



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

*„Alle Lichter, die wir anzünden, zeugen von dem Licht,
das da erschienen ist in der Dunkelheit!“*

(Friedrich (Fritz) von BODELSCHWINGH (14. August 1877 in Gadderbaum, heute Bielefeld,
† 4. Januar 1946 ebenda, war ein deutscher evangelischer Theologe.)*



SEPTEMBER

*Es geht bald alles auf Reisen,
die Stimmen der Vögel werden leiser.
Noch weht der Altweibersommer mild
und der blaue Himmel singt.
Der Abschied vom Sommer naht,
und die A stern sagen Guten Tag.*

(Res Lio)

HERBSTBEGINN
Freitag, 23. September 2022



GESUND

„KEINEN KRANKEN IM STICH LASSEN!“

(von Dr. Wolfgang EXEL)

Was Dr. Johannes Steinhart, Gewinner der Ärztekammerwahl in Wien, für Patienten in Österreich fordert.

⇒ **Wer** Missstände im heimischen Gesundheitssystem kritisiert, wird bestenfalls des Jammerns auf höchstem Niveau bezichtigt. Weil wir ja ohnedies so viel besser dastehen als alle anderen Länder. Abgesehen davon, dass diese Einschätzung übertrieben ist, besteht in einigen Bereichen sogar akuter Handlungsbedarf.

Einer, der im wahrsten Sinne des Wortes hautnah mit den Bedürfnissen der Patienten in Österreich zu tun hat, ist der Sieger der Wahl zum Präsidenten der Wiener Ärztekammer, Dr. Johannes Steinhart. Der Facharzt für Urologie hat auf unsere Fragen daher (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 121 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Friedrich von Bodelschwingh“
Gedicht „September“
„Herbstbeginn 23.09.2022“
(Seite 1)

„Keinen Kranken im Stich lassen“
(Seite 1, 2, 3)

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

„Am besten kann ich reparieren“
(Seite 3/4)

Eine weise Geschichte
„Vertrauen und Gelassenheit“
(Seite 4/5)

„Sudoku“
(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“
„Quiz“
(Seite 6)

„Sommer, Sonne und coole Zonen“
„Beiträge“
„Spruch des Monats“
(Seite 7)

Backen „Lambadaschnitten“
„Nächste Ausgabe“
„Kurz-Witz“
(Seite 8)

Buchtipps „Ich ist manchmal ein anderer“
Gedicht von Angelika Tiefengraber
„Was mich plagt“
(Seite 9)

Gedicht U-Bahn Karli
„Wiener Proter“
(Seite 10)

„Die Allegorie der Frösche“
(Seite 10, 11, 12)

„Der Glücks-Code“
(Seite 12)

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

(Fortsetzung von Seite 1 - Keinen Kranken im Stich lassen!)

auch deutliche Antworten:

Es verstärkt sich in der Bevölkerung leider der Eindruck, dass die medizinische Versorgung zunehmend von finanziellen Kriterien abhängt . . .

Das stimmt. Und deshalb muss ein solidarisches Finanzierungssystem her! Eine Chemotherapie kann 150.000€ kosten. Dann darf es aber keine Überlegungen geben, ob sie genehmigt wird: Jeder Arzt muss gesetzlich gesichert in der Lage sein, nach medizinischen Überlegungen zu entscheiden. Und nicht nach wirtschaftlichen, wie es bedauerlicherweise recht häufig geschieht. Wir dürfen keinen Kranken im Stich lassen!

Was stört Sie in diesem Zusammenhang besonders?

Der schlimme bürokratische Einfluss! Wir Ärzte müssen nämlich laut Politik in erster Linie Quoten erfüllen - das sollte nicht sein. Es sollte vielmehr gewährleistet sein, den 50. Patienten genauso zu behandeln wie den ersten: keine Nummernsysteme, keine Deckelungen!

Was meinen Sie konkret?

Zum Beispiel die Deckelung des ärztlichen Gesprächs. Die Genehmigung

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Keinen Kranken im Stich lassen!)

dafür ist stark eingeschränkt (18 Prozent). Alle Deckelungen sind eine Zumutung, weil wir immer 100 Prozent Leistung erbringen! Bei persönlicher Zuwendung darf es doch keine Verhandlungen über Rabatte geben, die wir gewähren sollen . . .

Es gibt mitunter Versuche, ärztliche Leistungen an andere Berufsgruppen zu delegieren und damit billiger zu machen. Ihre Meinung dazu?

Nicht überraschend bin ich strikt gegen solche Ausverkäufe. Es wäre absurd, Qualität auf Basis langjähriger Spezialausbildung ersetzen zu wollen. Medizinische Entscheidungen müssen beim Arzt fallen und nicht in Drogeriemärkten.

Dem wird vielfach entgegengehalten, dass Ärzte eben nicht zu jeder Zeit ausreichend zur Verfügung stehen. Was halten Sie von Längeren, flexibleren Öffnungszeiten der Ordinationen?

Wir haben das bei den Patienten abgefragt. Das Ergebnis war altersabhängig etwas unterschiedlich: Jüngere wollen mehr Öffnungszeiten und mobileren Zugang, Ältere legen mehr Wert auf einen wohnortnahen Vertrauensarzt. Aktuell macht die Politik zu viel Druck bezüglich primärer Versorgungseinheiten (PVE). Ich bin nicht grundsätzlich dagegen, aber der niederschwellige, also wohnortnahe Zugang sollte unbedingt erhalten bleiben. In Wien gibt es jetzt 6 PVE statt der geplanten 35. Weil dort Manager statt Ärzten. entscheiden. Ich rate eher zu einem Ausbau des niedergelassenen Bereichs.

Das „System“ weist hier aber auf Schwierigkeiten bei der Finanzierbarkeit hin.

Zum eigentlichen Problem zurückgekehrt - es geht auch hier im Grund nur ums Geld! Politiker verweisen auf zu knappe Budgetmittel. Mein Wunsch an unsere Volksvertreter: Versucht nicht, die viel zu kleine Torte anders zu verteilen, sondern stellt eine größere Torte zur Verfügung!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„AM BESTEN KANN ICH REPARIEREN!“

(von Karin PODOLAK)

Trotz seiner besonderen Begabung findet Fabio, 24, keine Arbeit. Der gelernte Elektrotechniker hat das Asperger-Syndrom.

➔ **Und** das ist eigentlich mit ein Grund für seine fachliche Kompetenz. Denn diese Form des Autismus geht mit speziellen Fähigkeiten einher. „Am meisten interessiert mich die Reparatur von Elektrokleingeräten, wie Tablets, Handys, Spielekonsolen, Haushaltsgeräten, DVD Player usw.“

„Aber eigentlich kann er alles wieder herrichten. Ich kenne sonst niemanden, auch keinen Handwerker, der so genau und exakt ist wie Fabio“, erzählt seine Mutter Dianne Loreen (45) beim Gespräch in der gemütlichen Wohnung in Wien Leopoldstadt. Auch Mops „Herr Brodmann“ ist mit dabei. Oma Berta Wedan, 71, wünscht sich nichts mehr, als dass ihr Enkel eine Beschäftigung erhält, die seiner Befähigung entspricht.

Bis jetzt schaffte es auch das AMS nicht, ihm eine Arbeitsstelle zu vermitteln. Unverständlich für mich, sitze ich doch einem sympathischen und mitteilensamen jungen Mann gegenüber. Worin liegt das Problem?

„Aufgrund des Asperger-Syndroms findet mein Sohn den sozialen Zugang zu seinen Mitmenschen nicht, er kann dann nicht verbalisieren, worum es ihm geht. Das macht es oft schwer.“

Vom „auffälligen Kind“ zum Schulsprecher Dies zeigte sich erstmals in der Volksschule, wo man der Mutter Erziehungsfehler vorwarf und mit dem Jugendamt drohte. Das Kind fühlte sich ausgeschlossen und missverstanden. Zahlreiche Schulwechsel folgten, bis Fabio endlich mit der Diagnose „autistische Entwicklungsstörung“ therapeutische Unterstützung bekam. Dann stellte sich auch der Lernerfolg ein, er wurde sogar zweimal Schulsprecher! Auf den Taschenrechner verzichtete er und rechnete lieber alles im Kopf.

Für den jungen Mann war und ist es aufwändig zu lernen und zu verstehen, was andere von ihm erwarten - so hat er zum Beispiel Angst vor dem Telefonieren und zieht sich zurück, wenn ihm Aggression entgegengebracht wird. In stressigen Arbeitssituationen kann es daher zu Kommunikationsproblemen kommen, dafür stellt das AMS aber jemanden als Vermittler bereit.

Nach seiner abgeschlossenen Lehre als Elektrotechniker in einer großen Firma konnte er dort leider nicht bleiben. Einige Praktika folgten. Dann kam die Corona-Krise.

Fabio hat zwar eine 50% Behinderung zugesprochen bekommen, aber „für Firmen ginge es nicht um einen sozialen Akt, ihn zu beschäfti-

gen. Mit seinen Fähigkeiten wäre er eigentlich eine Bereicherung für jedes Unternehmen. Er ist sehr verlässlich, genau und verantwortungsbewusst“, meint Dianne Loreen. In Deutschland und GB etwa werden Asperger-Betroffene sogar gezielt für Nischenbereiche gesucht! Dorthin zieht es auch Fabio, aber im Reparaturbereich sind oft nur ehrenamtliche Tätigkeiten möglich. Er möchte aber selber für sich sorgen können.

Sport gehört zu seinen Hobbys: „Radfahren, Tischtennis, Basketball, Billard mache ich gerne.“ Gar nicht so ungewöhnlich. Auch für so jemanden Außergewöhnlichen wie ihn.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

VERTRAUEN UND GELASSENHEIT

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **In** der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopf der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkannt - fragt:

"Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich

die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem Hauptmann die Schwerter in- mache, dass mein Schwert aus Flickschuster in der Stadt ein spiziert?" "Morgen? Gott sei Holz ist!" Trupp Soldaten entgegen. Der gepriesen Tag um Tag!" **Alle** Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das **Als** der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, Schwert, hielt es hoch - und Palasthof des Königs Wache kommt ihm der Hauptmann siehe: es war aus Holz. Gewaltig stehen. Hier hast du ein entgegen, an der Hand einen ger Jubel brach aus. In diesem Schwert, lass deine Axt zu Hau- gefesselten Gefangenen: "Das Augenblick kam der König von se!" ist ein Mörder. Du sollst ihn der Freitreppe seines Palastes, **Nun** musste der Flickschuster hinrichten!" "Das kann ich ging geradewegs auf den Flick- den ganzen Tag Wache stehen nicht", rief der Schuster voll schuster zu, gab sich zu erken- und verdiente keinen Pfennig. Schrecken aus. "Ich kann kei- nen, umarmte ihn und sagte: Abends ging er zu seinem Krä- nen Menschen töten!" "Doch, "Von heute an, sollst du mein mer und sagte: "Heute habe ich du musst es! Es ist Befehl des Ratgeber sein!" nichts verdienen können. Aber Königs!" Inzwischen hatte sich Verfasser/Autor unbekannt Gast. Ich gebe Dir das gierigen gefüllt, die die Hin- (Hinweis: Ev. nach einer Ge- Schwert..." - er zog es aus der richtung eines Mörders sehen schichte von Johannes Bours) Scheide - "...als Pfand! Gib mir, wollten. Der Schuster schaute Oder diese Geschichte findet was ich für das Mahl brauche." in die Augen des Gefangenen. Ihre Wurzel in einem afghani- Als er nach Hause kam, ging er Ist das ein Mörder? Dann warf schen Märchen und wurde von zuerst in seine Werkstatt und er sich auf die Knie und mit Frau Wolle aus Innsbruck in fertigte ein Holzschwert, das lauter Stimme, so dass alle ihn Österreich, auf anregende Wei- genau in die Scheide passte. beten hörten, rief er: "Gott, du se in einem Buch umgesetzt. **Der** König wunderte sich, dass König des Himmels und der Vielen lieben Dank an Frau Ur- auch an diesem Abend wieder Erde: wenn dieser Mensch ein sula Weber, einer wunderbaren das Mahl bereitet war. Der Mörder ist und ich ihn hinrich- Geschichtenerzählerin, für die- Schuster erzählte alles und ten soll, dann mache, dass sen Tipp:) zeigte dem König verschmitzt mein Schwert aus Stahl in der das Holzschwert. "Und was Sonne blitzt! Wenn aber dieser wird morgen sein, wenn der Mensch kein Mörder ist, dann

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 6 | | | | | | | 3 |
| | 1 | 7 | 2 | 3 | | | 4 | |
| | 3 | 4 | 7 | | | 5 | 1 | 9 |
| 1 | | | | 7 | | | 6 | 2 |
| | | | | | | | | |
| 4 | 9 | | | 1 | | | | 8 |
| 3 | 4 | 9 | | | 2 | 6 | 8 | |
| | 8 | | | 4 | 3 | 1 | 2 | |
| 5 | | | | | | | 3 | 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 13)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

| | | | | | | | |
|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| | 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 | | | | | | |

Senkrecht: 1 Gewebeart, 2 Kf.: computer aided design, 3 Schafrasse, 4 kleine Rechnung, 5 Halbton über c, 6 weibl. Haustier, 7 europ. Hauptstadt, 8 Markt in Tirol, 9 dänische Nordseeinsel, 10 steife Hülle, 11 österr. Schriftsteller (Joseph) † 1939, 12 franz. Schriftsteller (André) †, 13 weibl. Vorname, 14 schweiz. Alpenpass, 15 Waschlösung, 16 Argonautenführer, 17 Geldaufnahme, 18 auf dem Schiff rebellieren, 19 engl. Kw.: Schwimmbecken, 20 Blase, Geschwulst, 21 Anlage für Schiffe, 22 unverdünnt, 23 engl.: oder

Waagrecht: 1 Stadt in Tirol, 2 portug. wehmütiges Lied, 3 weibl. Kurzname, 4 Tanz der 60er-Jahre, 5 engl.: Zug, 6 engl.: Pastete, 7 Feldbahnwagen, 8 dt. Tanzmusiker †, 9 Berbevölk der Sahara, 10 Rübenart (Rote ...), 11 Kosename der Großmutter, 12 niederländische Fayencenstadt, 13 Jägersprache: Lache, 14 männliches Nutztier, 15 Ausruf des Erstaunens, 16 fast gar nicht, 17 Haarschließe, 18 Tierpark, 19 poetisch: Löwe, 20 Kirchenversammlung, 21 Skilanglaufspur, 22 Kf. für eine Handelsorganisation, 23 Hauptstadt von Graubünden (CH), 24 Teik unseres Planeten

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 12)

„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wo befindet sich „Gut Aiderbichl“?
a) Oberösterreich, b) Tirol, c) Salzburg, d) Steiermark
- 2.) US-Autor Frank Herbert schrieb die Sci-Fi-Romanserie?
a) „Dune“, b) „Star Trek“, c) „Interstellar“, d) „Trisolaris“
- 3.) „Es treibt der Wind im Winterwalde die Flockenherde wie ein Hirt . . .“ ist der Beginn eines Gedichts von ?
a) Christian Morgenstern, b) Rainer Maria Rilke, c) Marie Ebner Eschenbach, d) Johann Wolfgang von Goethe

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 13)

NATUR - LANDSCHAFT

„SOMMER, SONNE UND COOLE ZONEN“



Sommerhitze ist kaum ein Problem im Waldviertel, denn zur Abkühlung einladende Gewässer gibt es unzählige. Fast jede Gemeinde hat ihren Naturteich und auch abseits der Ortschaften gibt es kühles Nass zu entdecken.

⇨ **Ottenstein**, Dobra und Thurnberg - die drei Kampseen bilden wohl eine der schönsten Wasser- und Teichlandschaften Europas. Ideal zum Schwimmen, Uferwandern, Bootfahren, Campen, Fischen, Durchatmen, Schauen, frei sein. Das blaugrüne Wasser des 14 Kilometer langen Kampsees Ottenstein, das sich in fjordartigen Buchten in die felsigen Waldufer gräbt, lädt geradezu ein, irgendwie ins Wasser „einzutauchen“. Hier gibt es sogar eine eigene Segel- und Surfschule, man kann sich Boote und Kanus ausleihen und mit einem Ausflugsboot über den See schaukeln. Outdoorfeeling pur kommt beim Seecamping auf, wo man seine Zelte in einem terrassenförmig angelegten Föhrenwald aufschlagen kann.

Ein echtes Naturjuwel ist der Kampsee Dobra mit seinen malerischen Ufern. Nahezu unerschlossen ist er, aber doch eben offen für alle, die der» Natur und dem Wasser ganz nahe sein wollen. Einzig zur Ruine Dobra und weiter zum Campingplatz direkt am See führt eine schmale Zufahrtsstraße. Man kann vom Turm der Ruine aus auch zum „Big Fly“ über die vermutlich längste Stahlseilrutsche Österreichs starten. Country- und Lagerfeuerromantik kommt am Kampsee Thurnberg, dem kleinsten der drei Seen, auf. Im dortigen Krumau hat man lange Sommerfrische-Tradition und wartet mit Freizeitaktivitäten vom Seecamping über Beachvolleyball bis zum Elektrobootverleih auf.

Mehr Infos: www.kampseen.at

Nicht weniger abenteuerlich sind die tiefen Spuren, die Flüsse wie Kamp oder Thaya durch die Waldviertler Landschaft gezogen haben. Faszinierend, all das einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel erleben zu können, nämlich direkt vom Wasser aus. Man paddelt ganz alleine, manchmal flattert ein aufgeschreckter Vogel hoch, Fische springen und mit etwas Glück sieht man auch Graureiher und Fischotter - im Waldviertel gibt es noch Orte, die deutlich machen, was Naturnähe wirklich ist.



Ruine Dobra: www.poella.gv.at

Seecamping, Segel- und Surfschule Ottenstein: www.ottensteinersee.at

Download Liste mit Badeteichen und Bademöglichkeiten im Waldviertel:
www.waldviertel.at/badeseen

Quelle: **Kronen Zeitung „PLUS NIEDERÖSTERREICH“**



„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

Spruch des Monats

**„Alle Wesen leben vom Lichte, jedes glückliche Geschöpf,
die Pflanze selbst kehrt freudig sich zum Lichte.“**

(Friedrich von SCHILLER)



BACKEN „LAMBADASCHNITTEN“

Zutaten Belag : 50 Stk. Biskotten, 1 Schuss Rum, 0,25 Pk. Schokoladenkuvertüre, 0,25 l Orangensaft,

Zutaten für den Teig: 4 Stk. Eier, 250 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker, 0,125 l Öl, 0,125 l Wasser, 250 g Mehl, 0,5 Pk. Backpulver

Zutaten für die Creme: 0,5 l Schlagobers, 2 Pk. Sahnesteif

Zutaten für den Pudding: 3 Pk. Vanillepuddingpulver, 1 l Orangensaft, 5 EL Zucker

Zubereitung:

- 1.) Für den Teig Eier, Zucker und Vanillezucker gut miteinander verrühren. Anschließend Öl mit Wasser und das mit Backpulver versiebte Mehl unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 2.) Auf ein vorbereitetes Backblech streichen und bei etwa 200° Ober- und Unterhitze ca. 15 bis 20 Minuten backen - anschließend auskühlen lassen.
- 3.) In der Zwischenzeit Pudding nach Grundrezept kochen, statt der Milch wird Orangensaft verwendet und auskühlen lassen - dabei hin und wieder umrühren. Dann den Pudding auf den Kuchenboden streichen.
- 4.) Nun den Obers steif schlagen, Sahnesteif hinzufügen und die Creme auf den Pudding streichen.
- 5.) Danach Orangensaft mit Rum in einer Schüssel vermischen und die Biskotten einzeln kurz durchziehen. Dann auf den Kuchen dicht nebeneinander auflegen.
- 6.) Die Lambadaschnitten zuletzt mit etwas Schokoladenglasur verzieren.

Tipps zum Rezept

Die Schokoladenglasur in ein Jausensackerl geben, ein kleines Loch in die Ecke schneiden und dann Schwungvoll über den Kuchen hin- und herziehen. Mit diesem selbstgemachten Spritzsack ergibt sich ein wunderschönes Muster.

Wenn man keinen Alkohol mag oder Kinder mitessen kann man den Rum natürlich auch weglassen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Das finden Sie wieder in der OKTOBER Ausgabe des Newsletter:

„Macht Fett dick?“

„Ernährungsexperten klären auf, welche Nahrungsbestandteile sich tatsächlich auf die Hüften schlagen und worauf man achten muss“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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



Treffen sich zwei Kerzen, fragt die eine: Was machst du heute Abend?
Antwortet die andere: „Ich gehe aus.“

BUCHTIPP

**„ICH IST MANCHMAL EIN ANDERER“
„Mein Leben mit Schizophrenie“**

(Cordt WINKLER)

ISBN: 978-3-442-15966-6

Goldmann Verlag

Cordt Winkler war Anfang zwanzig, als die Diagnose sein Leben auf den Kopf stellte: paranoide Schizophrenie. Symptome, die er in frühen Kindertagen schon bei seinem Vater beobachtet hatte, entdeckte er nun plötzlich auch an sich selbst: Das unkontrollierbare Abgleiten von Denken und Wahrnehmung, Panikanfälle, Verfolgungswahn, Ohnmacht, freier Fall. Klinikaufenthalte. Ehrlich und mitreißend lakonisch schildert er die Dynamik der psychotischen Krise und führt den Leser tief hinein in seine, von außen betrachtet, phasenweise verrückte Innenwelt. Ein Martyrium für die Betroffenen, ein Rätsel für Angehörige und Freunde und immer noch ein gesellschaftliches Tabu. Cordt Winkler zeigt, dass es möglich ist, mit der Krankheit zu leben. Gut sogar.

»Ehrlich und mitreißend.« Women in Business

Zum Autor: **Cordt WINKLER**, 1980 unweit der holländischen Grenze geboren, studierte Medienwissenschaften und arbeitet in einer Trendforschungsagentur.



WAS MICH PLAGT

*Oft bin ich nicht zufrieden,
dass dieses Schicksal mir beschieden!
Morgens komm ich so schwer aus dem Bett,
der Antrieb fehlt komplett!
Bis ich in den Gängen bin,
geht viel Zeit dahin.
Anstatt der Tabletten
hätte ich gerne Hustinetten,
die die Gefühle nicht so lähmen.
Doch der Arzt meint, ich muss sie nehmen
und das ein ganzes Leben lang,
da wird mir angst und bang!
Dass ich mein Leben kriege in den Griff
dazu fehlt mir eigentlich der Kniff.
Ich schaff es nicht, den Rat
umzusetzen in die Tat.
Das ärgert mich,
und so frag ich Dich:
„Was hat das Leben für einen Sinn,
wenn ich dazu nicht fähig bin?
Wenn alles bleibt beim Alten,
lässt sich doch nichts gestalten!“
Ich möchte Mut,
um meine Ängste zu besiegen
und mein Leben in den Griff zu kriegen!*

*Jesus uns den Auftrag gab,
nicht zu scheuen Müh' und Plag'
und zu handeln Tag für Tag.*

*Ich bin verzweifelt, dass ich es nicht schaffe,
mich jetzt zu verwandeln!
Es ist so schwer für mich, zu handeln.
Ich habe immer nur versagt,
weißt Du, wie mich das plagt
und an mir nagt?*

*Wenn ich es genau bedenke,
und meine Aufmerksamkeit darauf lenke,
was ich bewegen konnte,
das sich wirklich lohnte,
fällt mir ein, ich führ' ein selbständiges Sein.*

*Doch bitte sehr,
ist das alles, oder ist da mehr?
Ich hege den Verdacht,
es gibt noch vieles,
was das Leben sinnvoll macht!*

*Wie komm ich aus der Krise denn?
Ja ich weiß, indem ich nicht im Kreise renn!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

WIENER PROTER

Bist a Wiener,
dann bist net fern,
dem Riesenradl,
dem Proterstern,
in unseren Wien,
in unseren Lebn,
um sich im Proter
das Glück zu geben,
mittn in Wien
do is er drin,

fia uns Wiener
is er a G'win,
und fia olle
von nah und fern,
bei uns in Wien,
am Proterstern.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

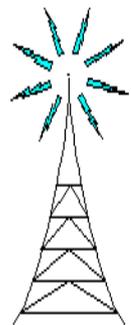
**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK
für diesen Beitrag!**

Die Allegorie der Frösche ...



Lektion Nr. 1 fürs Leben

Es war einmal eine Gruppe von Fröschen, ...



... die einen Wettlauf machen wollten.

Ihr Ziel war es, **die Spitze eines hohen Turmes** zu erreichen.

Viele Zuschauer hatten sich bereits versammelt,
um diesen Wettlauf zu sehen und sie anzufeuern...



Das Rennen konnte beginnen...



Ehrlich gesagt:

Von den Zuschauern glaubte niemand so recht daran, dass es möglich sei,
dass die Frösche diesen hohen Gipfel erreichen konnten.

Alles, was man hören konnte, waren Aussprüche wie:

„Ach, wie anstrengend!!!

Die werden sicher NIE ankommen!“

oder:

„Das können sie gar nicht schaffen, der Turm ist viel zu hoch!“



Die Frösche begannen, zu resignieren...
... Außer einem, der kraftvoll weiter kletterte...



Die Leute riefen weiter :
„Das ist viel zu anstrengend!!! Das kann niemand schaffen!“



Immer mehr Frösche verließ die Kraft und sie gaben auf... ...Aber der eine
Frosch kletterte immer noch weiter...
ER wollte einfach nicht aufgeben!



Am Ende hatten alle aufgehört, weiterzuklettern, außer diesem einen Frosch,
der mit enormem Kraftaufwand als Einziger den Gipfel des Turmes erreichte!

Jetzt wollten die anderen Mitstreiter natürlich wissen,
wie er das denn schaffen konnte!



Einer von ihnen ging auf ihn zu, um ihn zu fragen, wie er es geschafft hatte, diese
enorme Leistung zu bringen und bis ans Ziel zu kommen.



Es stellte sich heraus...
Der Gewinner war TAUB !!!



Und die Moral von der Geschichte:



Höre niemals auf Leute, die die schlechte Angewohnheit haben,
immer negativ und pessimistisch zu sein...

**...denn sie stehlen Dir Deine schönsten Wünsche und Hoffnungen,
die DU in Deinem Herzen trägst !**

**Denke immer an die Macht der Worte, denn alles was
Du hörst und liest, beeinflusst Dich in Deinem Tun!**

Daher:

Sei IMMER...



POSITIV!

Und vor allem:

**Sei einfach TAUB, wenn jemand Dir sagt,
dass DU Deine Träume nicht realisieren kannst!**



Denke immer daran:

Auch DU kannst es schaffen !

Herzlichen Dank an Herbert HEINTZ für diesen Beitrag!

„DER GLÜCKS-CODE“

⇒ ● **Glück ist lernbar.** So steht es im „Reiseführer Gehirn“ von Susan A. Greenfields. Im Gehirn gibt es so viele Nervenverbindungen wie Blätter im Amazonasdschungel und der hat etwa 100 Millionen Bäume. Diese Verbindungen sind für alles offen. Wer will, legt die Wege seiner Neuronen neu an. Je mehr man sein Leben genießt, desto mehr trampelt man den positiven Glückspfad im Gehirn aus. Zunächst sollte man dazu das Glück bewusst und ganz regelmäßig inszenieren, durch Lächeln zum Beispiel, durch einen Kuss oder einen kulinarischen Genuss. Fühlen, riechen und schmecken Sie sich an das Glück heran. Immer wieder. Immer öfter. Dadurch können die Neuronen ihre zuständigen Nerven-netze erst einmal anlegen. Nach ein paar Vergnügungen ähnlicher Art stellt sich das Gehirn auf Auto-matik und hebt dadurch die Fähigkeit zum Glücklichsein. Der Mensch macht sich also für sein Glück empfänglich, indem er selbstbestimmt lustvolle Wege geht.

● **Lachen macht Lust.** Wenn wir lachen, oder zumindest die Gesichtsmuskulatur in eine Lachpo-sition bringen, verändert sich unsere Stimmung. Das muskuläre „Fascial Feedback“ signalisiert dem Gehirn: Es scheint Grund zu guter Laune zu geben! Diese Simulation eines Gefühls in Mimik und Gestik kann ein Spaßgefühl erzeugen. Wir können also jederzeit so tun, als ob wir fröhlich wären. Zugegeben, das kostet vorerst einmal Überwindung, aber dem Verhalten folgen über kurz oder lang auch die Gefühle. Wer sich schwer tut, klemmt einfach einen Bleistift zwischen die Zäh-ne, dabei mit den Lippen nicht berühren, und schon wird die Wangenmuskulatur in eine Lachpo-sition gezwungen. Wann immer Sie alleine sind, geben Sie mit weit geöffneten Mund möglichst kräftige Lachgeräusche von sich: Ha-Ha-Ha und Ho-Ho-Ho! Und zwar so lange, bis Sie sich wirk-lich einen Ast herunter lachen. Können Sie nicht, weil Sie eigentlich alles zum Davonlaufen finden? Nun, wer hat etwas davon, wenn alles so bleibt wie es ist? Viele Gewohnheiten lassen sich ändern. Fangen Sie am besten gleich mit Ihrem Gesichtsausdruck an. Auch Kishon sagt: „*Wer grundlos lacht, lacht am besten.*“

Quelle: **Kronen Zeitung**

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

1.) c) Das berühmte Gut Aiderbichl betreibt Tier-Gnadenhöfe und geht auf das Stammhaus in Henndorf am Wallersee - eine Gemeinde im Salzburger Land - zurück.

2.) a) „Dune“ ist eine Reihe von Science-Fiction-Romanen von Frank Herbert und Originaltitel des ersten Bandes („Der Wüstenplanet“), der mehr als zwölf Millionen Mal verkauft wurde.

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

3.) b) „Es treibt der Wind im Winterwalde die Flockenherde wie ein Hirt, und manche Tanne ahnt, wie balde sie fromm und lichterheilig wird . . .“ ist ein Gedicht von Rainer Maria Rilke.



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

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

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas 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 <<<<<