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

„Doppelt lebt, wer auch Vergangenes genießt!"

*(**Marcus Valerius Martialis** (deutsch **Martial**) * 1. März 40 n. Chr. in Bilbilis, † 103/104 n. Chr. ebenda, war ein römischer Dichter, der vor allem für seine Epigramme bekannt ist.)*

HERBSTBEGINN

Sonntag, 22.September 2024

SEPTEMBERMORGEN

Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen.

Eduard MÖRIKE 1804-1875

GESUND

„DIE DENKZENTRALE BRAUCHT FUTTER"

(von Dr.in Eva GREIL-SCHÄHS)

Schlaf, Bewegung und gezielte Ernährung fördern die Leistung des Gedächtnisses.

➪ ***Das*** Gehirn ist ein sehr komplexes Organ. Wussten Sie, dass es aus rund 100 Milliarden Neuronen besteht, die unzählige schnelle Nervenimpulse ausschicken? Aber wie jeder andere Teil des Körpers braucht „das Köpfchen" Energie, um richtig zu funktionieren. Doch was nährt die grauen Zellen?

➢ ***Ausreichend Schlaf*** ist entscheidend für die Funktion des Gehirns. Dabei verarbeitet es Informationen, festigt Gedächtnisinhalte und regeneriert sich selbst. Ein (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 145 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Martial“
„Gedicht Septembermorgen“
„Herbstbeginn 22.09.2024“
(Seite 1)

„Die Denkzentrale braucht Futter“
(Seite 1, 2, 3)

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

„Krankes Herz, kranke Seele“
(Seite 3)

„Die Macht deines Handelns“
(Seite 3/4/5)

„Sudoku“
„Quiz“
„Kurz-Witz“
(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“
Backen „Ribiselschnitten“
(Seite 6)

„Sicher in den Bergen unterwegs“
(Seite 7/8)

„Beiträge“
„Spruch des Monats“
Buchtipp „Wa(h)re Schönheit“
(Seite 9)

Gedicht von U-Bahn Karli „Beim Vorwärtsschritt“
Gedicht Friederike Lazelberger „Mutlosigkeit“
Gedicht Angelika Tiefengraber „Die Bombe tickt“
(Seite 10)

„Wut darf sein!
(Seite 11/12)

Buchtipp „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“
Gedicht U-Bahn Karli
„Jesusgeschichte“
(Seite 9)

Gedicht von Angelika Tiefengraber
„Muaß des sei?“
Geschichte Ludwig Gratzl
(Seite 10)

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

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

Auflösungen
„Sudoku“

(Fortsetzung von Seite 1 - Die Denkzentrale braucht Futter!)

Mangel kann zu verminderter Gedächtnisleistung führen. Die „grauen Zellen" brauchen die Ruhezeit, um sich zu regenerieren und neu zu sortieren. Eindrücke, Informationen und Bilder, die tagsüber gesammelt werden, verwertet das Gehirn in der Nacht. Neue Gedächtnisinhalte werden während eines gesunden Schlafes gebildet, bestehende verfestigt, unwichtige von wichtigen Informationen getrennt. Auch werden Abfallprodukte abtransportiert.

➢ ***Körperliche Aktivität*** verbessert die Durchblutung des Gehirns und fördert das Wachstum neuer Nervenzellen. Dies hilft der geistigen Funktion auf die Sprünge. Bereits drei Sporteinheiten von weniger als einer Stunde pro Woche können das Denkorgan beflügeln.

➢ ***Ausgewogene Ernährung*** liefert dem Gehirn die notwendigen Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Dazu gehören z. B. Omega-3-Fettsäuren (in Fisch, Leinsamen, Walnüssen), Antioxidantien (in Obst und Gemüse) sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Vor allem die Vitamine B1, B6 und Biotin tragen zur Unterstützung der Funktion des Nervensystems bei. Vitamin B2 und B6 sorgen für einen normalen Energiestoffwechsel. (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Die Denkzentrale braucht Futter!)

Vitamin E hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Ginkgo und Lecithin bringen Energie.

➢ ***Lernen*** Sie etwas Neues! Forscher untersuchten Senioren vor und nach einem Englischkurs. ***Nach*** einem Zeitraum von vier Monaten erhöhten sich bestimmte kognitive Leistungen. Einzelne Gehirnregionen vernetzten sich überdies enger.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND"**

GESUND

„KRANKES HERZ, KRANKE SEELE"

(von Dr.in Eva GREIL-SCHÄHS)

Nach einem Herzinfarkt an Depressionen oder Panikattacken zu leiden, kommt öfter vor. Psychokardiologische Reha hilft!

⇨ ***Etwa*** 20 bis 30 Prozent der Patienten leiden nach einem Herzinfarkt an Depressionen oder Panikattacken. Umgekehrt haben Depressive ein deutlich erhöhtes Herzinfarkt-Risiko. Mitunter treten schwere psychische Begleiterkrankungen erst im Rahmen kardialer Ereignisse oder mit zeitlicher Verzögerung von Monaten zutage.

„Der akute Infarkt mit oft schweren Symptomen und anhaltenden starken Schmerzen wird oft als lebensbedrohliches Ereignis erlebt", erklärt Kardiologe Prim. Dr. Johannes Miki, Rehabilitationszentrum Felbring (NO), die Hintergründe. „Etwaige folgende Depressionen bedürfen einer Behandlung mit psychotherapeutischen Methoden, oft auch Psychopharmaka.'

Geschieht dies nicht, verschlechtern sich die Heilungschancen. Die Lebensqualität kann massiv beeinträchtigt sein, bis hin zum Verlust der Berufsfähigkeit. Außerdem bedenklich: Depressionen nach einem Ereignis steigern das Risiko für einen neuerlichen Infarkt um 15 bis 30 Prozent.

Der Kardiologe zeigt auf. welche Erkrankungen oft auftreten und worauf man demnach achten sollte:

➢ ***Bei KHK*** (Koronare Herzerkrankung)/ Infarkt kommt es nicht nur zu Depressionen, sondern auch häufig zu Angststörungen.

➢ ***Bei Herzrhythmusstörungen,*** nach Herzstillstand/ Reanimationen, nach Implantation von Defibrillatoren (ICDs) treten Panikattacken und Depressionen auf.

➢ ***Nach großen kardialen (Not)Operationen*** und langen Aufenthalten auf der Intensivstation finden sich häufig posttraumatische Belastungssyndrome.

➢ ***Bei Herzinsuffizienz*** sind depressive Störungen um das 2 bis 4-fache erhöht.

➢ ***Takotsubo/Broken-heart-Syndrom:*** Bei der sogenannten Stresskardiomyopathie ist der Zusammenhang mit Angststörungen, Depressionen und psychischen Traumata bekannt.

Patienten müssen gezielt Psychologen, Psychotherapeuten oder Fachärzten für Psychiatrie zugewiesen werden, denn: Diese professionelle Behandlung verbessert auch entscheidend den Verlauf der kardialen Grunderkrankung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND"**

Eine kluge Geschichte

„DIE MACHT DEINES HANDELNS"

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇨ ***Eines*** Tages, ich war gerade das erste Jahr in der Schule, sah ich ein Kind aus meiner Klasse nach Hause gehen. Sein Name war Michael. Es sah so aus, als würde er alle seine Bücher mit sich tragen. Ich dachte mir: "Warum bringt wohl jemand seine ganzen Bücher an einem Freitag nach Hause? Das muss ja ein richtiger Dummkopf sein." Mein Wochenende hatte ich schon verplant mit meinen Freunden also zuckte ich mit den Schultern und ging weiter.

Als ich weiter ging, sah ich eine Gruppe Kinder in seine Richtung laufen. Sie rempelten ihn

an, schlugen ihm seine Bücher aus den Armen und schubsten ihn so dass er in den Schmutz fiel. Seine Brille flog durch die Luft, und ich beobachtete, wie sie etwa drei Meter neben ihn im Gras landete.

Er schaute auf und ich sah diese schreckliche Traurigkeit in seinen Augen.

Mein Herz wurde weich. Ich ging zu ihm rüber, er kroch am Boden umher und suchte seine Brille, und ich sah Tränen in seinen Augen. Als ich ihm seine Brille gab, sagte ich: "Diese Typen sind Blödmänner". Er schaute zu mir auf und sagte: "Danke!" Ein großes Lächeln zierte sein Gesicht. Es war eines jener Lächeln, die wirkliche Dankbarkeit zeigten. Ich half ihm seine Bücher aufzuheben und fragte ihn wo er wohnt. Es stellte sich heraus, dass er in meiner Nähe wohnt, also fragte ich ihn, warum ich ihn vorher nie gesehen habe. Er erzählte mir, dass er zuvor auf eine Privatschule ging. Ich hätte mich nie mit einem Privat-Schul-Kind abgeben. Den ganzen Nachhauseweg unterhielten wir uns; und ich trug seine Bücher. Er war eigentlich ein richtig cooler Kerl.

Ich fragte ihn, ob er Lust hätte mit mir und meinen Freunden am Samstag Fußball zu spielen. Er sagte zu. Wir verbrachten das ganze Wochenende zusammen und je mehr ich Michael kennen lernte, desto mehr mochte ich ihn. Und meine Freunde dachten genauso über ihn.

Es begann der Montagmorgen, und auch Michael mit dem riesigen Bücherstapel war wieder da.

Ich stoppte ihn und sagte: "Oh Mann, mit diesen ganzen Büchern wirst du eines Tages noch mal richtige Muskeln bekommen". Er lachte und gab mir einen Teil der Bücher. Während der nächsten vier Jahre wurden Michael und ich richtig gute Freunde Als wir älter wurden, dachten wir übers College nach.

Michael entschied sich für Wien und ich mich für Salzburg. Ich wusste, dass wir immer Freunde sein werden und diese Kilometer zwischen uns niemals ein Problem darstellen würden. Er wollte Arzt werden und ich hatte vor eine Fußballer-Karriere zu machen.

Michael war Abschiedsredner unserer Klasse. Ich neckte ihn die ganze Zeit, indem ich sagte, er sei ein Dummkopf. Er musste eine Rede für den Schulabschluss vorbereiten. Ich war so froh, dass ich nicht derjenige war, der sprechen musste.

Am Abschlusstag, ich sah Michael. Er sah großartig aus. Er war einer von denen, die während der Schule zu sich selber finden und ihren eigenen Stil entwickeln. Er hatte mehr Verabredungen als ich und alle Mädchen mochten ihn. Manchmal war ich richtig neidisch auf ihn. Heute war einer dieser Tage. Ich konnte sehen, dass er wegen seiner Rede sehr nervös war.

Ich gab ihm einen Klaps auf den Hintern und sagte: "Hey, großer Junge, du wirst großartig sein!" Er sah mich mit einem jener Blicke (die wirklich dankbaren) an und lächelte. "Danke" sagte er.

Als er seine Rede begann, räusperte er sich kurz, und fing an.

Der Abschluss ist eine Zeit, um denen zu danken, die dir halfen, diese schweren Jahre zu überstehen. Deinen Eltern, Deinen Lehrern, Deinen Geschwistern, vielleicht einem Trainer.... aber am meisten Deinen Freunden. Ich sage euch, das beste Geschenk, dass ihr jemandem geben könnt, ist eure Freundschaft. Lasst mich euch eine Geschichte erzählen".

Ich schaute meinen Freund etwas ungläubig an, als er von dem Tag erzählte, an dem wir uns das erste Mal trafen. Er hatte geplant, sich an diesem Wochenende umzubringen.

Er erzählte weiter, dass er seinen Schrank in der Schule ausgeräumt hat, so dass seine Mutter es später nicht tun müsste und trug sein Zeug nach Hause.

Er schaute mich an und lächelte.

"Gott sei Dank, ich wurde gerettet." Mein Freund hat mich von diesen unsäglichen Sache bewahrt."

Ich konnte spüren, wie die Masse den Atem anhielt als dieser gutaussehende, beliebte Junge uns von seinem schwächsten Augenblick im Leben erzählte.

Ich bemerkte wie seine Mutter und sein Vater lächelnd zu mir

herüber sahen, genau dasselbe, dankbare Lächeln. Niemals zuvor spürte ich solch eine tiefe Verbundenheit.

Unterschätze niemals die Macht Deines Handelns. Durch eine kleine Geste kannst du das Leben einer Person ändern. Zum Guten oder zum Bösen. Die Schöpfung setzt uns alle ins Leben des anderen, um uns gegenseitig zu beeinflussen, auf jede Art und Weise.

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!
(Ein Hinweis von einer Leserin nennt einen Robert K. als möglichen Autor)

Quelle: www.lichtkreis.at

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

„DENKSPORT" - „SUDOKU"

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

8							5	2
	7		3	8		1	6	
9	6	4	1			7	8	
3	5			1				6
2				6			9	7
	2	5			3	9	7	8
	3	6		7	8		2	
7	8							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" - „QUIZ"

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

1.) In welchem Land entspringt der Inn?
a) Schweiz, b.) Österreich, c.) Deutschland, d.) Italien

2.) Die Differenz ist das Ergebnis der . . . ?
a) Division, b.) Subtraktion, c.) Multiplikation, d.) Addition

3.) Welches Satzzeichen ist das Semikolon?
a) Doppelpunkt, b.) Bindestrich, c.) Gedankenstrich, d.) Strichpunkt

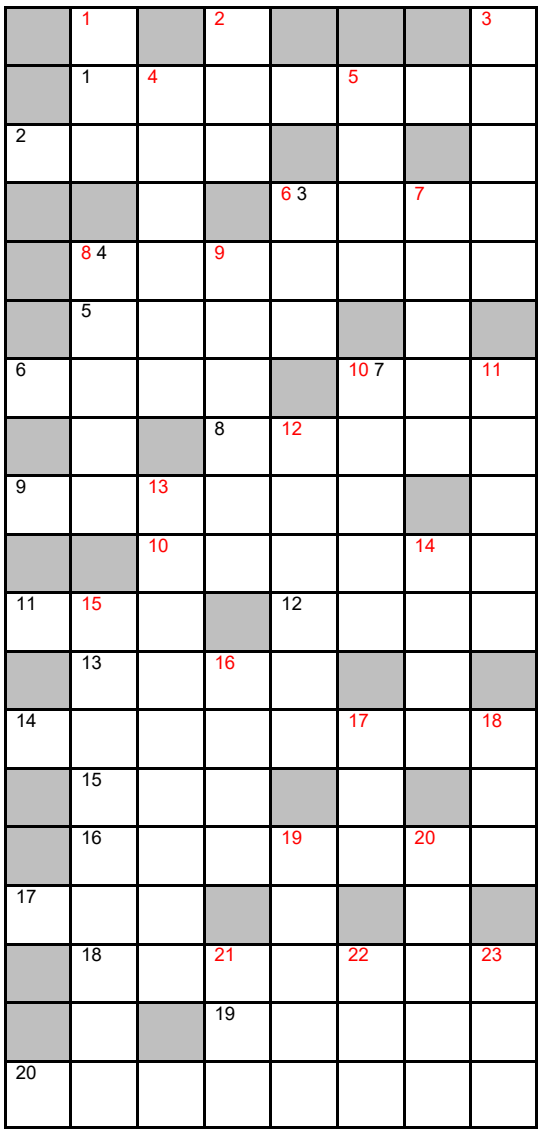
Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 13)

Zwei Freundinnen, Petra und Agnes, unterhalten sich.
Petra: Männer wollen immer nur das eine.
Agnes: Was denn?
Petra: Du weißt schon, das Schmuddelige.
Agnes: Dann solltest du es häufiger waschen.

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** Abk.: Assistent, **2** Kf. f. Niederösterreich, **3** männl. Vorname, **4** lat.: Mehrzahl, **5** Dunstglocke über Städten, **6** alban. Währungseinheit, **7** Schachausdruck (frz.), **8** antike Stadt in Kleinasien, **9** ugs.: Unter das, **10** poetisch: aufwärts, **11** ugs.: verloren (frz.), **12** flacher Strandsee, **13** blinggläubig, **14** Nebenfluss der Donau, **15** Gemahlin, **16** Arrest, **17** einfärbig, **18** ital.: drei, **19** ehem. asiatischer Nomade, **20** Stadt im Latium (I), **21** lateinisch: ich, **22** Franz. Fluss zum Mittelmeer, **23** Abk.: Regierung

Waagrecht: **1** Förderer, **2** engl.: kleine Insel, **3** Papagei, **4** Täuschen, irreführen, **5** schlank, geschmeidig, **6** Einheit der elektrischen Spannung, **7** engl.: Hüfte, **8** Figur in „Der Geizige“, **9** Gewürz, **10** Sitz der germ. Götter, **11** best. Artikel, **12** Zweifingerfaultier, **13** Männl. Nutztier, **14** narkotisiert, **15** EDV-Kw. f. e. Grafikformat, **16** amerik. Tänzer ✞, **17** engl. Kf.: Weltzeit, **18** Schauspielhaus, **19** weiblicher Vorname, **20** nicht erforderlich



Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

„RIBISELSCHNITTEN“

Zutaten: 5 Stk. Eidotter, 0,125 l Milch, 360 g Mehl, 200 g Feinkristallzucker, 100 g Butter, 1 Pk. Backpulver, 1 Pk. Vanillinzucker, 6 EL Wasser
Zutaten für den Eischnee: 5 Stk. Eiklar, 220 g Staubzucker, 500 g Ribisel

Zubereitung:

1.) Dotter mit dem Zucker gut schaumig rühren, Wasser, Backpulver und Vanillinzucker langsam zufügen, zerlassene Butter, Mehl und Milch einrühren.

2.) Das Backblech mit Backpapier auslegen und die gelbe Masse auf das Blech streichen. Diese Masse etwa 15-20 Minuten bei Ober- und Unterhitze bei 180° C vorbacken.

3.) Das Eiklar zu Schnee schlagen. Danach in den steifen Schnee, Zucker einschlagen und die Ribiseln einmengen

4.) Danach kommt der Schnee auf die gelbe, vorgebackene Masse und sofort in den vorgeheizten Ofen, bei 170°C ca. 12-15 Minuten hellgelb backen

Gutes gelingen wünscht **HansiB!**

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

BEWEGUNG

„SICHER IN DEN BERGEN UNTERWEGS"

(von Dr.in Eva GREIL-SCHÄHS)

Während der Sommerferien zieht es viele hinauf zum Wandern und Mountainbiken. Welche Gefahren lauern und wie Sie diesen begegnen.

Der Sommer lockt viele Freizeitsportler auf Österreichs Berge und Almen, um romantische Wandertouren oder spannende Mountainbike Trails zu genießen. Doch die Statistik zeigt die ernüchternde Realität dieses Trends: Jährlich verunglücken beim Wandern und Bergsteigen etwa 11.100 Personen, die schließlich medizinische Hilfe im Spital benötigen.

Viele dieser schmerzhaften Ereignisse passieren auf dem Rückweg ins Tal, häufig verursacht durch Ermüdung und Erschöpfung. „90 Prozent der Wanderunfälle resultieren aus Stürzen. Ursachen sind neben der Bodenbeschaffenheit Unachtsamkeit und mangelnde Konzentration", erklärt dazu Dr. Johanna Trauner-Karner vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV).

Sie empfiehlt, bei Ermüdung für den „Abstieg" keinen übertriebenen Ehrgeiz an den Tag zu legen, sondern - falls vorhanden - unbedingt eine Bergbahn o. A. zu nutzen. „Auch die besten Bergsteiger entscheiden sich gerne mal für die Seilbahn. Denn gerade der Abstieg ist beim Wandern besonders fordernd", bestätigt ebenfalls Ing. Martin Gurdet, MSc., Bundesgeschäftsführer des Österreichischen Bergrettungsdienstes.

Zu Fuß hinunterzugehen, besonders bei Dämmerung oder Wetterumschwüngen, kann nämlich nach einem langen, sportlichen Tag zur eigentlichen Herausforderung werden. Ein guter Wanderer plant das „Hinab" deshalb ebenso sorgfältig wie das „Hinauf'. Er berücksichtigt Wetterbedingungen, Dauer der Wanderung und vor allem auch die Fitness der Teilnehmer. Denn nicht nur das Herz-Kreislauf-System werden bei einem Abstieg gefordert, sondern auch Gelenke und Muskulatur.

Steinschlag als aktuelle Gefahrenquelle

Eine weitere schwer berechenbare Gefahrenquelle im Bergsport stellt aufgelockertes Gestein durch Schmelzprozesse dar. Das Risiko nimmt übrigens im Tagesverlauf zu und mit den kühleren abendlichen Temperaturen wieder ab.

Ob Wandern, Klettern oder Mountainbiken, es gilt also: Eine gute Tourenplanung, unter Berücksichtigung der aktuellen Steinschlaggefahr, gehört zu den wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen. Gegebenenfalls muss die Routenführung angepasst oder die Tour abgebrochen werden. Außerdem: Bekannte Steinschlagzonen umgehen, früh starten und beim Klettern sowie am Klettersteig Helm tragen.

Immer mehr Mountainbiker rodeln in den Alpen

Mountainbiken hat sich in den vergangenen Jahren, nicht zuletzt durch die zunehmende Nutzung von E-Bikes, deutlich vom Trend-zum Breitensport entwickelt. Besonders beliebt ist der Ritt über Stock und Stein auf kilometerlangen Trails natürlich auch bei den Gästen der alpinen Urlaubsregionen. Doch mit der wachsenden Begeisterung für die modernen

„Drahtesel" steigt auch die Zahl der Unfälle. So berichten Ärzte des Klinikums Schwarzach im Salzburger Pongau von einer enormen Steigerung der Radunfälle in den Sommermonaten innerhalb der vergangenen fünf Jahre um mehr als 30%. Mit Abstand am häufigsten sind Kopfverletzungen (28%) zu behandeln. Dahinter folgen Verletzungen im Brustbereich (13%) sowie an Schultern und Oberarmen (12%). Aber auch Bauch, Ellbogen, Unterarm, Hüfte und Oberschenkel sind häufig betroffen.

Schwere Mountainbike-Unfälle ereignen sich vor allem bei Abfahrten, dem sogenannten „Downhill", bei denen die Biker häufig über das Lenkrad nach vorne stürzen.

Prim. Dr. Manfred Mittermair, Vorstand der Abteilung für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach (Sbg.): „Helme und Protektoren sollten gerade hier absolut selbstverständlich sein. Darüber hinaus müssen auch alle Sicherheitselemente am Rad selbst, wie das Reifenprofil, der Reifendruck und vor allem die Bremsen funktionieren.

Die körperliche Fitness spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, sie ist Grundvoraussetzung für diese anspruchsvolle Sportart. in der Vorbereitung auf die Saison empfiehlt sich auch Koordinationstraining. Ein weiterer Faktor ist eine realistische Selbsteinschätzung.

Gerade in unwegsamem Gelände ist es wichtig, mit hoher Reaktionsbereitschaft rasch bremsen oder Hindernissen ausweichen zu können. Wir sehen oft ungeübte Radfahrer, die diesen Sport erstmals im Urlaub ausprobieren. Sie fahren dann mehrere Stunden am Tag, obwohl sie die Belastung im Alltag nicht gewohnt sind."

Dass sich immer wieder Freizeitsportler überschätzen, zeigen auch die aktuellen Zahlen der „Helfer in Not": Die Österreichische Bergrettung, die derzeit aus rund 12.800 ehrenamtlichen Mitgliedern besteht, musste im Jahr 2023 9658-mal ausrücken, um Menschen in Not zu helfen. Das stellt einen Anstieg um mehr als drei Prozent zum Vorjahr dar. Die Anzahl der in den Bergen geborgenen Personen lag mit 9997 sogar um elf Prozent über dem Vorjahresniveau.

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit den Risiken ermöglicht es, die sommerlichen Abenteuer in den Bergen sicher zu genießen.

TIPPS ZUR PLANUNG

- Wählen Sie Ihre Route entsprechend Ihrer Fitness und Erfahrung. Berücksichtigen Sie Länge und Schwierigkeitsgrad.
- Aktuelle Wettervorhersagen einholen und früh starten, um Dämmerung zu vermeiden.
- Tragen Sie geeignete Wanderschuhe und -kleidung.
- Ausreichend Wasser und Proviant mitnehmen.
- Vermeiden Sie Unachtsamkeit, achten Sie auf die Bodenbeschaffenheit und mögliche Stolperfallen.

VORSICHT, GEWITTER!

- Wetterbericht prüfen!
- Bei ersten Anzeichen eines Gewitters sofort Schutz suchen
- Vermeiden Sie exponierte Stellen und Klettersteige.
- Schutz im Wald oder in einer Senke suchen, aber nicht unter alleinstehenden Bäumen.
- Abstand zu metallischen Gegenständen und Gewässern halten.
- Hocken Sie sich zusammen, die Füße eng beieinander, um die Berührungsfläche zur Erde zu minimieren

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND"**

„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

„Was vergangen, kehrt nicht wieder, aber, ging es leuchtend nieder, leuchtet‘s lange noch zurück.“

(Karl FORSTER)

BUCHTIPP

„WA(H)RE SCHÖNHEIT“

(Dr. Rolf BARTSCH)

ISBN: 978-3-9505500-1-6 - Verlag Kinesis Publishing

Machen uns Smartphones hässlicher? Sind soziale Medien gefährlich für uns, für unsere Selbstwahrnehmung, für unsere mentale Gesundheit? Dr. Rolf Bartsch sagt: Ja. Er warnt eindringlich vor dem unreflektierten Umgang mit Selfies und Filtern, mit Instagram, Snapchat und TikTok. Dr. Rolf Bartsch spricht aus der Praxis, denn er ist einer der renommiertesten und international anerkanntesten ästhetischen Mediziner Österreichs. Bekannt wurde er vor allem durch seine einzigartige Fähigkeit, mit minimalsten Eingriffen die natürliche Jugendlichkeit und Schönheit seiner Patientinnen und Patienten zu betonen. Dr. Bartsch ist Vorreiter für einen neuen Einsatz ästhetischer Medizin - und für einen neuen Umgang mit ihr: zeitgemäßer, reflektierter, gelassener, humorvoller, zugänglicher. Ein besonderes Anliegen ist ihm unser gesundes Verhältnis zu uns selbst, zur Selbstwahrnehmung, zum Selbstbild. In seinem Buch beschreibt Dr. Bartsch den außergewöhnlichen Werdegang eines außergewöhnlichen Mediziners und Unternehmers, erklärt die Herausforderungen moderner Technologien für unser Verhältnis zu uns selbst, lässt uns hinter die Kulissen der ästhetischen Medizin blicken und beschreibt persönlich herausfordernde Situationen ganz offen. Wie man schöner lebt ist packende Ärztebiografie, hilfreicher Ratgeber zum Umgang mit modernen Technologien und wertvolle Hintergrundinformation zur Schönheitsbranche, einer der am schnellsten wachsenden Branchen der Welt.

Zum Autor: Der gebürtige Wiener **Dr. Rolf BARTSCH** absolvierte seine Ausbildung zum plastischen Chirurgen in seiner Heimatstadt, wie auch in den USA und Südafrika. Seine oberste Priorität liegt auf dem Einsatz modernster medizinischer Techniken und höchster Qualität. Mit dem Fokus auf natürliche Ergebnisse spezialisiert sich Dr. Rolf Bartsch auf Brustvergrößerungen und -straffungen, Lidstraffungen sowie Botox und Filler.
Als Trainer und Gründer von The Filler Academy nutzt Dr. Rolf Bartsch sein umfangreiches Fachwissen zu den nicht-invasiven Eingriffen Botox und Filler, um Ärzten aus aller Welt korrekte Injektionstechniken zu lehren.

BEIM VORWARTSSCHRITT

Im Leben gehört
- innig - versucht,
der Versuchung,
zu widerstehen.

Denn die Versuchung
kommt allzuleicht
im Menschen auf –
beim Vorwärtsgehen.

So hat ein jeder
der Versuchung
- "beim Vorwärtsschritt" –
zu widerstehen.

(U-Bahn Karli)

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK
für diesen Beitrag

MUTLOSIGKEIT

Oft glaube ich,
daß ich mich selber verloren habe.
Ohne Ziel -
keine Hände und kein Wort.
Ich kritzle
nur Striche auf Papier
und warte auf morgen.
Der Sessel steht schief
und die laute Musik
tötet meine letzten, vagen Gedanken.
Lächeln -
immer!
Obwohl ein Hilferuf Erleichterung brächte.
Zum vierten Mal schon
flüchte ich in ein anderes Zimmer,
suche etwas und finde es nicht.
Einen Sinn -
irgendeinen.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank
an Friederike LAZELBERGER
für diesen Beitrag!

DIE BOMBE TICKT

Eine Hand von einer Bombe zerfetzt,
tausende Menschen verletzt,
alles in Scherben!
Massensterben!

Flüchtende Menschen,
Elend und Not,
vielen droht der Hungertod.
Das Heer ist einmarschiert,
ein Landstrich einkassiert.
Frauen werden geschändet,
Hab und Gut von Plünderern entwendet.
Es zählt nur der Sieg.
Menschen werden zu Feinden im Krieg.

Wenn der Krieg tobt im Land,
kommen Politiker angerannt
und mischen sich noch fleißig ein,
verstärken damit Not und Pein.
Krieg ist hässlich,
aber auch das ist grässlich,
wenn ein Vater im Suff
Frau und Kinder schlägt.
Das prägt.

Wird der Mensch denn nie gescheiter?
Dreht sich die Gewaltspirale immer weiter?
Der Mensch richtet sich selbst zu Grunde.
Dies Wort ist in aller Munde.
Es ist schon fünf vor zwölf,
und das lange schon,
doch der Mensch steigt nicht von seinem Thron.

Die Bombe tickt und tickt und tickt...
Es ist verrückt.

Wir warten und warten und warten...
Ja, worauf?

(Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank
an Angelika TIEFENGRABER
für diesen Beitrag!

GESUND

„WUT DARF SEIN“

(von Mag.ª Monika KOTASEK-RISSEL)

Ansonsten drohen gesundheitliche Probleme. Worauf man jedoch achten muss.

➪ ***Wer*** hat sich nicht schon einmal im Nachhinein geschämt, weil er wütend war? „Darf" man es sein, und wie bekommt man sich besser in den Griff?

„Grundsätzlich war es evolutionsbedingt. wichtig, Wut zu zeigen", erklärt Dr. Nidal Moughrabi, Arzt, Life-Coach und Meditationstrainer aus Wien. „Sie wurde in Urzeiten v. a. dazu eingesetzt, einem Revierkampf vorzubeugen, in dem man selbst als Abwehrmaßnahme ‚Zähne zeigte'."

Emotionen zu äußern ist menschlich und normal

Mittlerweile steht fest, dass man das genetische Programm auch heute noch zulassen sollte. Wobei gleich gesagt werden muss: Jemanden anzubrüllen oder sogar zu schlagen ist selbstverständlich nicht in Ordnung! Besser im privaten Rahmen die Gründe offen ansprechen („Ich bin aufgebracht, weil..."). In einen Polster zu boxen hilft oft ebenso gut.

Außerhalb der eigenen vier Wände abwägen, was adäquat ist und was nicht: Manchmal muss man seine Wut auch kurzfristig hintanstellen, z. B. bei einer Polizeikontrolle, oder, nur gemäßigt zeigen, wie vor seinem Chef (etwa: „Das macht mich jetzt sauer. . .").

Wie erlernen wir den richtigen bzw. erkennen den falschen Umgang mit der Wut? „Viele meiner Patienten erzählen, dass sie als zornige Kinder häufig mit den Worten komm zurück, wenn du wieder normal bist' in ihr Zimmer geschickt wurden. Auf diese Art haben sie fälschlicherweise gelernt, es wäre nicht normal, wütend zu sein", berichtet Dr. Moughrabi. „Das Kind denkt dann, es wäre verkehrt, also nicht normal - was keinesfalls stimmt. Vielmehr handelt es sich bei dieser Vorgehensweise um ein brutales Machtinstrument."

Was wäre die richtige Reaktion von Eltern? „Sie sollten auf keinen Fall schreien, sondern dem Kind das Gefühl geben, es auch trotz seiner Wut zu lieben. Wobei Mutter und Vater dennoch zeigen dürfen, wenn sie deswegen nicht gut drauf sind, ganz nach dem Motto: ‚Du bist genervt, ich bin es ebenso gerade.' So lernt der Nachwuchs, dass sowohl er als auch seine Eltern diese Emotion offenbaren dürfen." Natürlich sei das mitunter eine Gratwanderung, gibt der Experte zu. Ein versöhnliches Ende des Streits wäre: „Wir beruhigen uns jetzt beide wieder."

Wenn man seine Wut immer hinunterschluckt - was passiert dann? „Das macht auf Dauer krank. Es drohen vor allem Depressionen. Einer schwedischen Studie zufolge bekommen Arbeitnehmer, die ihren Ärger chronisch unterdrücken, doppelt so oft Herzinfarkte wie jene

die ihn hinauslassen", erklärt der Meditationstrainer. „Und irgendwann, manchmal Jahre später, bricht der Frust mit aller Wucht in einer völlig anderen Situation heraus."

Solch angestaute Wut dauerhaft loszuwerden ist ein längerer Prozess. Da sich viele schämen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen oder in einer Gruppe darüber zu reden, hat Dr. Moughrabi einen „Wut-Coaching"-Videokurs (Homepage) entwickelt, anhand dessen Betroffene anonym und jederzeit an sich arbeiten können.

TIPPS FÜR AUTOFAHRER

Es hat Ihnen jemand den Vogel gezeigt oder die Vorfahrt **genommen?** Sie sind stinkwütend? Der Experte rät zu Folgendem:

Bleiben Sie mit dem Auto an einem geeigneten Platz stehen, brüllen oder schimpfen Sie 10-20 Sekunden (wenn Sie sonst keiner hört). Dabei aber nicht mit dem gegnerischen Lenker kommunizieren!

1 Oder/und 2- bis 3-mal bewusst sehr tief ausatmen, ums Einatmen kümmert sich der Körper selbst.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND"**

GESCHICHTEN

(von Friedericke & Richard LAZELBERGER)

„TONIO UND DAS ZOTTELMONSTER"

Tonio lebte in einer großen Stadt in Amerika. Das Haus, in dem er wohnte, war viele Stockwerke hoch. Er hatte einen ganz besonderen Freund: Ein riesiges, weißes Monster mit Hörnern!

Irgendwann, an einem kühlen Herbsttag, war es plötzlich da gewesen. Tonio machte sich gar keine Gedanken, woher es kam und warum es am Ende seiner Strafe hauste. Es war sein bester Freund.

Doch es war gar nicht einfach, mit einem Monster befreundet zu sein; so groß und zottelig wie es war... Bei einem gemeinsamen Spaziergang durch den Park zum Beispiel, erschreckten sich die Hunde vor ihm und liefen davon. Dann gab es natürlich Streitereien mit den Hundebesitzern. Eine Ausfahrt mit dem Rad war auch sehr schwierig mit so einem Zottelmonster. Es versuchte nämlich, sich auf den Gepäckträger zu setzen und schon platzte der Reifen!

Die Jahre zogen ins Land und die beiden, wussten manchmal nicht, was sie miteinander anfangen sollten. Sie waren beste Freunde und es konnte doch nicht so schwer sein, etwas gemeinsam zu tun.

Eines Abends se Tonio am Dach seines Hauses und das Monster besuchte ihn. Tonio fragte: „Willst du mit mir Karten spielen? Ich habe welche mitgebracht."

„Du musst es mir lernen, denn ich kann das nicht", antwortete das Monster. Bald konnte es besser spielen als Tonio. Doch unter Freunden ist es nicht so wichtig, wer besser spielen kann oder wer gewinnt. Von diesem Tag an trafen sich die zwei öfter am Dach des Hauses, um Karten zu spielen.

„Meinst du nicht auch Tonio, dass zu zweit vieles schöner ist, als allein?", fragte das zottelige Monster mit seiner tiefen Stimme. Der lachte und antwortete: „Du hast recht mein Freund, du hast wirklich recht!"

(Friederike & Richard LAZELBERGER)

Herzlichen Dank
an Friederike & Richard LAZELBERGER für diesen Beitrag!

Das finden Sie wieder in der OKTOBER Ausgabe des Newsletter:

„Die Unbekannte Kraft der Sonne“

„Seit langem warnt die Wissenschaft wegen des enormen Hautkrebs-Risikos vor zu viel UV . . .“
(von Susanne ZITA)

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

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

1.) a.) Der Inn ist ein etwa 517 km langer, durch die Schweiz, Österreich und Deutschland verlaufender rechter Nebenfluss der Donau. Er entspringt im Schweizer Oberengadin.

2.) b.) Bei der Subtraktion heißt die Zahl, von der etwas abgezogen wird, Minuend. Die Zahl, die abgezogen wird, heißt Subtrahend. Differenz oder Differenzwert ist das Ergebnis.

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

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

3.) d.) Das Semikolon oder der Strichpunkt ist ein Satzzeichen zur Verbindung zweier Sätze oder Wortgruppen. Er bewirkt eine stärkere Trennung als das Komma, aber eine schwächere als der Punkt.

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