



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

**„Vergeben und Vergessen heißt kostbare Erfahrungen zum Fenster hinauswerfen!“**

**(Arthur SCHOPENHAUER** \* 22. Februar 1788 in Danzig, † 21. September 1860 in Frankfurt am Main, war ein deutscher Philosoph und Hochschullehrer. Schopenhauer entwarf eine Lehre, die gleichermaßen Erkenntnistheorie, Metaphysik, Ästhetik und Ethik umfasst. Er sah sich selbst als Schüler und Vollender Immanuel Kants, dessen Philosophie er als Vorbereitung seiner eigenen Lehre auffasste. Weitere Anregungen bezog er aus der Ideenlehre Platons und aus Vorstellungen indischer Philosophien. Innerhalb der Philosophie des 19. Jahrhunderts entwickelte er eine eigene Position des subjektiven Idealismus und vertrat als einer der ersten Philosophen im deutschsprachigen Raum die Überzeugung, dass der Welt ein irrationales Prinzip zugrunde liegt.)



**Herbst**

Oktoberwind liegt auf dem Bauche  
und wirbelt frech mit kaltem Hauche  
die welken Blätter in die Welt.  
Die blassen Fensterscheiben zittern,  
die Bäche sind erschreckt und flittern,  
die Hasen ducken sich ins Feld.

Du, hohe Sonne, kämpfst vergebens  
mit schwachem Strahle kranken Lebens:  
der Winter wartet auf dem Berg.  
Die Verse sind ganz steif gefroren,  
sie haben allen Schwung verloren  
und humpeln wie ein alter Zwerg.

**Richard von SCHAUKAL. 1874-1942**

**NEUE ERKENNTNISSE**

**„DIE UNBEKANNTE KRAFT DER SONNE“**

**(von Susanne ZITA)**

**Seit Langem warnt die Wissenschaft wegen des enormen Hautkrebs-Risikos vor zu viel UV-Strahlung. Neue Erkenntnisse zeigen die Schattenseiten: Denn Sonnenstrahlen über die Haut sind wichtig für Immunsystem, Herz & Kreislauf, gegen Depressionen und Demenz.**

⇒ **Noch** in den Siebziger- und Achtzigerjahren hat man sich kaum mit Sonnencreme eingeschmiert und die Sonne regelrecht angebetet. Damals fürchtete sich kaum (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 146 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024**

**INHALT DIESER AUSGABE**

<p><b>„Spruch von Arthur Schopenhauer“</b>  <b>„Gedicht Herbst“</b>                  (Seite 1)</p> <p><b>„Die unbekannte Kraft der Sonne“</b>                  (Seite 1, 2, 3)</p> <p><b>„Worte des Redakteurs“</b>  <b>„Inhaltsangabe“</b>                  (Seite 2)</p> <p><b>„Kurz-Witz“</b>                  (Seite 3)</p> <p><b>„Über die Tradition“</b>                  (Seite 4)</p> <p><b>„Die Kunst des Entscheidens“</b>                  (Seite 4/5/6)</p> <p><b>„Sudoku“ „Quiz“</b>  <b>„Kurz-Witz“</b>                  (Seite 6)</p>	<p><b>„Kreuzworträtsel“</b>                  (Seite 7)</p> <p><b>Backen „Raffaeloschnitten“</b>                  (Seite 8)</p> <p><b>„Echt stark: Muskeln werden in der Küche gemacht“</b>                  (Seite 8/9/10)</p> <p><b>„Beiträge“</b>                  (Seite 10)</p> <p><b>„Spruch des Monats“</b>  <b>Buchtipp „Das Geheime Leben der Seele“</b>  <b>Gedicht</b>  <b>Friedericke Lazelberger</b>  <b>„Sonne“</b>                  (Seite 11)</p> <p><b>Gedicht von Angelika Tiefengraber</b>  <b>„Was ist des Lebens um und</b></p>	<p><b>auf“</b>  <b>Gedicht von U-Bahn Karli</b>  <b>„Schlankheitsvorteil“</b>                  (Seite 12)</p> <p><b>„Senioren unter Stress“</b>                  (Seite 12/13)</p> <p><b>„Vom Fuchs der Fliegen wollte“</b>                  (Seite 13/14)</p> <p><b>„Spruch Kurt Haberstich“</b>  <b>„Kurz-Witz“</b>  <b>„Nächste Ausgabe“</b>  <b>Auflösungen</b>  <b>„Quiz“ „Sudoku“</b>                  (Seite 14)</p> <p><b>Auflösung</b>  <b>„Kreuzworträtsel“</b>  <b>„Sponsoren“</b>  <b>„Impressum“</b>                  (Seite 15)</p>
--	---	---

(Fortsetzung von Seite 1 - Die unbekannte Kraft der Sonne!)

jemand vor Sonnenbrand. Doch seit etlichen Jahren steht die Sonne in keinem guten Licht mehr da. Die negativen Auswirkungen von UV-Strahlung sind gut dokumentiert: Wenn UV-Licht in die Hautzellen eindringt, kann es die DNA beschädigen. Obwohl der Körper Reparaturmechanismen besitzt, kann es bei zu vielen Schäden wie Sonnenbränden zur Entstehung von Krebs kommen. Das besonders gefährliche maligne Melanom, auch bekannt als schwarzer Hautkrebs, wird fast ausschließlich durch UV-Strahlung verursacht.

**IN NEUEM LICHT: KOMPLETTES MEIDEN AUCH NICHT OPTIMAL**

**In** den vergangenen 20 Jahren ist die Zahl derer, die an Hautkrebs erkranken, deutlich gestiegen. Das Sonnenbaden kam aus der Mode. In Australien gehen Menschen nur noch langärmelig und mit 50er-Lichtschutzfaktor aus dem Haus. Mit Hüten mit breiter Krempe und Sonnenbrillen schützen sie Haut und Augen.

**Jetzt** aber wägen Experten in Australien und auch Großbritannien diese strikte Empfehlung, sich nicht ohne Schutz der Sonne auszusetzen, neu ab. Rachel Neale, Krebsforscherin am Queensland Institute of Medical Research, arbeitete eine Sonnenschutzlinie (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Die unbekannte Kraft der Sonne!)

für ihr Land aus und kam zu erstaunlichen Ergebnissen. Ein vollständiges Meiden der Sonne sei „nicht optimal für die Gesundheit“. Die Hinweise würden sich mehren, dass der Aufenthalt in der Sonne, zumindest für eine gewisse Zeit, sinnvoller ist als bisher angenommen.

### **VITAMIN D IN KAPSELFORM SCHEINT KEIN ERSATZ ZU SEIN**

**Die** Sonnenstrahlen haben anscheinend positive Auswirkungen auf den Körper, die über den reinen Effekt der Vitamin-D-Produktion hinausgehen. Die Kraft der Sonnenstrahlen, in eine Kapsel verpackt, dürfte nicht ganz ausreichen. Der Vitamin-D-Ersatz in künstlicher Form zeige meist nicht die erhoffte Wirkung. Das Sonnenvitamin ist wichtig für Knochen, Muskeln und seelische Ausgeglichenheit. Ein Mangel könnte auch mit Depressionen, Diabetes, Brust- und Darmkrebs sowie Demenz zusammenhängen. Daran wird noch geforscht.

### **ZUMINDEST KURZER AUFENTHALT IN DER SONNE OFFENBAR WICHTIGER ALS BISHER ANGENOMMEN**

**Die** Produktion von Vitamin D erfolgt hauptsächlich über unbedeckte Hautareale wie Gesicht, Oberkörper, Hände und Unterarme. Sonnencreme blockiert den Effekt, wobei bei höheren Schutzfaktoren eine entsprechend stärkere Blockade auftritt.

### **NICHT MEHR ALS 10 MINUTEN**

**Bereits** vor vier Jahren veröffentlichten Forscher ein Manifest gegen zu strikte Sonnenschutzmaßnahmen: „Unzureichende Sonnenexposition ist zu einer Gefahr für die öffentliche Gesundheit geworden.“ Rachel Neale weiß um die Gefahren der Sonne - sie selbst hatte mit 29 Jahren Hautkrebs -, aber auch um ihre positive Wirkung: Spezielle Hautzellen setzen unter UV-Strahlung Stoffe frei, die das Immunsystem unterstützen können. Zudem wird ein weiteres, durch UV-Licht angeregtes Molekül in der Haut mit positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System in Verbindung gebracht. Trotzdem betont sie: „Wir müssen noch genauer erforschen, welche Wellenlängen und Dosen an UV-Strahlung die positiven Wirkungen hervorrufen.“

### **WIR MÜSSEN NOCH GENAUER FORSCHEN, WELCHE DOSEN UND WELLENLÄNGEN DIE POSITIVE WIRKUNG HERVORRUFEN.**

**Forscher** entdeckten auch den sogenannten Breitengrad-Effekt: In nördlichen Regionen treten bestimmte Autoimmunkrankheiten, wie Multiple Sklerose, häufiger auf. Was mit dem Mangel an Sonnenlicht zusammenhängen dürfte.

**Wie** viel Sonnenbaden ist nun gesund, und ab wann wird es gefährlich? „Auch wenn es zu einer Produktion von Vitamin D und anderen Stoffen nach UV-Einstrahlung kommt, sollte das nicht darin resultieren, dass man sich - insbesondere mit einem hellen Hauttyp - vermehrt der Sonne aussetzt. An die 10 Minuten Sonnenexposition pro Tag je nach Hauttyp, geografischer Lage, Jahreszeit und Hautfläche sind ausreichend“, erklärt Dermatologe Dr. Georg Stary von der MedUni Wien. „Eine gesunde Bräune gibt es daher nicht.“

**Die** neuen Empfehlungen aus Australien zeigen, dass das Verhältnis von Risiken und Nutzen je nach Hauttyp variiert. Die Richtlinien wurden an unterschiedliche Hauttypen angepasst. Personen mit hellem Hauttyp sollen weiterhin direkte Sonnenexposition absolut vermeiden, mittlere und dunklere Hauttypen nicht mehr als 10 Minuten in der Sonne in Kauf nehmen.

**Die** Sorge, dass sich viele aufgrund dieser Erkenntnisse zu sehr in Sicherheit wiegen, bereitet Medizinern Kopfzerbrechen. Noch dazu, weil Bräune in manchen Kreisen immer noch als schön gilt. Wenngleich nicht mehr in der gegerbten Variante der Achtziger Jahre.

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**



Trafen sich zwei Hunde. Sagt der eine zum anderen: "Ich bin adelig, ich heiße Wuff von Wuffenhausen." Daraufhin sagt der andere: "Ich bin auch adelig, ich heiße runter vom Sofa!"

**Eine kluge Geschichte**

**„ÜBER DIE TRADITION“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Das** junge Paar war frisch verheiratet. Eines Tages beschloss die junge Frau, eine Lammkeule zu schmoren.

**Bevor** sie das Ganze in den Ofen schob, schnitt sie von der Keule das untere Stück ab und legte dann die zwei Teile nebeneinander in den Schmortopf.

**Ihr** Mann schaute ihr über die Schulter und fragte sie: "Warum machst du das?"

**"Ich** weiß nicht, aber meine Mutter machte das immer genau so." war die Antwort.

**Daraufhin** fragte der Mann seine Schwieger-

mutter, warum sie das untere Stück der Keule abschnitt.

**"Ich** weiß nicht, aber meine Mutter machte das immer genau so." antwortete die Schwiegermutter.

**Die** Großmutter war noch am Leben und so ging der Mann zu ihr und fragte auch sie, warum sie den unteren Teil der Lammkeule vor dem Schmoren abschnitt.

**Und** die Großmutter antwortet: "Ach, das hat einen ganz einfachen Grund: Mein Schmortopf war damals so klein, dass der ganze Braten einfach nicht hineinpasste."

(aus Nancy Friday "Wie meine Mutter", leicht geändert. Gefunden auf [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de))

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

**KRONE BUNT**

**„DIE KUNST DES ENTSCHEIDENS“**

(von Susanne ZITA)

**An die 20.000 Entscheidungen treffen wir täglich. Die meisten unbewusst. Doch einige fallen uns besonders schwer. Was tun? Was ist besser: Bauch, Herz oder Hirn? Ist auf unsere Intuition Verlass?**

⇒ **Marmeladebrot** oder Müsli? Ins Kino oder lieber daheimbleiben? Zusammenziehen oder nicht? Immer wieder wählen wir - im Kleinen wie im Großen. Täglich sind es bis zu 20.000 Entscheidungen. Kein Wunder also, dass viele von ihnen fast automatisch ablaufen, ohne groß darüber nachzudenken.

**Entscheidungen** zu treffen sind wir also gewohnt. Trotzdem

tun wir uns häufig schwer damit, sobald wir bewusst eine Wahl oder eine größere Entscheidung treffen müssen.

**„Sei** doch vernünftig! Bewahre einen kühlen Kopf? Lass deine Emotionen aus dem Spiel!" - Wem wurde einer dieser Sätze noch nicht zugerufen, verbunden mit der Aufforderung, eine spontan getroffene Entscheidung zu revidieren oder eine ausgefallene, verrückte Aktion zu unterlassen? Ist auf unsere Intuition denn kein Verlass?

**90% DER ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN WIR NICHT BEWUSST**

**„Würden** wir jede Entscheidung bewusst und reflektiert treffen, wäre das Gehirn im Ausnahmezustand und der Organismus völlig überlastet", erklärt Hirnforscher Dr. Thomas Klausberger. „Jede Entscheidung läuft im menschlichen Gehirn auf vielen Ebenen ab." Immerhin 90% unserer Ent-

scheidungen treffen wir nicht kognitiv-bewusst oder mit dem Kopf, sondern automatisch-intuitiv - oder wie wir gerne sagen: aus dem Bauch heraus.

**„In** unserem Gehirn benötigen bewusste Entscheidungen immer die Mitwirkung der Großhirnrinde. Wenn ein Mensch Vor- und Nachteile abwägt oder seine Zukunft plant, dann benutzt er dafür die vordere Stirnhirnrinde, der präfrontalen Cortex. Dieser ist erst im Erwachsenenalter vollständig ausgebildet, was erklärt, weshalb Teenager gerne ein impulsives Handeln an den Tag legen", betont Dr. Thomas Klausberger.

**UNSER BAUCH HAT HIRN**

**Jede** auch noch so kleine Hirntätigkeit wird stets mit einem Gefühl bewertet und abgespeichert. Dies „füttert" unser emotionales Gedächtnis. Es beginnt bereits in der Gebärmutter zu arbeiten. In diesem

Gehirngebieten prägt sich alles ein, was uns Zeit unseres Lebens widerfährt. Bedürfnisse und Wünsche etwa sind im emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert und können von dort ins Bewusstsein gelangen. Hier werden Analysen und Abwägungsprozesse vorgenommen.

**Dass** sich Kopf und Bauch „im Gefühl haben“, ist nicht weiter verwunderlich. Über 100 Millionen Nervenzellen umgeben unsere Eingeweide. In unserer Körpermitte spiegeln sich Teile unserer Gefühls- und Gedankenwelt wider und machen das zarte Band zwischen Psyche und Bauch spürbar.

### **KOMMT ZEIT, KOMMT RAT**

**Im** Vergleich zu früher haben wir mehr Wahlmöglichkeiten. Das Leben ist komplexer geworden. Und es gibt viele gute Gründe, sich nicht zu entscheiden. „Die Angst vor Fehlentscheidungen, zu viel Verantwortung. Ablehnung und Kritik ist völlig normal. Oft hat man schon eine Wahl getroffen. die einem noch nicht bewusst ist. ‚Ich weiß nicht‘ heißt (fast) immer Nein. Nein, ich möchte dich nicht verletzen. Nein, ich weiß nicht, was die Konsequenz ist usw.“, erklärt Christa Schirl. Auch das Zuhalten kann eine Option sein! Nach dem Motto: „Ich entscheide, mich später zu entscheiden.“ Ein Auto zu einem gewissen Zeitpunkt doch nicht zu kaufen muss keine Fehlentscheidung sein. Noch dazu, wenn sich nach einigen Monaten eine bessere Option auftut. Doch manchmal nimmt einem das Leben auch

Entscheidungen ab. Wenn einem z. B. ein gutes Angebot durch die Lappen geht.

### **EINE GARANTIE GIBT ES NIE**

**Schnelle** Entscheidungen sind nicht immer die besten. Denken wir an Impulskäufe. „Gut gereifte Entscheidungen sind hingegen die besseren Entscheidungen“, so die Psychologin.

**Es** braucht auch eine gewisse Ruhe, um alle Informationen und Optionen zu ordnen. Daraus resultiert meistens eine Mischung aus einer rational guten Entscheidung und einem guten Gefühl. Am besten schlafen wir eine oder sogar mehrere Nächte darüber. Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Informationen noch einmal intensiver und gleicht sie mit unserem Unterbewusstsein ab.

### **ENTSCHEIDUNGEN MÜSSEN FÜR UNS AUCH STIMMIG SEIN**

„**Zum** Entscheidungsprozess gehört das Finden einer inneren Stimmigkeit“, ist Christa Schirl überzeugt. „Stimmigkeit ist das Land jenseits von richtig oder falsch. Es gibt bei fast allen Wahlmöglichkeiten Argumente dafür und dagegen. Wenn ich einen Weg gehe, der sich stimmig anfühlt, bin ich bereit, mit dem Preis und den Konsequenzen zu leben. Denn dann leben wir ein Leben, das selbstbestimmt ist - ein rundum wertvolles Leben.“

**Manchmal** sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Gibt es wirklich nur zwei Wahlmöglichkeiten? Oder vielleicht doch mehre-

re? Am besten auch andere Perspektiven einnehmen und wirklich alle Optionen alltagsnah durchspielen: Welche Auswirkungen hat es für mich, meine Beziehungen und meinen Alltag? Was hat die größte Priorität? Schreiben Sie die Geschichte weiter! Überlegen Sie, wie Ihr Leben aussehen könnte, wenn Sie eine Wahl getroffen haben. So bekommt man ein Gefühl für die Situationen, die in weiterer Folge entstehen können. Gleichzeitig können Entscheidungen nur auf Basis des aktuellen Erkenntnisstands getroffen werden. Kauft man ein Grundstück mit einer Grünfläche nebenan, so ist das zum Zeitpunkt der Entscheidung womöglich stimmig. Doch die Zukunft ist offen. Während des Hausbaues können sich Flächenwidmungs- und Bebauungspläne ändern und der Nachbargrund zu Bauland umgewidmet werden. **Eine** Garantie für die richtige Entscheidung werden wir nie bekommen. Damit haben vor allem Menschen Schwierigkeiten, die perfektionistisch veranlagt sind und sich selbst wenig Raum für Fehler eingestehen. Doch: Die perfekte Entscheidung gibt es nicht - nur stimmige!

### **LEITFADEN**

#### **SO GEHT'S LEICHTER**

➤ **Vertrauen Sie auf sich!** In manchen Fällen kann ein Expertenrat sehr hilfreich sein. Bedenken Sie aber: Es ist Ihr Leben - Ihre Entscheidung!

➤ **Mit Herz und Verstand te weiter!** Überlegen Sie sich, wusstsein ab. **entscheiden!** Das Bauchgefühl kann stimmen, aber nicht unbedingt! Intuition ist nicht mit Bauchgefühl gleichzusetzen. Sie ist vielmehr eine leise Stimme. Ein Wissen, dass man es weiß.

➤ **Sich falsche Entscheidungen selbst verzeihen:** Wir können nicht in die Zukunft blicken. Psychologin Christa Schirl: „Wir wachsen an unseren Fehlern.“

➤ **Schlafen Sie drüber!** Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Informationen noch einmal intensiver und gleicht sie mit unserem Unterbewusstsein ab.

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

**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 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Was ist Sumach?
  - a) orientalisches Gewürz, b.) japanischer Ringkampf, c.) zweirädriger Wagen, d.) Nam für Finnland
- 2.) In welchem Bundesland befinden sich die Myrafälle?
  - a) Salzburg, b.) Oberösterreich, c.) Niederösterreich, d.) Steiermark
- 3.) Welche Pflanze gehört nicht zu den fleischfressenden?
  - a) Verarmte Segge, b.) Schlauchpflanze, c.) Kannenpflanze, d.) Fettkraut

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 14)



Fragt die eine Schlange die andere: "Sind wir eigentlich giftig?" Sagt die andere: "Nein – wieso?" – "Glück gehabt – ich hab mir gerade auf die Zunge gebissen!"

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



	1				2			3					4	
	1	5	6	7			8			9	2	10	11	
	3						4							
	5									6				12
7										13	8			
						14	9							
	15		16								17		18	
	10									11				
12								19						
								13						
					20									
					14									
	15	21								22		23		24
										16				
17							25							
							18							
				26										
				19										
	27								28		29		30	
	20								21					
22							31							
							23							
			32								25	33		34
			24											
	26	35							36					
									27					
	28				37						30			
					29									
	31								32					
	33				34						35			

**Senkrecht:** 1 Fenstervorhang, 2 elternloses Kind, 3 Eule einer best. Gattung, 4 auszeichnen, 5 Lehr vom Schal, 6 Verbindungslinie, 7 Teil des Rades, 8 vertraulich, 9 die Alpen betreffend, 10 inhaltslos, 11 Riesenschirmpilz, 12 militärischer Ehrengruß, 13 hochpreisig, 14 Hausvorbau, 15 Strickmaterial, 16 Aufsehen, Skandal, 17 Felsendurchgang, 18 Flagge, Banner, 19 KW. für einen Jazzstil, 20 Teil des Halses, 21 sittliche Gesinnung, 22 ital. Hafenstadt, 23 bibl. König von Israel, 24 ergeben, 25 niederl. Freiheitskämpfer, 26 Doppelstern im „Perseus“, 27 Zwangslage, Klemme, 28 Griech. Jagdgöttin, 29 Blumenornament (frz.), 30 Notlüge, 31 Zauberwurzel, 32 Botanik: Veilchen, 33 Seil, Tau, 34 Sperlingsvogel, 35 englisch: Briefpost, 36 Milliardenfaches einer Einheit, 37 Viehfutter

**Waagrecht:** 1 Staat in Ostafrika, 2 griechischer Buchstabe, 3 Kurzhalsgiraffe, 4 d. Atomkern betreffend, 5 Wohnstätte im Rentenalter, 6 israel. Politiker †, 7 Untier, Unmensch, 8 europ. Hauptstadt, 9 in den Boden ableiten, 10 Pferdelauf, 11 Produkt aus Sojabohnen, 12 Kugelbakterie, 13 elend, trostlos, 14 gegorenes Milchgetränk, 15 engl.: Leiter, 16 brit. Schauspieler (Hugh), 17 Schlafmöbel, 18 König im Nibelungenlied, 19 Baumstraße, 20 Schöpfer des Sherlock Holmes † 1930, 21 Errichtung, Schaffung, 22 Oberlauf der Ybbs, 23 die Sterne betreffend, 24 Gewebeart, 25 Gemahlin Lohengrins, 26 männl. Vorname, 27 größere Anzahl Wirbelloser, 28 chines. Staatsmann † 1976, 29 Arzt im Orient, 30 Stadtteil von München, 31 Umwelt, Lebenskreis, 32 Mündung von Garonne und Dordogne, 33 franz.: nach Art von (2 Wörter), 34 letzter Mohikaner bei Cooper †, 35 niederl. Maler (van der) † 1677

„RAFFAELLOSCHNITTEN“

**Zutaten:** 2 Becher Schlagobers, 220 g Schokolade (weiß), 5 Stk. Eier, 180 g Staubzucker, 1 EL Öl, 120 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 1 Pk. Kokosflocken

**Zubereitung:**

- 1.) Für die Raffaelloschnitten am Vortag den Schlagobers in einem Topf zum Kochen bringen und die Schokolade darin schmelzen lassen. Die Masse über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2.) Für den Teig: Die Eier in zwei Schüsseln trennen und das Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Dotter, Zucker und Öl schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Eiermasse heben.
- 3.) Das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf das Backblech streichen und im Backrohr 15 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen.
- 4.) In der Zwischenzeit das gekühlte Schlagobersgemisch mixen bis es cremig wird und anschließend auf das gekühlte Biskuit streichen. Noch mit den Kokosflocken bestreuen und Schnitten schneiden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

**GESUND**

„ECHT STARK: MUSKELN WERDEN IN DER KÜCHE GEMACHT“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

**Regelmäßiges, hartes Training mit viel Gewicht - und trotzdem kaum bis kein Muskelzuwachs? Dahinter verbirgt sich in vielen Fällen eine unpassende Nahrungszufuhr.**

⇒ **Der** menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk - insbesondere, wenn es um den Muskelaufbau geht. Viele Fitnessenthusiasten und Profisportler wissen: Nicht nur das Training, sondern vor allem die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Doch wie lässt sich die eigene Ernährungsweise so adaptieren, dass die Muskeln optimal wachsen? So viel vorweg: Manche Lebensmittel sind für den Muskelaufbau besser geeignet als andere.

### **Training und Ernährung im Einklang**

**Für** einen gesunden Lebensstil sind Sport, Bewegung und körperliche Aktivität unerlässlich. Doch ebenso wichtig ist die optimale Ernährung, die als Grundlage für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit dient. Das Training liefert den notwendigen Reiz für das Muskelwachstum, während die Ernährung die Baustoffe und Energie bereitstellt. „Ein integrierter Ansatz, der sowohl ein strukturiertes Trainingsprogramm als auch eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung umfasst, ist der Schlüssel zum optimalen Muskelaufbau“, erklärt Mag. Philipp Bör, Sportwissenschaftler und Personaltrainer.

**Doch** was passiert, wenn die Ernährung vernachlässigt wird? In erster Linie ist Leistungseinbuße die unerwünschte Folge. Besonders wichtig ist der Wasserhaushalt: Selbst bei kühlen Temperaturen führt Sport zu einem erheblichen Flüssigkeitsverlust, der durch ausreichend Trinken ausgeglichen werden muss. „Bei Belastungen unter einer Stunde reicht Leitungswasser vollkommen aus“, so Mag. Bör. „Dauert das Training länger, sind elektrolythaltige Getränke mit Kohlenhydraten sinnvoll.“

### **Proteine als Baustoffe der Muskeln**

**Beim** Ziel Muskelaufbau spielt bei der Ernährung vor allem die Proteinzufuhr eine zentrale Rolle. In intensiven Trainingsphasen sollten täglich etwa zwei Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht konsumiert werden. Für eine 80 kg schwere Person wären das 160 g Protein pro Tag.

**Geeignete** Lebensmittel sind dabei unter anderem Magertopfen, Hüttenkäse, Linsen, Bohnen, Erbsen, Nüsse sowie Fisch und Fleisch. „Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpulver sind nur dann notwendig, wenn der Proteinbedarf durch Lebensmittel nicht gedeckt werden kann“, betont der Sportwissenschaftler. Zusätzlich zur Eiweißzufuhr ist es wichtig, ausreichend Kohlenhydrate und gesunde Fette zu konsumieren.

Um Muskulatur gezielt aufzubauen, ist ein kalorischer Überschuss notwendig. Es muss also mehr Energie in Form von Nahrung konsumiert werden, als der Körper tatsächlich verbraucht.

### **Ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung**

**Damit** der Stoffwechsel gerade in Phasen mit intensiver körperlicher Belastung optimal arbeiten kann, sind Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente unverzichtbar. Diese stärken den Organismus und schützen in Kombination mit ausreichend Sport vor lebensstilbedingten Erkrankungen. Dazu zählen Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte; Fisch, Fleisch, Milch- und Getreideprodukte.

„**Mit** einer ausgewogenen, unverarbeiteten Mischkost wird der Tagesbedarf an Nährstoffen meist gut gedeckt“, führt Mag. Bör aus. Stark verarbeitete Lebensmittel hingegen gelten als kontraproduktiv. Vor allem jene Produkte, die reich an Zucker, Salz und Transfetten sind, stoßen zudem entzündliche Prozesse im Körper an und wirken sich außerdem negativ auf den Muskelaufbau aus.

### **Finger weg von Alkohol und Nikotin**

**Wovon** ebenfalls Abstand genommen werden sollte, ist der Genuss von Alkohol oder Nikotin. Ersteres hemmt den Muskelaufbau und bremst den Fettabbau. Alkohol ist im engeren Sinne ein Nervengift und hat daher ausschließlich kontraproduktive Auswirkungen. „Der Stoffwechsel des Körpers schwenkt beim übermäßigen Konsum vom Muskelaufbau zum ‚Entgiften‘ um, wodurch der gewünschte muskuläre Zuwachs auf der Strecke bleibt“, so OA. Dr. Christopher Wolf, Internist und Kardiologe. Weitere unerwünschte Auswirkungen: Der Testosteronspiegel, welcher essenziell für den Muskelaufbau ist, nimmt durch Alkohol längerfristig ab.

➤ Gleichzeitig kommt es zu einer Erhöhung des Cortisolspiegels, wodurch der Muskelabbau gesteigert wird.

- Zudem leidet auch die Schlafqualität, was sich negativ auf den Erholungsprozess auswirkt.
- Die Muskelproteinsynthese, die für den Muskelaufbau essenziell ist, wird durch Alkoholkonsum nach dem Training signifikant reduziert.
- Zudem führt Alkohol zu einem Wasserentzug, der den Elektrolythaushalt stört und somit die Leistungsfähigkeit hemmt.

**Ein** weiteres leistungshemmendes Suchtmittel ist Nikotin. „Bereits in den 1960er und -70er Jahren wurde Baseballspielern in den USA Kautabak verabreicht, um ihre Leistung während der Spiele zu verbessern. Untersuchungen konnten jedoch zeigen, dass durch die verminderte Durchblutung und die schlechtere Versorgung des Muskels mit Sauerstoff und Nährstoffen das Gegenteil der Fall ist, erklärt der Kardiologe.

**Obwohl** Nikotin kurzfristig zu einer Leistungssteigerung in Form von höherer Wachsamkeit und Konzentration rühren kann, ist es im Breiten- und Gesundheitssport eine leistungsreduzierende Substanz. Die gehemmte Durchblutung rührt auch zu einer verminderten Regeneration der Muskulatur, wodurch diese weniger ermüdungsresistent und ist und somit das Aufbaupotenzial *limitiert* wird.

„**Während** der Konsum von alkoholhaltigen Getränken wie ein bis zwei Gläser Wein oder ein Bier zum Essen pro Tag noch als eher unbedenklich für den Muskelaufbau gelten, so sind bei Nikotinprodukten bereits geringe Mengen schädlich für den gewünschten muskulären Zuwachs“, gibt Dr. Wolf zu bedenken.

#### **Auch Nikotin Pouches sind schädlich**

**Obwohl** Nikotin-Beutelchen aufgrund der ausbleibenden Inhalation krebserregender Substanzen weniger schädlich als das Rauchen sein mögen, bleibt Nikotin eine Substanz, die verschiedene unerwünschte Auswirkungen auf den Körper hat, insbesondere im Kontext des Muskelaufbaus. Neben einer schlechteren - Durchblutung und damit verringerten Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen wird auch der Hormonhaushalt negativ beeinflusst. „Leider sind sämtliche Nikotin-Ersatzstoffe wie Pouches, e-Zigaretten etc. gleichermaßen schädlich“, warnt der Mediziner.

#### **Geduld und Konsequenz zahlen sich aus**

**Es** sind also mehrere Kriterien gleichzeitig zu beachten. „Werden diese Faktoren berücksichtigt, steht dem gewünschten Muskelwachstum nichts mehr im Wege“, fasst der Sportwissenschaftler Mag. Philipp Bör zusammen. „Der Erfolg wird zwar nicht über Nacht kommen, aber mit der richtigen Ernährung und dem passenden Training wird man die gewünschten Ergebnisse erzielen.“ Wer diese beiden Komponenten in Einklang bringt und auch im Alltag umsetzt, kann sich auf sichtbare Erfolge freuen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

#### **„BEITRÄGE“**

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

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

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2



**Spruch des Monats**

**„Überwunden werden kann die Vergangenheit nur von Menschen,  
von Männern und Frauen in denen die Flamme des Guten lebendig ist,  
und die wissen, daß die Liebe eine stärkere Kraft ist als der Haß.“**

**(Ernst REUTER)**

**BUCHTIPP**

**„DAS GEHEIME LEBEN DER SEELE“**

**(Sabine WERY VON LIMONT)**

**ISBN: 978-3-442-17896-4 - Verlag Goldmann**

Man kann sie nicht sehen, und doch ist sie spür- und sogar messbar: unsere Seele. Sie wirkt sich über das Nervensystem auf unseren ganzen Organismus aus. Sie umfasst unsere Wahrnehmung, beeinflusst Hirn- und Organaktivität, definiert unsere *Persönlichkeit*, bestimmt die Bindung zu unseren Mitmenschen, ob wir glücklich oder unglücklich sind – und sie kann uns sogar krankmachen. Die bekannte Verhaltenstherapeutin Sabine Wery von Limont beschreibt auf begeisternde Weise, welche Strategien die Seele hat, um mit uns zu kommunizieren. Und warum es sich lohnt, mit ihr in Kontakt zu kommen, um uns selbst und andere besser zu verstehen.

Zum Autor: **Sabine WERY VON LIMONT** studierte Wirtschaft und Psychologie in Hamburg. Sie arbeitete als Psychotherapeutin für Wirtschaftsunternehmen, renommierte Hamburger Kliniken und für Parship. Heute führt sie ihre eigene Praxis und gilt als Expertin auf dem Gebiet der Psychokardiologie und Traumatherapie. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.



**SONNE**

*Ich bin glücklich, ein Kind der Sonne zu sein  
und nicht ein Teil der Dunkelheit.  
Ohne sie müsste ich verderben wie alle,  
die ohne Licht leben.*

*Oft suche ich sie am beginnenden Morgen,  
voll Angst, sie hätte mich vergessen!*

*Sie ist an einem Ort - und überall.  
Alleingelassen, tröstet sie mich.*

*Eingemauert, führt sie mich der Freiheit zu.*

*Ich wünsche, daß sie noch lange nicht verglüht,  
sie, deren Kind ich bin; denn alle*

*Wärme der Welt kommt aus ihr.*

*Wenn die Zeit vollendet ist,  
wird sie nicht mehr  
aufgehen; starr wird die Erde sein  
ohne sie –*

*Und ich werde weinen wie ein Kind.*

**(Friederike LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank  
an Friederike LAZELBERGER  
für diesen Beitrag!**

### **WAS IST DES LEBENS UM UND AUF?**

Hektisch läuft mein Leben ab,  
der Alltag, der hält mich auf Trab.  
Noch kann ich nicht ruh'n,  
denn dies und das ist noch zu tun.  
Beschäftigt bin ich von früh bis spät,  
doch ich weiß,  
im Leben der besteht,  
der das Wesentliche erkennt  
und die Spreu vom Weizen trennt.  
Ich will mich nicht damit quälen,  
das Wichtige herauszuschälen.  
Dazu bin ich nicht bereit,  
dazu fehlt mir ganz und gar die Zeit.  
Der Alltag prägt mein Leben,  
wie soll ich da nach Höherem streben?  
Diese Gedanken schleichen sich oft ein,  
bestimmen unser Sein.

Doch soll die Zeit  
nicht' bloß verrinnen,  
wir sollten jetzt damit beginnen,  
die wichtigen Dinge umzusetzen,  
anstatt von Termin zu Termin zu hetzen.

Wer das Unwichtige  
aus seinem Leben streicht,  
sein Ziel erreicht.

Was ist in der Tat  
ein wirklich guter Rat?  
Was ist das Um und Auf  
in unsrem Lebenslauf?

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

### **SCHLANKHEITSVORTEIL**

Aus einem Grund  
in seinem Sein,  
ißt mancher Mensch  
in sich hinein.

Mit dem er wird  
bald dicklich sein,  
drum wär es gut  
er stellt es ein,

Um einst einmal  
im schlanken Sein,  
recht rüstig und  
Gesund zu sein.

**(U-Bahn Karli)**

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

### **GESUND**

#### **„SENIOREN UNTER STRESS“**

**(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)**

**Trotz Pension überlastet? Was dahinter steckt, und wie man richtig entspannt.**

⇒ **Warum** bist du im Stress, du musst ja eh nicht mehr arbeiten? Diesen Satz hören Pensionisten von ihrem Umfeld, der Familie und auch von Ärzten öfter, wenn sie über zu viel Druck klagen.

**Wie** kommt es, dass Menschen im Seniorenalter von Überforderung betroffen sind, obwohl die Pension eigentlich der Ruhe und Entspan-

nung dienen soll? Untersuchungen ergaben, dass ältere Menschen grundsätzlich besser mit Stress umgehen als junge Menschen. Und doch gibt es Senioren, denen die Umstellung vom Arbeitsleben auf das Pensionisten-Dasein schwerfällt.

#### **Den Alltag neu strukturieren**

**Häufige** Ursachen für Überlastung im Ruhestand: Die Routine der Berufstätigkeit fehlt. Mit Beendigung des Arbeitslebens bricht ein fester Rhythmus weg. Die vorgegebenen Abläufe fehlen und ein unstrukturierter Lebensstil entsteht. Man muss die freie Zeit neu planen, was einige Menschen durchaus als starke Belastung empfinden.

**Gefühl, nichts mehr zu schaffen**

**Die** Planung des Tages geht am Ende oft nicht auf, weil man sich zu viel vorgenommen hat. Ältere Menschen geraten dann schnell unter Druck und verzetteln sich in Aufgaben und Vorhaben. Frust und das Gefühl, nicht einmal die einfachsten Dinge zu schaffen, entstehen.

**In** einer amerikanischen Studie wollten Wissenschaftler herausfinden, wie stark die Stimmung von Personen durch stressige Ereignisse verschlechtert wird, und ob sich diese Eigenschaft im Alter verändert: Dazu haben die Forscher Erwachsene in mittlerem Alter täglich zu ihrem Befinden und ihrer Belastung befragt. Dieser Vorgang wurde nach zehn Jahren wiederholt.

**In** einer zweiten Studie befragte man Erwachsene mit durchschnittlich 80 Jahren alle sechs Monate für einen kurzen Zeitraum täglich. Die Ergebnisse beider Untersuchungen ergaben, dass die Empfindsamkeit gegenüber Stress mit dem Alter zunehmen dürfte.

**Wie kann man für Entspannung sorgen?**

**Möglichkeiten** sind etwa ein neues Hobby zu suchen, den Kontakt zu Bekannten wiederherzustellen oder ein aktiveres Familienleben zu führen. Auch Sport ist für viele äl-

tere Personen eine ideale Methode, „Dampf abzulassen“.

**Aber** auch Musikhören kann zur Entspannung beitragen. Bei einer Studie der Universität Bochum (D') zeigte sich, dass etwa beim Abspielen der Mozartsymphonie Nr. 40 bei den Probanden die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut messbar sank. Die Mediziner vermuten, dass die laufend wiederholenden, eingängigen Melodien diesen Effekt auslösen.

**Ruhiger werden mit Atemübungen**

**Setzen** oder legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem, wie er ganz von allein ein- und ausströmt. Spüren, wie sich Lungen und Bronchien weiten. Mit jeder Einatmung wird der Körper mit Sauerstoff versorgt, mit jeder Ausatmung von verbrauchter Luft befreit.

**Immer** langsamer und gleichmäßiger wird der Atem, immer tiefer die Entspannung. Versuchen Sie, auch tief in den Bauch zu atmen: Bei der Einatmung soll er sich heben, bei der Ausatmung senken. Diesen Vorgang einige Minuten auf sich wirken lassen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESCHICHTEN**

**(von Friedericke & Richard LAZELBERGER)**

**„VOM FUCHS, DER FLIEGEN WOLLTE“**

⇒ **Vor** vielen Jahren lebte einmal ein Fuchs. Er hatte einen gemütlichen Bau am Rande des Waldes. Oft ging er auf die Jagd nach Mäusen, Maulwürfen und anderen kleinen Tieren, die im Wald und auf dem Feld lebten.

**Eines** Tages hatte der Fuchs eine Idee: Ich könnte lernen, zu fliegen!

**Er** lag vor seinem Fuchsbau und überlegte hin und her.

Plötzlich wusste er, wie es Berg hinaufgehen!"

gelingen könnte: „Ich schleiche bis zum nächsten Dorf und schaue, was die Menschen so alles wegwerfen.“ - Gleich am nächsten Abend fand er in einem Hinterhof eine tolle Brille und einen dicken, weichen Pullover. Im Laufe der Zeit sammelte er noch zwei Gasflaschen, viele Bänder, Gürtel, Schrauben, Werkzeug und allerlei andere nützliche Dinge. Viele Tage baute er an einem Gerät, das ihn zum Fliegen bringen sollte. „Hier im Wald kann ich nicht weg fliegen, wahrscheinlich muss ich auf einen

Der Fuchs machte sich also auf den Weg, zog seinen dicken Pullover an, setzte die Brille auf und hängte sich sein kleines Fluggerät auf den Rücken. Er keuchte und schwitzte sehr, denn bergauf gehen ist anstrengend. **Schließlich** erreichte er den Gipfel eines Berges und ruhte sich etwas aus. Dann nahm er allen Mut zusammen und sprang in die Tiefe. **Er** zog an einer Schnur und brachte die Flugmaschine in Gang. Hui! Das ging dahin. Der Fuchs schrie und lachte wie toll! Manchmal ratterte

die kleine Maschine zwar ein rief der Fuchs begeistert und wenig aber alles ging gut. lief geradewegs in den Wald Nach seinem großartigen zurück zu seinem Bau. Dort Flug landete der Fuchs schlieft er vier Tage und vier schließlich sanft auf einer Nachte, denn Fliegen ist anstrengend; besonders für „Hurra, ich bin geflogen!“, Fühse!

**(Friederike & Richard LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank  
an Friederike & Richard  
LAZELBERGER  
für diesen Beitrag!**

**Wenn man früh genug zu leben beginnt,  
ist das Leben gar nicht so kurz!**

**(Kurt HABERSTICH)**



Eine Mäusefamilie wird von einer Katze gejagt. Plötzlich dreht sich die Mäusemutter um und ruft: „Wauwau!“ Daraufhin dreht sich die Katze um und rennt weg. Die Mäusemutter stolz zu ihren Kindern: „Seht ihr: es ist immer gut, wenn man eine Fremdsprache spricht!“

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

**„HITZEGAFahr FÜR DEN KÖRPER!“**

„Hohe Temperaturen belasten den Organismus enorm“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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

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

- 1.) a.) Sumach wird aus den Steinfrüchten des Färberbaums gewonnen und nach dem Trocknen zu Pulver verarbeitet. Das Gewürz schmeckt leicht säuerlich, fruchtig-frisch.
- 2.) c.) Die Myrafälle befinden sich im Gemeindegebiet von Muggendorf in Niederösterreich. Die Klamm wird vom Myrabach gebildet, einem kleinen Nebenfluss der Piesting.
- 3.) a.) Im Gegensatz zur Verarmten Segge gehören Schlauchpflanze, Kannenpflanze und Fettkraut alle zu den fleischfressenden Pflanzen, auch Karnivoren oder Insektivoren genannt.

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



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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 7



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

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

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