



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Der Starke ist am mächtigsten allein!“

(Johann Christoph Friedrich SCHILLER, ab 1802 von SCHILLER, * 10. November 1759 in Marbach am Neckar; † 9. Mai 1805 in Weimar, war ein Arzt, Dichter, Philosoph und Historiker. Er gilt als einer der bedeutendsten deutschen Dramatiker, Lyriker und Essayisten.)

Herbstbeginn am 23. September 2019



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

GESUND

„AUSGEBRANNT“

(von Mag. Regina MODL)

Das Burnout-Syndrom wurde längst als Krankheit anerkannt. In Österreich ist jeder dritte Angestellte betroffen.

➤ **Renate (43)** betrieb immer alles im „Vollgas-modus“, hatte bereits in der Kindheit als ältestes von fünf Geschwistern früh Verantwortung übernommen. Krankheit wurde am elterlichen Bauernhof mit Schwäche und Nutzlosigkeit gleichgesetzt! Seit Monaten fühlte sich die Kindergartenpädagogin, Ehefrau, Mutter, Oma und Hausfrau überlastet. Sie litt an wiederkehrenden Infekten, Angstzuständen, Konzentrations- und Schlafstörungen.

Hilfe annehmen

Es dauerte eine Zeit, bis sie sich ihre Beschwerden eingestand und den Hausarzt aufsuchte. Liegt Burnout als psychiatrisches Krankheitsbild vor - mit depressiven Symptomen, Panikattacken, verminderter Merkfähigkeit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen - überweist der Allgemeinmediziner den Betroffenen zu einem Facharzt für Psychiatrie. „Gegen Depression, Panik- oder Schlafstörung wird antidepressive und angstlösende Medikation

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 95 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**
© 2019



BANK IM HERBST

Dichter Nebel
am See
unsere Bank wie eine
einsame Insel.

Hier sassen
wir im Sommer
und dachten nicht
an Herbst.

(Gerhard ROMBACH)

INHALT DIESER AUSGABE

„Ausgebrannt“

(Seite 1/2)

„Wenn Trauer nicht vorübergeht“

(Seite 3)

„Seelische Wunden heilen langsam“

„Spruch des Monats“

(Seite 4)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5)

„Sudoku“

„Quiz“

„Die Muskeln sind unsere Hausapotheke“

(Seite 6/7)

Rezept

„Nuss-Gugelhupf“

(Seite 7)

„Beiträge“

„Kurz-Witz“

(Seite 8)

Buchtipps

„Was uns krank macht, was uns heilt“

(Seite 8/9)

Gedichte

„U-Bahn Karli“

„Beitrag eines Betroffenen“

(Seite 9)

„DOC-Finder im 20. Jahrhundert“

(Seite 9/10)

„Nächste Ausgabe“

Auflösung

„Sudoku“

„Quiz“

(Seite 10)

Auflösung

„Kreuzwort-Rätsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

(„Ausgebrannt“ - Fortsetzung von Seite 1)

verordnet“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz.

„Bei gelingender Behandlung kann die Medikation wieder schrittweise reduziert (ausgeschlichen) werden.“ Je nach Schweregrad ist oft eine längere Arbeitsunfähigkeit zu attestieren, um den Betroffenen zu entlasten. Ebenso kann in weiterer Folge eine stationäre bzw. ambulante psychiatrische Rehabilitation erforderlich sein, um eine Wiedereingliederung in das Berufsleben zu ermöglichen.

Sofortmaßnahmen

Wichtig für Renate war die Auswahl einer Therapeutin, zu der sie Vertrauen entwickeln konnte und sich von ihr ernst genommen fühlte. Die Frau hatte nie gelernt, sich, ihre eigenen Bedürfnisse sowie Grenzen wahr- und wichtig zu nehmen!

⇒ Die Therapeutin gab ihr in der ersten Sitzung hilfreiche Entspannungstechniken für zu Hause mit. Vor allem die „progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“ wirkte sofort entlastend, da Renate dabei Schritt für Schritt mit der richtigen Bauchatmung ihren Körper durchwanderte und jede einzelne Muskelgruppe gezielt durch bewusstes Anspannen und Entspannen zu entkrampfen vermochte. Schon die Wiedererlangung der Selbstkontrolle über ihren Körper gab ihr einen großen Auftrieb!

⇒ Im nächsten Therapieschritt trainierte Renate ein Umdenken in der Beziehung zu sich selbst. Das vormals „kompromisslose Arbeitstier“ musste sich nun in Selbstachtsamkeit üben - ein Fremdwort für die strebsame Frau! Schlüsselsätze wie: „Ich darf auch mal Pause machen. Ich habe Ruhe verdient!“ wurden von Renate allerdings nur unter anfänglichem Widerstand in ihr Selbstbild aufgenommen. Sie schrieb diese auf, befestigte sie als neue Leitsätze an Wänden und Spiegeln.

Menschen wie Renate erkennen genau, was andere brauchen, haben aber aufgehört, sich selbst zu spüren! Deshalb erhielt die Frau im „Erste Hilfe Set“ neben Einschlafhilfen vom Psychiater weitere wirksame Methoden zur Abgrenzung: Durch ihre geschärfte Selbstwahrnehmung lernte sie in einem kurzen Rollenspiel mit ihrer Therapeutin Signale der Überlastung zu erkennen und „Nein zu sagen ohne schlechtes Gewissen“. So konnte sie aus der „Wert-durch-Leistung-Spirale“ entkommen und ihre bis dato schlummernde Fähigkeit zur Resilienz (Abfedern von Belastungen im Alltag) umsetzen.

⇒ Gedankliche Aufwertung von Renates Bedürfnissen nach Ruhe, Freizeit und Abschalten gegenüber ständigem „Funktionieren“ wurde im dritten Schritt mittels spezieller Übungen erreicht: Barfuß über eine Wiese laufen, bewusstes Atmen, Naturerlebnisse und Sinneswahrnehmungen in einem Notizbuch festhalten. Mit Hilfe eines Lauftrainings und einer Gruppenpsychotherapie gelang es Renate dauerhaft, ihre persönlichen Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen und zu akzeptieren. Heute sagt sie klar und deutlich „Nein“, wenn es um ständige Dienstvertretungen geht, und hat gelernt, rechtzeitig den Fuß vom Gas zu nehmen.

Quelle: „GESUND“ Kronen Zeitung

GESUND

„WENN TRAUER NICHT VORÜBERGEHT“

(von Mag. Regina MODL)

Trotz Verlusterlebnissen wieder lernen, dass das Leben schön sein kann.

➤ **Hannah (35)** hatte ihren Mann (39) durch einen Arbeitsunfall verloren. Sie hörte am Todestag zu essen auf, konnte kaum noch schlafen und wünschte sich, ihrem Gatten schnell nachzufolgen. Auch Wochen nach der Beerdigung änderte sich nichts an Hannahs Akutzustand. Ihr Sohn (14), der wegen ihrer psychischen Krise bei seinen Großeltern wohnte, brauchte seine Mutter. Doch Hannah verlor scheinbar das Interesse am Leben, kam nicht mehr aus dem Bett, nahm an Gewicht ab und wehrte sich lange Zeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vier Wochen nach dem Begräbnis wurde sie schließlich von ihren besorgten Eltern zum Hausarzt gebracht, der die Verzweifelte zum Facharzt für Psychiatrie überwies.

Trauer als Krankheit

„**Es** gibt Unterscheidungsmerkmale zwischen einer normalen, gesunden und einer krankheitswertigen Trauer“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Ein Erkennungsmerkmal ist: Die Kranken bleiben in der Trauer haften und schaffen es nicht, ein normales Alltagsleben zu führen. Das Leben ist überschattet vom Verlusterlebnis, über das nichts hinwegtrösten kann. Oft kommen ständige Schuldgefühle, Ohnmacht und Wut hinzu.

„**Dann** zieht die pathologische Trauerreaktion psychische Erkrankungen wie Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Substanzmissbrauch, etwa durch Alkohol und Beruhigungsmittel, nach sich“, so der Experte. Frauen neigen statistisch häufiger zu therapiebedürftigen Reaktionen. Ein höheres Lebensalter und der Verlust eines Kindes oder Partners stellen weitere Faktoren dar, welche die Wahrscheinlichkeit einer krankhaften Trauerreaktion erhöhen.

Neben einer vorübergehenden medikamentösen Therapie mit Antidepressiva zur psychischen Stabilisierung und um ihren Antrieb zu steigern, empfahl der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie eine Psychotherapie.

Hilfe annehmen

Nur widerwillig begab sich Hannah in Behandlung. Typisch für krankhaft Trauernde ist, dass sie ihren seelischen Schmerz nicht loslassen und insgeheim befürchten, dann die letzte Verbindung zum Verstorbenen zu verlieren. Die Therapeutin zeigte Respekt vor Hannahs Trauer. Jetzt lag es jedoch an ihr - mit Unterstützung der Expertin - aktiv zu werden und „Trauerarbeit“ zu leisten. Wird diese nicht aufgenommen, ist ein Abschluss des Trauerprozesses außer Sichtweite.

Wichtige Maßnahmen

Die Erste Hilfe für die verletzte Psyche bestand aus folgenden Faktoren:

☆ Die Therapeutin ging behutsam vor und teilte eigene Erfahrungen nach Verlusterlebnissen mit. So gewann sie auf Anhieb das Vertrauen der Patientin.

☆ Durch Aufklärung über die einzelnen (manchmal zeitgleichen) Trauerphasen erkannte die Frau, dass sie noch am Beginn, in der „Verleugnungsphase“, steckte und den Verlust nicht wahrhaben wollte.

☆ In der ersten Therapieeinheit begann Hannah unter heftigen Gefühlsausbrüchen den Verlust schließlich als eine „reale Begebenheit“ zu akzeptieren.

☆ Sie lernte mit der Zeit, ihren Alltag weitgehend „trauerfrei“ zu gestalten. Mit Hilfe ihrer Therapeutin konnte sie sich endlich auch selbst die Erlaubnis zu Unternehmungen mit ihrem Sohn erteilen, ohne zu glauben, ein „schlechter Mensch“ zu sein. Diese Gedanken hatten die Witwe insgeheim geplagt, wann immer sie etwas von der Trauer befreit hatte. Dass Lachen, Humor und Lebensfreude die Trauerarbeit nicht verhindern, sondern unverzichtbare Kraftspender sind, um die natürlichen Phasen der Verlustverarbeitung durchzumachen, wurde Hannah in den ersten Therapiestunden bewusst.

Nach fünf wöchentlichen Therapiesitzungen war es möglich, die Abstände zwischen den Einheiten zu vergrößern. Hannah kehrte in die Berufstätigkeit zurück und ihr Sohn zog wieder zu ihr. Begleitend zu ihrer Einzelpsychotherapie besuchte die Witwe eine Trauergruppe, in der sie sich unter Schicksalsgenossen fühlte und offen über ihre Gefühle reden konnte.

Quelle: „GESUND“ Kronen Zeitung

GESUND

„SEELISCHE WUNDEN HEILEN LANGSAM“

(von Mag. Regina MODL)

Psychische Auswirkungen nach einem Unfall werden häufig übersehen.

➤ **Bruno T. (40)** erlitt unverschuldete einen Verkehrsunfall. Seine Knochenbrüche, Schnittwunden und Prellungen waren bald versorgt. Die seelischen Wunden wurden dabei übersehen. Allerdings ist gerade hier gezielte Hilfe wichtig und verhindert, dass psychische Spätfolgen eines Traumas anhaltend bestehen bleiben.

Etwa jedes vierte Opfer eines Verkehrsunfalls leidet an derartigen Auswirkungen. Die Probleme treten allerdings häufig erst Monate später auf. Psychische Langzeitstörungen sind oftmals unmittelbar nach dem dramatischen Ereignis überhaupt nicht merklich und erkennbar.

Für viele Menschen gelten psychische Erkrankungen nach wie vor als Tabuthema. Zusätzlich belastend wirkt oft ein langwieriges Bemühen um Kostenübernahme durch die gegnerische Versicherung bzw. die Erbringung für einen Kassenplatz erforderlicher medizinischer Nachweise über die Notwendigkeit der Therapie.

Psychische Folgen

Bei Bruno gingen die Beschwerden rund vier Wochen nach dem Unfall los. Er traute sich auf einmal nicht mehr ins Auto einzusteigen, ihn quälten nachts Alpträume und tagsüber Panikattacken, er hatte „Flashbacks“ (Wiedererleben, Nachhallerinnerung) als ein plötzliches Wiedererleben des Unfalls mit all seinen schrecklichen Details. „Diese Symptome bilden zusammen ein Störungsbild, das als psychoposttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS) bezeichnet wird. Bevor die eigentliche Traumatherapie beginnen kann, ist es wichtig, dass die Patienten psychisch stabil genug sind, um sich dieser Konfrontation zu stellen“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Als wichtige Grundlage hierfür dient oft eine medikamentöse Behandlung, überwiegend mit Antidepressiva.

Stabilisierungsphase

Im Erstgespräch mit Bruno T. konnte die Therapeutin sein psychisches Trauma für ihn selbst erkennbar machen. Bei Anwendung einer speziellen Traumatherapie braucht es durchschnittlich acht bis zehn Sitzungen zur dauerhaften psychischen Stabilisierung und Heilung.

Traumakonfrontation

Stabilisierenden Gesprächen können standardisierte Verfahren folgen: hypnotherapeutisch

-imaginative Verfahren mit dem Einleiten von Trancezuständen, um das Erlebnis zu verarbeiten, psychodynamisch imaginative Traumatherapie (PITT), Eye Movement Desensitization und Reprocessing (EMDR) zur Desensibilisierung und Aufarbeitung des Traumas mittels geführter Augenbewegungen, körperorientierte psychotherapeutische Verfahren oder die Mehrdimensionale Psychodynamische Traumatherapie (MPTT).

Bei der MPTT handelt es sich um ein Verfahren, das Verhaltenstherapie und tiefenpsychologische Prinzipien verbindet. Eine individuell auf ihn zugeschnittene Traumabehandlung unterstützt gezielt Brunos natürlichen Selbstheilungsprozess nach dem Unfall.

Integrationsphase

Eine wichtige Phase jeder Traumtherapie ist die Integration: Ziel ist es, das Trauma als etwas Zurückliegendes zu betrachten und ihm so seinen Platz im Leben zu geben. Es wird dabei als Erlebnis bewertet, das vorüber ist, aber auch heute noch Emotionen auslöst. Bruno T. fährt nach seiner Therapie heute wieder unbeschwert mit dem Auto und hat durch Geduld und Ausdauer seine verwundete Seele geheilt.

Quelle:

„GESUND“ Kronen Zeitung

Spruch des Monats

„Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein; sie muß zur Anerkennung führen. Dulden heißt beleidigen!“

(Johann Wolfgang von GOETHE)



KREUZWORT RÄTSEL

	1			2	3		4			5			6	
	1	7					2	8			9	10		11
3				4		12				5				
		6	13			7			14		8			
	15	9				16				10	17			
				11					18	12			19	20
13			21			14		22			15			
	16				23			17		24			18	25
19					20			26			21		27	
		22				28			23		29			
			24				30				25		31	32
26	33					27		34		35		28		
				29	36					30	37			
31			38					32	39				33	40
					34			41				35	42	
36	43			44			37			45				
				38			46				39		47	48
40						41						42		
	43									44				

Senkrecht: 1 Chem. Element; Seltenerdmetall, 2 Agitator, 3 int.: eine, 4 Sportgerät der Werfer, 5 Kurzform: Südsüdwest, 6 mit Nägeln befestigen, 7 Kurzform: bezüglich, 8 Abk.: Anrainer, 9 engl., franz.: Kino, 10 ugs. Begrüßung, 11 engl.: Netzaufschlag, 12 Erbauer der Semmeringbahn † 1860, 13 Fahrrad fahren, 14 Kurzform: Barrel, 15 dt. Opernkomponist † 1883, 16 frz. Autor † 1870, 17 Teil des Kfz-Motors, 18

Kurzform: Computerwesen, 19 engl.: Ausgang, 20 früheres Luftdruckmaß, 21 vornweg, 22 Musical, 23 exklusives Fest, 24 Kf.: Int. Rotes Kreuz, 25 schwed. Asienforscher † 1952, 26 Überschrift, 27 engl.: Schleppnetz, 28 ital.: auch, 29 Abk.: Anzeige, 30 Spule, 31 Hafenstadt in Israel, 32 Schüler, Eingeweihter, 33 lat.: Zorn, 34 Musik, 35 Strom in Asien, 36 Staatsvermögen, 37 Südasiate, 38 Kf.: Nordnordost, 39 unbest. Artikel, 40 österr. Möbelstil, 41 Dialekt, Mundart, 42 vollendete Entwicklung, 43 Antrieb, Verlockung, 44 skand.: Prost!, 45 Lohn, Vergeltung, 46 Ausruf des Verstehens, 47 lat.: Kunst, 48 Stadt in Geldern (NL)

Waagrecht: 1 planieren, 2 undifferenziert, 3 Kurzform: französisch, 4 konterieren, 5 Schaukelbettchen, 6 int. Kfz-Z. Gibraltar, 7 bitter, säuerlich, 8 Metallbolzen, 9 Zierstrauch, 10 Windstoß, 11 Tongefäß, 12 chem. Grundstoff, 13 engl.: Liebe, 14 Bergwiese, 15 schlaff, lässig, 16 Inselstaat im Pazifik, 17 Voranzeige, Nachricht, 18 persönl. Fürwort, 19 engl.: für, 20 ital. Weinstadt, 21 Adliger im Mittelalter, 22 Hauptarm des Rhein-Deltas, 23 Vorderasiate, 24 schlechte Angewohnheit, 25 brasil. Staat, 26 kurz für CD oder DVD, 27 „Eismensch“, 28 Teil des Hauses, 29 lauter Anruf, 30 Koseform von Elisabeth, 31 hölzerne Wandvertäfelung, 32 Wort der Ablehnung, 33 EDV-Kf. Für einen Internetdienst, 34 alte japan. Heilkunst, 35 Metallfaden, 36 ungebundene Form der Sprache, 37 schottische Hafenstadt, 38 slowenische Landschaft, 39 Name einer Europarakete, 40 griech.: Fladenbrot, 41 Beinkleid (Mz.), 42 männl. Kurzname, 43 Grenzbehörde, 44 Meeresufer,

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



„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.

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

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

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 10)



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) In welchem Land ersetzte der Euro den Tolar?
- 2.) Daniel Craig ist der fünfte Leinwand- Bond. Richtig oder falsch?
- 3.) Wer brachte die ersten Kakaobohnen nach Europa?
 - a) Christoph Kolumbus, b) Hernando Cortés, c) Vasco da Gama

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 10)

BEWEGUNG

„DIE MUSKELN SIND UNSERE HAUSAPOTHEKE!“

(von Eva ROHRER)



Sie verbrennen Fett, produzieren körpereigene „Arzneien“, die Entzündungen hemmen und schützen vor Krankheit. Training lohnt sich!

➤ **Lebenslang** gesund und vital bleiben? Ja mit der Muskulatur als größtem Stoffwechselorgan.

Die moderne genetische und molekularbiologische Forschung hat herausgefunden: Viele chronische Erkrankungen sind nicht isoliert zu betrachten, sondern als Folge einer Störung, die den gesamten Organismus betrifft, nämlich von chronischen Entzündungsprozessen. Diese haben zwei Ursachen:

- ⇒ Lange andauernde körperliche Inaktivität.
- ⇒ Massives Übergewicht (Bodymassindex über 27).

Im Alter kommt noch die langsame Verschlechterung des Immunsystems dazu.

Alle drei Faktoren bewirken, dass zunehmend mehr schädliche Zytokine, das sind Botenstoffe, die speziell aus dem Fettgewebe stammen, entstehen. Sie lösen negative Stoffwechselprozesse aus, die z. B. das Ansprechen auf Insulin (begünstigt Diabetes) reduzieren oder andere schädliche und entzündliche Prozesse im Organismus verstärken.

Diese generelle Entzündung im Körper wird als chronische Inflammation bezeichnet, die je nach genetischer Anfälligkeit zu verschiedenen Erkrankungen, vor allem Gefäß- sowie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Brust- und Darmkrebs, Muskelschwund bis hin zu Alzheimer führen kann.

Einfache Gegenmittel: regelmäßig körperliche Aktivität, aber auch Gewichtsreduktion. Arbeitende Muskeln sind sozusagen unsere Hausapotheke, welche Myokine - körpereigene Botenstoffe der Muskelzellen - freisetzen und die „bösen“ Zytokine, die im Fettgewebe entstehen, verdrängen.

Muskeln besitzen ein eigenes Kommunikationssystem. „Werden sie langdauernd und intensiv bewegt, schütten sie diese Botenstoffe aus“, erklärt Orthopäde und Muskelexperte Dr. Andreas Stippler aus Krems (NÖ).

Mittlerweile haben Forscher einige hundert solcher Stoffe entdeckt, die bei Bewegung produziert werden. Besonders bedeutend sind die Myokine. „Diese hormonähnlichen Stoffe wirken vorbeugend, aber sie unterstützen auch Heilungsprozesse bei vielen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Demenz bis hin zu Krebs“, so Stippler.

90-Jährige gehen wieder

Ein regelmäßiger Mix von Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance wäre ideal. „Studien zeigen, dass selbst 90-Jährige im Rollstuhl nach medizinisch begleitetem Muskeltraining wieder gehen oder 70-Jährige einen Muskelstatus eines gesunden 30-Jährigen zurückgewinnen können. „Zusätzlich Kraft zu trainieren ist ab 50 jedenfalls empfehlenswerter als ausschließlich auf Ausdauer zu setzen“, so Dr. Stippler.

Der Grund: Ab diesem Alter beschleunigt sich der natürliche Muskelabbau. Krafttraining wirkt dem entgegen und aktiviert die „Hausapotheke“. Außerdem fällt das Abnehmen leichter. Dr. Stippler: „Muskeln sind der einzige Ort im Körper, wo Fett verbrannt wird. Mit ausdauernder und kräftiger Muskulatur regt man auch die körpereigenen Fettverbrennungsfabriken an.“

Quelle: „GESUND“ Kronen Zeitung



BACKEN - „NUSS-GUGELHUPF“

Zutaten: 75g ganze Haselnusskerne, 250 g weiche Butter, 250 g Zucker, Salz, 4 Eier (Kl. M), 300 g Mehl, 3 TL Backpulver, 125 g gemahlene Haselnusskerne, 120 ml Milch, 3 EL Puderzucker

Zubereitung:

- 1.)** Ganze Haselnüsse grob hacken. 1 EL zur Verzierung beiseite stellen.
- 2.)** Für den Teig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührer mind. 8 Min. sehr cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 1 Min. unterrühren. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
- 3.)** Teig in eine gut gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupf-form (22 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 60-65 Min. backen. Kurz in der Form ruhen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.
- 4.)** Mit Puderzucker bestäuben. Haselnüsse vorsichtig auf den Gugelhupf streuen.



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 - Albrechtgasse 562/1/2



Ein Mann liest in einem Magazin und sagt zu seiner Frau: „Du Schatz, hier steht, dass Frauen in einem Jahr fast doppelt so viel sprechen, wie Männer“. Sagt die Frau: „Tja, das liegt daran, dass wir euch immer alles zweimal sagen müssen“

BUCHTIPP

„WAS UNS KRANK MACHT WAS UNS HEILT“

Aufbruch in eine neue Medizin

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele besser verstehen

(Christian SCHUBERT mit Madeleine AMBERGER)

ISBN: 978-3-903072-17-6 - Verlag Fischer & Gann

Ein radikal neuer Blick auf den Zusammenhang VON GEHIRN, PSYCHE UND GESUNDHEIT. Grippezeit, jeder schnieft und hustet. Man hofft, heil über die Runden zu kommen. Doch wer bleibt verschont und wer landet mit Fieber im Bett? Wie die noch junge Disziplin der Psychoneuroimmunologie beweist, Psyche, Gehirn und Immunsystem wirken aufs engste zusammen. Unser Immunsystem steht in ständiger Wechselwirkung mit unseren Gedanken, unserem Verhalten, unseren Gefühlen. Neueste Studien zeigen: Chronischer Stress, z.B. in Beziehungen oder im Job, macht uns nicht nur anfälliger für Infektionen, sondern kann unser Leben erheblich verkürzen, ja langfristig zu schweren Leiden wie Krebs und Autoimmunkrankheiten führen. Umgekehrt - so die gute Nachricht - mobilisieren positive Gedanken sowie seelische Ausgeglichenheit und inneres Wohlbefinden unsere Selbstheilungskräfte, die Krankheiten verhindern.

Christian Schubert plädiert für ein neues Denken in Medizin und Forschung, das den ganzen Menschen im Blick hat – und einen radikalen Wandel unseres Gesundheitswesens erfordert.

»Die Medizin konzentriert sich ganz auf den Körper. Doch das ist nicht genug. Denn so wie Muskeln, Sehnen und Wirbel miteinander verbunden sind, so sind auch Körper und Seele als eine Einheit zu betrachten. Mich interessiert der Mensch als Ganzes.«

Prof. Dr. med Dr. rer. nat. M. Sc. Christian Schubert



*In dem Buch von Prof Schubert werden die neuesten wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Gehirn, Psyche und Immunologie beschrieben, zusammengefasst und auch interpretiert. Viele kleine Fallbeispiele werden in dem durchwegs gut lesbaren Text integriert und helfen, das Thema allgemein gut zu verstehen. Zum Beispiel beschreibt er wie sich die Wundheilung bei Student*innen verändert wenn diese Stress haben, also vor einer Prüfung, oder wenn diese in Ferien sind.*

Ein wichtiges Thema ist der Einfluss von chronischem Stress auf unser Leben und die dadurch bedingten Veränderungen in unserem Denken, aber auch Veränderungen die den Körper einbeziehen. Es bietet Hilfe für jeden einzelnen von uns sich selbst besser wahrzunehmen und zu verstehen, weiters liefert es auch eine wissenschaft -

Liche Grundlage für das Erlebte, das Gefühlte. Und wenn wir dies besser selbst erkennen, können wir auch im Kontakt zu andern Menschen uns besser erklären und schneller eine besprechbare Ebene finden. Und es kann Betroffenen helfen die eigenen Symptome besser zu differenzieren und diesen einen Namen zu geben.

(Rezension zum Buch von Dr. Gerald GRUNDSCHOBER - Ärztlicher Leiter PSD der PSZ GmbH)

Zu den Autoren: **Prof. Dr. med Dr. rer. nat. M. Sc. Christian SCHUBERT** ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut. Seit 20 Jahren erforscht er die Wechselwirkungen von Psyche, Gehirn und Immunsystem. Er ist Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck wie auch der Arbeitsgruppe "Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). Er ist Vorstandsmitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM) und Autor zahlreicher vielbeachteter Fachpublikationen.

Dr. Madeleine AMBERGER ist Wissenschaftsjournalistin und lebte jahrelang in New York. Sie war USA - Korrespondentin für das Nachrichtenmagazin Profil und die Tageszeitung Kurier. Sie arbeitet seit Jahrzehnten für den ORF-Hörfunk sowie für andere Rundfunksender (SRF, den Bayerischen Rundfunk, DRadio Wissen, das English Service der Deutschen Welle).

Herzlichen Dank an Dr. Gerald GRUNDSCHOBER für diesen Buchtipp!

VORHANDENES GERICHT

Durch Boshaftigkeit und dauerndes Zanken, wächst so mancher Mensch, in seinen Gedanken.

Er fühlt sich groß durch Schlechtigkeit, die er oft zeigt von Zeit zu Zeit.

Obwohl es doch gibt auch für ihn ein Gericht, Er glaubt es nur nicht, dass es vorhanden ist.

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag!

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

DER HIMMELSRITT

Du wirst Dich fühlen wie auf einen Schimmel, hoch zu Ross reitend in den blauen Himmel, wenn Du Gutes tust, und menschlich fühlst, in deinem ganzen Sein, wirst Du mal reiten - in den Himmel hinein.

VIEL GLÜCK UND VIEL SEGEN AUF ALL DEINEN WEGEN

„Wenn der Tag gegangen ist - sei gesegnet!
In deinem Lächeln und in deinen Tränen - sei gesegnet!
An jedem Tag deines Lebens - sei gesegnet!
(Irischer Segen)

GUTE WÜNSCHE

Möge der Segen Gottes mit dir sein.
Möge die Gnade Gottes dich begleiten.
Möge die Liebe Gottes dein Herz erfüllen;
heute und für alle Zeit.

„Das Staunen ist der Anfang des Denkens.“
(Aristoteles)

Herzlichen Dank an Karl NEUWIRTH für diesen Beitrag!

GESUND

„DOC-FINDER IM 20. JAHRHUNDERT“

(von Mag. Katharina LHOTSKY)

➤ **Ärzte** retten Menschenleben, heilen und forschen - der medizinische Fortschritt entwickelt sich rasant. Besonders reich an herausragenden Medizinern war das 20. Jahrhundert!

So leitete Sir Alexander Fleming, ein schottischer Bakteriologe, mit seiner Entdeckung des Penicillins (1928) den weltweiten Siegeszug der Antibiotika ein. Wofür er gemeinsam mit Ernst Boris Chain und Howard W. Florey 1945 den Nobelpreis erhielt. „Unserem“ Konrad Lorenz war diese Ehre ebenso vergönnt. Für seine Tätigkeit in den frühen Anfängen der vergleichenden Verhaltensforschung erhielt der Zoologe 1973 den Nobelpreis für Medizin.

Ernst F. Sauerbruch wiederum war ein deutscher Arzt und einer der bedeutenden Chirurgen der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Er wurde durch seine revolutionären Operationen am offenen Brustkorb mit der von ihm entwickelten Unterdruckkammer (1904) berühmt.

Wir Österreicher sind auf Sigmund Freud stolz: Der weltweit bekannte Arzt, Psychologe und Religionskritiker gilt als Begründer der Psychoanalyse.

Albert Schweitzer hingegen war ein deutsch-französischer evangelischer Theologe, Arzt, Philosoph, Musiker und Träger des Friedensnobelpreises 1952, der als Missionsarzt 1913 im afrikanischen Lambaréné (im heutigen Gabun) ein Urwaldkrankenhaus eröffnete und sich u. a. gegen Atomwaffen einsetzte.

Zurück nach Österreich. Viktor Frankl, Neurologe und Psychiater, entwickelte in den 1930ern eine „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ mit dem Ansatz „Logotherapie und Existenzanalyse“ neben Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie.

Die amerikanische Chirurgin und Anästhesistin Virginia Apgar schuf Anfang der 50er-Jahre den bis heute eingesetzten Apgar-Score-Test zur schnellen Einschätzung der Vitalzeichen Atmung, Puls, Grundtonus, Aussehen und Reflexe von Neugeborenen.

Christian Barnard aus Südafrika ging als jener Chirurg in die Geschichte ein, dem mit seinem Team die weltweit erste Herztransplantation am Menschen gelang (1967).

Die Computertomographie wurde von Allan McLeod Cormack und Godfrey Hounsfield erfunden. Beide erhielten dafür 1979 den Nobelpreis für Medizin. Diesen bekam 1984 auch der dänische Immunologe Niels Kaj Jerne für seine Arbeit über den Aufbau und die Steuerung des Immunsystems.

Der deutsch-amerikanische Biochemiker Dr. Konrad Bloch entdeckte zwischen 1960 und 1964 die Regulierung des Cholesterin- und Fettsäure-Stoffwechsels. Michael Ellis De-Bakey war ein bis zu seinem 100. Geburtstag (2008) tätiger US-amerikanischer Herzchirurg, der die Herz-Lungen-Maschine perfektionierte und maßgeblich an der Entwicklung chirurgischer Verfahren für das Kunstherz beteiligt war.

Gleich zwei Nobelpreise heimste die Physikerin und Chemikerin Marie Curie ein: 1903 für Physik für die Erforschung radioaktiver Substanzen, die letztlich zur Röntgen-Technik führten, und 1911 für Chemie für die Entdeckung der Elemente Polonium und Radium gemeinsam mit ihrem Mann Pierre Curie.

Quelle: „GESUND“ Kronen Zeitung

Das finden Sie wieder in der Oktober Ausgabe des Newsletter:

„Das Fest der reichen Gaben“ - „Besser, schneller, höher, weiter“

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

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 6**

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

1.) Slowenien

2.) Falsch - Er ist der sechste Bond-Darsteller

3.) b) Hernando Cortés



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

➤ AUFLÖSUNG
„KREUZWORT
RÄTSEL“
Seite 5



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

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
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

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

>>>> [abmelden](#) <<<<<