



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*Wer Großes versucht, ist bewundernswert, auch wenn er fällt.*  
(**Lucius Annaeus SENECA**, genannt Seneca der Jüngere \* etwa im Jahre 1 in Corduba; † 65 n. Chr. in der Nähe Roms, war ein römischer Philosoph, Dramatiker, Naturforscher, Politiker und als Stoiker einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit.)



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

### GESUND

#### „WEG MIT DER DEPRESSION“

(von Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. Siegfried KASPER)

- ▶ **Studie: Blick ins Gehirn zeigt, ob Medikamente wirken**
- ▶ **Frühe Therapie bringt die besten Erfolge**
- **Wie** gut sprechen Patienten auf die Behandlung mit Arzneien an? In der Depressionsforschung wird daran gearbeitet, veränderte Gehirnaktivitäten zu verstehen und darauf basierend Therapien zu verbessern. Die beinhaltet, den Erfolg einer Therapie vorhersagen zu können.  
**Hier** setzt die moderne bildgebende Hirnforschung an. Es wird z. B. gerade im Rahmen einer Studie an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Wien mit kombinierter Magnetresonanztomographie und  
(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 73 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT**

© 2017



### ES REGNET BLÄTTER

Es regnet Blätter auf die dunkle Strasse, fliegend füllen sie die Luft.

Sie drehen sich wirbeln durch den Himmel, kreisen, zirkeln, schweben, im Spiel so ganz für sich wetteifern sie mit der Zeit die ihnen bleibt bis zum sanften Sterben.

(**Monika MINDER**)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

## INHALT DIESER AUSGABE

### „Weg mit der Depression!“

Frühe Therapie bringt den besten Erfolg (Seite 1/2/3)

### „Schatten auf der Seele“

Jugendliche die an Depression leiden . . . (Seite 3)

### „Traumbewältigung“

Um Folgestörungen nach schlimmen . . . (Seite 4)

### „Die Krise als Chance“

Familie, Beruf, Kindheit, Partnerschaft . . (Seite 4/5)

### „Kreuzworträtsel“

„Sudoku“ (Seite 5/6)

### „Kleine Vergnügen, große Wirkung“

Es sind die einfachen Dinge im Leben . . . (Seite 6)

### „20 Jahre länger Jung“

Wussten Sie, dass SPORT die biologische . . (Seite 7)

### „Apfel-Brombeer-Strudel“

Rezept (Seite 8)

### „Spruch des Monats“

„Das Märchen vom Geld“ (Seite 8/9)

### „Buchtipps“

„Der letzte mach den Mund zu“ (Seite 9)

„Psyche und Schilddrüse“

Kommen die Hormonausschüttungen . . (Seite 9/10)

### „Sinnlichkeit“

„Abwarten und Tee trinken“ (Seite 10)

### „Nächste Ausgabe“

„Auflösung Rätsel und Sudoku“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

Positronen-Emissions-Tomographie (PET/MR) versucht, vor Behandlungsbeginn ein mögliches Nicht-Ansprechen zu erkennen. Dabei können minimale Veränderungen des Sauerstoffverbrauchs gemessen und Rückschlüsse über die Nervenzellaktivität in den von Depression betroffenen Gehirnregionen gezogen werden. Zur Erforschung von Parametern, welche die Wirkung einer Therapie vorhersagen, kann man vor Beginn der eigentlichen Behandlung die Bindung der Medikamente im Gehirn und deren Effekt auf die Hirnaktivität untersuchen. So sollen Therapien in Zukunft besser an die individuellen Bedürfnisse von Patienten angepasst werden.

**Informationen** zur Studienteilnahme an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie unter Einsatz modernster Methoden der Diagnostik unter: [neuroimaging@meduniwien.ac.at](mailto:neuroimaging@meduniwien.ac.at)

**Etwa** jeder zehnte Österreicher (Frauen sind doppelt so häufig betroffen) leidet einmal im Leben an einer Depression. Laut Schätzungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird damit gerechnet, dass diese Erkrankung in Zukunft eine der häufigsten sein wird.

**Soziale** Faktoren wie der Zerfall der Großfamilien, die zunehmende Beschleunigung des Informationsprozesses und der damit einhergehende Stress werden dafür verantwortlich gemacht.

**Depression** macht sich nicht nur mit einer erheblichen Reduktion des Wohlbefindens für die Betroffenen bemerkbar, sondern auch mit einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität von Familien depressiver Patienten. Die Krankheit ist zudem ein sehr häufiger Grund für frühe Pensionierung oder Erwerbsunfähigkeit durch lange Krankenstände.

**Die** Hauptsymptome der Depression sind über mindestens zwei Wochen anhaltende Traurigkeit und Freudlosigkeit. Je nach Schweregrad können z. B. auch Konzentrationsstörungen, Gefühllosigkeit, veränderter Appetit (Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust), Verdauungsstörungen, Nervosität, Schlafstörungen, frühes Erwachen oder stark gesteigertes Schlafbedürfnis, Energiemangel, Verlangsamung und Schweigsamkeit auftreten. Bei schweren Formen auch Suizidgedanken und -pläne.

**Typischerweise** treten die ersten depressiven Episoden zwischen 25 und 45 Jahren auf, jedoch steigt mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit, an Depression zu erkranken, da ältere Menschen häufiger unter Beschwerden, Einsamkeit und Verlust von Angehörigen leiden. Leider erhält nur ein geringer Anteil der Betroffenen eine richtige Behandlung.

**Es** gilt als wissenschaftlich gesichert, dass frühes Erkennen und rascher Therapiebeginn mehr Erfolg bringen.

**Nach** aktuellem Forschungsstand beinhaltet die optimale antidepressive Therapie eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie. Die Auswahl der richtigen Arznei sowie die Kontrolle der Wirksamkeit der Behandlung verlangen ein hohes Maß

an Kompetenz, sodass diese immer von Spezialisten durchgeführt werden sollte.

**Für** den Erfolg ist es außerdem wichtig, Patienten ausführlich über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen aufzuklären, und falsche Vorurteile über Antidepressiva wie Abhängigkeitsgefahr, Wirkungslosigkeit und mögliche Wesensveränderungen zu entkräften.

**Die** Anzahl und Schwere von Nebenwirkungen hat sich bei modernen Antidepressiva wie Serotonin-Wiederaufnahmehemmern wesentlich verringert. Vor allem in den ersten Tagen und Wochen der Akutbehandlung sollten regelmäßige Kontrolltermine stattfinden. Unter Umständen ist eine alternative Wirksubstanz (z. B. Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer) für manche Patienten besser geeignet. Durch zahlreiche Studien konnte sicher belegt werden, dass eine antidepressive Therapie ca. 60-70 Prozent aller Betroffenen sehr gut und rasch hilft und zusätzliche Psychotherapie den Erfolg erhöht.

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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an:  
Johann BAUER -  
A-3571 GARS/KAMP -  
Berggasse 91/1/6

## GESUND

### „SCHATTEN AUF DER SEELE“

(von Susanne ZITA)

**Jugendliche ziehen sich bei psychischen Problemen eher zurück. Jugendliche, die an Depression leiden, sind im Erwachsenenalter häufig von Rückfällen betroffen. Eine Therapie hilft.**

➤ **Eltern** von Teenagern kommen stets wandelnden Stimmungen zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt nicht selten durchwegs „normal“ vor. Kein Wunder, der Körper und das Hirn des Nachwuchses befinden sich in der Pubertät im Totalumbau.

#### **Kritische Phase**

**Doch** wenn der Jugendliche an allem zweifelt, ständig unzufrieden und traurig ist, zum Grübeln neigt und sich zurückzieht - dann sollten Mutter und Vater hellhörig werden.

**Häufig** versuchen Teenager, ihre Probleme in Alkohol zu ertränken und mit Drogen zu bekämpfen. Bei Mädchen gipfeln Depressionen vor allem in Magersucht, regelmäßigen „Fressattacken“ oder im sogenannten Ritzen.



Leider sind Teenies in dieser sensiblen Phase für Eltern und andere Erwachsene kaum zu greifen. Fürsorgliche Fragen werden als lästig empfunden und als unnötig abgetan. Wie es in ihnen aussieht, geben sie nicht immer preis.

#### **Gefahr im Verzug**

**Wie** der „Spiegel Online“ berichtet, haben 50% der Kinder zwischen 10 und 14 Jahren einmal im Leben Suizidgedanken. Der Großteil depressiver Teenager wird ambulant behandelt. Eine Psychotherapie soll den Jugendlichen helfen, sich selbst besser zu verstehen und einen Weg zu finden, mit eigenen Problemen und Zweifeln umzugehen. Wichtig für die erfolgreiche Behandlung ist, dass die Eltern

miteingebunden werden, also auch Gespräche mit dem Therapeuten wahrnehmen. In schweren Fällen ist ein Klinikaufenthalt unausweichlich. Bei stationären Therapien kümmert sich ein Team von Experten aus Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern und Pädagogen um die jungen Patienten.

**Nicht selten sind familiäre oder schulische Schwierigkeiten der Grund für das Abkapseln.**

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**  
**„TRAUMBEWÄLTIGUNG“**  
(von Karin PODOLAK)

**Um Folgestörungen nach schlimmen Erlebnissen zu verhindern, ist Krisenintervention wichtig.**

➤ **Jedesmal**, wenn in Österreich die Sirenen getestet werden, wenn ein Rettungsauto im Einsatz vorbeirast oder in einem Action-Film ein Alarmton aufheult, kommen diese Bilder wieder aus dem Unterbewusstsein hervor: Schreie, Blut, Chaos. Obwohl das Zugangsglück bereits viele Jahre her ist und Frau S. damals gar nicht verletzt wurde, kann sie die furchtbaren Erlebnisse des Unfalls nicht vergessen. Jetzt hat sie sich zur Traumtherapie entschlossen, weil Ängste und Depressionen ihren Alltag überschatten.

**Prim. Dr. Christine Handl**, der Ärztliche Leiterin des Fachgebietes Rehabilitation psychischer Erkrankungen im LebensResort Ottenschlag: „In der Vorgeschichte vieler Patienten mit psychischen Erkrankungen finden sich traumatische Erlebnisse. Wissenschaftliche Studien konnten diesen Zusammenhang eindeutig nachweisen.“

**50 bis 90** Prozent aller Menschen machen übrigens mindestens einmal im Leben eine traumatische Erfahrung, rund zehn Prozent entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung wie Frau S. Damit beschäftigte sich die Veranstaltung des LebensResorts Ottenschlag und der Xundheitswelt-Akademie „Mentale Gesundheit im Dialog“.

**Schnelle** Hilfe ist wesentlich. In Österreich gibt es seit rund zwei Jahrzehnten AKUT-Teams

der Krisenintervention, die rund um die Uhr in Bereitschaft stehen. Mobile Hilfe durch psychologische und psychotherapeutische Fachkräfte gilt bei Ereignissen wie Unfällen, plötzlichen Todesfällen, Gewalttaten, Suiziden oder Katastrophen als selbstverständlicher Standard und ist für Betroffene kostenlos. Studien zeigen eine deutliche Minderung von Belastungen nach traumatischen Erfahrungen durch rasche Betreuung. Zudem sinkt die Tendenz für Dauerschäden. Das berichtete Mag. Sandra Pitzl, Gesundheits- und Notfallpsychologin. **Eine** wesentliche Rolle spielt Rehabilitation, die auf Betroffene zugeschnitten werden sollte, um Folgestörungen zu verhindern.

Quelle: **Kronen Zeitung**  
**„GESUND“**

**GESUND**

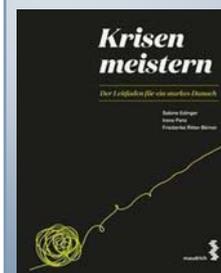
**„DIE KRISE ALS CHANCE“** - (von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Familie, Beruf, Kindheit, Partnerschaft, Alter - in jedem Lebensbereich kann es zu gravierenden Problemen kommen. Deren Bewältigung trägt zur persönlichen Entwicklung bei.**

➔ **Krisen** gehören zum Leben. Sie kommen immer ungelegen und fordern uns heraus. Es gibt kleine, die keine große „Sache“ werden, solche, die wir eine Zeit lang verdrängen können, aber auch massive, die zeigen, dass wir sofort etwas ändern müssen.

**Typisch** ist, dass in solchen Phasen unsere herkömmlichen Fähigkeiten, Probleme zu lösen und zielgerecht zu handeln, nicht mehr ausreichen. Manche Betroffene fühlen sich „wie ein Schiff ohne Kompass auf offener See“, schreibt Irene Penz, Psychotherapeutin, Notfallberaterin und eine der Autorinnen des Ratgeber-Buches „Krisen meistern“ (siehe Kasten rechts)

**Ist** die schwere Phase gut überstanden, hat der Betroffene aber auch die Möglichkeit, sein Leben neu zu überdenken. So wird jede Krise zur Chance für eine



**„Krisen meistern“**  
**Der Leitfaden für ein starkes Danach**

Friederike Ritter-Börner, Irene Penz, Sabine Edinger  
ISBN

978-3-99002-017-3

Neuausrichtung. „Es ist, als wäre ein Haus teilweise eingestürzt und wir müssten uns anschauen, wie groß der Schaden genau ist, um dann mit den Renovierungsarbeiten zu beginnen. Manchmal braucht es nur kleine Ausbesserungen, manchmal muss das Fundament völlig neu gelegt werden“, erklären die Autorinnen bildlich.

**Die** Experten geben auch ein paar Anregungen, um den Prozess der Neuorientierung zu unterstützen: Halten Sie bewusst inne und betrachten Sie Ihr bisheriges Leben - Was lief gut? Welche Werte sind und waren Ihnen wichtig? Was möchten Sie beibehalten, was soll anders werden? Was gibt Ihnen Trost und Halt? Überprüfen Sie Ihr Weltbild und Ihre Glaubenssätze. Überdenken Sie neue Sichtweisen.

**Bei** einer plötzlich auftretenden Krise herrscht im Stammhirn - dem ältesten Teil des Denkorgans - Alarmzustand. Stresshormone werden ausgeschüttet. Der Körper reagiert mit beschleunigtem Herzschlag, der Blutdruck steigt. Wir brauchen mehr Sauerstoff, die Bronchien weiten sich, wir atmen schneller. Die Körpertemperatur erhöht sich, kalter Schweiß steht auf der Haut. Typischerweise können zudem Herzrasen, Einschlafstörungen, Magen- und Darmprobleme, Migräne, Schwindel, Zittern etc. auftreten.

**Jetzt** sind nur die einfachsten bzw. nahe stehende Dinge wichtig. Die Therapeuten geben im Folgenden Soforthilfe für solche Akutfälle: \* Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse. Bewusst essen und trinken, auch wenn Hunger und Durst fehlen - der Körper benötigt Energie! Versuchen Sie zu schlafen, denn in der Nacht verarbeitet der Körper Erlebtes und sammelt Kraft. Am Abend gezielt Entspannungsübungen durchführen. Bewegung machen, frische Luft im Freien schnappen (die Natur lehrt u. a. den Wandel und das Vertrauen darauf, dass nach dem Winter wieder der Frühling kommt).

- \* Bleiben Sie in Kontakt, nur nicht (lange) zurückziehen.
- \* Schaffen Sie das für Sie Nötigste (z. B. in die Arbeit gehen) und seien Sie sich bewusst, welche große Leistung das in dieser Phase ist.
- \* Halten Sie an Alltags-Strukturen fest - sie schaffen Orientierung.
- \* Holen Sie sich Hilfe von außen (Familie, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## „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.

**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!**  
( Lösungen auf Seite 11 )

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

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



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

	1		2			3	
	1	4			5		6
2					3		
			4	7			
	5	8					
6				7		9	
		8	10				
9	11				12		13
	10				11		
12							

**Senkrecht:** 1 Kurzwort für ein Leichtmetallfahrzeug, 2 Speisesaal für Studenten, 3 Berg in Afrika, 4 Ausruf des Verstehens, 5 weiblicher Vorname, 6 Kniegeige, 7 englisch: Schleppnetz, 8 Mitglied einer ehemaligen Popgruppe, 9 längliche Vertiefung, 10 fast gar nicht, 11 poetisch: Adler, 12 Abkürzung: anwesend, 13 Kurzform: Europäische Wirtschaftsgemeinschaft

**Waagrecht:** 1 schweizerisch: laut, 2 österreichischer Dirigent, Regisseur (Gustav), 3 arabisch: Sackmantel, 4 fließende Elektrizität, 5 Abwandlung, Variante, 6 Kurzform: mobile Datenerfassung, 7 Fluss durch Bern, 8 Kurzform: Atomkraftwerk, 9 Nordostspanier, 10 Kurzwort für ein Leichtmetall, 11 Kurzform: Nordnordwest, 12 Anhaltestrecke

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

**GENUSSVOLL LEBEN**

„KLEINE VERGNÜGEN, GROSSE WIRKUNG“

(von Karin PODOLAK)

Es sind die einfachen Dinge im Leben, die am meisten Spaß machen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

➤ **Ich** hab das Buch von meiner Freundin Karin geschenkt bekommen. Drei Herzchen hat sie auf die erste Seite gemalt. Das allein bringt mich schon zum Schmunzeln– wir sind eigentlich aus dem Poesie-Album-Alter heraus. Oder?

**Macht** es nicht immer noch Spaß, Steine übers Wasser hüpfen zu lassen oder mit dem Finger auf einer beschlagenen Fensterscheibe zu zeichnen? Im Sommerregen zu laufen, sich mit Zuckerwatte die Finger zu verkleben, im Herbst Blätter aufzuwirbeln und Kastanien zu sammeln?

**Dann** sollten wir es wieder öfter tun, meinen die Autoren jenes kleinen, klugen Buches („Das Buch der hundert Vergnügungen“), das mich nun seit meinem heurigen Geburtstag begleitet.

100 Vergnügungen verspricht es und Sie können die Palette endlos erweitern.

**Das** kostet nichts, bringt aber viel. Denn Anti-Stress-Management braucht seine Zeit, um erlernt zu werden, Yoga, Tai Chi oder Fitnessübungen zur Entspannung haben zwar einen nachweislich gesundheitsfördernden Effekt, manchmal hat man aber nicht einmal mehr dafür die Zeit und Ausdauer.

**Schöpfen** Sie also aus den kleinen Dingen des Lebens Kraft und zeigen Sie dem Stress, was Sie von ihm halten: Mit Herumlümmeln, in der Hängematte schaukeln, auf einer Parkbank sitzend Leute beobachten, Grimassen vor dem Spiegel schneiden, Schatten oder Wolken beobachten, Sternderl schauen, Schneeflocken zählen, Kartenhäuser bauen, Zusehen wie der Regen aufs Pflaster klatscht . . .

**Glauben** Sie mir, das geht. Einfach ausprobieren, würde meine Freundin Karin jetzt sagen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



*Die Polizei fragt einen Mann: Warum haben Sie Ihre Kreditkarte nicht gemeldet, als sie Ihnen gestohlen wurde? Der Mann antwortet: Der Dieb hat weniger ausgegeben als meine Frau. Daraufhin die Polizei: Und warum melden Sie es jetzt? Der Mann: Ich glaube die Frau des Diebes hat angefangen, die Karte zu benutzen!*

## BEWEGUNG



### „20 JAHRE LÄNGER JUNG“

(von Eva ROHRER)

**Wussten Sie, dass SPORT die biologische Uhr zurückdrehen kann? Trainierte 70-Jährige laufen 50-jährigen Bewegungsmuffeln locker davon.**

➤ **Jeden** Tag eine Pille - und man bleibt jung. Das wünschen sich wohl viele, gibt es aber leider nicht - wengleich Forscher tatsächlich versucht haben, zahlreiche Stoffe, denen „verjüngende“ Wirkung nachgesagt wird, in ein Medikament zu packen.

**Doch** in der Realität kann das nicht funktionieren. Da müsste man nämlich sämtliche vielschichtigen Prozesse im Körper - vom Zuckerstoffwechsel über den Blutdruck, Abläufe am Bewegungsapparat, Gehirnleistung, Kraft und Ausdauer - berücksichtigen, denn ein Rädchen greift ins andere in unserem Organismus. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Körperliche Schwäche als Folge von Bewegungsmangel kann nicht mit Medikamenten beeinflusst werden!

**Nur** eine „Medizin“ schafft es, an allen Hebeln der Stoffwechselprozesse anzusetzen sowie ohne Nebenwirkungen und kostengünstig dem Alter ein Schnippchen zu schlagen: Sport!

**Kraft-** und Ausdauertraining hat auf beinahe alle Körperfunktionen positive Auswirkungen. Mit Langzeit-Training lassen sich sogar die Gene gegenüber unспортlichen Menschen um bis zu 10 Jahre verjüngen. Training vermag das Brust- und Darmkrebsrisiko um 30 Prozent zu senken und schützt vor Typ-2-Diabetes, weil der Insulinresistenz entgegengewirkt wird. Auch Alzheimer können Sie davon sprinten (bis zu 60 Prozent geringeres Risiko, wenn man schon ab dem frühen Erwachsenenalter auf Fitness achtet). Und sogar bei bestehender Demenz ist es möglich, zumindest den Verlauf der Krankheit zu bessern.

**Die** aktuellsten Erkenntnisse wurden bei ei-

ner Fachtagung zum Thema Sport, Ernährung, Immunsystem präsentiert.

**Je** weniger wir uns bewegen, desto früher schleichen sich altersbedingte Veränderungen ein, allein schon dadurch, dass sich vermehrt Fett im Bauch einlagert (auch bei an sich Schlanken). Fett fördert z. B. die Entstehung von Stoffen, die Entzündungen begünstigen.

„**Da** die Skelettmuskeln eine wichtige Rolle bei der Regulation des Stoffwechsels spielen, beeinträchtigt abnehmende Muskelmasse, wie dies im Alter der Fall ist, die Fähigkeit des Organismus, sich an Krankheits- und Stresssituationen anzupassen. Von der Muskelmasse können sogar zukünftige körperliche Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung abgelesen werden“, erklärt Univ.-Doz. DDr. Barbara Prüller-Strasser, wissenschaftliche Leiterin (gemeinsam mit Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Dietmar Fuchs, Biozentrum MedUni Innsbruck) der Fachtagung.

**Muskeln** sind ein Leben lang trainierbar, wie Doz. Strasser betont. Sie senden eine Vielzahl an Botenstoffen (Myokine) aus, die schlank halten, entzündungshemmend wirken. Zytokine hingegen, die Entzündungen anfeuern, werden gesenkt.

**Deshalb** ist gezieltes Muskeltraining auch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen, etwa von Darm oder Gelenken, empfehlenswert - und stimuliert das Immunsystem. Außerdem stürzen Menschen mit kräftigen Muskeln seltener.

**Ebenso** spielt die Ernährung eine Rolle. Und das beginnt schon bei der intakten Mikroflora im Darm. In vorgerückten Jahren sollten die Speisen eiweißreicher sein (1 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht pro Tag). „Tatsächlich nimmt die Hälfte der älteren Menschen täglich weniger als ein Gramm zu sich“, berichtet Doz. Strasser. Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Muskeln aus, Fisch und Leinöl halten Entzündungen hinten, am besten kombiniert mit Krafttraining.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



## BACKEN - „APFEL-BROMBEER-STRUDEL“



### Zutaten:

50 Löffelbiskuits, 50 g Zucker, 0,5 Tl Zimtpulver, 500 g Äpfel, 150 g Brombeeren, 1 Rolle Blätterteig, (Kühlregal, 275 g), 3 El Schlagsahne, 1 El Puderzucker

### Zubereitung:

1. Löffelbiskuits mit den Fingern zerbröseln und mit Zucker und Zimtpulver mischen.
2. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel quer in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit der Bröselmischung und den Brombeeren vorsichtig vermengen.
3. Den Blätterteig entrollen und die Fruchtmischung der Länge nach mittig auf den Teig geben. eine Teighälfte mithilfe des mitgelieferten Backpapiers darüberklappen. Backpapier abziehen und den Teig mit Sahne bepinseln. Zweite Teighälfte stramm darüberklappen und vorsichtig festdrücken.
4. Den Strudel mithilfe des Papiers vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stürzen, sodass die Öffnung unten liegt. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Min. backen. Mit Puderzucker bestreut servieren.
5. Tipp: Mit Blätterteig macht man den schnellsten Strudel der Welt. Er ist zwar anders als Strudelteig, aber genauso lecker. Deshalb immer eine Rolle im Haus haben, so kann man seine Gäste zum Kaffee überraschen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## SPRUCH DES MONATS

*Gesundheit und ein heit'rer Sinn führen leicht durch's Leben hin.*

*(Theodor FONTANE)*

*(Heinrich Theodor FONTANE \* 30. Dezember 1819 in Neuruppin; † 20. September 1898 in Berlin, war ein deutscher Schriftsteller. Er gilt als literarischer Spiegel Preußens und als bedeutendster deutscher Vertreter des Realismus.)*

## DAS MÄRCHEN VOM GELD

*(von Sylvie FRITZENWENGER)*

*In einem wunderschönen Märchenschloss leben sieben Riesenzwerg und ein kleines Mädchen. Die Riesenzwerg sind sehr bestimmend untereinander.*

*Der erste spricht: „Ich bin das Geld und die Sicherheit. Ich bin wichtig, weil ich mich mit Geld sicher fühle.“*

*Der zweite spricht: „Ich bin das Geld und die Liebe, nur wer Geld hat, wird geliebt.“*

*Der dritte spricht: „Ich bin das Geld und die Freiheit. Wer Geld besitzt, ist auch frei.“*

*Der vierte spricht: „Ich bin das Geld und das Lob. Wenn ich viel Geld verdiene, werde ich gelobt und bin etwas wert.“*

*Der fünfte spricht: „Ich bin das Geld und die Anerkennung. Wenn ich viel arbeite und viel Geld verdiene, werde ich anerkannt.“*

*Der sechste spricht: „Ich bin das Geld und die Kreativität. Nur wenn ich im Reichtum lebe, kann ich es mir erlauben, kreativ zu sein.“*

*Der siebte spricht: Ich bin das Geld und die Lebensfreude. Nur wenn ich viel Geld habe, kann ich mich auch über das Leben freuen.*

*Die sieben Riesenzwerge bilden einen Kreis um das kleine Mädchen. Das kleine Mädchen fühlt sich bedroht, bekommt Angst und ihre Gedankenwelt ist im Chaos. Die sieben Riesenzwerge sind sehr mächtig und einengend. Plötzlich steht das kleine Mädchen auf und nimmt die sieben Riesenzwerge liebevoll in ihre Arme. Sie öffnet ihnen mit Hingabe ihr Herz. Die Riesenzwerge werden immer kleiner und der einengende Kreis löst sich auf. Das kleine Mädchen bekommt Kraft und Energie, sie wird zur Kaiserin. Sie spürt die Fülle in ihrem Leben. Glücklich erkennt sie, dass Geld ihr keine Sicherheit, Liebe, Freiheit, Lob, Anerkennung, Kreativität und Lebensfreude geben kann. Sie erkennt, dass der einzige wahre Schatz in ihr selbst liegt. Sie selbst ist der Diamant!*

Herzlichen Dank an Herrn Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

### BUCHTIPP

#### „Der letzte macht den Mund zu“ (Michael BUCHINGER)

Selbstgemachte Gemeinheiten und extrafrische Bösartigkeiten

ISBN: 978-3-548-37678-3 - Ullstein Verlag

Was alles nervt - von A wie vegan bis Z wie Blumenkränze

YouTube-Star Michael Buchinger erklärt böse und charmant, mit einer ordentlichen Prise österreichischem Humor, warum die Menschheit völlig verrückt ist und er seine Artgenossen nicht leiden kann. Buchinger zieht fabelhaft über Gesundheitsfanatiker und Bio-Nazis her, versteht nicht, warum jedes Jahr wieder Geburtstag gefeiert werden muss und verabscheut den Selfie-Wahn seiner Generation. Hier kriegt jeder sein Fett weg!

"Michael Buchinger ist das mit Abstand erfrischendste auf YouTube."

Vice

Zum Autor: **Michael BUCHINGER**, 1992 in Wien geboren, ist YouTube-Star und schreibt für Vice, Miss und Die Welt. Er hat Anglistik studiert und erhielt 2015 den Deutschen Webvideopreis in der Kategorie Lifestyle für das Format "Michaels Hass-Liste".



### GESUND

#### „PSYCHE UND SCHILDDRÜSE“ - (von Karin PODOLAK)

**Kommen die Hormonausschüttungen aus dem Gleichgewicht, kann dies die Therapie bei Depression beeinträchtigen.**

➡ **Unruhe**, Nervosität, Stimmungsschwankungen - Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion sind oft hektisch, ungeduldig und unbeherrscht.

**Umgekehrt** bedingt eine Unterfunktion des Schmetterlingsorgans (aufgrund der Form) oft weinerliche, ängstliche Grundstimmung, führt zu Gefühlen der Überforderung, Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

**Psyche** und Schilddrüse hängen also eng zusammen. Das ist kein Wunder, gibt es doch eine direkte Verbindung mit dem Gehirn. Die Schilddrüse produziert zwei lebenswichtige Hormone

Trijodthyronin und Tetrajodthyronin, abgekürzt T3 bzw. T4. Das Thyroidea-stimulierende Hormon (TSH) wird in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) gebildet. Die Ausschüttung erfolgt auf Grund der Schilddrüsenhormone im Blut wie auch auf „Befehl“ übergeordneter Hirnregionen.

**Aktuelle** Werte kann man aus einer Blutprobe bestimmen. Es handelt sich um hochkomplexe Botenstoffe, die in den gesamten Stoffwechsel eingreifen und damit nicht nur Muskeln, Herz, Kreislauf, Magen und Darm, sondern eben auch die Nerven lenken.

**Bei** Frauen kommt es besonders häufig zu Fehldiagnosen, vor allem in den Wechseljahren, nach Schwangerschaften oder in Lebenskrisen. Da kann es durchaus passieren, dass eine Schilddrüsenkrankheit wie seelische Störungen aussieht - die sie ja, zumindest kurzfristig, mit sich bringt.

**Ganz** besonders unterschätzt wird aber auch der umgekehrte Fall, nämlich, wenn bereits eine Depression vorliegt, betont Prim. Univ.-Doz. Dr. Manfred Schmidbauer, Vorstand der 1.Neurologischen Abteilung, Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel in Wien. „Nicht alles ist nur eine Befindlichkeitsstörung. Klagt ein Patient über Beschwerden, die auch von der Schilddrüse ausgehen könnten, sollte ein diesbezüglicher Blutbefund erhoben werden, bevor man zum Beispiel die Dosis von Antidepressiva erhöht.“

**Bei** einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) kommt es unter Umständen vor, dass eine bereits gut wirksame medikamentöse antidepressive Therapie nicht oder nicht mehr ausreichend wirkt. Verschreibt der Arzt dann eine höhere Einnahmemenge, verstärken sich nur die Nebenwirkungen. Betroffenen mangelt es dann an der Bereitschaft, bei der Therapie mitzuarbeiten, dann verschlechtert sich ihr psychischer Zustand aber erst recht. Ein Teufelskreis!

**Doz.** Schmidbauer: „Ersetzt man das fehlende Schilddrüsenhormon, verbessert sich die antidepressive Behandlung wieder.“ Verschiedene Medikamente können als Nebenwirkung bei gleichzeitiger Einnahme von bestimmten Antidepressiva Schwitzen, Unruhe, Pulsanstieg, Beeinträchtigung der Koordination, der Denkfähigkeit und sogar Muskelkrämpfe auslösen (Serotoninsyndrom).

**Achtung:** Raucher bauen Antidepressiva schneller ab. Bei der Wahl der Dosis müssen also auch Lebensstilfragen und körperliche Krankheiten miteinbezogen werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **SINNlichkeit**

*Ich wünsche dir offene Augen,  
die durch Regen und Nebel hindurch  
die Farben der Blumen erkennen.*

*Ich wünsche dir offene Ohren,  
die durch Lärm und Getriebe hindurch  
das Lachen eines Kindes vernehmen.*

*Ich wünsche dir offene Hände,  
die zärtlich sind  
und freigiebig,  
die Mut machen  
und trösten  
im rechten Augenblick.*

**(Renate & Georg LEHMACHER)**

**Beitrag von Johann Bauer**

### **ABWARTEN UND TEE TRINKEN**

Einer Umfrage zufolge trinken 68 Prozent der Engländer in Krisensituationen Tee. Und sie haben Recht damit! Denn britische Forscher der City University bestätigten nun: Tee hilft gegen Stress. Machen wir es Ihnen nach und schenken uns ein Tässchen davon ein, wenn der Druck wieder einmal übermächtig zu werden droht! Am besten, Sie greifen zu schwarzen oder grünen Tee. Diese Sorten sollen besonders gut dabei helfen, zu Entschleunigung.

Baldriantee kann ebenso beruhigen und den Schlaf fördern. Ein Aufguss mit Melisse wirkt Nervosität und Unruhe entgegen. Fragen Sie gleich in der Apotheke nach. Dort finden sich übrigens auch Möglichkeiten, die pflanzlichen Helfer zuzuführen, ohne dass mit Kräutern und heiße Wasser hantiert werden muss.

**Das finden Sie wieder in der NOVEMBER Ausgabe des Newsletter:**

**„ANGST“**

„Welche Maßnahmen im Anfangsstadium helfen und wann professionelle Unterstützung notwendig ist“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**„ENERGIE TROTZ DRÜBER TAGE“**

„Lassen Sie sich nicht die Laune verderben, obwohl sich die Sonne selten zeigt“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

**Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!**

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

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



➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5 und**

**„KREUZWORTRÄTSEL Seite 6**

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

**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, Berggasse 91/1/6

Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00

E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer