



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

**„Der Mensch ist nicht das Produkt seiner Umwelt -
die Umwelt ist das Produkt des Menschen!“**

(Benjamin DISRAELI, 1. Earl of Beaconsfield, * 21. Dezember 1804 in London; † 19. April 1881 in Mayfair, war ein konservativer britischer Staatsmann und erfolgreicher Romanschriftsteller. Zweimal, 1868 und von 1874 bis 1880, bekleidete er das Amt des britischen Premierministers.)

Der Monat August

August, das ist der Monat
mit der guten Laune,
das sind die roten Beeren
an dem Gartenzaune,
Ferien, Urlaubsreisen,
Freizeit alle Tage,
das freudenhelle Lachen,
heitre Stimmungslage.

August, das ist Erntezeit,
sind Früchte, ist die Kraft,
die üppige Farbigkeit
unsrer Naturlandschaft.

August, das ist Blumenduft,
liebende Zärtlichkeit,
blauer Himmel, klare Luft,
Sommers wonnige Zeit.

(Elisabeth KREISL)



**ICH WÜNSCHE EINEN
SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN
SOMMER!**



GESUND

„VIAGRA FÜR DIE FISCHÉ“

(von Dr. Mag. Pharm. Alfred KLEMENT)

Umweltverschmutzung durch Medikamente - kriminalistisches Spurenlesen im Abwasser.

⇒ **Umweltkatastrophen** entstehen nicht zwangsläufig nur in der Natur. Ein sehr wesentliches Unheil nimmt seinen Anfang in den eigenen vier Wänden: Verseuchung des Abwassers mit Medikamenten. Alleine in der Humanmedizin kommen jährlich etwa 30.000 Tonnen zum Einsatz. Im Tierbereich fallen nach wie vor gewaltige Mengen an Antibiotika an.

Die meisten der von Patienten geschluckten rund 2900 unterschiedlichen (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 112 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Benjamin Disraeli“
„Gedicht Monat August“
„Erholsamen Sommer“ (Seite 1)
„Viagra für die Fische“ (Seite 1, 2, 3)
„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“ (Seite 2)
„Was gehört in einen Verbandskasten?“ (Seite 3/4)
„Der König und seine zwei Söhne“ (Seite 4)
„Kreuzworträtsel“
„Sudoku“ (Seite 5)
„Quiz“ (Seite 6)

„Aktiv bleiben - keine Frage des Alters“ (Seite 6/7)
Backen „Topfenstrudel mit Blätterteig“
„Spruch des Monats“
„Beiträge“ (Seite 7)
Buchtipps
„Kochbuch für die Seele“
Gedicht U-Bahn Karli
„Karli Bua“ (Seite 8)
Gedicht von Angelika Tiefengraber
„Oba heite!“
Gedicht von Veronika Haubenwallner
„Kleiner Teddybär“ (Seite 9)

„Sind Opiode gefährlich?“ (Seite 9/10)
„SUIZID“ - Teil 2 (Seite 10/11)
„Kurz-Witz“ (Seite 11)
„Depression durch versteckte Entzündung“
„Nächste Ausgabe“ (Seite 12)
„Mobbing-Alarm!“ (Seite 13)
„Es betrifft Millionen . . .“ (Seite 14)
Auflösungen
„Rätsel“
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“ (Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Viagra für die Fische!)

Wirkstoffe landen nach der Körperpassage über Stuhl und Harn in der Umwelt. Viele Substanzen werden nach der Aufbrauchfrist aber auch in der Toilette hinuntergespült. In der Landwirtschaft wird das Grundwasser über die Jauche verseucht.

Verfeinerte Nachweismethoden ermöglichen nun eine detaillierte Verfolgung von Problemstoffen. Bisher lag der Hauptverdacht, Flüsse und Bäche mit hochgiftigen Abfall zu belasten, bei der Industrie. Gefolgt von Städten ohne Kläranlagen. Neu ist jedoch die Warnung vor Schadstoffen aus Arzneimittelresten.

Diese gelangen laut einer deutschen Studie hauptsächlich durch häusliches Abwasser in die Natur. Viele chemische Substanzen werden nach der Einnahme - oft unverändert - ausgeschieden. Dazu addieren sich Hunderte Tonnen von unsachgemäß entsorgten Medikamenten. Da zahlreiche Kläranlagen technisch nicht in der Lage sind, alle Stoffe ohne Rückstände abzubauen oder zurückzuhalten, erreicht der Rest die Flüsse.

Dadurch werden zunächst in erster Linie Fische und andere Wasserlebewesen (Lesen Sie weiter auf Seite

(Fortsetzung von Seite 2 - Viagra für die Fische!)

dauerhaft geschädigt. 24 nachgewiesene Wirkstoffe sind besonders gefährlich: darunter das weit verbreitete Schmerzmittel Diclofenac sowie Sildenafil, besser bekannt als Viagra. Zu den Folgen gehören unter anderem tödliche Nierenschäden bei den Fischen.

Schmerzmittel, Pille, Antibiotika

Die meisten Daten liegen bis jetzt zu Diclofenac vor. Erkrankungen bei Fischen treten schon in geringer Konzentration auf. Weitere ähnlich bedenkliche Stoffe sind Ibuprofen (ebenfalls ein Schmerzmittel), ein bestimmter Bestandteil der Pille sowie einige Antibiotika. Ins Kriminalistische gehen Untersuchungen bezüglich Viagra. Dieses Potenzmittel ist mittlerweile so bekannt wie Aspirin und revolutionierte die Behandlung der erektilen Dysfunktion.

Schon bald wurde das Präparat daher beliebtes Ziel von Fälschern und illegalen Nachahmern. Der Schwarzmarkt boomte über Internetbestellungen. Im Jahr 2014 kostete ein Kilo gefälschtes Sildenafil unter der Hand im Schnitt 90.000 €, das Rauschgift Kokain hingegen lediglich 65.000 €.

Eine holländische Forschergruppe untersuchte Abwasser nach epidemiologischen Methoden und fahndete im Bereich von Kläranlagen nach dem Wirkstoff bzw. zwei seiner Abbauprodukte. Aus den Messwerten konnten die Wissenschaftler auf die ursprünglich ins Wasser gelangte Dosis schließen. Ergebnis: Es fand sich deutlich mehr Sildenafil, als durch die ärztlich verordnete Menge erklärbar gewesen wäre! Mindestens 60% des entdeckten Stoffes sind nie verschrieben worden - Sildenafil muss also ohne Rezept auf dem Schwarzmarkt erworben worden sein. Kriminalisten bezeichnen den Unterschied zwischen verschriebener und nachgewiesener Menge als alarmierend!

Wie man Problemstoffe sicher entsorgen sollte

Es liegt an jedem Einzelnen von uns, Medikamente zweckentsprechend zu verwenden. Die Packungsgrößen sind für den Bedarf je nach Krankheit dimensioniert. Bei gewissenhafter Einnahme dürfte demnach nichts übrig bleiben.

Wenn dennoch Restbestände auftauchen, ist der Umgang damit regional unterschiedlich. Im Internet findet man unter „Altmedikamente“ örtliche Regelungen für die Beseitigung von Problemstoffen.

Allgemein gilt:

- ➔ Wegen des Gewässerschutzes ist die Entsorgung über den Kanal grundsätzlich verboten. Wo eine Müllverbrennung vorhanden ist, kann man Arzneimittel dort umweltgerecht loswerden.
- ➔ Restmengen sollten in Apotheken, Problemstoffsammelstellen oder auf regulären Mülldeponien landen.
- ➔ Bei hochwirksamen Präparaten mit Umwelteinfluss enthält die Gebrauchsinformation am Schluss Empfehlungen für die Vernichtung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WAS GEHÖRT IN EINEN VERBANDSKASTEN?“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Diese Frage sollten Sie sich regelmäßig stellen, vor allem, wenn Sie Autofahrer sind. Schließlich kann das Material „ablaufen“.

➔ **Nehmen** Sie doch das junge Jahr zum Anlass, wieder einmal zu kontrollieren, ob alles Notwendige in Ihrem Erste-Hilfe-Kasten vorrä-

tig ist. Vielleicht mussten Sie bei einem Unfall eingreifen oder im Urlaub einen Verband anlegen und haben dann vergessen, Verbrauchtes aufzufüllen.

Oder das (Verbands-) Material ist ganz einfach nicht mehr „gut“, denn es läuft nach etwa fünf Jahren ab und ist dann nicht mehr als keimfrei einzustufen. Fehlt das „Packerl“ im Auto oder überschreitet es das Haltbarkeitsdatum, darf die Polizei übrigens strafen.

Jedenfalls gilt, dass alle Lenker von ein- und

mehrspurigen Kfz gesetzlich verpflichtet sind, einen Verbandskasten mitzuführen. Auch öffentliche Einrichtungen wie Schulen oder Betriebe müssen diesen ab einer gewissen Größe aufweisen.

Für die Erste Hilfe ist der Verbandskasten ein wichtiges Werkzeug. Wie im Sport kommt es auf die richtige Ausrüstung an. Die Kästen sollten deshalb unbedingt der ÖNORM entsprechen. Dann kann man sicher sein, dass das Wichtigste enthalten ist und sich zu 100 Prozent auf das Material verlassen“, betont Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber. „Es sollten auf jeden Fall sterile Kompressen, Mullbinden, Rettungsdecke, Verbandsschere, Einweghandschuhe und Beatmungstücher zu finden sein.“ (siehe auch Kasten rechts.)

Erhältlich sind die lebenswichtigen Pakete in Autofahrerclubs, Baumärkten, gut sortierten Apotheken oder beim Roten Kreuz. Achten Sie immer darauf, ob das Utensil die ÖNORM erfüllt (einspurige Kfz: ÖNORM V5100, mehrspurige

DAMIT FÜLLEN SIE RICHTIG AUF Folgendes Equipment gehört nach ÖNORM ins Auto– und sollte regelmäßig überprüft sowie aufgefüllt werden:

Dreiecktücher, normale und beschichtete (ideal für Verbrennungen) Wundauflagen, Mullbinden und Momentverbände, Einmal-Beatmungstuch, Heftpflaster, Schere, diverse Pflaster, Handschuhe, Rettungsdecke und Erste Hilfe Anleitung. Bei dem umfangreichen Erste Hilfe Kasten für zu Hause kommen noch weitere Utensilien wie z. B. Pflasterschnellverband, Fingerwundverbände, Fingerlinge, Verbandtuch mit Saugkissen oder Pinzette hinzu.

Kfz: ÖNORM V5101).

Dr. Schreiber: „Nicht nur das Auto benötigt regelmäßig einen Check. Denken Sie beim nächsten Pickerl auch daran, dass Sie Dreiecktuch und Co. brauchen könnten. Ersetzen sie abgelaufenes Material besser heute als morgen!“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

„DER KÖNIG UND SEINE ZWEI SÖHNE“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Ein** König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache.“ Die Weisen sagten: "Das ist eine gute Aufgabe." Der älteste Sohn ging davon

und kam an einem Feld vorbei, Bald darauf kam auch der jün- wo die Arbeiter dabei waren, gere Sohn. Er bat darum, das das Zuckerrohr zu ernten und ausgedroschene Zuckerrohr in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger." Der Vater antwortet: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten."

Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein. Der Vater sagte: "Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen."

Frei nach einem philippinischen Volksmärchen

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Schnaps, 2 Kw.: Rechtswissenschaft, 3 Atomreaktor, 4 Oberst, Spion ☞, 5 Kurzform: Südsüdost, 6 Tee-, Kaffeegefäß, 7 emsiges Streben, 8 ital. Urinwohner, 9 Landessprache ital. Vulkan, 10 schwerer Rennwagen, 11 Haushaltsplan, 12 Gummilinse, Variobjektiv, 13 weibl. Vorname, 14 Wiener Musiker ☞ 1985, 15 german. Volksstamm, 16 dt. Name einer Stadt in Italien, 17 Gewichthebeübung, 18 Sport: Schiedsrichter (engl.), 19 Insektenfresser, 20 gesondert, 21 ital.: Sonne, 22 franz.: Osten, 23 int. Kfz.-Z. Niederlande

Waagrecht: 1 possenhaft, 2 Schmiedeherd, 3 weibl. Kurzname, 4 frz. Schauspieler (Alain), 5 Gartenblume, 6 engl. Datennetz, 7 engl.: frei, 8 schwarzer Vogel, 9 öst. Verhalt.-Forscher ☞, 10 männl. Vorname, 11 chin. Philos.: das All-Eine, 12 Heidekraut, 13 Tagesangabe, 14 Staat in Westafrika, 15 portug.: Sankt, 16 saudische Provinz, 17 Kaltgetränk, 18 ältere physik. Energieeinheit, 19 Kf.: Österr. Rundfunk, 20 Ausschweifung, 21 Verlierer (engl.), 22 Salzburger Bischof ☞, 23 Traubenernte, 24 bissfest (ital. 2 Wörter)

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)

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

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Wo ruht der Golfball zu Beginn des Spiels?
a) Saft, b) Tee, c) Liquor, d) Milk
- 2) Wo befindet sich der Hauptsitz des FBI?
a) Washington D.C., b) Philadelphia, c) Chicago, d) Boston
- 3) Was ist ein Beispiel für Barock-Architektur?
a) Zwinger in Dresden, Wiener Stephansdorm, c) Pantheon in Rom,
d) Buckingham Palast in London

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 15)

BEWEGUNG - SPORT

„AKTIV BLEIBEN - KEINE FRAGE DES ALTERS“



(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL und Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Auch wenn die Möglichkeiten in den vergangenen Wochen beschränkt waren, nun kommen alle Menschen wieder in Schwung.

⇒ **Indoor-Mountainbiking** auf einem Rollgerät aus Nudelholz, Spanngurten und Holzscheiten. Klettern in der Küche, eine Skitour auf dem Bett etc. In Zeiten von Covid-19 und Ausgangsbeschränkungen fanden sich auf Social-Media-Kanälen viele kreative Tipps für Sport in den eigenen vier Wänden. Einige lustige Indoor-Übungen können Familien ruhig beibehalten. Denn langweilige Regentage wird es immer geben.

Als „Fitnessgeräte“ bieten sich Einrichtungsgegenstände an, wie etwa zwei Sessel. Einfach dazwischen ein Seil spannen und zu flotter Musik mit der Hüfte voraus und einem nach hinten geneigten Oberkörper unten durchtanzen. Je niedriger das Seil ist, desto schwieriger wird die Übung.

Den Kids macht auch ein Sprungparcours Spaß: Dafür mit einem Klebeband auf dem Boden Stellen markieren, die durch geschicktes Hüpfen zu erreichen sind. Oder wie wäre es mit einem Zirkeltraining für die ganze Familie? An der Bettkante können etwa Liegestütze, vor dem Fernseher Kniebeugen gemacht werden. Als Ausdauertraining bietet sich eine Runde mit der Springschnur durch die Wohnung an. „Alle Übungen sind spielerisch angelegt und machen Kindern Freude. Ganz nebenbei wird auch noch ihre Fitness, Geschicklichkeit und die Körperbeherrschung trainiert. Bewegung muss immer Bestandteil der Tagesstruktur sein“, empfiehlt Dr. Ulrike Mühlhofer, Orthopädin aus Wien.

Studien zeigen, dass eine geringe Muskelkraft das Todesrisiko unabhängig von anderen Faktoren steigert.

Patienten mit geringer Muskelkraft haben im Vergleich zu jenen mit hoher eine 1,8-fach erhöhte Gefahr vorzeitig zu sterben. Das betrifft aber keinesfalls nur ältere Menschen“, erklärte Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin Univ.-Prof. DDr. Barbara Prüller-Strasser, MPH, medizinische Fakultät der Sigmund Freud Privat Universität Wien, im Fachmedium „Apothekerkrone“.

Die Muskulatur beeinflusst den Stoffwechsel ganz wesentlich. Sie ist nicht nur das größte Organ, das Fettsäuren abbaut, sondern nimmt auch Glukose auf. Gut trainiert hilft sie dabei, viszerales Fett (zwischen den Organen) zu reduzieren. „Diabetes wird vorgebeugt oder gelindert, auch entzündliche Prozesse verhindert. Mit Muskeln hat man außerdem eine bessere funktionelle Reserve

für zukünftige Operationen, weil ein reiches Reservoir an Aminosäuren besteht“, so die Expertin. **Eine** Steigerung der Muskelkraft ist nur durch gezieltes Training möglich. Es reicht dabei nicht aus, einfach nur ein bisschen mehr Bewegung zu machen. Prof. Prüller-Strasser empfiehlt die Durchführung von regelmäßigen Krafteinheiten, was bald wieder möglich ist. Über die Nahrung sollte ausreichend Eiweiß zugeführt werden: „Ganz wichtig ist die Proteinqualität. Milchprodukte empfehle ich aufgrund des hohen Leucingehaltes. Auch Fisch und Erbsen sind gute Quellen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



TOPFENSTRUDEL MIT BLÄTTERTEIG

Zutaten : 1 Pk. Vanillepuddingpulver, 4 EL Semmelbrösel, Salz, 50 g Rosinen, 2 cl Rum, Zitronenschale abgerieben, 1 Pk. Vanillezucker, 100 g Staubzucker, 500 g Topfen (fein), 2 Eier, 1 Pk. Blätterteig, 50 g Butter

Zubereitung:

- 1.) Für den Topfenstrudel mit Blätterteig zuerst das Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier ausrollen, darauf den ausgerollten Blätterteig legen.
- 2.) Die Eier trennen. Mit dem Eiklar und einer Prise Salz einen steifen Schnee schlagen. Eidotter, Topfen, Rum, Butter, Vanillezucker, Zitronenschale, Zucker, Rosinen und Puddingpulver zu einer cremigen Masse verrühren. Eischnee unterheben. Zum Schluss je nach Konsistenz Semmelbrösel zufügen.
- 3.) Die Masse auf den Teig streichen und schnell arbeiten, den Teig einrollen die Enden fest andrücken. Ein Ei versprudeln und den Strudel damit bestreichen.
- 4.) Im Backrohr etwa 40 Minuten goldbraun backen.



Tipps zum Rezept

Wer keine Rosinen mag - einfach weglassen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

**„Warum wurde der Mensch am letzten Tag erschaffen?
Damit man ihm, wenn ihn der Stolz packt, sagen kann:
die Mücke ging dir in der Schöpfung voraus!“**

(TALMUD)

„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



BUCHTIPP

„KOCHBUCH FÜR DIE SEELE“

Wie die Psyche unser Essverhalten beeinflusst

(Romana WIESINGER)

ISBN: 978-3-7015-0598-2

ORAC Verlag

Menschen, die mit ihrer Figur glücklich sind, sind begehrt und schwer zu finden. Viele erleben sich als zu füllig, andere hätten gerne an der einen oder anderen Stelle etwas mehr. Oft steckt hinter diesen Koketterien ein langer Frust. Romana Wiesinger begleitet seit vielen Jahren Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige. Mit ihrem Kochbuch für die Seele geht sie den Motiven unseres Essverhaltens auf den Grund.

Sie analysiert fünf Gruppen:

- Die Zufriedenen
- Die ewig Unzufriedenen
- Die ewig Hungrigen
- Die Kontrollierten
- Die Angepassten

Romana Wiesinger weiß: Zu einem guten Körpergefühl gehören drei Zutaten- die richtige Ernährung, eine individuelle Bewegung und eine gesunde Psyche. Menüvorschläge und Schmankerl für ein besseres, positiveres Lebensgefühl runden dieses besondere Kochbuch ab, denn: Wer sich annimmt, bekommt den Körper, der zu ihm passt.



Zur Autorin: **Romana WIESINGER**, ist Psychotherapeutin mit speziellem Fokus auf unser Essverhalten. Essstörungen bilden einen wichtigen Schwerpunkt ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit, sie engagiert sich auch ehrenamtlich bei einer Hotline für Essstörungen. Ihr Wissen gibt Wiesinger in Vorträgen und Weiterbildungen für PädagogInnen weiter, zudem bietet sie Präventionsworkshops in Schulen an. Romana Wiesinger ist Trainerin der WGKK und betreibt eine eigene Praxis in Perchtoldsdorf.

KARLI-BUA

*Leiln, i leb im Leben,
um oin a Freid zu gebn,
denn i, i füh so sehr, a Freid,
gheat immer her*

*So stö i mi ois Karli vur, ois Karli Typ, ois Karli Bua,
der offn sogt, nau kloar, i wü dass jeder gspiat, a Herzensgfüh,
dass jeder Mensch, a Menschlichkeit, mi'n Herzen gibt, zu jeder Zeit.*

*A Herzensgfüh, oin zu gebn, des ist das Schenste im Leben,
in unsern Leben, do gheat sie her, unser Herzensfreid, mehr und mehr,
so leb i gern mei Leben, um oin a Freid zu gebn,
mit ihr, do is des Glück zu gspian es is bewusst - in uns zu fiahn.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag!

Ob heite!

*Ich mecht den oitn Pfod valossn,
a neiche Spua in Bodn grobm.
Bin imma nu in dera Gossn.
Mecht nu wos vom Lebm hobm.
Drum mecht i gern voawärts geh'.
Do mei Aungst schreit: Na!
Pass auf bleib' steh.
Ois ob des de Lösung wa.
I hob des Gfüh, i steh voa ana Maua,
und kumm net auf die aundre Seitn,
des is des wos i echt bedaua,
des kau i net bestreitn!
De Aungst is a echtes Hindanis,
mischd si ständig in mei Lebm,
mocht ma's madig, mocht ma's mies.
Wos tat i dafia gebm,
dass mi mei Aungst net dirigiert,
dass i söbst bestimm, wohi i geh'
des sog' i gaunz ungeniert,
des wa so so sche!
Es is mei Zü,
dass i söbst di Fädn ziang,
dass i tua wos i wü,
und dass i des a kriag.
Do wia kau ma des gelinga?
Aus Aungst nix mehr vameidn.
Hürdn mutig übaspringa.
Dafia muaß i mi entscheidn.
Und mutig sei is jo mei Zü.
Mutig sei des is mei A und O
Mutig sei is wos i wü.
Des is ob heite so!!!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

Kleiner Teddybär

*Kleiner Teddybär, du bist klein
und die Welt ist so groß.
Und vielschichtig ist die Welt,
mal ist sie böse, mal lieb,
mal macht sie einen wütend,
mal bringt sie einen zum Lächeln.
Man sagt, so wie die Welt in mir ist,
so hab ich sie auch im Außen.
Mir macht die Welt manchmal Angst,
hab ich da Angst in mir?
Wahrscheinlich schon,
ich bin ein ängstlicher Mensch.
Man sagt, Angst verhindert nicht den Tod,
aber das Leben.
Sollte ich weniger ängstlich sein?
Mir wurde mal gesagt,
ich mache mir meine Welt sehr klein.
Ich habe Angst vor dem und vor diesem.
Vielleicht sollte man weniger Ängste haben,
sondern Kreativität.
Nicht wovor hab ich Angst,
sondern was kann ich alles machen.
Kleiner Teddybär, du bist ein gutes Vorbild.
Egal was ist, du lächelst,
und stehst über den Dingen.
Du lässt dich nicht runterziehen,
du ruhst in dir.
Und du bist einfach süß.*

(Veronika HAUBENWALLNER)

**Herzlichen Dank an
Veronika HAUBENWALLNER
für diesen Beitrag!**

GESUND

„SIND OPIADE GEFÄHRLICH?“

(von Karin PODOLAK)

Gezielt eingesetzt und ärztlich kontrolliert stellen diese Arzneimittel ein wichtiges Instrument in der Schmerzmedizin dar.

⇒ **Gleich** vorweg die Entwarnung: Bei uns herrschen keine amerikanischen Verhältnisse und eine Opioid-Krise ist auch nicht zu erwarten. Dennoch gibt es Verunsicherung bei heimischen Patienten und auch Ärzten, seit es im Vorjahr zu einer Prozessflut in den USA kam.

Der Verurteilung eines großen Pharmakonzerns in Oklahoma und hohe Vergleichszahlungen anderer Unternehmen an Patienten richteten die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit auf die viel zu leichtfertige, unreflektierte und breit gestreute Abgabe von Opioiden in den Vereinigten Staaten. Die Folgen: Suchtkrankheit, Missbrauch und Todesfälle (offiziell 400.000 Opfer, die Dunkelziffer dürfte weit höher sein) in bisher ungeahnten Ausmaß. Besonders Fentanyl geriet in den Fokus, kostete es etwa auch dem Popstar und Ausnahmemusiker Prince 2016 das Leben.

Unverzichtbar für Tumorpatienten

Aus Anlass der Österreichischen Schmerzwochen haben wir Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar, Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt und LKH Wolfsberg, Kärnten, Generalsekretär der Österreichischen Schmerzgesellschaft, um eine Einschätzung der aktuellen Situation bei uns gebeten.

Kein Suchtproblem bei richtiger Anwendung

„In Österreich geht man einen ganz anderen Weg beim Einsatz von Opioiden. Sie werden nicht schon prophylaktisch oder ohne ausreichende Abklärung verschrieben. Eine Anwendungsdauer länger als drei Monate ist nicht vorgesehen. Daher haben wir auch kein Suchtproblem in diesem Zusammenhang. Für Krebspatienten ist diese Arzneimittelgruppe unverzichtbar! Bei nicht tumorbedingten Schmerzen, etwa durch Polyneuropathie, Gürtelrose, Arthrose, ist sie ebenfalls angezeigt.

Generell muss deutlich aufgezeigt werden, dass Medikamente nur als Teilbereich in der Therapie

zu sehen sind. Schmerzbehandlung muss immer multimodal erfolgen, also auch Lebensstil, andere Erkrankungen, Risikofaktoren etc. miteinbeziehen und dementsprechend ein passendes Programm für den jeweiligen Patienten anbieten.“ Das Verhältnis von Nutzen und Nebenwirkungen muss klar medizinisch festgestellt werden.

Der Experte weist explizit darauf hin, dass es keinesfalls passieren darf, schwer kranken Patienten in der Onkologie oder auch Palliativmedizin eine Unterversorgung zuzumuten - was in den USA bereits der Fall ist, wo das Pendel jetzt wiederum in eine falsche Richtung ausschlägt.

Im Falle von Fentanyl etwa handelt es sich nicht um ein Problem mit der Substanz selber, sondern um den unangemessenen Gebrauch und die Darreichungsform. Dieses Opioid wird seit Jahrzehnten sicher in der Anästhesie eingesetzt und leistet Krebschmerzpatienten vor allem in Pflasterform wertvolle Dienste.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

SUIZID Teil 2 „Mythen zu Suizid“

Mythos 1:

Wer ankündigt, sich umzubringen, der tut's sowieso nicht.

Tatsache ist, dass ein Großteil aller Suizide angekündigt wird - direkt oder versteckt. Eine Andeutung oder konkrete Absichtserklärungen sollten daher immer ernst genommen werden! Fragen Sie nach und sagen Sie dem Betroffenen, dass Sie sich Sorgen um ihn machen.

Mythos 2:

Das Thema darf man ja nicht ansprechen, um den Betroffenen nicht auf die Idee zu bringen.

Wenn jemand wirklich Suizidgedanken hat, kann es für diesen Menschen eine große Erleichterung sein, darüber sprechen zu können. Haben Sie sich getäuscht und die betreffende Person stellt klar, dass sie nicht über Suizid nachdenkt, nimmt dies eine große Last von Ihnen. Sie müssen absolut keine Angst haben, bei Ihrem Gegenüber durch Nachfragen Suizidgedanken auszulösen!

Mythos 3:

Wer an Suizid denkt, ist „verrückt“.

Suizidgedanken zu haben ist durchaus „normal“. Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Krisen, und manchmal können diese so schwer sein, dass der Gedanke, nicht mehr weiterleben zu wollen, auftauchen kann. Sollte dieser Gedanke jedoch immer wieder kommen, so ist es wichtig, sich Hilfe und Beratung bei Ärzten oder Psychotherapeuten zu holen.

Mögliche Auslöser von Suizidgedanken

Es gibt viele Ursachen für Suizidgedanken. Suizidalität ist immer ein komplexes Geschehen und es gibt keine einfachen Erklärungen. Wie bereits erwähnt, besteht im Vorfeld häufig eine depressive Erkrankung.

Weitere Auslöser können sein:

- Verlust einer wichtigen Bezugsperson
- Beziehungs- oder Familienprobleme
- Trennung
- Schwierigkeiten im Beruf, finanzielle Probleme
- Verlust des Arbeitsplatzes oder einer Funktion, mit der man sich sehr identifiziert und über die man sehr viel Anerkennung erhalten hat (ist vor allem für Männer häufig die Ursache für eine schwere Krise)
- Schwere Krankheit
- Traumata, wie Gewalterlebnisse
- Fehlende soziale Kontakte, Isolation
- Große Veränderungen im Leben (auch positive Ereignisse, wie z. B. die Geburt eines Enkelkindes, können eine belastende Umstellung bedeuten)
- Pensionsantritt

Manchmal jedoch ist auch keiner der oben genannten Auslöser erkennbar. Hellhörig sollten Angehörige werden, wenn jemand aufgrund einer schwierigen Situation über längere Zeit antriebslos, niedergeschlagen oder verzweifelt ist. Dies können Anzeichen einer Depression sein. Auch übermäßiger Alkoholkonsum spielt bei Suiziden häufig eine Rolle.

Gespräche helfen

Jemanden durch Suizid zu verlieren, ist eine äußerst schmerzhaft Erfahrung, die das Leben der Angehörigen sehr verändern kann. Familie, Freunde und Bekannte stellen sich viele Fragen, wie z. B.: Warum hat sich mein Angehöriger das Leben genommen? Hätte ich den Suizid verhindern können? Kann mir das auch passieren? Wie gehe ich mit meinen Schuldgefühlen um?

Mit solchen Ängsten, Zweifeln und Selbstvorwürfen sollte niemand alleine bleiben - das Gespräch mit anderen, mit Freunden und Verwandten sowie mit professionellen Helfern wie Psychiater und Psychotherapeuten kann viel Druck von der Seele nehmen. Der Hausarzt ist meistens die erste Ansprechperson.

In der nächsten Ausgabe Teil 3 zum Thema „Suizid“!



Papi was ist ein Alkoholiker?

Siehst Du die 4 Bäume da hinten? Ein Alkoholiker würde 8 Bäume sehen.
Aber Papi, dort stehen doch nur 2 Bäume.

- - + + + + + + + + + + + + + + - -

Mann: Bin ich nicht ein toller Ehemann für Dich?

Frau: Wir sind doch gar nicht verheiratet.

Mann: Aber wir sind doch schon 5 Jahre zusammen.

Frau: Ne, nur 3 Jahre.

Mann: Mensch Manuela, musst Du immer alles so genau nehmen.

Frau: Mein Name ist Sandra.

GESUND

„DEPRESSION DURCH VERSTECKTE ENTZÜNDUNG“

(von Priv.-Doz. Dr. Michael RAINER)

Facharzt Prof. Dr. Michael Rainer erklärt, wie Omega-3-Fettsäuren die Behandlung unterstützen.

⇒ **Eine** 67-jährige ehemalige Lehrerin kam in Begleitung ihrer Nichte in die Ordination und klagte über zunehmende Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Unruhe und gedrückte Stimmung. Weder Lesen noch Fernsehen würden ihr Freude bereiten, sie müsse sich von ihrer Nichte mit Lebensmitteln versorgen lassen.

Nach körperlichen Beschwerden befragt, gab die Patientin eine Fülle von Symptomen an, die von Kopfweg und Schwindel über Gedächtnisprobleme, Frieren, Zittern bis zu Mundtrockenheit reichten. Ihren Beruf habe sie bis zum 55. Lebensjahr sehr gerne ausgeübt. Nach dem Tod ihres Mannes ging es jedoch deutlich bergab.

Bei der Befragung stellte sich heraus, dass die Frau bereits früher wegen Depressionen behandelt werden musste. Außerdem wurden chronische Stressbelastung schon in der Schulzeit sowie häufig wiederkehrende Entzündungen und Infekte beschrieben.

Da alle Symptome eindeutig auf eine schwere depressive Episode hinwiesen, wurden Antidepressiva verordnet. Allerdings musste die Dosis im Laufe der Behandlung erhöht werden. Dennoch stellte sich kein ausreichender EFFEKT ein. Ein zweites antidepressives Arzneimittel zur Schlafförderung abends blieb ebenfalls ohne gewünschte Wirkung.

Die Tatsache zeigte jedoch einen anderen Weg auf: Ungenügender Therapieerfolg mit Antide-

pressiva kann laut aktuellen Forschungen auf einer versteckten Entzündung beruhen: Botenstoffe der Entzündung (Zytokine) dringen über die Blutbahn ins Gehirn ein und beeinträchtigen dort Schaltzentren. Dadurch kommt es zur Depression.

Derartige nicht entlarvte Entzündungsgeschehen können zum Beispiel im Darm, in Blutgefäßen (bei Atherosklerose) oder bei Diabetes auftreten. Oft bestehen sie ein Leben lang, ohne entdeckt und damit behandelt zu werden.

Um die Wirkung der Medikamente endlich zu gewährleisten, musste zuerst die Entzündung bekämpft werden. Dabei bewährte sich unterstützend der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren. Die weltweit anerkannte British Association for Psychopharmacology empfiehlt seit 2015 Omega-3-Fettsäuren als wirksame Zusatzstoffe bei Patienten mit schwerer Depression!

Diese Substanzen bezeichnet man als essentiell, sie können also vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Man muss sie mit der Nahrung oder über spezielle Präparate (Apotheke) zuführen.

Die Gabe von Omega-3-Fettsäuren in Kombination mit den Antidepressiva brachte schließlich den erhofften Therapieerfolg. Nach knapp 4 Wochen hellte sich die Depression fühlbar auf, die Patientin fasste neuen Lebensmut. Sie pflegte wieder soziale Kontakte und kann auch endlich gut schlafen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Priv.-Doz. Dr. Michael RAINER

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie,
Leiter der Karl Landsteiner Institutes für Gedächtnis- und Alzheimerforschung
im SMZ Ost Wien.

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Abhängigkeit ist keine Frage des Milieus“

„Veränderungen im Suchtverhalten der Österreicher unter der Lupe.“

(von Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael MUSALEK)

„Stress macht Haare grau!“

„Zwar wurde der Test nur an Mäusen durchgeführt, er hat aber dennoch Aussagekraft auch für Menschen.“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

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

GESUND

**„MOBBING ALARM!
WIE KANN MAN DEN
NACHWUCHS
UNTERSTÜTZEN?“**

(von Mag. Karin GLASER)

Viele Erziehungsberechtigte sind beunruhigt, wenn sich der Nachwuchs mit kleineren oder größeren Problemen quält. Wir helfen Ihnen professionell weiter.

⇒ Hilfe, mein Volksschulkind wird gemobbt! Was können wir als Eltern unternehmen?

Den Kummer unbedingt ernst nehmen! Helfen Sie dem Kind, aus der Opferrolle herauszukommen. Deutlich machen: Sein Verhalten ist kein „Petzen“, sondern ein Menschenrecht.

Unangemeldete, wütende Gespräche vor der Klasse, mit Lehrern oder Eltern des Mobbers, sind aber nicht angebracht, können peinlich sein oder die Situation sogar verschlimmern. Daher ist eine gute Vorbereitung auf ein klärendes Gespräch wichtig. Machen Sie eine Liste, in der Daten und Fakten gesammelt sind. (Wann? Wo? Wer? Was ist passiert? Welche Wörter, Beleidigungen und Taten sind gefallen? Gab es Zeugen?)

Informieren Sie auf jeden Fall die Schule über die Vorkommnisse. Mit dem zuständigen Lehrer reden, zuerst in einem 4-Augen-Gespräch. Danach das Kind miteinbeziehen, sodass es die Möglichkeit hat, seine Sicht zu schildern.

Ist von dieser Seite kein Verständnis zu erwarten, kann man

sich mit der Elternvertretung in Verbindung setzen. Bitten Sie um die Einberufung eines Elternabends. Möglich ist auch, eine übergeordnete Stelle (Beratungslehrkraft, Schulleitung, schulpsychologischer Dienst, Schulrat) zu informieren, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Problem nicht ernstgenommen und geklärt wird.

Wenn der Sprössling unter der Situation so leidet, dass er psychosomatische Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen, Kopfweg) aufweist, nehmen Sie externen Rat in Anspruch (Erziehungsberatungsstellen, Schulpsychologe, Kinderpsychotherapeutin)!

Gemeinsam Strategien zu-rechtlegen, wie man sich gegen „Angreifer“ am besten wehrt!

Unterstützung:

⇒ Versichern, dass Sie auf der Seite des Kindes stehen.

⇒ Gemeinsam herausfinden, wo sich die wunden Punkte befinden (ungeschickt im Sport, anderer Kleidergeschmack, Brillenträger). Kräftigen Sie das Selbstwertgefühl durch das Einüben von Sätzen wie: „So wie ich bin, bin ich einzigartig und wunderbar.“ Einen geheimen „Stärkeschatz“ in die Schule mitgeben, z. B. ein selbst bemalter „Zauberstein“, der Kraft und Mut spendet.

⇒ Training für selbstsicheres Auftreten: Ihr Kind kann sich „groß machen wie Löwe und Bär“. Tief Luft holen, fest auf dem Boden stehen und mit lauter Stimme sagen „Stopp,

das will ich nicht!“

⇒ Gegensprüche auf dumme Kommentare auswendig lernen: „Könnt ihr nichts anderes als fies und gemein sein?!“

⇒ Üben: Bei verletzenden Ausdrücken so tun, als wären die Ärgerer Luft!

⇒ Lehren Sie den Sprössling, bei körperlicher Gewalt einen schrei auszustoßen und Lehrer um Hilfe zu fragen. Bewährt haben sich auch Selbstverteidigungskurse für junge Menschen.

⇒ Passiert Mobbing auf dem Schulweg, eine alternative Strecke nehmen oder sich anderen anschließen.

Durch neue Verhaltensweisen setzt der Nachwuchs das Signal, dass er nicht mehr als Opfer zur Verfügung steht. Meist verlieren die Mobbenden dann den Spaß daran. Neue Freundschaften sind wichtig! Ein Kind, das Verbündete hat, wird seltener attackiert.

Provokationen und Grenzverletzungen machen traurig und wütend. Diesen Gefühlen muss angemessen Ausdruck verliehen werden. Die Wut beim Toben rauslassen oder auf ein Stück Papier kritzeln. Den Zettel in Fetzen zerreißen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Mag. Karin GLASER

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), Maria Ellend (NÖ),

www.seelische-gesundheit.co.at

GESUND

„ES BETRIFFT MILLIONEN . . .“

(von Karin PODOLAK)

Bis zu 8000 seltene Erkrankungen sind bereits bekannt. Damit gibt es so viele Patienten, dass unbedingt weiter geforscht werden muss.

➔ **Wann** sollten wir den „Tag der seltenen Erkrankungen“ begehen, wenn nicht an einem 29. Februar, den es ja auch nur alle vier Jahre gibt? Seit 2008 wird das Thema besonders in den Vordergrund gerückt, so auch am 29. Februar 2020 - an den anderen drei Jahren, die kein Schaltjahr aufweisen, am 28. Februar. Denn die einzelnen Leiden mögen zwar nur fallweise auftreten, insgesamt werden in Europa aber 25 Millionen Betroffene gezählt, allein in Österreich 400.000.

Sie gelten dennoch als „Waisenkinder“ in der Medizin und bekamen im englischsprachigen Raum daher den Begriff „Orphan Diseases“ zugedacht. Es gilt ein Schlüssel, von 5 Fällen pro 10.000 Einwohner.

Darunter sind bekanntere wie zystische Fibrose (Mukoviszidose, geht mit starker Schleimbildung einher, Teil des Neugeborenen-Screenings), Epidermolysis bullosa (brüchige Haut, „Schmetterlingskinder“), aber auch solche wie die lysosomalen Speicherkrankheiten (Stoffwechselstörungen, bis jetzt sind 45 davon bekannt) Morbus Pompe und Morbus Fabry, spezielle Krebsarten und Blutveränderungen. Den meisten, etwa 80 Prozent, liegt ein Gendefekt zugrunde, alle andere werden im Laufe des Lebens erworben.

Der lange Weg zur richtigen Diagnose

Früher hieß es: „Damit muss man sich eben abfinden“, doch das Bewusstsein hat sich diesbezüglich geändert. Daran sind auch private Initiativen wie die Selbsthilfegruppe DEBRA-Austria (www.debra-austria.org) oder Österreichische Muskelforschung (www.muskelforschung.at) maßgeblich beteiligt. Die moderne Pharmaindustrie zieht nun nach, da von den USA ausgehend Ende der 1990er-Jahre mit der europäischen Verordnung über Arzneimittel für seltene Leiden („Orphan Regulation“), Anreize für die Firmen zur Entwicklung von Medikamenten geschaffen wurden.

Fehlendes Wissen trotz passender Therapien

Allerdings immer noch ein Problem: Der Weg zur Diagnose gestaltet

SELBSTHILFEGRUPPEN

www.orpha.net ist eine gemeinnützige, kostenlose, frei im Internet zugängliche Datenbank für seltene Erkrankungen. Sie finden darin ein Verzeichnis von Medikamenten in allen Entwicklungsstufen, von Spezialisten, Expertenzentren, diagnostischen Einrichtungen/Speziallabors, von laufenden Forschungsprojekten, klinischen Studien, Register und Biobanken sowie Selbsthilfeorganisationen.

sich oft langwierig und beschwerlich. Viele Patienten müssen eine wahre Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich bringen, um endlich Klarheit darüber zu erlangen, was eigentlich mit ihnen los ist. Das wird sogar eher als Erleichterung empfunden. Immer wieder zeigt sich dann, dass eine geeignete Behandlung gefunden werden kann. Experten bemängeln allerdings fehlendes Wissen seitens der Versicherungen - etwa bei Bewilligung von Therapien, Heilbehelfen etc.

Der Umgang mit den komplexen Erkrankungen erfordert eine hohe Spezialisierung, die nicht in vielen medizinischen Zentren, oft aber nicht einmal in jedem Land vorliegt.

Seit 2017 arbeiten die Europäischen Referenznetzwerke (ERN), ein Zusammenschluss der besten europäischen Zentren des jeweiligen medizinischen Fachgebiets, daran. Österreich ist in allen der derzeit aktiven 24 Netzwerken durch zumindest ein Zentrum vertreten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

DATEN & FAKTEN

➔ **7 von 100**

Personen leiden im Laufe ihres Lebens an einer seltenen Erkrankung.

➔ **75 Prozent**

Der Patienten sind Kinder.

➔ **12 Jahre**

gibt es den „Rare Disease Day“ bereits, um Aufmerksamkeit zu schaffen.

➔ **80 Prozent**

aller Diagnosen liegt ein Gendefekt zugrunde.

➔ **Knapp 6000**

Seltene Erkrankungen sind derzeit bei „Orphanet“ gelistet. Voraussetzung: eine wissenschaftliche Fachpublikation und mindestens zwei Fälle, die belegen, dass die klinischen Symptome nicht zufällig aufscheinen.

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

1) a) Ein Tee ist ein kleiner Stift aus Holz oder Kunststoff, der beim Abschlag in den Boden gesteckt wird und auf den dann der Ball aufgelegt werden darf: So ist er einfacher zu spielen.



2) a) Das „Federal Bureau of Investigation“ (FBI) ist die zentrale Sicherheitsbehörde der USA und hat seinen Hauptsitz im J. Edgar Hoover Building, 935 Pennsylvania Ave in Washington D.C.

3) a) Der Zwinger in Dresden ist ein von Matthäus Daniel Pöppelmann und Baltasar Permoser errichtetes Gesamtkunstwerk und gehört zu den bedeutenden Bauwerken des Barock.

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | O | J | | | M | | |
| | B | U | R | L | R | S | K |
| E | S | S | E | | I | S | A |
| | T | | D | E | L | O | N |
| | L | I | L | I | E | | N |
| N | E | T | | F | R | E | E |
| | R | A | B | E | | T | |
| | | L | O | R | E | N | Z |
| A | X | E | L | | T | A | O |
| | E | R | I | K | A | | O |
| | N | | D | A | T | U | M |
| N | I | G | E | R | | B | |
| S | A | O | | A | S | I | R |
| | | W | I | S | T | E | E |
| | E | R | G | | O | R | F |
| E | X | Z | E | S | S | | E |
| | T | | L | O | S | E | R |
| A | R | N | | L | E | S | E |
| | A | L | D | E | N | T | E |

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

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 <<<<<