintreten. Das Telefon läutet, und es ist etwas passiert. Woher sollen Sie jetzt Ihre Ruhe und Sicherheit nehmen? Ein wichtiger und zugleich schwieriger Schritt ist, die Situation anzunehmen und Ruhe zu bewahren. Reflexartig tun wir meistens das Gegenteil. „Das kann nicht sein!“, ist eine bekannte Aussage. Doch den Kampf zwischen Wunsch und Realität verlieren Sie immer. Deshalb zahlt sich dieser Kampf nicht aus.

Je größer die Aufgabe, desto kleiner das Vertrauen

Je größer die Aufgabe, desto geringer der Bewältigungsglaube. Wer einen unbezwingbaren Berg sieht, will gar nicht erst losgehen. Wer sich aber kleine Etappen überlegt, marschiert los. Berge sehen aus der ferne immer steil und schwierig aus. Erst wenn Sie einsteigen, erkennen Sie makierte Wege. Bei großen Bergen von Arbeit gilt also: Etappen planen und - anfangen! Wenn Sie schon einmal auf einen Berg gegangen sind, haben Sie vermutlich gestaunt, wie schnell die Landschaft unter Ihnen kleiner geworden ist. Genauso überraschend werden oft die Aufgaben in einem viel kürzeren Zeitraum fertig, als Sie befürchtet haben.

Der nächste Punkt: Ihre Befürchtungen! Wie Sie die Dinge bewerten, ist viel ausschlaggebender für Ihre mentale Stärke als die Dinge selbst. Beispiel: Sie machen einen Fehler. Der Fehler an sich löst keinen Stress aus, sondern Ihre Angst vor Konsequenzen.

Während Sie sich in Ihrem Bereich verbessern, werden Sie gelegentlich Fehler machen. Das ist normal - und kein Grund zur Aufgabe. Denn im Gegensatz zu Marcel Hirscher ist Ihr Rennen meist nicht beim ersten Einfädler vorbei. Sie können den Fehler korrigieren und . . . weitermachen.

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

„DIE WOHLFÜHLPFLANZE“

(von Eva ROHRER)

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

➤ **Die** Heilkraft der Pflanzen ist wieder hoch aktuell, sowohl bei körperlichen als auch seelischen Beschwerden. Nicht zu Unrecht, Phytotherapie kann oft durchaus mit herkömmlichen Arzneimitteln mithalten . . .

„**Viele** Menschen haben das Bedürfnis, neben synthetisierten, chemischen Substanzen auch etwas „Natürliches“ angeboten zu bekommen, am besten aus Pflanzen. Dem kann man entgegenkommen, Phytopharmaka sind mittlerweile gut erforscht“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, psychiatrische Universitätsklinik Graz auf einem Phytotherapie Symposium in Langenlois (NÖ), ohne dabei die Wichtigkeit der Psychopharmaka schmälern zu wollen. Übrigens nehmen Depressionen nicht zu, vielmehr jedoch Befindlichkeitsstörungen, die in Richtung Depressivität gehen. Und da hat auch Phytotherapie ihren Platz.

Depressionen treten häufig im Zuge von Stress, in den Wechseljahren und als Folge chronischer Erkrankungen auf, bei Schlaganfall (46 Prozent), Asthma (45 Prozent), Diabetes (27 Prozent) oder Schmerzsyndromen, hier sind zwei Drittel der Patienten betroffen.

Als Helfer für die Seele wurde das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), zur Arzneipflanze des Jahres 2015 erklärt. Den Namen erhielt sie, weil sie um den 24. Juni, dem Johannistag, mit sonnengelben Blüten zu leuchten beginnt. Bis zu 100 Zentimeter hoch wächst das Kraut. Die Blätter sehen wie fein durchlöchert aus, es handelt sich dabei um kleine Öldrüsen.



Bei leichteren bis mittleren Depressionen und Verstimmungen hat sich das Gewächs bewährt, was inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen werden konnte, wie Prof. Hofmann berichtet.

Neu ist der Einsatz des gelb blühenden Krautes, um die Stimmung wieder aufzuhellen, jedoch nicht. Aus klostermedizinischen Aufzeichnungen geht hervor, dass schon im Mittelalter damit die „Melancholie“ vertrieben werden sollte.

Heute ist mehr darüber bekannt, wie Johanniskraut wirkt: Nicht ein einzelner Inhaltsstoff, wie man glaubte und nach dem eifrig gesucht wurde, zeichnet für die Wirkung verantwortlich. Prof. Hofmann: „Man geht

davon aus, dass verschiedene Substanzen und Mechanismen den antidepressiven Effekt ausmachen. Beim Johanniskraut finden sich stimulierende Effekte im Serotonin- und Noradrenalin- sowie Dopaminsystem.“ Es handelt sich dabei um Botenstoffe, die eine stimmungsaufhellende, stressreduzierende Wirkung haben - ähnlich wie gängige Antidepressiva - aber oft besser vertragen werden“, so Prof. Hofmann.

Von der Behandlung mit selbst gepflückten Teilen z. B. als Teeaufguss wird abgeraten, da die Menge der Wirkstoffe dabei unkontrolliert aufgenommen wird. „Da sollte man doch besser auf genau dosierte Präparate zurückgreifen“, wie Prof. Hofmann rät.

Wie bei allen Arzneimitteln können Wechselwirkungen auftreten, am besten den Arzt oder Apotheker fragen, ob sich Johanniskraut mit anderen Medikamenten verträgt.



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

„KRANK DURCH DIE GENE“

(von Eva ROHRER)

Unliebsame Erbstücke: Manche Erkrankungen bzw. die Veranlagung dazu sind uns in die Wiege gelegt - das zeigt der Blick auf die Gene. Diese Erkenntnisse der Humangenetik haben unter anderem die Krebstherapie revolutioniert. Auch „böse“ Zellen tragen

Veränderungen ihres Erbmaterials in sich.

➤ **Nicht** immer sitzt die Wurzel des Übels einer Krankheit an einem einzigen Gen, es können mehrere beteiligt sein. Früher musste man hintereinander jedes einzelne in Frage kommende aufspüren und analysieren, in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit. Die Suche nach den Nadeln im Heuhaufen sozusagen, eine langwierige und teure Angelegenheit.

Die unliebsamen Erbstücke lassen sich nun in lediglich einem Untersuchungsschritt aufdecken. Dafür werden viele Gene parallel sequenziert (bestimmt) bis hin zum gesamten Erbgut.

Wir Bestehen aus ca. 25.000 Genen

Auf nur einem Chip laufen die einzelnen Reaktionen ab. Am Zentrum für Medizinische Genetik am Hanusch-Krankenhaus Wien wurde nun so ein Hochleistungsgerät angeschafft.

Der Blick in die Gene wird immer genauer, ständig tun sich neue Informationen auf. Doch dies hat nicht nur Vorteile. Bei der Fülle an Daten, die bei Gen-Sequenzierungen anfallen, stoßen Humangenetiker auch manchmal an Grenzen. Was sich im Erbgut zeigt, ist oft nicht oder nur schwer zu deuten, da noch nicht alle Gene in ihrer Funktion bekannt sind und häufig Veränderungen gefunden werden, über deren Auswirkungen man noch gar nichts weiß. „Umso wichtiger ist umfassende genetische Beratung im Vorfeld, um die Motive für eine genetische Analyse und mögliche Vor- und Nachteile diskutieren zu können“, so Priv.-Doz. Dr. Gökhan Uyanik.

Zwei Beispiele für internistische Erkrankungen, bei denen eine Analyse sinnvoll ist:

MODY Diabetes: Bei dieser Form der Zuckerkrankheit steht Patienten auf Grund eines Gendefektes nicht genügend Insulin zur Verfügung. Die Therapie wird dann gezielt darauf abgestimmt.

Auch plötzlicher Herztod kann manchmal „vorprogrammiert“ sein. Gab es bereits Fälle in der Familie und finden sich beim Patienten EKG- und/oder Herzmuskelveränderungen, sind das Warnsignale. Mit einer „Stammbaum-Analyse“ lassen sich vererbte Formen abschätzen, der Gentest bringt dann endgültig Klarheit.

Die Rettung für Betroffene: sie werden engmaschig kontrolliert und vorbeugend behandelt, etwa durch Einsetzen eines Defibrillators.

Weitere Fragestellungen in der humangenetischen Beratung sind etwa Auffälligkeiten in der Schwangerschaft, wiederholte Fehlgeburten, Fehlbildungen, Entwicklungsverzögerungen, Erkrankungen des Knochen- und Bindegewebes. Intensive Betreuung von Schwangeren und sogar vorgeburtliche Therapien können Ungeborenen eine besseren Start ins Leben ermöglichen.

„Humangenetische Beratung

ist neben Laboranalysen das Herzstück des Fachgebietes Medizinische Genetik, jährlich kommen etwa 500 bis 600 Ratsuchende in das Zentrum für Medizinische Genetik. Prinzipiell kann eine Beratung sinnvoll sein, wenn eine familiäre Häufung für Erkrankungen auftritt oder aus anderen Gründen der Verdacht auf eine starke genetische Komponente besteht“, so Dozent Uyanik. „Die Beratung erfolgt, und das gilt für alle Fragestellungen der Humangenetik, freiwillig und dient lediglich zur Information der jeweiligen Personen. Das weitere Vorgehen wie eventuell genetische Untersuchung, Früherkennungsmaßnahmen, prophylaktische Operationen usw. werden ausführlich besprochen, um die Entscheidung zu erleichtern.“

„Besonders oft wollen Patienten Gentests auf familiär gehäuft auftretende Tumoren wie z.B. Brust- und Eierstockkrebs durchführen lassen“, so Dr. Katharina Rötzer vom Zentrum für Medizinische Genetik im Hanusch-Krankenhaus. Seit sich US-Schauspieler Agelina Jolie, selbst Trägerin einer Mutation im Hochrisiko-Gen BRCA1, vorbeugend die Brüste und Eierstöcke entfernen ließ, ist das Thema einer breiten Öffentlichkeit bekannt.

Die Humangenetik hat auch die Krebstherapie revolutioniert. Prim. Univ. Prof. Dr. Felix Keil von der Onkologie Abteilung am Hanusch-Krankenhaus: „Entscheidend ist hier die detaillierte Untersuchung des Erbguts von Tumorzellen. So lässt sich feststellen, welche Eigenschaften der Tumor bezüglich Wachstum und Ansprechen auf verschiedene Medikamente hat.“ Gewebe wird zunächst unter dem Mikroskop begutachtet. Schon die Oberfläche der Zellen lässt wichtige Rückschlüsse zu, um dann bis in den Zellkern, der das Erbgut herbergt, vorzudringen. Auch hier werden, wie anfangs beschrieben, einzelne Gene sequenziert.

„Wir erhalten z.B. bei Leukämie Aufschluss darüber, ob man Patienten früh mit einer Chemotherapie behandeln oder sogar eine Stammzelltransplantation durchführen muss“, erklärt Prim. Keil. „Beim Dickdarmkrebs lässt sich feststellen, welche Antikörper zum jeweiligen Mutationsstatus der Gene passen. So gewinnt man Zeit und erspart Patienten unnötige Behandlungen.“

Das Tumorgenom (Gesamtheit der Gene) kann sich im Lauf einer Krankheit verändern, daher müssen bei manchen Leiden regelmäßig molekulargenetische Untersuchungen durchgeführt werden, um möglichst früh reagieren zu können, falls die aktuelle Therapie nicht mehr greift. Dann wird auf ein wirksameres Medikament umgestellt.

Molekularbiologische Untersuchungen werden nur an großen Kliniken durchgeführt. „Unser Zentrum für Hämatologie und Onkologie hat zusätzliche Ambulanzen in Wien errichtet, in denen Ärzte, welche an unserer Abteilung ausgebildet wurden, Patienten beraten und Blutproben entnehmen, die bei Verdacht auf eine bösartige Erkrankung bei uns weiter analysiert werden können“, so Prim. Keil.

INFO **Wie Veränderungen im Erbgut entstehen**

Während der Zellteilung können **Fehler** passieren. Geschieht das bei den **Keimzellen**, vererbt sich die Veränderung (Mutation). Auf erworbene Mutationen haben auch **Umweltfaktoren** wie zum Beispiel Strahlung oder Giftstoffe Einfluss. Selbst ungesunder Lebensstil kann Spuren im Erbgut hinterlassen, wie unter anderem Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München herausgefunden haben.

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

„DENKSPORT“



„SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines 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!

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

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

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

„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 best. Kampfsportart, 2 Kosename der Großmutter, 3 Kf.: Turbinenschiff, 4 ugs.: öd, langweilig, 5 Leinwand, Leinzeug, 6 wild, unbändig, 7 besitzanz. Fürwort, 8 Landessprache Plattensee, 9 kleine Büchse, 10 geringe Entfernung, 11 Tanz-, Ballettröckchen, 12 österr. Komponist (Alban) † 1935, 13 Kopfbedeckung, 14 ital.: er

Waagrecht: 1 Kf.: brit. Luftwaffe, 2 Kf.: Mehrwertsteuer, 3 Bastfaser, 4 Schubfach, 5 Kurzform: Barrel, 6 Wunschbild, 7 männl. Vorname, 8 Hochsprunngerät, 9 verheiratetes Paar, 10 Eulenart, 11 Eingang, Pforte, 12 Trennung, Spaltung

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



NATUR - BEWEGUNG - BESCHÄFTIGUNG

„DIE NATUR WECKT DIE ERINNERUNG“

(von Karin PODOLAK)

So sagen Sie dem Vergessen den Kampf an: Gedächtnistraining, singen, turnen, malen und Gemüse anbauen. Am besten unter Anleitung in der Gruppe.

➤ Gibt es ein „Rezept“ gegen Vergesslichkeit?

Nun - sich geistig fit zu halten, ist zwar leider keine Gewähr, niemals dement zu werden, neueste Untersuchungen zeigen aber, dass es mittels lebenslangem Lernen und Anwenden des Geübten möglich ist, seine geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dazu gehören Sprache, logisches Denken, Neu- und Altgedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration etc.

Noch effizienter ist es, Gedächtnistraining und gesunden Lebensstil mit viel Bewegung in der frischen Luft und vernünftiger Ernährung zu ergänzen. Auch das beweisen zahlreiche Studienergebnisse. „Stubenhockern“ fehlt einfach die regelmäßige Vernetzung von

Gehirnstrukturen durch neue Eindrücke.

Dazu muss man sich gar nicht anstrengen, ein Spaziergang über eine Blumenwiese oder ein Stadtbummel reichen schon aus, das aber regelmäßig. Handwerkliche Tätigkeiten, Malen und Basteln unterstützen die Augen-Handkoordination, erhalten die Feinmotorik. Wer sich dazu im Stand fühlt, profitiert vom Erlernen, oder Spielen eines Musikinstrumentes, aber auch Singen ist gut fürs Gehirn und macht dazu auch noch gute Laune. Ein wichtiger Faktor, denn depressive Stimmung beeinträchtigt die Gedächtnisleistung im Alter, führt zu Rückzug und Isolation.

Alle, die Pflanzen und Blumen lieben, ihr eigenes Obst und Gemüse genießen wollen, werden sich über Gartentherapie freuen - und das nicht nur in fortgeschrittenem Lebensalter.

All diese Aktivitäten machen mit anderen zusammen mehr Freude, die Gemeinsamkeit fördert auch das soziale Denken und die Zufriedenheit. Angeboten wird dies etwa bei der Volkshilfe. Ein Team von Fachkräften aus dem Gesundheits- und Sozialbereich steht für Fragen zur Verfügung.

Information: www.demenz-hilfe.at - unter der Rubrik „Pflege & Betreuung“ ist auch ein Blog zu finden, wo sich Gleichgesinnte austauschen können.

VITAL mit Dr. Andrea DUNGL und Mag. Pharm. Claudia DUNGL

„GARTELN BIS INS HOHE ALTER“

➤ **Dr. Andrea Dungal:** Etwas verzweifelt kommt Angelika Z. zu mir, da ihre 80-jährige Mutter zunehmend mit Rückenschmerzen kämpft, aber außer ihrem Garten keine alternative Beschäftigungsform findet, wodurch sie im Laufe der Zeit geistig abbauen würde.

Zahlreichen Studien zufolge ist diese Sorge aber unbegründet - ganz im Gegenteil, denn das Garteln gilt als hervorragender „Antriebsmotor“ für Körper und Psyche. Dabei gilt es einige Dinge zu beachten, um den „grünen Daumen“ beschwerdefrei ausleben zu können.

Gerade bei bereits bestehenden Rückenproblemen sollten längere Bodenarbeiten vermieden werden. Eine gute Alternative stellen sogenannte Hochbeete dar. Damit entfallen lästiges Bücken und Beugen. Auch die Wahl der Pflanzen muss berücksichtigt werden. Empfehlenswert sind Sträucher und Stauden, da diese regelmäßige Pflege brauchen, was sowohl geistig als auch körperlich fit hält.

Weitere Informationen erhalten Sie im Willi Dungal Zentrum Wien ☎ 01/ 535 48 99

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

GESUNDHEIT - LAUFEN

„LAUFEND GESÜNDER“

(von Karin PODOLAK)

Länger jugendlich, vital und sexy sein - wer wünscht sich das nicht? Mit jedem Schritt, mit jeder Bewegungseinheit kommen Sie diesem Ziel näher. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein.

➤ **Haben** Sie schon einmal in die Gesichter der Läufer gesehen, die nach der unglaublichen Distanz von 42,195 km auf dem Wiener Heldenplatz ins Ziel kommen? Die meisten strahlen überglücklich, reißen die Hände hoch, jubeln vor Freude. Die Gründe dafür sind nicht nur das Gefühl der Erleichterung und der Stolz, die Herausforderung gemeistert zu



DIE KRAFT DER MYKONIE

Diese hormonähnlichen Substanzen werden bei Bewegung der Skelettmuskulatur ins Blut abgegeben und unterstützen zunächst Fett- sowie Knochenstoffwechsel. In weiterer Folge wirken diese Botenstoffe entzündungshemmend, stärken Nerven und Psyche.

haben, sondern die enorme Ausschüttung von Endorphinen. Hormone, die Schmerz und Hunger regulieren, für Euphorie sorgen, von denen die Athleten geradezu überschwemmt werden.

Nun stellt die Marathondistanz eine außerordentliche Belastung dar, für deren Verarbeitung der Organismus viel Kraft benötigt. Das kann und soll sich gar nicht jeder zumuten. Also - bevor Sie meinen, laufen wäre nichts für Sie, lassen Sie sich doch bitte vom „Wundermittel Bewegung“ überzeugen!

Nicht nur Lauf-Gurus schwören auf die Wirkung ihres Lieblingssportes. Die moderne Wissenschaft hat die vielfältigen Vorteile bereits bestätigt, und das nicht nur im sichtbaren Bereich der Muskelkraft. Beispiel Gehirn: Bei Teilnehmern einer Untersuchung der Universität Pittsburgh in den USA, die ein Jahr lang ein Ausdauerprogramm absolvierten, wuchs der vordere Bereich des Hip -

pocampus (verantwortlich für die Erinnerungsfunktion) um ganze zwei Prozent! Und das ohne **Merk-Vergesslichkeit stoppen und Chromosomenschäden verhindern**

oder Lernübungen. Auf diese Weise lassen sich Altersdemenz vorbeugen, das Alzheimerisiko senken und beginnende Vergesslichkeit sogar stoppen. Die verbesserte Sauerstoffversorgung zusammen mit den Sinneseindrücken aus der Umgebung, der Schulung von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung „verjüngen“ die Gehirnleistung gleichsam. In diesem Sinne sollte Outdoor-Training dem Fitness-Studio vorgezogen werden.

Die Forschungsplattform „Active Ageing“ der MedUni Wien untersuchte 18 Monate lang die Auswirkung von Krafttraining auf altersbedingte Chromosomenschäden, die etwa in Zusammenhang mit der Krebs- und Diabetesentwicklung stehen. Nach Ablauf des Zeitraumes wiesen die Probanden messbar geringere Gendefekte auf als unsportliche Gleichaltrige - Durchschnittsalter 84!

Sogar heilende Fähigkeiten besitzen Substanzen, welche die Kopenhagener Stoffwechselexpertin Prof. DDr. Bente Klarlund Pedersen entdeckte: Diese „Myokine“ werden von der Skelettmuskulatur bei Kontraktion ausgesendet und haben positiven Einfluss auf das gesamte Organsystem. Es gibt 400 solcher Stoffe, besonders beforscht wird derzeit das Interleukin-6, auch aus der Krebsforschung bekannt. Es moduliert das Immunsystem, stärkt die Reperaturzellen, setzt Entzündungsvorgänge herab, die zu Zuckerkrankheit, Gefäßverkalkung

Lebensfreude pur: Mit dreimal pro Woche Training sind Sie schon dabei! (Atherosklerose), in der Folge zu Herzinfarkt und

Schlaganfall führen.

Lebensfreude am laufenden Band: Ausdauersport gilt mittlerweile auch in der Schulmedizin als natürliches Antidepressivum. Nach zehn Wochen in Laufschuhen erhellte sich das Gemüt der Patienten merkbar, weil bei depressiven Menschen zu wenig Serotonin (ein Botenstoff, der für gute Laune und Wohlbefinden zuständig ist) im Gehirn gebildet wird und sich dieses Manko wieder ausgeglichen hat. Betroffene konnten daraufhin Medikamente reduzieren oder sogar ganz weglassen. Das haben Forscher der Berliner Charité bewiesen.

Kein Mythos - Ausdauersportler haben den besseren Sex und mehr Libido! Und zwar Männer wie Frauen. Das ergibt sich schon aus allem, was bis jetzt gesagt wurde: optimale Durchblutung und Sauerstoffversorgung, ein aktives Hormon- und Stoffwechselsystem, positive Lebenseinstellung und Stressverarbeitung, gutes Körpergefühl und Selbstbewusstsein.

Zwei- bis dreimal die Woche eine Dreiviertelstunde Ausdauer trainieren, durch zweimalige Kraftübungen à 30 Minuten ergänzen, das wäre der ideale Zeitaufwand. Die WHO empfiehlt zur Gesunderhaltung übrigens, 10.000 Schritte pro Tag unterwegs zu sein, was etwa einer Strecke von 6 bis 7 km entspricht. Im Alltag macht das kaum jemand, die meisten von uns legen heutzutage gerade einmal ein Zehntel davon zurück! Tipp: Schaffen Sie sich einen Schrittzähler oder eine entsprechende App an.

Das motiviert, erhöht den Spaßfaktor und macht süchtig - nach dem puren Leben!

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

Muskelbotenstoffe haben positiven Einfluss auf das gesamte Organsystem. (Studie aus Dänemark)



BACKEN

„WOLKENSCHNITTEN“

Zutaten: 5 Eier, 12 dag Zucker, 12 dag Mehl, 1 Msp. Backpulver, 2 Pkg. QimiQ (Vanille), 3 Dosen Mandarinen, 2 Becher Schlagobers, 28 dag Zucker, 6 Eiklar, 1 EL Speisestärke, Mandelblättchen, Staubzucker (für's Blech)

Zubereitung:

Für das Biskuit der **Wolkenschnitte**: Die Eier trennen und mit Zucker einen festen Schnee schlagen. Dotter, Mehl und Backpulver unterheben. Bei 190°C ca. 10-15 Minuten backen.

1. Belag: Dosenmandarinen in einem Sieb gut abtropfen lassen. VanilleQimiQ glatt rühren und Mandarinen vorsichtig unterrühren. Auf den ausgekühlten Boden streichen.

2. Belag: Schlagobers schlagen und auf der QimiQ Schicht verteilen. (muss nicht gesüßt werden - der Rest ist süß genug!)

Für die Haube der **Wolkenschnitte**: Die 6 Eiklar mit Zucker und der Stärke zu einem festen Schnee schlagen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und gut mit Staubzucker bestreuen.

Die Schneemasse auf dem Blech verteilen und mit einem Löffel "Wolken" ziehen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Die **Wolkenschnitte** bei 150°C ca. 20-25 Minuten backen.

Die Schneehaube abkühlen lassen und dann vorsichtig über die Schicht Schlagobers geben.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an:

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



SPRUCH DES MONATS

„Je öfter du fragst, wie weit du zu gehen hast, desto länger erscheint die Reise.“
(Sprichwort)

BUCHTIPP

„SCHEISS GEFÜHLE!“

Burn-out, Depressionen, Angst und Panik

(Friedrich STEGLITZ)



ISBN: 978-3-95486-258-0

Verlag Projekte-Verlag Cornelius

Burn-out, Depressionen, Angst und Panik - das sind Diagnosen, von denen bestimmt die meisten schon einmal gehört haben. Doch trotz aller Aufklärungsarbeit werden psychisch kranke Menschen in der Gesellschaft oft stigmatisiert oder nicht ernst genommen. Ein Beinbruch oder ein heftiger Husten sind greifbar, aber wie sieht es aus, wenn die Seele nicht so funktioniert, wie von ihr erwartet wird? In den vorliegenden Aufzeichnungen will sich ein Betroffener Gehör verschaffen. Mit ebenso viel Wut wie Mut, zuweilen ratlos, manchmal verzweifelt, aber in jedem Fall authentisch beschreibt er seine Gratwanderung zwischen seinem Leben jenseits der Möglichkeiten und einer ungeheuren Kraft und Lebenslust, die ihn immer wieder aufstehen und sich ins Leben stürzen lassen.

Etwas zum Lachen!

"Papi, schau mal, da steht eine Wooge!"
"Das ist keine Wooge mein Kind, das ist eine Waage."
"Papi, darf ich mich bitte mal wagen?"
"Mein Kind, das heißt nicht wagen, sondern wiegen!"
"Papa, jetzt hab ich mich gewiegt!"
"Das heißt nicht gewiegt, sondern gewogen!"
"Aber Papi, dann ist es also doch eine Wooge..."



Die Jugend

Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung; sie ist Ausdruck des Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität. Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit, Sieg der Abenteuerlust über den Hang zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt, weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat: Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen zwar die Haut - Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele. Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die uns nach und nach zur Erde niederdrücken und uns vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: Und dann? Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens.

Ihr seid so jung wie euer Glaube. So alt wie eure Zweifel. So jung wie euer Selbstvertrauen. So jung wie eure Hoffnung, so alt wie eure Niedergeschlagenheit.

Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt: Empfänglich fürs Schöne, Gute und Große, empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen. Sollte eines Tages euer Herz geätzt werden von Pessimismus, zernagt von Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit eurer Seele, der Seele eines Greises.

(Marc Aurel)

Herzlichen Dank an Herrn Ludwig GRATZL

MANCHMAL MÖCHTE ICH DEIN ENGEL SEIN

*Manchmal möchte ich Dein Engel sein
Dich umhüllen mit warmen Schein,
gute Gedanken zu Dir schicken
und Dich liebevoll an mich drücken.*

*Du würdest mich sicher nicht bemerken
will sanft nur Dein Vertrauen stärken,
bei guten Taten Dich unterstützen
und heimlich immer gut beschützen.*

*Auch Mut möchte ich Dir gern machen
aus vollem Herzen zu lachen,
stünde Dein Herz dann ganz weit offen
kann es auf viel Liebe hoffen.*

*Herrliche Träume könnte ich Dir schicken
ließe Dich goldene Sterne erblicken,
und wenn dunkle Gedanken zu Dir kämen
möchte ich Dir Deine Traurigkeit nehmen.*

*Meine Flügel würde ich über Dich breiten
zu all' Deinen Krisengeschüttelten Zeiten,
an meiner Hand Dich sicher führen
und für Dich öffnen – selbst, verschlossene Türen.*

*Auch möchte ich Dir zeigen
kein Himmel hängt nur voller Geigen,
ich wünschte – Du erkennst im Licht
alles ist gut – so wie es ist.*

*Am liebsten wär' ich ganz nah
stets immer für Dich da,
doch ich hoffe –
eines Tages Dich glücklich zu finden,
beruhigt könnte ich dann -
ganz leise wieder verschwind.*

(Elisabeth Hofbauer)

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth HOFBAUER
für diesen Beitrag!

„THERAPEUTIN MIT FELL UND SCHNAUZE“

(von Karin PODOLAK)

Lindsay, die Golden-Retriever-Dame, vermittelt Patienten Vertrauen, Offenheit und Selbstliebe.

➤ „Ich glaube, der Hund spürt meine Krankheit und will mich trösten“, so die erstaunte und erfreute Reaktion einer jungen Teilnehmerin der Therapiegruppe an der III. Med. Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien. Der Golden Retriever schmiegt seine Stirn behutsam und geduldig an das Bein der Patientin, die überhaupt keine Angst mehr hat. Schnell entsteht aus den positiven Gefühlen durch dieses erste Zusammentreffen eine psychische Sicherheit. Offenheit nicht nur zum Tier, sondern letztendlich zu sich selbst - die Voraussetzung, um wieder gesund zu werden.

Was auch für die besten menschlichen Fachkräfte oft schwer zu bewerkstelligen ist - Lindsay gelingt es mit einem Wimpernschlag: Vertrauen herstellen und warme, freudige Gefühle auslösen.

Die Therapiehündin ist aber weit mehr als ein Kuschtier. Sie arbeitet in einem Programm für Menschen mit Ess- und Angststörungen, Burnout oder auch Depressionen. Zusammen mit Frauchen und Hundeführerin Mag. Brigitte Bader, Gesundheitspsychologin in NÖ, besucht sie alle 14 Tage die Patienten am KH der Barmherzigen Schwestern und stellt dort ganz selbstverständlich ihre Fähigkeiten als „Therapeutin auf vier Pfoten“ unter Beweis.

„Ein Hund kann sofort und ohne Umwege einen direkten Kontakt herstellen. Er nimmt eine Person ohne Bedingungen an und das spüren die Patienten sofort“, berichtet Prim Dr. Monika Graninger, Ärztin für Innere, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin, auf deren Initiative die fünfjährige Lindsay seit kurzem die Hauptakteurin der tiergestützten Therapie ist und dort ein multiprofessionelles Team aus Internisten, PsychiatrInnen, klinischen PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, diplomierten psychosomatischen Pflegekräften, DiätologInnen, SozialarbeiterInnen und PhysiotherapeutInnen unterstützt. Das Programm nennt sich FIPS, was fokussierte internistisch-psychosomatische Behandlung bedeu-

tet, und beinhaltet Einzel- sowie Gruppengespräche, Maltherapie und Entspannungstechniken.

Ziel ist es, den Betroffenen die Zusammenhänge zwischen ihrer Erkrankung, Biografie und aktuellen Lebenssituation zu vermitteln. Daraus werden dann Bewältigungsstrategien erarbeitet, die im Alltag umsetzbar sind.

Dr. Graninger: „Eine an Burnout und Depression erkrankte Klientin konnte zum Beispiel ihre anfängliche Antriebslosigkeit überwinden und schlussendlich mit Lindsay schwierige Übungen ohne Leine durchführen.“ Das ist für Tier und Mensch ein Erfolgserlebnis.

Ihre Freizeit verbringt Lindsay mit ausgedehnten Ausflügen im Kreise ihrer Familie: Pferd „Yoja“, mehreren Katzen und natürlich Brigitte Bader. Zusammen sind die beiden Damen das „Therapiehundeteam“ und auch noch zertifiziert. Der wahre Wert ihrer Fähigkeiten zeigt sich aber immer am Tag des Gruppentreffens, wenn die Hündin schwanzwedelnd „ihre“ Patienten begrüßt und die Gesichter strahlen.

Informationen unter:

www.brigittebader.at

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

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Machen die neuen Medien dumm?“

„Digitale Demenz wird bereits als Krankheit der Zukunft bezeichnet.
Vor allem die sozialen Fähigkeiten verkümmern.“
(von Karin PODOLAK)

„Angst bei der Arbeit - um die Arbeit“

„Wir dürfen keine Sklaven stetig steigender Beschleunigung in der Berufswelt werden.
Es gibt Strategien gegen die Hilflosigkeit.“
(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

„Kampf um die Grundversorgung“

„Geplante Gesundheitszentren sind derzeit der große Aufreger - Versuch einer Erklärung der Lage.“
(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Freizeitipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

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

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



➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und
„KREUZWORTRÄTSEL Seite 6

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

★★★ SPONSOR ! ★★★

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer