



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

**„Das Licht des neuen Morgens legt sich auf deine Seele
und im Herzen geht für dich die Sonne auf!“**

(Paul HUFNAGEL * 22. September 1925, † 11. Januar 2008 in Duisburg, war ein deutscher Fußballspieler und Fußballtrainer. Der Offensivspieler hat in der damals erstklassigen Fußball-Oberliga West bei den Vereinen Duisburger Spielverein, Rheydter Spielverein und Meidericher SV von 1949 bis 1957 insgesamt 114 Ligaspiele absolviert und dabei 36 Tore erzielt.)

„Wenn man den Weg verliert,
lernt man ihn kennen.“

(Weisheit der Tuareg)



**EINEN SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN URLAUB**

wünscht Johann Bauer

GESUNDHEITSWISSEN

„DIE ANGST - FREUND ODER FEIND?“

(von Dr. Christian M. NEUHAUSER)

Zwischen Schutzmechanismus und Belastung: Angst ist Teil unseres Lebens – doch sie kann auch krank machen. Wann das der Fall ist und wie man ihr nachhaltig begegnet.

➤ **Es** ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt: die Angst. Wo liegt der Unterschied zwischen Angst und Panik? Wann wird Angst zur Krankheit? Wie kann ich Angst verlernen? Und welche langfristigen Strategien gibt es, um Sorgen zu bewältigen? Darüber spricht Dr. Christian M. Neuhauser, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Neurologie am Universitätsklinikum St. Pölten, im Podcast „Das Sprechzimmer G1.3“

Was ist Angst?

Dr. Christian M. Neuhauser: Angst hat eine wichtige biologische Funktion, sie ist ein wichtiger Schutz- und Entwicklungsfaktor. Wir müssen differenzieren zwischen zwei Phänomenen: Das eine ist das Gefühl der Angst, eines der wichtigsten Grundgefühle, die wir in uns tragen. Und dann (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 164 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Paul Hufnagel“
„Weisheit der Tuareg“
„Einen schönen und Erholsamen Urlaub wünscht Johann Bauer“
(Seite 1)

„Die Angst - Freund oder Feind?“
(Seite 1, 2, 3,4)

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

„Kreuzworträtsel“
(Seite 4)

„Sudoku“
„Quiz“

„Spruch des Monats“
„Irischer Segenswunsch“
(Seite 5)

Backen „Malakoffschnitte mit Biskotten“
(Seite 6)

„Was wir von Spitzensportlern lernen können“
„Beiträge“
(Seite 7)

Buchtipps „Neustart im Kopf“
„Spruch Ernst Ferstl“
(Seite 8)

Gedichte von Friedericke Lazelberger
„Meine Träume“
„Tod einer Taube“
„Ich verstehe Dich“
(Seite 9)

„Vom Baby zum Senior: So viel Schlaf braucht man“
(Seite 10/11)

„Thema Impfschutz begleitet uns ein Leben lang“
(Seite 11/12)

„Diagnose Glaukom schon mit Mitte 40“
(Seite 12/13)

„“
(Seite 13/14)

„Kinder sind nicht die Schuldigen!“
(Seite 10/11)

„Erholung, Bitte“
„Nächste Ausgabe“
(Seite 11/12)

Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“

(Fortsetzung von Seite 1 - Die Angst - Freund oder Feind?)

gibt es eine Reaktionsweise, die Panik. Angst ist ein Gefühl und Panik ist ein Verhalten. Bestimmte Ängste sind entwicklungsgeschichtlich in uns angelegt. Sie sind Überbleibsel unserer animalischen Herkunft: Angst vor Höhe, vor Abgründen, vor potenziell giftigen und todbringenden Lebewesen. In der Regel kann man Ängste sehr gut auf Ebene der Vernunft bewerten. Wenn man beispielsweise Angst vor Schlangen hat, weiß man, dass es sehr unwahrscheinlich ist, in unseren Breiten einen todbringenden Schlangenbiss zu erfahren. Die Vernunft hilft, einen Realitätsabgleich herzustellen. Krankhaft wäre es dann, wenn man die Wohnung nach Schlangennestern absucht. Oder nicht mehr in den Wald geht, weil dort eine todbringende Gefahr lauern könnte. Wenn es ins Irrationale geht, dann hat es einen krankheitswenigen Aspekt. Wir leben heute grundsätzlich in einem Grundgefühl der Angst, sie ist eine gesellschaftliche Determinante geworden. Auch früher war die Welt nicht sicher. Auch damals gab es Terror, Gefahren, ich erinnere an die 1970er Jahre, an die Terroranschläge der RAR Heutzutage durch die massenmediale Präsenz dieser Dinge ist das Hintergrundgefühl, die Hintergrundanspannung in uns angestiegen. Das heißt, die Angstbereitschaft ist viel höher geworden. Heutzutage zählen Angsterkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Die Angst - Freund oder Feind?)

Wann sollte man sich Hilfe suchen?

Ich bin im Supermarkt und kriege dort eine Panikattacke. Die Panikattacke ist nicht an den Ort geknüpft, sondern dort ist eine biologische Reaktion in mir abgelaufen. Ich sollte daher nicht die Lernerfahrung machen, dass der Supermarkt gefährlich ist. Man muss - einfach gesagt - wieder rauf aufs Pferd. Das heißt, das Beste, was man machen kann, ist wieder in den Supermarkt zu gehen und die Angst dort auszuhalten. Wenn ich aber nicht mehr in den Zug einsteigen kann, wenn ich nicht mehr in den Supermarkt gehen kann, wenn ich den Arbeitsplatz nicht mehr aufsuchen kann, dann ist man lebensuntüchtig. Und dann ist es dringend an der Zeit, sich Hilfe zu suchen.

Wie wirkt sich Angst körperlich aus?

Menschen, die schwere Ängste und Panikattacken haben, haben häufig das Gefühl, zu sterben oder wahnsinnig zu werden. Eine ganz wichtige Botschaft ist: Man kann vor Angst nicht sterben. Unser Körper ist nicht so konstruiert, dass die Angst unendlich ansteigt und dann schlussendlich in ein Kreislaufversagen, ein Atemversagen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall einmünden wird. Angst erreicht immer ein Plateau und ebbt dann wieder ab. In der Angsttherapie lernt man, diese Plateauphase zuzulassen und zu durchleben. Was verblüffend ist: Viele von uns tragen Smartwatches, die biologische Parameter aufzeichnen. Und wenn man schaut, welche biologischen Werte bei einer Angstatacke tatsächlich angestiegen sind, ist es manchmal verblüffend, dass der Puls und der Blutdruck gar nicht so hoch waren.

Wie kann man Angststörungen therapieren?

Angst kann man nicht in irgendeine Schublade geben und zusperren. So nach dem Motto: Wenn ich sie nicht sehe, ist sie nicht da - das klappt nicht. Die Angst klopft immer stärker an die Tür, bis man aufmacht und nachschaut. Nicht selten ist es so, dass man eine diffuse Angst hat, sich dieser dann stellt und danach hat die angesagte Katastrophe überhaupt nicht stattgefunden. Bei Prüfungsangst beispielsweise muss man sich dieser Angst stellen. Eine gute Strategie, um wirklich eine Prüfungsangst zu entwickeln, ist, die Prüfung abzusagen: Ich kann nicht kommen, mir ist so schlecht, ich habe eine Grippe. Beim nächsten Mal geht es wieder nicht. Und beim dritten, vierten, fünften Mal wird das nahezu unüberwindlich.

Ich rate zu einer ganz primitiven Strategie: Augen zu und durch. Wenn ich auf mein Leben zurückschaue: Die Situationen, in denen ich gescheitert bin, tun lange nicht so weh wie die Situationen, in denen ich Chancen nicht ergriffen habe, weil ich Angst hatte und zu feig war. Und das ist auch ganz wichtig in der Therapie und in der Überwindung von Ängsten, denn das Problem der Angsterkrankung ist nicht die Angst, sondern das Vermeiden. In der Therapie der Angsterkrankung gilt es, das Vermeiden zu vermeiden. Generell sind Angsterkrankungen ausgezeichnet zu therapieren auch der Einsatz von Medikamenten spielt eine Rolle.

Kann man Angst vermeiden?

Der Rückblick auf positiv abgelaufene Erfahrungen hilft: sich ins Gedächtnis zu rufen, was einem schon einmal gelungen ist. Auch Mentaltraining kann helfen: sich die angstbehaftete Situation konkret vorzustellen, sie Schritt für Schritt durchzugehen, zu Hause im Geist zu üben. Das heißt, ich wende mich nicht nur vergangenen Erfolgen zu, denn verblüffenderweise gelten vergangene Erfolge vielen Menschen nichts, auch wenn großartige Dinge passiert sind. Aber im Sinne eines Mentaltrainings kann ich mir vorstellen, wie fühlt es sich an, durch diese Situation gut durchzukommen und das gelingt.

Beeinflusst uns generell eine Grundangst vor dem Sterben, vor dem Lebensende?

Wir sind endliche Wesen. Das ist eine Spielregel des Lebens, die wir zur Kenntnis nehmen müssen. Und das Leben ist letztendlich ein Spiel. Die Regeln sind todernst, aber es ist ein Spiel. Was immer hilfreich ist, ist sich anzuschauen: Wo gibt es denn ungelebtes Leben? Wo habe ich meine Talente, Sehnsüchte, Wünsche nicht gelebt? Weil ungelebtes Leben vergiftet, macht krank und macht Angst. Wenn man das Leben aus der Fülle heraus gestaltet, dann treten diese tiefen existenziellen Ängste in den Hintergrund. Letztendlich ist es natürlich empörend, dass wir alle sterben, müssen. Es ist eine

große Ungerechtigkeit, nur diese Spielregel ist nicht überwindbar. Es ist die einzige Gewissheit unseres Lebens, dass wir sterben müssen. Ich persönlich würde über das Phänomen des Sterbens und des Todes gar nicht zu viel nachdenken wollen, weil ich möchte mich dem Leben und der Lebendigkeit widmen.

PODCAST „DAS SPRECHZIMMER G1.3“

Warum es sich lohnt, öfter das Handy wegzulegen und sich einfach nur zu langweilen, wo im Gehirn das Angstzentrum verortet ist, wie Sport bei der Therapie von Ängsten helfen kann - viel mehr darüber erfahren Sie on air beim Podcast „Das Sprechzimmer G1.3“, Folge 48. Zu finden auf gängigen Streaming Plattformen wie Spotify, RTL plus, Apple Podcasts, Amazon Music, Deezer, YouTube Music oder online unter www.landesgesundheitsagentur.at/service/podcast

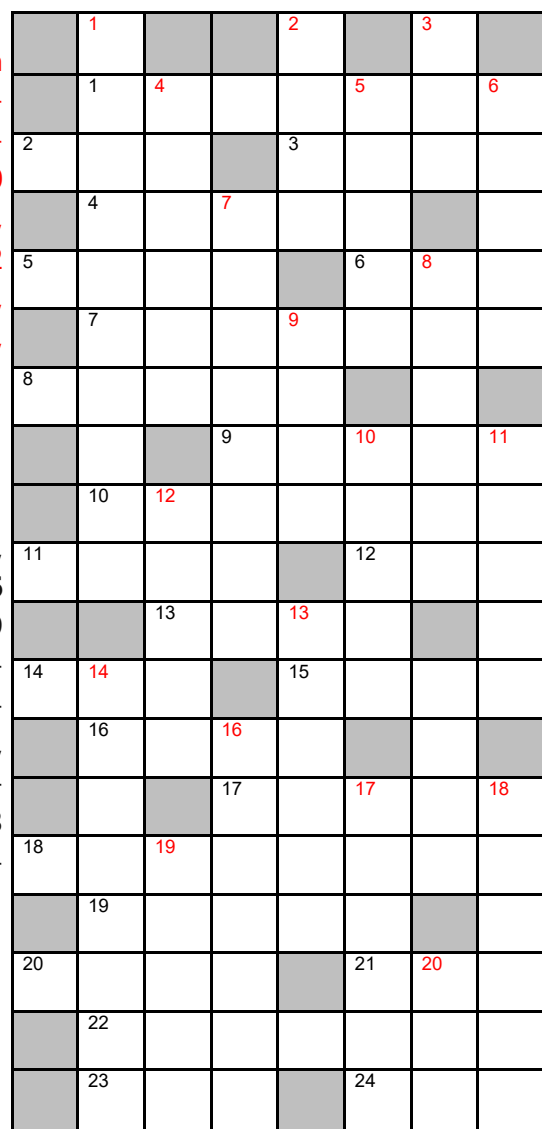
Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Hafenstadt in Nordnorwegen, 2 Stadt in OÖ, 3 Abk.: Licentiat, 4 altägypt. Königstitel, 5 Glarner Alpengipfel, 6 german. Volksversammlung, 7 PC-Arbeitsprogramme, 8 ungleich, 9 Wirkstoff im Tee, 10 weibl. Vorname, 11 weibl. Vorname, 12 Flächenrand, 13 ant. Dreiruderer, 14 Operette von Lincke 1946 (2 Wörter), 15 Drauzufluss in Osttirol, 16 Pferdenasenloch, 17 engl. Hohlmaß, 18 Schiffsgeländer, 19 Besessenheit, 20 Vergleichswort

Waagrecht: 1 Esslust, 2 Kf. f. e. Maßeinheit, 3 Öffnung, Lücke, 4 physikalische Größe, 5 frz.: Null b. Roulette, 6 Normzeichen, 7 Wildwassersportart (engl.), 8 Tierfuß, 9 Schaukelbettchen, 10 Ärgernis, Eklat, 11 Filmberühmtheit, 12 Rheinzufuss, 13 freundlich, 14 engl. Kf.: Flachbildschirm, 15 franz.: Rhein, 16 Kurzform von Renate, 17 Lagebeschreibung, 18 Zahlwort (lat.), 19 Lichtbündler, 20 färbig, 21 Stadt bei Teheran, 22 fein regnen, 23 griech. Wortstamm: Luft, 24 Kf.: Landschaftsschutzgebiet



Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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.) Wie lautet der gängige Begriff für Unentschieden?
a.) Undecided, b.) Percent, c.) Remis, d.) Score
- 2.) Wie schwer ist ungefähr ein dem Reglement entsprechender Tischtennisball?
a.) 5,9 Gramm, b.) 32,2 Gramm, c.) 2,7 Gramm, d.) 11,1 Gramm
- 3.) Was ist kein Hormon?
a.) Testosteron, b.) Niacin, c.) Glukagon, d.) Aldosteron

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

Spruch des Monats

„Schon wegen der Neugier ist das Leben lebenswert.“

(JÜDISCHES SPRICHWORT)

**Mögen der Frühtau auf den Wiesen und der erste Sonnenstrahl der Morgensonne
einen glücklichen und freundlichen Menschen antreffen.**

(Irischer Segenswunsch)

„MALAKOFFSCHNITTE MIT BISKOTTEN“

Zutaten: 3 Stk. Eier (Größe M), 1 Prise Salz 90 g Staubzucker, 1 Pk. Vanillezucker, 3 EL Wasser, 90 g Weizenmehl (glatt), 1 TL Backpulver

Zutaten für die Puddingcreme: 500 ml Milch, 1 Pk. Vanillepuddingpulver, 80 g Zucker, 6 Bl. Gelatine, 400 ml Schlagobers, 2 EL Rum

Zutaten für die Biskotten: 200 ml Milch (zum Tränken, oder Kaffee), 60 Stk. Biskotten

Zubereitung:

- 1.) Für den Biskutiboden zuerst die Eier trennen und das Eiklar mit einer Prise Salz, sehr steif schlagen.
- 2.) Nun in einer weiteren Schüssel Eidotter mit Staubzucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen, das Wasser zufügen und weiter schlagen.
- 3.) Dann das Mehl mit dem Backpulver vermengen, mit der Eidottermasse verrühren und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.
- 4.) Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheiztem Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) für rund 10-15 Minuten backen.
- 5.) Nach dem Backen den Biskutiboden auf ein mit Zucker bestreutem Geschirrtuch stürzen, mit einem leicht feuchten und kalten Tuch über das Backpapier streichen und es dann vorsichtig lösen, den Teig auskühlen lassen.
- 6.) Für die Puddingcreme, die Milch in einen Topf geben, davon 6 EL kalte Milch entnehmen und separat in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Vanillepuddingpulver glatt rühren.
- 7.) Die Milch aufkochen, das angerührte Puddingpulver einrühren, den Topf von der Kochplatte nehmen und abkühlen lassen - nebenbei öfter umrühren, damit sich keine Haut bilden kann.
- 8.) Nun Gelatine für rund 8 Minuten in kaltem Wasser einweichen und den Schlagobers steif schlagen.
- 9.) Anschließend die weichen Gelatineblätter ausdrücken und im heißen Rum auflösen, dann zügig in die Puddingcreme einrühren und sofort dem geschlagenen Obers unterheben.
- 10.) Nun geht's ans Schichten der Schnitten: Dazu den Biskuitboden dünn mit der Puddingcreme bestreichen. Darüber die in Milch getränkten Biskotten auslegen, darüber wieder Puddingcreme streichen, nochmals getränkte Biskotten und zum Abschluss nochmals die Creme darüber verteilen und glatt streichen.
- 11.) Die fertige Malakoffschnitte für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dann aus dem Kühlschrank nehmen und in passende Stücke schneiden.

Tipps zum Rezept

Vor dem Servieren kann man die Torte noch mit einem Tupfen Schlagobers und in Schokolade getauchten Biskotten verzieren

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



GESUND

**„WAS WIR VON SPITZENSportLERN
LERNEN KÖNNEN“**

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, Ziele besser erreichen und Rückschläge meistern: Clemens Doppler, ehemaliger österreichischer Beachvolleyballspieler, erklärt seinen Drei-Stufen-Plan zum Erreichen großer Vorhaben.

⇒ **Selbst** wenn wir keine Hochleistungen erbringen wie Top-Athleten, können uns ihre Methoden inspirieren: Etwa, wie wir unsere Vorhaben - ob im Sport oder Beruf - besser erreichen.

Clemens Doppler, Vize-Weltmeister, zweifacher Europameister, sowie vierfacher Olympionike im Beachvolleyball, kämpfte sich trotz drei erlittenen Kreuzbandrissen und insgesamt 13 Knieoperationen mehrmals erfolgreich zurück an die Weltspitze.

Der Oberösterreicher, der im Jahr 2022 seine Sportkarriere beendete, besitzt ein Diplom in Trainings- und Sportmanagement, ein abgeschlossenes MBA-Studium und begleitet nun Menschen, Teams und Unternehmen durch Vorträge, Workshops sowie Coachings dabei, Veränderung aktiv zu gestalten. Er weiß nicht nur, wie man Ziele setzt, sondern gilt auch als Spezialist, wenn es darum geht, Rückschläge zu verarbeiten. Der Top-Sportler im Interview:

Herr Doppler, was sind die zentralen Strategien von Spitzensportlern, um Ziele zu erreichen?

Wenn es um große Ziele geht, plane ich diese immer mit folgendem Drei-Stufen-Plan:

1. Kontrolle: Wir brauchen zuerst Kontrolle über die Dinge, die wir jeden Tag tun. Das heißt, viel Zeit an den Basics verbringen, um dort Sicherheit zu bekommen.

2.Richtung: Erst, wenn ich die Kontrolle ha-

be, kann ich die Richtung ändern. Wenn wir uns Ziele setzen, müssen wir oft die Richtung ändern. Der Markt ändert sich, Kundenwünsche ändern sich usw. Wenn ich keine Kontrolle habe, kann ich unmöglich eine andere Richtung einschlagen. Erst dann kann ich zum letzten Punkt kommen.

3.Tempo: Erst wenn ich die Kontrolle habe und die Richtung variieren kann, kann ich das Tempo erhöhen, also richtig Gas geben.

Und dieses System lässt sich vom Sport auch für andere Bereiche übernehmen?

Das ist eine schöne Analogie zwischen Spitzensport und der Wirtschaft. Wenn ich Beachvolleyball spielen lernen möchte, dann braucht es zuerst einmal die Kontrolle über die Basics, um dann mehr links, mehr rechts, kürzer oder länger zu spielen, also die Richtung zu variieren. Erst dann kann ich im letzten Schritt das Tempo erhöhen, sprich fest schlagen oder Tempo herauszunehmen.

Leider machen viele Teams und Unternehmen den Fehler, Tempo vor Kontrolle zu setzen und wundern sich, warum sie ausbrennen und ihre Ziele nicht erreichen.

Wie können wir unsere Resilienz stärken, um Krisen besser zu meistern?

Für mich hat Resilienz viel mit unserem gerichteten Fokus zu tun. Fokus ist eine unterschätzte Superkraft, denn nur wir können unseren Fokus steuern.

Schauen wir immer nur auf unsere Schwächen, oder fokussieren wir unsere Stärken, um diese voll ausspielen zu können?

Meine Neugier, zu sehen, was in schwierigen Zeiten alles möglich ist, war schon immer stärker als die Angst davor, was passieren kann. Dieses Mindset hat mir in allen schweren Situationen geholfen, diese zu meistern.

Herr Doppler, vielen Dank für das Interview.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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

**„NEUSTART IM KOPF“
„Wie sich unser Gehirn selbst repariert“**

(Norman DOIDGE)

ISBN: 978-3-593-50839-9 - Campus GmbH Verlag

Die erstaunlichen Fähigkeiten unseres Gehirns unser Gehirn ist nicht - wie lange angenommen - eine unveränderliche Hardware. Es kann sich vielmehr auf verblüffende Weise umgestalten und sogar selbst reparieren - und das bis ins hohe Alter. Diese Erkenntnis ist die wohl sensationellste Entdeckung der Neurowissenschaften.

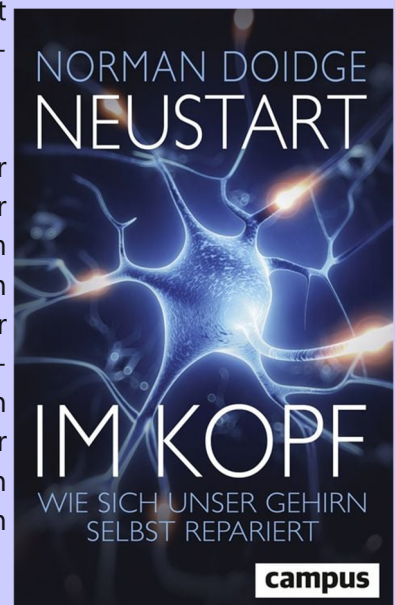
"Dr. Doidge, ein hervorragender Psychiater und Forscher, erkundet die Neuroplastizität in Begegnungen mit Pionieren der Forschung und mit Patienten, die von den neuen Möglichkeiten der Rehabilitation profitiert haben. ... Das Buch ist ein absolut außergewöhnliches und hoffnungsvolles Zeugnis der Möglichkeiten des menschlichen Gehirns."

Oliver Sacks "...ein faszinierender Abriss der jüngsten Revolution in den Neurowissenschaften!"
The New York Times.

"Das Gehirn ist kein fertig verdrahteter Denkapparat, der im Laufe des Lebens immer weiter verschleißt. Es kann sich umorganisieren, umformen und manchmal kann es sogar wachsen. Der Psychologe Norman Doidge erklärt neueste Ergebnisse der Hirnforschung: Durch einfühlsam geschilderte Beispiele macht er sie für jedermann verständlich und nachvollziehbar."

»Das Werk des Psychiaters und Psychoanalytikers Dr. Norman Doidge wurde von der Dana Brain Foundation als bestes Sachbuch aller Zeiten über das Gehirn ausgezeichnet. Es erklärt anhand von Fallbeispielen die Neuroplastizität, das heißt die Reparaturfähigkeit des menschlichen Gehirns. Hier liegen nicht nur die Heilungsmöglichkeiten für neurologische Erkrankungen und Verletzungen, sondern auch die Möglichkeiten die Funktionsfähigkeit des Gehirns zu verbessern und bis ins Alter zu erhalten.«, Not - Fachmagazin für Schädel-Hirnverletzte, 30.05.2018

Zum Autor: **Norman DOIDGE**, M.D., ist Psychiater, Psychoanalytiker und Autor des New York Times-Bestsellers »Neustart im Kopf«, der von der Dana Foundation aus über dreißigtausend Titeln zum »besten Sachbuch über das Gehirn« gewählt wurde. Es hat sich weltweit über eine Million Mal verkauft. Doidge war Mitglied der Forschungsabteilung am Center for Psychoanalytic Training and Research in der psychiatrischen Fakultät der Columbia University in New York City und gehörte dreißig Jahre lang dem Lehrkörper der psychiatrischen Fakultät der University of Toronto an. Er lebt in Toronto. 2015 erschien bei Campus sein Buch »Wie das Gehirn heilt«.



Die Vorfreude ist der Sonnenschein von morgen.

(Ernst FERSTL)

MEINE TRÄUME

Vom Frieden und vom Glück auf Erden träume ich,
von sonnenbeschienenen Hängen und regennassem Gras.
Von Freiheit und von tröstenden Händen,
von erfüllten Wünschen und erreichten Zielen.
Von allumfassender Liebe und hängenden Gärten –
von Kristallen und schillernden Steinen.
Von schwarzen Händen, die weiße umfassen;
von rauschenden Muscheln und spielenden Kindern.
Ich träume so gerne . . .
Träume entspringen sehnsüchtigen Herzen
und ziehenden Wolken,
feinen Gespinsten und dem Raunen des Windes.
Sie gleichen leicht verankerten Spinnennetzen
und sind durchsichtig wie Glas.
Rasch dahineilenden Reflexen sind sie ähnlich
und notwendig wie langersehnter Regen.
Wie arm wären wir ohne unsere Träume!

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

TOD EINER TAUBE

Die Katze tötet eine Taube.
Die Federn
wirbeln durch die Luft,
sind überall
am Boden verstreut.
Der Kampf um das Leben
dauert nicht lange,
denn das Starke
siegt meistens.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

ICH VERSTEHE DICH

Alles an Dir
Ist mir so vertraut.
Alles was Du sagst,
spricht mir aus der Seele.
Auch wenn Du schweigst,
verstehe ich Dich.
Alles, was wir uns
geben können -
lasse ich mir nicht nehmen.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

GESUND

„VOM BABY ZUM SENIOR: SO VIEL SCHLAF BRAUCHT MAN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Besser schlafen, Schlafen – so einfach, und doch so kompliziert. Wussten Sie, dass Kinder und Erwachsene völlig unterschiedliche Schlafmengen brauchen? Schlafmediziner Dr. Michael Saletu erklärt, wie viel Schlaf in welchem Alter ideal ist. Plus Extra-Tipps für jede Altersgruppe.

⇒ **Guter** Schlaf ist kein Luxus, sondern lebensnotwendig ihr Körper und Psyche – und zwar von der Wiege bis ins hohe Alter. Allerdings verändert sich der Schlafbedarf im Laufe des Lebens sehr deutlich.

Je nach Alter erfüllt Schlaf unterschiedliche Funktionen für Körper und Gehirn. Was man über die einzelnen Lebensphasen wissen sollte:

Babys (0-12 Monate)

Neugeborene schlafen gefühlt rund um die Uhr: etwa 14-17 Stunden täglich, verteilt auf viele kurze Schlafphasen. Das liegt daran, dass sich Gehirn und Körper rasant entwickeln. „Das Gehirn arbeitet im Säuglingsalter im Hochleistungstempo“, unterstreicht Dr. Michael Saletu, Schlafmediziner und Neurologe. „Schlaf ist entscheidend für Wachstum, Gedächtnisbildung und die Reifung des Nervensystems.“ Studien, unter ande-

rem aus Skandinavien, zeigen, dass sich im Schlaf neuronale Verbindungen besonders schnell festigen. Vor allem der sogenannte REM-Schlaf spielt hierbei eine zentrale Rolle.

Tipps: Eltern sollten Schritt für Schritt einen festen Schlaf-Wach-Rhythmus etablieren. Licht und Lärm während der Schlafphasen vermeiden. Babys am besten immer in Rückenlage schlafen lassen. Rituale wie sanftes Wiegen oder eine ruhige Stimme helfen dem Säugling beim Einschlafen.

Kleinkinder und Kinder (1-12 Jahre)

Mit zunehmendem 'Alter sinkt der Bedarf langsam auf etwa 10-13 Stunden. „Kinder verarbeiten im Schlaf enorme Mengen an neuen Eindrücken und erlernen motorische sowie kognitive Fähigkeiten“, berichtet Dr. Saletu. „Im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, deshalb ist ausreichen-der Schlaf für die körperliche Entwicklung unverzichtbar.“ Forschungen der European Sleep Research Society weisen zudem auf den Zusammenhang zwischen guter Nachtruhe und emotionaler Stabilität hin.

Tipps: Regelmäßige Schlafenszeiten beibehalten, Bildschirmzeit für die älteren Kinder vor dem Schlafengehen reduzieren (für Kinder unter drei Jahren wird empfohlen, möglichst ganz auf TV, Tablet und Smartphone zu verzichten). Bei den Jüngsten abendliche Rituale

wie Vorlese-einführen. Schlafzimmer ruhig, dunkel und kühl halten.

Jugendliche (13-18 Jahre)

Empfohlen werden 8-10 Stunden Schlaf, doch genau hier beginnt das Dilemma: Der biologische Rhythmus verschiebt sich nach hinten, das Einschlafen fällt schwerer und klappt erst spät, die Schule beginnt jedoch weiterhin früh. Dazu kommen hormonelle Veränderungen und erhöhter Stress. „Daher leiden Jugendliche oft an Schlafmangel“, so der Experte.

Tipps: Teenager sollten versuchen, feste Aufstehzeiten auch am Wochenende einzuhalten – zugegeben, eine Herausforderung für die Mädchen und Bur-schen. Abends auf Smartphones verzichten, vor allem im Bett. Gedämpftes Licht am Abend unterstützt die innere Uhr bei ihrer Arbeit. Späte Koffein-Aufnahme (enthalten in bei Jugendlichen beliebten Energydrinks) kann das Einschlafen erheblich verzögern.

Erwachsene (18-64Jahre)

In dieser breit gefächerten Altersgruppe gelten 7-9 Stunden als optimal. Nur nicht zu wenig schlummern, denn Schlaf stabilisiert das Immunsystem, reguliert Emotionen und stärkt die Gedächtnisleistung.

„Langfristiger Schlafmangel erhöht hingegen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Stoffwechselprobleme“, warnt Dr. Saletu. **Tipps:** Regelmäßige Schlafens-

zeiten einhalten. Abends auf normal. „Dennoch bleibt -re Folgen sind oft vor- Alkohol, Koffein und schwere ausreichender Schlaf wichtig programmiert. Dazu kommen Mahlzeiten verzichten. Das für Gesundheit und kognitive anhaltende Müdigkeit, Kon- Schlafzimmer kühl, dunkel und Funktionen“, betont Dr. Saletu. zentrationsprobleme, Reizbar- ruhig halten. Entspan- **Tipps:** Längere Nickerchen keit und häufige Fehler im nungstechniken wie Atem- am Tag möglichst vermeiden. Alltag. Auch Symptome wie übungen oder leichtes Dehnen Abends auf koffeinhaltige Ge- Kopfschmerzen, Heißhunger können das Einschlafen er- tränke verzichten, regelmäßi- oder erhöhte Infektanfällig- leichtern. Lassen Sie morgens ge Bewegung tagsüber einpla- keit können auftreten. Auf genügend Tageslicht herein! -nen. Feste Abendroutinen Dauer steigt zudem das Risiko Denn es hilft, den Schlaf- geben auch im Alter Orientie- für Herz-Kreislauf-Er- Wach-Rhythmus zu stabilisie- rung und Sicherheit. krankungen und Depres- sionen. Trotz allem wird ren. **SCHLAFMANGEL** Schlafmangel oft nicht ernst

Senioren (65+ Jahre) Wer regelmäßig weniger als Der Bedarf liegt nun bei sieben Stunden schläft und etwa 7-8 Stunden, doch die sich morgens nicht erholt Schlafqualität nimmt ab. fühlt, leidet wahrscheinlich Häufiges Aufwachen und unter zu wenig Schlaf - und weniger Tiefschlaf sind sollte das Ändern! Denn weite

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

GESUND

„THEMA IMPFSCHUTZ BEGLEITET UNS EIN LEBEN LANG“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Endlich vorsorgen, viele Erwachsene gehen davon aus, dass Impfen nur in der Kindheit wichtig ist – ein Irrtum, der sich hartnäckig hält. Wer jetzt einen Blick in seinen Impfpass wirft, kann für umfassenden Schutz sorgen.

⇒ **Erst** beim aktiven Durchsehen des gelben Papiers oder beim Blick in die digitale Mappe wird vielen bewusst, wie viele Jahre seit bestimmten Impfungen schon verflissen sind. Experten sind sich einig: Impfen ist längst keine Frage des Alters mehr, sondern eine kontinuierliche Aufgabe, die sich an Lebenssituationen, Reisen und wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert.

Der Impfplan Österreich 2025/2026 zeigt klar: Ein aktueller Impfstatus ist ein wesentlicher Teil moderner Gesundheitsprävention.

➤ **Als** Basis des Impfschutzes gelten regelmäßige Auffrischungsimpfungen, etwa für Diphtherie, Tetanus und Pertussis (Keuchhusten). Hier wird alle fünf Jahre eine Auffrischung mit einem Kombinationsimpfstoff empfohlen. Bei Poliomyelitis (Kinderlähmung) gilt: Nach Grundimmunisierung und Schulauffrischungen sind weitere Polioimpfungen nur bei besonderer Indikation notwendig (z. B. Reisen in Risikogebiete oder Tätigkeiten im Gesundheitsbereich), dann alle zehn Jahre.

➤ **Bei** der Zeckenimpfung (gegen FSME) sollten Personen bis 60 Jahre alle fünf Jahre zur Auffrischung gehen, aber diesem Alter dann alle drei Jahre. „Optimal ist eine Auffrischung noch vor der Zeckensaison, also in den nächsten Wochen“, erläutert Dr. Maté. An Influenza müssen Sie erst wieder im Herbst denken, besonders wird diese Impfung empfohlen für Menschen ab 60 Jahren, Schwangere sowie jene mit Risikofaktoren. Ebenso sollte Covid-19 im Herbst jährlich aufgefrischt werden, vor allem für Personen ab 60 Jahren, Risikogruppen und Gesundheitspersonal. Laut Experten verfügbar und sinnvoll für alle ab 12 Jahren.

Mit diesen Impfungen Lücken schließen

➤ **Masern-Mumps-Röteln (MMR)** sollte man bei fehlender Immunität mit zwei Dosen im

Abstand von mindestens vier Wochen nachholen. Hepatitis B wird *für* ungeimpfte Erwachsene bis zum vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen.

➤ **Die** Impfung gegen HPV (Humane Papillomaviren) - sie verursachen unter anderem über 90 Prozent aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs - wird bis zum vollendeten 30. Lebensjahr empfohlen.

„**Sie** ist in Österreich kostenfrei vom 21. bis 30. Geburtstag - jedoch nur, wenn die Erstimpfung bereits bis zum 31.12.2025 erfolgt ist und die Zweitimpfung bis zum 30.06.2026 erfolgt. Vom 9. Lebensjahr bis zum 21. Geburtstag ist die Impfung im Rahmen des Kinderimpfprogramms gratis. Ab 30 Jahren ist sie in der Regel kostenpflichtig“, so der Mediziner.

➤ **Zwei** Impfungen werden nicht immunen Erwachsenen bis zum 60. Lebensjahr gegen Varizellen (Feuchtblattern) verabreicht.

➤ **Senioren** sollten gegen Pneumokokken einmal ab 60 Jahren immunisiert werden. Herpes Zoster (Gürtelrose): Hier erhält man zwei Dosen im Abstand von mindestens zwei Monaten. Sowohl die Impfung gegen Pneumokokken als auch jene gegen Herpes zoster ist ab 60 und für bestimmte Risikogruppen unter 60 kostenfrei. Gegen RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) ist eine einmalige Impfung zum Schutz vor schweren Atemwegsinfektionen vorgesehen.

➤ **In** der Schwangerschaft werden folgende Impfungen empfohlen: Influenza, CO-VID 19 (Herbst), Pertussis (27.-36. SSW) und RSV (saisonal 4-8 Wochen vor dem errechneten Termin).

➤ **Wer** auf Reisen geht, wappnet sich - je nach Reiseziel - gegen Hepatitis A, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, Tollwut und Cholera. Bei spezialisierten Ärzten beraten lassen! Das gilt ebenso bei Gesundheits- sowie Sozialberufen, in der Forstwirtschaft und bei anderen Tätigkeiten mit erhöhtem Ansteckungsrisiko.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIAGNOSE GLAUKOM SCHON MIT MITTE 40“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Die heimtückische Augenerkrankung wurde bei einem Oberösterreicher im Rahmen einer Routinekontrolle erkannt.

⇒ **Reinhard** Stütz aus Steyr lebt seit 30 Jahren mit „seinem“ Glaukom (Grüner Star) und wird seit über 20 Jahren von OA Dr. Peter Pfoser, stellvertretender Leiter der Augenabteilung der Barmherzigen Brüder in Linz, OÖ, begleitet. Anlässlich der Weltglaukomwoche rund um den 12. März klären der Patient und sein Arzt auf.

Die Diagnose Glaukom wurde bei Reinhard Stütz im Zuge einer Routinekontrolle gestellt. Der heute 75-jährige Elektrotechniker war damals Mitte 40. „Ich hatte Glück, dass es rechtzeitig erkannt wurde“, sagt er. „Mein Beruf war geprägt von Messgeräten und präziser Detailarbeit. Dennoch hatte ich keine Veränderung beim Sehen oder im Gesichtsfeld bemerkt.“ Seit diesem Augenarzttermin ist er in fachärztlicher Behandlung und

wird es auch den Rest seines Lebens bleiben - ein vergleichsweise geringer Preis für die Bewahrung seines Augenlichts.

Die Untersuchung ist schmerzlos

Da der Grüne Star anfangs keinerlei Symptome verursacht, sind, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt sehr wichtig. „Ein Glaukom erkennt der Facharzt bei der Untersuchung des Augenhintergrundes an den charakteristischen Veränderungen des Sehnervenkopfes und der Nervenfaserschicht. Anhand weiterer Tests wie einer Gesichtsfelduntersuchung und einer Nervenfaserschichtdeckenmessung mittels OCT (Optische Kohärenztomografie) kann man den Verlauf beurteilen“, erklärt Dr. Pfoser. „Bei den meisten Glaukomen kommt dem Augendruck eine wichtige Bedeutung zu - auch wenn es Formen gibt, bei denen dieser im Normalbereich liegt. Erhöhter Augendruck entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Kammerwasserproduktion und -abfluss. Der entstehende Druckschaden führt zu einem langsam fortschreitenden Untergang der empfindlichen Sehnervenfaser.“

Das auf der Netzhaut aufgenommene Bild wird

dann nur noch unvollständig an das Sehzentrum im Gehirn weitergeleitet. Mit der fortschreitenden Abnahme der Sehnervenfaser kann es zu Einschränkungen im Gesichtsfeld bis hin zur Erblindung kommen. „Ziel jeder Glaukomtherapie ist es daher, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder aufzuhalten und so die Lebensqualität möglichst lange zu erhalten. Im Mittelpunkt steht die Senkung des Augeninnendrucks - zunächst meist durch Augentropfen. Wenn dies nicht ausreichend ist, oder die Tropfen schlecht vertragen werden, stehen moderne Laserverfahren wie etwa die Selektive Lasertrabekuloplastik (SLT) zur Verfügung. Im nächsten Schritt sind dann verschiedene weitere operative Methoden möglich“, berichtet der Facharzt.

Da Reinhard Stütz auf fast alle Augentropfen allergisch reagiert, waren sie für ihn keine dauerhafte Option. OA Dr. Pfoser entschied sich bei ihm daher für eine „Microshunt Implantation“: „Bei dieser Operation wird eine Drainage geschaffen, durch die Kammerwasser unter die Bindehaut abfließt und ein sogenanntes Sickerkissen bildet; Danach sind engmaschige Kontrollen nötig, um den weiteren Druckverlauf zu beobachten.“

Positive Einstellung zum Leben erhalten

„Medizinische Fakten und Behandlungen sind das eine. Der andere - ebenso wichtige Teil - ist, wie Menschen mit der Diagnose umgehen. Daher sollten wir Ärzte unseren Patienten u. a. mit Mut gebenden Geschichten Hoffnung schenken“, so der Facharzt. „Herr Stütz ist das beste Beispiel dafür, was die eigene (positive) Einstellung für die Lebensqualität bewirken

kann.“

Das ist der Moment, in dem Reinhard Stütz sich in seinem Element sieht, denn für ihn bedeutet die Auseinandersetzung mit seiner Erkrankung nicht nur Herausforderungen, sondern auch neue Perspektiven.

„Seit meiner Pensionierung engagiere ich mich ehrenamtlich bei den ‚Blindenfreizeiten Pater Lutz‘ und begleite Menschen mit Sehbehinderungen.“ Dort üben blinde und sehende Menschen gemeinsam Aktivitäten wie Bergsteigen, Tandemfahren, Wandern und Schwimmen aus. Auch kulturelle Unternehmungen dürfen nicht fehlen (www.blindenfreizeiten.at).

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Gemeinschaft mir und den anderen gibt. Wir können so viel voneinander lernen - auch die Sehenden von den Blinden. Es macht Mut, zu sehen, was alles möglich ist. Doch natürlich kämpfe ich auch für den Erhalt meiner Restsehfähigkeit“, erzählt der 75-Jährige. Er nutzt das Gespräch gleich für einen Aufruf: „Wir freuen uns immer über neue Menschen bei den ‚Blindenfreizeiten‘ - Sehende wie Sehbeeinträchtigte und Blinde.“

„Ich konzentriere mich auf das, was noch geht“

Auch im Alltag bleibt Herr Stütz positiv eingestellt: „Natürlich muss man sich anpassen, aber der Blickwinkel macht so viel aus. Konzentriere ich mich auf das, was nicht mehr geht, oder auf das, was noch oder eben jetzt anders geht. Radfahren und Fotografieren waren zwei meiner großen Leidenschaften. Beides klappt nicht mehr so wie früher, aber irgendwie geht es. Und wenn einmal etwas gar nicht mehr möglich ist, finde ich etwas anderes, das mir Freude macht.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„PARKINSON JETZT BESSER IM GRIFF HABEN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Auch im fortgeschrittenen Stadium gibt es wirksame Therapien, wodurch die Patienten ihren Alltag gut meistern können.

⇒ **Parkinson** ist eine fortschreitende neurologische Erkrankung. Durch Absterben von Nervenzellen im Gehirn, kann der Botenstoff Dopamin werden (wichtig zur Steuerung und Koordination der Bewegungen) nicht bzw. in geringerem Maße produziert und ausgeschüttet werden. Erste Anzeichen sind **Die** Krankheit verläuft bei je-

rik, wie verlangsamtes, kleinschrittiges Gehen oder Zittern einer Hand. Um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, werden Medikamente verabreicht, die den Dopaminmangel ausgleichen. Anfangs erfolgt die Einnahme in Tablettenform.

dem Patienten unterschiedlich,

Symptome verändern sich bzw. wirken (Off", mit Bewegungs- weglichkeit verringern. Das kommen neue hinzu. Daher ist einschränkungen bis zu Bewe- steigert die Lebensqualität er- es wichtig, dass sowohl behan- gungsunfähigkeit) bedeuten heblich." Sie rät daher so früh delnde Neurologen als auch eine enorme Herausforderung wie möglich zu einer Umstel- Angehörige darauf achten, ob im Alltag. Auch das Auftreten lung. Denn neben Bewegungs neue Beschwerden auftreten", von Dyskinesien -störungen können non- erklärt OA Dr. Karoline Oster- (unkontrollierte, überschießen- motorische Symptome wie tag, Leiterin der Ambulanz für de Bewegungen) senkt die Le- Verstopfung, nächtlicher Parkinson und Bewegungs- bensqualität. Harndrang, unruhige Träume störungen an der Klinik Hiet- „Die Fluktuationen entstehen oder Depressionen auftreten zing. Da Parkinson- vor allem durch die zunehmen- und sehr belastend sein. Medikamente keine heilende de Zerstörung der Nervenzel- **Als** Faustregel, wenn es Zeit für Wirkung haben, sondern dazu len, mitunter aber auch zum einen Wechsel der Therapie- dienen, die Symptome zu kon- Teil durch abnehmende Wir- form ist, gilt die sogenannte 5- trollieren, müssen sie bei Ver- kung der Medikamente", so 2-1-Regel. Diese basiert auf änderung angepasst werden. die Neurologin. Ein Umstieg folgenden Kriterien:

Wirkungsdauer der Tabletten wird kürzer auf gerätegestützte Thera- ➤ Täglich benötigt der Pa-
Häufig lassen sich nach ei- **Wechsel auf andere Thera- tient mindestens fünf Dosen nigen Jahren die Bewe- pieformen** des Medikaments
gungsstörungen zunehmend **Bei** Pumpensystemen wird der ➤ oder befindet sich min- schlechter beherrschen. Die Wirkstoff (bzw. die Wirkstoff- destens zwei Stunden in der Tablettendosis muss daher kombination) entweder mittels Off-Phase
laufend erhöht werden und PEG-Sonde durch die Bauchde- ➤ oder ist mindestens eine die Abstände zwischen den cke direkt in den Dünndarm Stunde durch unkontrollierte Einnahmezeiten verkürzen oder über eine sehr dünne Na- Überbewegungen beeinträch- tigt.
sich. Für die optimale Wirk- del subkutan in das Unterhaut- **Eine** weitere Therapieform (für samkeit sind die Arzneien in fettgewebe verabreicht. Die Patienten unter 70 Jahren, oh- zeitlichem Abstand zu Mahlzei- Wirkstoffabgabe erfolgt ne geistige Einschränkungen) ten einzunehmen - was für Be- dadurch gleichmäßig und es- ist die Tiefe Hirnstimulation: troffene kaum mehr zu bewälti- sensunabhängig. Hier werden Elektroden im Ge- gen ist. **Dr. Ostertag:** „Die Patienten hirn implantiert, die elektrische **Wechselnde** Phasen von guter müssen sich nicht mehr den Impulse abgeben.
Wirksamkeit der Arzneien und Wecker stellen für die Einnah- me der Tabletten, und die
somit Beweglichkeit des Pati- gleichmäßige Wirkstoffabgabe
enten (On") und jener, wo die kann Schwankungen der Be-

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Träume als Warnsignal: Wann man zum Arzt sollte“

„Besser schlafen, Träume können glücklich machen, verwirren oder beunruhigen. Schlafmediziner und Neurologe Dr. Michael Saletu erklärt, was nachts im menschlichen Gehirn passiert.“
(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

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

1.) c.) Mit einem Remis bezeichnet man, besonders im Schachspiel, den unentschiedenen Ausgang eines sportlichen Wettkampfs.

2.) c.) Das Mindestgewicht eines Tischtennisballs laut den ITTF-Regeln muss 2,67 Gramm sein. Das Höchstgewicht darf ein Gewicht von 2,77 Gramm nicht überschreiten.

3.) b.) Niacin, auch als Vitamin B3 bekannt, ist ein essenzielles, wasserlösliches Vitamin, das für den Energiestoffwechsel, die DANN-Reparatur und die Zellfunktion entscheidend ist.

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

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



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

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 <<<<