



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

**„Immer die Wahrheit sagen bringt einem wahrscheinlich
nicht viele Freunde, aber dafür die Richtigen“**

(John Winston LENNON, MBE, später: John Winston Ono Lennon, * 09. Oktober 1940 in Liverpool, † 08. Dezember 1980 in New York, war ein britischer Musiker, Komponist, Autor, Filmschauspieler und Friedensaktivist. Weltweit berühmt wurde er als Mitgründer, Sänger und Gitarrist der britischen Rockband The Beatles, für die er – neben Paul McCartney – die meisten Stücke schrieb. Die Komponistenpartnerschaft Lennon/McCartney ist eine der bekanntesten und erfolgreichsten in der Geschichte der Popmusik.)

ADVENT

Zündet an das Licht der Liebe,
erstes Licht am Tannenkranz,
strahl in alle Herzen Güte,
banne Finsternis durch Glanz.

Zündet an das Licht der Freude,
zweites Licht am Tannenkranz,
bald ist Weihnacht: Halleluja!
Himmelsglocken, Engelglanz.

Zündet an das Licht der Hoffnung,
drittes Licht am Tannenkranz,
bring uns Segen, gib uns Glauben,
Christus, Dir vertraun wir ganz.

Zündet an das Licht der Gnade.
viertes Licht am Tannenkranz,
schenke unseren Seelen Reinheit;
Christenliebe; Friede; Glanz.

(DITTLER SLARK)



GESUND

„SCHLAFRÄUBERN AUF DER SPUR“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Was runiert Ihre Nachtruhe? Begeben Sie sich noch heute auf die Suche . . .

⇒ **Erschöpft**, schlecht gelaunt und alles andere als fit für den Tag - wer sich in der Früh meist so fühlt, sollte darüber nachdenken, was den eigenen Schlaf so wenig erholsam macht - um dann Lösungen zu finden.

(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 123 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von John Lennon“
„Gedicht Advent“

(Seite 1)

„Die Psychologie
des Radfahrens

(Seite 6/7)

„Psychosoziales Zentrum
(PSZ) Kolping Baden“

(Seite 10/11/12/13)

„Schlafräubern auf der Spur“
(Seite 1, 2, 3)

Backen „Kaiserschmarrn mit
Apfel-Birnen-Kompott“

(Seite 7/8)

„Vorbereitung auf den
Arztbesuch“

(Seite 13/14)

„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

Buchtipps „Seelische
Gesundheit und
Lebensqualität im Alter“
„Beiträge“

(Seite 8)

Gedicht „Fang den Tag von
heute nicht mit den Scherben
von gestern an!“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 14)

„Was Männer wirklich
wollen“

(Seite 3/4)

Eine weise Geschichte
„Der König und
seine zwei Söhne“

(Seite 4)

„Spruch des Monats“
Gedicht von
Angelika Tiefengraber

„Krise als Chance“

Gedicht U-Bahn Karli
„Überlebt“

Gedicht Andrea Grois

„Kurz-Witz“

(Seite 9)

Auflösungen
„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“

(Seite 15)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5)

„Quiz“

(Seite 6)

(Fortsetzung von Seite 1 - Schlafräubern auf der Spur!)

Viele Probleme lassen sich darauf zurückführen, dass man die Regeln der sogenannten Schlafhygiene nicht oder nur schlecht befolgt: Demnach sollte man ab dem Mittagessen auf koffeinhaltige Getränke verzichten, Alkohol eher meiden, abends keine schweren Mahlzeiten essen, kurz vor dem Hinlegen nicht sporteln etc.

Darüber hinaus gibt es aber auch andere, vielfältige Ursachen: Häufig ist es etwa Schnarchen. Gefährlich wird es, wenn eine Schlafapnoe vorliegt, die sich durch lautes Schnarchen und Atemaussetzer bemerkbar macht. Betroffene haben untertags Kopfschmerzen sowie Konzentrationsstörungen und verspüren meistens chronische Müdigkeit. Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten von der Aufbisschiene über die Beatmung mittels CPAP-Maske bis hin zur Operation (etwa Vergrößerung des Rachenraums).

Asthma und Schmerzen als Ursachen

Aber auch körperliche Krankheiten können sich negativ auf Schlafqualität und -dauer auswirken. Dazu zählen etwa Asthma, Rheuma, Herz-Kreislauf-Leiden (z. B. zu hoher Blutdruck) und natürlich Schmerzen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Schlafräubern auf der Spur!)

Das Restless-Legs-Syndrom bewirkt ebenso Schlafstörungen; Sobald sich die Patienten hinsetzen oder -legen, verspüren sie ein unerträgliches Kribbeln in den Gliedmaßen, v. a. in den Beinen. Während der Nacht kommt es zudem oft zu periodischen Beinbewegungen, die Betroffene immer wieder aus dem Schlaf reißen. Das Syndrom tritt meist aufgrund von Vererbung auf, es kann aber auch durch Mangelerscheinungen (Eisen, Folsäure, Vitamin B 12) oder als Nebenwirkung von Medikamenten hervorgerufen werden.

Zähneknirschen (Bruxismus) vermag genauso Ursache dafür zu sein, dass man erschöpft, mit schmerzenden Kiefer- oder Gesichtsmuskeln oder sogar Kopfweg aufwacht. Wer davon weiß, sollte seinen Zahnarzt aufsuchen, der mitunter eine Schiene verschreibt. Da das Knirschen oft durch emotionalen Stress oder Angstzustände zustande kommt, sollte man aber vor allem versuchen, die Drucksituationen in seinem Leben zu „entschärfen“. Sind Sie nicht sicher, ob Sie knirschen? Partner fragen.

Auch an psychischen Problemen kann es liegen

Ebenso können psychische Probleme wie Depressionen oder Burnout für schlechte Nachtruhe verantwortlich zeichnen. Dann heißt es die Ursache mittels Therapie bekämpfen.

Wer häufig die Toilette aufsuchen muss, sollte außerdem sein Trinkverhalten überdenken. Abends am besten nur wenig zu sich nehmen. Oder haben Sie vielleicht gerade einen Harnwegsinfekt?

Nicht immer liegt es an einem selbst: Jeder vierte Mann schnarcht so laut, dass er den Schlaf seiner Partnerin stört (umgekehrt kommt das nur halb so oft vor). Raten Sie Ihrem Bett-nachbarn zum Arztbesuch!

15-35 PROZENT aller Österreicher leiden unter Leichten bis schweren Schlafstörungen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WAS MÄNNER WIRKLICH WOLLEN“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Laut brandaktueller Krone-Exklusiv-Umfrage interessiert sich das angeblich starke Geschlecht in Österreich hauptsächlich für Essen, Trinken und Sport. Liebe und Sex rangieren unter „ferner liefen“ . . .

⇒ **500 Männer** im gesamten Bundesgebiet wurden für „Krone GESUND“ vom Institut für Demoskopie und Datenanalyse (IFDD) im Zeitraum 25.-27. April interviewt, welche Lebensbereiche ihnen am wichtigsten sind. Mehrfachnennungen waren möglich. Die erfragte „Hitparade“ brachte ein vielleicht nicht von allen erwartetes Ergebnis: An erster Stelle liegt mit 45% Essen und Trinken! Diese Vorliebe steigt mit dem Alter: Unter 30-Jährige 30%, unter 50-Jährige 46%, 50 plus hingegen bereits 48%. Silber gewann der Sport mit 4% (zwischen aktiv und passiv wurde nicht unterschieden), und immerhin den dritten Platz eroberte knapp dahinter die Familie (42%).

Männer denken an das Eine - es ist nicht Sex!

Männern wird also vielleicht zu Recht unterstellt, dass sie nur an das Eine denken. Allerdings hat dabei bisher wohl niemand auf Schweinsbraten, Bier und Co. getippt. Denn auch auf den folgenden Rängen finden sich weder Liebe noch Sex.

Wenngleich man es als Lichtstreif am Horizont deuten könnte, dass immerhin für 37% der Männer Gesundheit wichtig sein dürfte. Weniger den Jungen (30%), aber schon 49% der älteren Herren spüren ihre Wehwehchen offenbar so intensiv, dass sie sich Gedanken machen.

Christoph Haselmayer, Leiter von IFDD (Institut für Demoskopie und Datenanalyse), dämpft hier allerdings den Optimismus: „Ganz allgemein interessiert sich mehr als ein Drittel (44%) nur wenig bis mittel für Gesundheit. Man kann es aber positiv sehen, dass sich immerhin 56% stark bis sehr stark mit dem Thema befassen. Und 54% leben gesundheitsbewusst. Zumindest nach eigenen Angaben. 34% verneinen das, und der Rest weiß es gar nicht.“

In der Rangliste folgen Garten & Heimwerken mit 33%. Unter 30-Jährige sind nur mit 9% vertreten, unter 50-Jährige mit 43% und die Generation 50plus mit 36%. Gleich dahinter finden sich Urlaub & Reisen (31%). Je älter Männer werden, desto lieber reisen sie. Christoph Haselmayer: „Natürlich hauptsächlich, weil sie dann Zeit dafür haben.“

Internet, Musik und sogar Politik vor der Erotik

Dass Internet mit 28% vor Sex kommt, ist weniger überraschend als der Vorzug, der Musik (ebenfalls 28%) gegeben wird. Politik erreicht einen Beliebtheitsgrad von 24%. Täglicher Ärger über Regierung und Opposition beliebter als prickelnde Zweisamkeit?

Schon etwas seltsam!

Viel Platz auf der Liste bleibt nun nicht mehr, aber jetzt endlich scheint der Sex in der Wunschliste auf: 22% interessieren sich dafür (von den jungen Männern 35%, bei älteren sind es nur noch 14%). 22% Zustimmung erreicht übrigens auch der Bereich Film. Für Autos und Motorräder begeistern sich 21% der Männer aller Altersklassen.

Freunde sind mit 18% erwünschter als Liebesangelegenheiten. Traurig, aber doch eine statistische Wahrheit - die Liebe liegt mit 11% unter „ferner liefen“. Da hilft es auch nichts, wenn sich 26% der jungen Männer zur Liebe bekennen - diese Quote ist dürftig. Die 7% der mehr als 50-Jährigen sollten aber unbedingt genauer hinterfragt werden. Was ist los?

10% des Interesses schafft der Beruf, je 6% Kunst und Literatur, den letzten Platz eroberten Fischen und Jagd. Briefmarkensammeln wurde übrigens nicht erfasst

Trotzdem sind die Männer offenbar mit sich ziemlich zufrieden: 49% von ihnen beschreiben ihren Gesundheitszustand als gut, 25% als sehr gut und 5% sogar als ausgezeichnet. Über das Ergebnis dieser spannenden Umfrage werden sich vermutlich beide Geschlechter Gedanken machen. Diese würde ich übrigens gerne erfahren. Für eine weitere Story.

Sex und Liebe sind offenbar nachrangig, wenn es beim Mann um das Essen und Trinken geht. Es wird auf jeden Fall spannend sein, wie Frauen darüber denken.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

DER KÖNIG UND SEINE ZWEI SÖHNE

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Ein** König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen. Er versammelte die Weisen des Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte: Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, ist eure Sache." Die Weisen sagten: "Das ist eine gute Aufgabe."

Der älteste Sohn ging davon

und kam an einem Feld vorbei, **Bald** darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen. Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher. Er dachte sich: "Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen." Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig, und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte: Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach mich zu deinem Nachfolger." Der Vater antwortet: Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten."

wieder aus der Halle zu entfernen. So geschah es. Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an. Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.

Der Vater sagte: "Du sollst mein Nachfolger sein. Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt. Du hast sie mit dem gefüllt, was die Menschen brauchen."

Frei nach einem philippinischen Volksmärchen

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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!**

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



	1		2			3		
1		4			5		6	
	2				3			
4				7				
	8	5		9		10		11
6								
			7	12		13		
8		14						
				9	15			16
	17	10		18				
11								
					12	19		
13		20		21				
				14				
	22	15		23				
16					24	17		25
			18					
19					20			

Senkrecht: 1 griech. Wortstamm: groß, 2 Zellenbau der Biene, 3 Stadt in Umbrien, 4 Edelmetall, 5 engl. Kf.: Weltzeit, 6 weibl. Vorname, 7 jetzt, 8 Hafendamm, 9 ugs.: Spaß, 10 Kurzwort: Mittel für Körperpflege, 11 engl.: Meer, 12 Tiroler Freiheitsheld † 1810, 13 Körperorgan, 14 Reißverschluss, 15 Installation, 16 auf die eigene Person bezogen, 17 Wickelgewand der Inderin, 18 Stadt in NÖ, 19 Heiligenschein, 20 Blätterkleid der Bäume, 21 Kurzf.: laufend, 22 Signalinstrument, 23 undichte Stelle, 24 ehem. russ. Raumstation, 25 Araberhengst bei Karl May † 1912

Waagrecht: 1 Engtal der Enns, Bewacher, 2 Befehlsform von geben, 3 Kf.: Turnsportverein, 4 Provinz und Stadt Spaniens, 5 indische Hauptmalerei mit Henna (Mz.), 6 Gaunersprache: Beute, 7 dt. Volksdichter †, 8 ital.: Hälfte, Mitte, 9 Gesteinsgebilde, 10 Turnübung, 11 ein Schiff erbeuten, 12 pers. Religionsstifter † 1850, 13 Ungeziefer, 14 seichte Flussstelle, 15 poet.: Wohlwollen, Geneigtheit, 16 Bauernwirtschaft, 17 niederländischer Maler † (Anthonis), 18 scharfe Gewürzpflanze, 19 Teil des Schiffes, 20 scheues Waldtier

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**



- 1.) Worum handelt es sich bei einer Trireme?
a) Kriegsschiff, b.) Greifvogel, c.) Pyramide, d.) Pferdegespann
- 2.) Welchen dieser Begriffe kann man essen?
a) Corniche, b.) Croisette, c.) Ceviche, d.) Corvette
- 3.) Welcher dieser Herren starb in London?
a) Gustav Klimt, b.) Sigmund Freud, c.) Gustav Mahler, d.) Franz Schubert

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 15)

SPORT - BEWEGUNG

„DIE PSYCHOLOGIE DES RADFAHRENS“

(von Susanne ZITA)

Frische Luft, sanfte Bewegung, zyklische Beinarbeit. Bereits bei kurzen Strecken schütten wir vermehrt Glückshormone aus, kommen in den Flow und obendrein entspannter an.

⇒ **In** der Pandemie haben viele Menschen das Radfahren für sich entdeckt. Es ist gut für uns und das Klima. Mühelos rollt das Bike über den Asphalt. Ein kleines Stück Freiheit. Abstandhalten und Maskenpflicht waren eine Weile vergessen. Der Rad-Trend hält auch weiterhin an.

In Österreich wurde 2021 erstmals mit Fahrrädern ein Jahresumsatz von über einer Milliarde Euro erwirtschaftet. Die Österreicher greifen für das Hobby tief in die Tasche. Der durchschnittliche Preis pro Rad lag im Vorjahr bei 2095 Euro. Auch für 2023 wird mit einer starken Nachfrage gerechnet.

TRENDWENDE IN DER MOBILITÄT DIE VELORUTION

Das Fahrrad ist ein Klimafreund. Doch es leistet mehr für uns, als unseren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Es ist DER mobile Fitnesstrainer schlechthin. Gesund für Herz und Kreislauf. Denn es fördert die Durchblutung, ist gut für die Gefäße, senkt den Blutdruck und entlastet das Herz. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann regelmäßiges Pedalieren das Herzinfarktisiko um bis zu 50 Prozent senken und das Risiko von Typ-2-Diabetes reduzieren. Unser Immunsystem wird zum Bollwerk gegen Krankheitserreger.

Untersuchungen haben ergeben, dass Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, aber auch der Stoffwechsel profitieren. Die Lungenflügel werden gleichmäßig mit frischem Sauerstoff versorgt, die erhöhte Atemfrequenz stärkt die für die Atmung verantwortlichen Muskeln. Mehr Bergtraining, Sprints oder Fahrten in einem höheren Gang helfen, den Muskelaufbau anzutreiben.

Zehn Minuten radeln verbrennt etwa 97 Kalorien. Bei Übergewicht übrigens die perfekte Sportart, Kilos purzeln zu lassen. Ein rundum schonendes Training, das die Gelenke fast nicht belastet - mit sanften und gleichmäßigen Bewegungen.

Die Forschung zeigt, dass wir besser schlafen können, wenn wir jeden Tag ein wenig in die Pedale treten. Da reicht schon eine halbe Stunde. Wir schlafen schneller ein und sogar eine Stunde länger. Voraussetzung: draußen bei Tageslicht sporteln, nicht am Hometrainer, um den natürlichen Schlafrythmus besser wiederzufinden. Sonnenlicht reduziert auch die Produktion des Stresshormons Cortisol.

Apropos Stress, besonders längere Ausfahrten entspannen. Es wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Der Kopf wird wieder frei. „Müheloses Tun und Kontrolle über das Geschehen - diese zwei Voraussetzungen für das Entstehen von Flow erfüllt das lockere Dahinradeln zumeist wunderbar“, erklärt Sportpsychologe Alexander Pfeifer.

DAS GEFÜHL DER VÖLLIGEN VERSUNKENHEIT

„**Beim** Ausdauertraining werden Neurotransmitter freigesetzt, die eine positive Wirkung auf das psychische Empfinden haben. Bereits nach 30 Minuten Radfahren steigen das Körpergefühl und die Stimmung.“ Unser Körper schüttet vermehrt Endorphine und Serotonine aus. Und er fügt hinzu: „Auch wenn es Menschen mit Depression oft ein hohes Maß an Überwindung kostet, berichten diese nach dem Ausdauersport über gesteigerten Antrieb und Energie.“

Flott und gratis am Stau vorbei. Das Rad als Verkehrsmittel. Das spart Nerven. Und Geld. Nachdem die Spritkosten so hoch sind, eine kostengünstige Abwechslung. Eine „Win-win-win-win-Situation“, wie es ein passionierter Radfahrer beschreibt: für Körper, Psyche, Umwelt und Stadt. Aber auch das Gefühl, unabhängig zu sein, hat seinen Reiz. Man bestimmt selbst, wo man fährt und anhält. Das alleine hebt schon die Laune. In der U-Bahn oder im Bus kann man sich das Gegenüber nicht aussuchen.

Doch in der Stadt tankt man nicht immer frische Luft. Da machen einem vermehrt Feinstaub und schadstoffbelastete Abgase der Autos zu schaffen. So ehrlich muss man sein.

Training auf dem Ergometer kann hingegen zum „Willenstraining“ werden, weil es oft an Langeweile nicht zu überbieten ist. Keine Landschaft, die vorbeizieht, keine Ablenkungen. „Aber wenn man ‚reinkommt‘, kann es sogar ein meditatives Erlebnis werden. Der Fokus liegt im Hier und Jetzt. Mit der Gedankenkontrolle: ‚Ich bleibe die nächsten 40 Minuten ganz bei mir - gedanklich‘, betont der Sportpsychologe.

Mountainbike-Touren sind mit einer neuen Umgebung, neuen Reizen optimal für die Psyche. Aber auch ein Geschicklichkeitstraining par excellence. Wir bringen auch unser Gehirn „in Bewegung“. Denn unsere kognitive Leistungsfähigkeit wird erhöht. Beim Rennradfahren ist es vielmehr der dynamische Reiz. Die Geschwindigkeit, die wir selbst erzeugen.

Allen Outdoor-Radlern ist aber eines gemein: das sensorische Erleben der Landschaft durch Sehen, Riechen, Hören - und Fühlen mit dem Fahrtwind im Gesicht.

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



BACKEN „KAISERSCHMARREN mit APFEL-BIRNEN-KOMPOTT“

Zutaten: 550g säuerliche Äpfel, 500g Birnen, 3 EL Zitronensaft, 140g Zucker, 3 EL Ahornsirup, 1 Kapsel Sternanis, 100ml Apfelsaft, 100g Nusskernmischung, 4 Eier, 1 Pk. Vanillezucker, 250ml Milch, 130g Mehl, Salz, 6 EL Butter, 2 EL Puderzucker

Zubereitung:

1.) Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. 60 g Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Ahornsirup, Sternanis und Apfel- Birnen--Mischung zugeben. Apfelsaft zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren.

2.) Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eigelbe, Vanillezucker, Milch und Mehl mit einem Schneebesen gut verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dann 40 g Zucker einrieseln lassen und 2 Min. weiterschlagen. Eigelbmischung auf den Eischnee geben und alles vorsichtig mischen.

3.) 2 El Butter in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) zerlassen, die Hälfte des Teigs hineingeben, 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Dann im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 Min. weiterbacken.

4.) Teig mit 2 Holzspateln in Stücke zerzupfen, 2 El Butter, 20 g Zucker und die Hälfte der Nüsse zugeben. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Wenden braten, bis der Zucker karamellisiert. Auf einer Platte abgedeckt mit Folie warmhalten. Mit restlicher Butter, restlichem Teig, Zucker und Nüssen ebenso verfahren. Schmarren mit Puderzucker bestäubt mit dem Apfel--Birnen--Kompott servieren



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„SEELISCHE GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT IM ALTER“

Depression - Demenz - Versorgung

(**Andreas LEITENBACHER**)

ISBN: 978-3-17-021002-8

Kohlhammer Verlag

Psychische Erkrankungen im Alter gewinnen durch die demografische Entwicklung der Bevölkerung zunehmend an Bedeutung. Entsprechend wichtig ist das Wissen um die Diagnostik und Behandlung gerontopsychiatrischer Krankheitsbilder. Dieser Band umfasst eine Auswahl von Beiträgen namhafter Autoren des letzten Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP). Thematisch bilden die Beiträge das weite Spektrum der angewandten Gerontopsychiatrie ab. Hinsichtlich der Krankheitsbilder stehen Demenzerkrankungen und Depressionen im Vordergrund. Neben klinischen Verfahren und medikamentöser Behandlung werden verschiedene Methoden der Psychotherapie, Soziotherapie und Ergotherapie in Einzeldarstellungen abgehandelt.

Zum Autor: **Prof. Dr. Georg ADLER**, Psychiater und Psychotherapeut, Leitung des Instituts für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG) Mannheim. Die Herausgeber sind erfahrene Gerontopsychiater und -psychotherapeuten und gehören dem Vorstand der DGGPP an.

Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP)

Adler, Gutzmann, Haupt, Kortus, Wolter (Hrsg.)

Seelische Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Depression - Demenz - Versorgung

Kohlhammer

„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

**„Nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten.
Nur wer loslässt, hat freie Hand die Zukunft zu ergreifen!“**

(Autor unbekannt)

KRISE ALS CHANCE

Die Depression kriecht in meine Knochen,
dauert Tage, Wochen.

Die Welt schaut traurig aus,
darum verkriech ich mich in meinem
Schneckenhaus.

Die Depression bringt mich zur Strecke,
ich sitz ganz fad in einer Ecke
und bring auch nichts vom Flecke!

Wie kann ich sie verjagen,
ihr ein Schnippchen schlagen?
Depressionen sind von langer Dauer,
hinterfragst Du nicht genauer, was dahinter
steckt!

So plagen sie Dich unentwegt!
Ein Licht erhellt die dunklen Stunden,
hast Du die Ursache herausgefunden!
Und so heilen alte Wunden.

Als Teil im Lebensmosaik
verhilft die Krise mir zum Glück,
verleiht den Depressionen ganz andere
Dimensionen!

Die Krise ist ein Stück vom Glück. Sie gewährt
mir eine neue Sicht,
die mich auf eine Art beschwingt und Hoffnung
in mein Leben bringt!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

ÜBERLEBT

Wenn die Erde
durch den Menschen
nicht erbebt,
so wächst die Chance,
dass die Menschheit
überlebt.

(U-Bahn Karli)

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

Du sitzt vor mir
Wir schauen uns an
Wir sprechen Small Talk
Ich spür mein Herz
Ich streichle spielerisch meine Hände
Du bemerkst es
Aber wir dürfen nicht
Du sagst was und Du lachst
Aber wir dürfen nicht
Du versuchst es
Aber wir dürfen nicht
Ich wird nervös
Aber wir dürfen nicht
ABER EINES DARF ICH
DICH ZU LIEBEN
SO SEHR ZU LIEBEN

(Andrea GROIS)

**Herzlichen Dank an Andrea Grois
für diesen Beitrag**



Kommt ein 70-Jähriger in die Apotheke fragt nach Viagra. Der Apotheker gibt ihm eine Packung und der Mann nimmt sofort eine Tablette heraus, zerdrückt sie auf dem Tresen und schnupft das Pulver durch die Nase. Der Apotheker erschrickt: „Sie machen das ganz falsch!“ Sagt der Mann: „Alles ok, in meinem Alter findet Sex ohnehin nur noch im Kopf statt.“

Psychosoziales Zentrum (PSZ) Kolping Baden

Das Psychosoziale Zentrum Kolping Baden ist eine Einrichtung der Kolpingsfamilie Baden und wird seit 1987 im Auftrag der Nö Landesregierung betrieben, Unsere Institution unterstützt und begleitet Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung ab 18 Jahren. Ziele sind die soziale und berufliche Rehabilitation, um drohender Isolation und sozialer Ausgrenzung entgegen zu wirken.

Betreuungsbild

Gemäß unserer Arbeitshaltung gehen wir, das PSZ-Team, davon aus, dass - unabhängig von der psychiatrischen Diagnose - jeder unserer Klienten über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und konstruktiven Gestaltung seines Lebens verfügt, welches sich in der Begegnung und im Austausch mit anderen Klienten bzw. den Betreuern entfalten und verwirklichen kann. Wir begegnen unseren Klienten in unserer Zusammenarbeit mit positiver Wertschätzung, Empathie und Echtheit. Unsere Aufgabe sehen wir darin, sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, sowie zur Wahrung ihrer persönlichen Integrität fördernd zu begleiten. Im Fokus der Betreuung stehen all ihre individuellen Bedürfnisse und Erfahrungen - wir sehen unsere Klienten als Experten für ihr Erleben.

Dieser psychische Wachstumsprozess vollzieht sich einerseits durch die Beziehungen zu den Betreuern und zu anderen Klienten, andererseits durch die Teilnahme am Therapie- und Tagesstruktur-Wochenplan. Eines der wichtigsten Betreuungsziele ist, dass unsere Klienten mit unserer Unterstützung lernen, mehr Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen, um sich zunehmend in allen Belangen ihres Lebens eigenverantwortlich entscheiden und uneingeschränkt an der Gesellschaft teilhaben zu können.

Betreuungsangebot

Das PSZ Kolping Baden besteht aus einer Tagesstätte (TS), einem Club, einer Wohngemeinschaft (WG) und einer Langzeit-Wohngemeinschaft (LZWG).

Zielgruppe: Erwachsene beider Geschlechter ab 18 Jahren mit einer fachärztlichen Diagnose ei-



KOLPING Baden Formale Aufnahme-
Gemeinschaft in Bewegung mekriterien

ner psychischen Erkrankung.

Hauptwohnsitz in NÖ, Erwachsene ab 18 Jahren, Österreichische Staatsbürgerschaft (in Ausnahmefällen auch eine andere Staatsbürgerschaft mit gültigem Aufenthaltstitel möglich), fachärztliche Diagnose einer psychischen Erkrankung.

Klienten spezifische Aufnahmekriterien sind: Krankheitseinsicht, Wille/Motivation zu Veränderung, an sich zu arbeiten, Compliance hinsichtlich Medikamenteneinnahme (falls bestehend), Gruppenfähigkeit und ausreichende Impuls- und Affektregulation (soweit abschätzbar), Paktfähigkeit, Freiwilligkeit. Überdies sollten die kognitiven Fähigkeiten (z.B. Intelligenz) soweit ausgeprägt sein, dass der Klient dem Gruppenprogramm inhaltlich folgen sowie Arbeitsaufträge/Vereinbarungen verstehen und erfüllen kann.

Ausschlusskriterien: Menschen mit folgenden psychiatrischen Diagnosen bzw. Störungsmerkmalen sowie spezifischen Defiziten entsprechen einem Ausschlusskriterium und werden spätestens nach genauerer Klärung bei einem Vorstellungsgespräch oder im Probemonat nicht aufgenommen:

- Antisoziale Persönlichkeitsstörung
- Borderline-Persönlichkeitsstörung (wenn ein Mindestmaß an Impulskontrolle nicht gegeben ist)
- Substanzabhängigkeiten (wenn im Vorfeld kein Entzug erfolgt ist und daher keine Abstinenz schon über längere Zeit besteht)
- wiederholte Fremdgefährdung (auch anamnestisch erhoben)
- Essstörungen (wenn im Vorfeld keine spezifische Verhaltenstherapie erfolgt ist)
- Intelligenzminderung (mittelgradige bis schwerste I.)
- Forensisches Klientel
- Pflegebedürftigkeit in den Bereichen Körperpflege, Ernährung, Mobilität und hauswirtschaftliche Versorgung/Alltagsbewältigung.

1. Tagesstätte mit 27 Plätzen

Die Tagesstätte ist Montag bis Donnerstag von 08.00 — 15.45 Uhr und Freitag von 08.00 — 14.00 Uhr geöffnet, wobei eine ganztägige, kontinuierliche Teilnahme „verpflichtend“ ist (unter Berücksichtigung einer grundsätzlich

Freiwilligkeit). Die Dauer des Besuchs der TS ist vorerst mit 3 Jahren befristet; jedoch ist eine Verlängerung möglich.

Unsere Betreuer - aus unterschiedlichsten Quellberufen - ermöglichen ein breit gefächertes Gruppenangebot wie beispielsweise Arbeits-, Soziales Kompetenz-, Selbstwert- und Kognitives Training, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, Musiktherapie, Mal- und Gestaltungstherapie, Kreativ- und Schreibwerkstatt, „Alltags-IxI“, Bewegung/Aktivierung und Sport, Kochen, Literatur- und Spielegruppe, (klinisch-psychologische) Gesprächsgruppen, Ausflüge u.v.m.

Unsere Ziele sind:

- Aufbau und Erhalt der Tagesstruktur (Weiter-) Entwicklung von Alltagsfähigkeiten
- Rückfallprophylaxe
- Psychische Stabilität
- Erlernung und Verbesserung sozialer und emotionaler Kompetenzen
- Aufbau der Arbeitsfähigkeit bzw. Wiedereingliederung in einen Arbeitsprozess
- Verbesserung der Kommunikations- und Kontaktfähigkeit
- Erlernen/Erhöhen der Selbstständigkeit
- Aktivierung
- Erlernen bzw. Verbessern von Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Unterstützung und Begleitung
- Persönlichkeitsentwicklung/
Selbstwertsteigerung
- Steigerung der Reflexionsfähigkeit/des Realitätsbezugs
- Erlernen der Eigenverantwortlichkeit u.v.m.

Therapie- und Tagesstruktur-Wochenplan, Rehabilitationskonzept und Zielvereinbarung:

- Bei positiver Beendigung der Probezeit (ein Monat) erarbeiten die PSZ-Leitung, der Bezugsbetreuer und der Klient gemeinsam ein individuelles stark strukturiertes hochschwelliges Rehabilitationskonzept, das zum einen aus der Einteilung in den vorhandenen Therapie- und Tagesstruktur-Wochenplan (Gruppensetting) besteht, zum anderen aus einem Zielvereinbarungsprozess.
- Zusätzlich zum Gruppensetting steht jedem Klienten der Tagesstätte ein Mitarbeiter als Bezugsbetreuer zur Seite, der ihn im Einzelsetting

während des gesamten Aufenthaltes in der Tagesstätte beim Setzen von konkreten Maßnahmen begleitet. Im Zuge dieses persönlichen Zielvereinbarungsprozesses wird der Klient im Umgang mit eigenen Gefühlen, der Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich des eigenen Verhaltens wie auch beim Erarbeiten neuer Perspektiven bzw. Zukunftsorientierungen von seinem Bezugsbetreuer unterstützt.

- Unter Zielvereinbarung wird der Prozess der Zukunftsorientierung verstanden. In diesen Zielgesprächen gilt es, die Regie für die weitere Lebensplanung der betroffenen Person zu übergeben und ihr bei der Definition von Zielen in der konkreten Lebensplanung behilflich zu sein. Zudem geht es um die Verteilung etwaiger Aufgaben der Hilfestellung, die der Klient benötigt, um seine definierten Ziele zu erreichen.

- Die Rolle des Bezugsbetreuers ist maßgeblich für die Compliance des Klienten bei der Durchführung der Zielvereinbarungen, beim Setzen konkreter Maßnahmen und bei der Umsetzung bzw. Organisation der vereinbarten Hilfen und Unterstützungen.

Um die Selbstbestimmung der Klienten darüber hinaus zu fördern, findet regelmäßig eine Klientenversammlung unter Begleitung der Interessensvertretung der Klienten statt. Dies ermöglicht den TS-Besuchern im Sinne des Empowerments einen Meinungsaustausch und eine Diskussionsplattform ohne Betreuer, in der sie ihre persönlichen Anliegen, Wünsche, Beschwerden etc. sammeln, bearbeiten und für die Weitergabe an das Betreuungsteam vorbereiten können. Die Ergebnisse werden wöchentlich in einer TS-Großgruppe mit den TS Betreuern sowie der PSZ-Leitung besprochen.

Des Weiteren wird der TS-Klient in sozialarbeiterischen Anliegen, wie z.B. Unterstützung und Begleitung bei Behördenwegen und Arztbesuchen, beim Erstellen von diversen Anträgen, Formularen und Finanzhaushaltsplänen etc. von unserer Sozialarbeiterin unterstützt und angeleitet. Im Speziellen stehen auch hier wieder die Entwicklung, Stärkung und Wiederherstellung der Autonomie in der alltäglichen Lebensgestaltung, also Selbstbestimmung, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung und Entscheidungsfreiheit der TS-Besucher im Vordergrund.

Bei schwierigen Lebensphasen, Rückfällen, Krisen bzw. bei Klienten mit Mehrfachdiagnosen und komplexen Symptomatiken stehe ich als Klinische- und Gesundheitspsychologin zur Verfügung, um eine fachlich bestmögliche psychologische Betreuung gewährleisten zu können.

Nach Möglichkeit werden auch Angehörige in den Rehabilitationsprozess mit einbezogen, sofern dies dem Wunsch der Klienten entspricht. Die fachärztliche Betreuung erfolgt im Psychosozialen Dienst (PSD) Baden/Mödling oder bei niedergelassenen Psychiatern.

Um eine umfassende Betreuung für alle Anforderungen und Bedürfnisse unserer Klienten anbieten zu können, arbeitet das PSZ-Team sehr stark vernetzt mit vielen Kooperationspartnern (der psychosozialen Versorgungslandschaft), vorwiegend in Niederösterreich, z.B. GS 5 der Niederösterreichischen Landesregierung, Psychosozialer Dienst, Psychiatrie Baden, Interwork Arbeitsassistentz, FAB Jugendcoaching, Verein für Erwachsenenvertretung, diverse andere psychosoziale Einrichtungen, Bezirkshauptmannschaften, ÖGK, AMS etc. Dieser kontinuierliche Austausch ermöglicht eine noch effizientere, professionellere und ganzheitliche Unterstützung und Begleitung unserer Klientel, wofür ich mich an dieser Stelle bei all meinen Kollegen herzlich bedanken möchte.

2. Club

Der Club des PSZ Kolping Baden ist eine „freiwillige“ Freizeit- und Rehabilitationseinrichtung mit tagesstrukturgebendem Gruppenangebot, welches je nach individuellem Bedarf und Vereinbarung mit dem Clubteam halbo- oder ganztags 1-5x/Woche besucht werden kann (Montag/Dienstag von 08.00 — 16.00 Uhr, Mittwoch/Donnerstag von 08.00 — 17.00 Uhr und Freitag von 08.00 — 14.00 Uhr). Die Dauer des Besuchs des Clubs ist unbefristet.

Das Club-Programm umfasst Kognitives Training, Bewegung, Kreatives Gestalten, Gespräche, Musiktherapie, Mal- und Gestaltungstherapie, Spielegruppe, Kultur- und Freizeitangebote, Ausflüge u.v.m.

Unsere Ziele sind vorwiegend Psychische Stabilität, eine Verbesserung der Kommunikations- und Kontaktfähigkeit, eine Erhöhung der Selbstständigkeit, Aktivierung, das Erlernen

bzw. Verbessern von Fertigkeiten und Fähigkeiten und die Vorbeugung von Rückfällen.

3. Wohngemeinschaft mit Wohnassistentz (WASS) 9 Plätze

Im Kolpinghaus in der Valeriestrasse 10 befindet sich im 1.Stock eine Wohngemeinschaft mit maximal 9 Klienten; Voraussetzung ist der Besuch der Tagesstätte.

Das wöchentliche Betreuungsangebot ist relativ niederschwellig, da es sich bei den Bewohnern um bereits relativ selbstständige und überwiegend stabile Personen handelt, die nur punktuell Unterstützung mittels individueller Wohnassistentz rund um das Thema Wohnen benötigen:

Montag: 08.00-09.00 Uhr WASS-Sprechstunde
16.00-18.00 Uhr Einzel-WASS (Einkaufen, Kochen etc.)

Dienstag: 08.00-09.00 Uhr WASS-Sprechstunde
16.00-18.00 Uhr (Haushaltstraining, Reinigung der Gemeinschaftsräume mit allen Bewohnern)

Mittwoch: 16.00-18.00 Uhr (Gesprächsrunde mit allen Bewohnern)

Donnerstag: 08.00-09.00 Uhr WASS-Sprechstunde
16.00-18.00 Uhr Einzel-WASS (Einkaufen, Kochen etc.)

Am Freitag, am Wochenende sowie an Feiertagen findet keine WG-Betreuung statt, ebenso gibt es keine Rufbereitschaft (auch nicht in der Nacht).

Durchschnittlich gibt es eine Befristung von 5 Jahren, die jedoch je nach psychopathologischem Zustandsbild und individueller Entwicklung bzw. Zielerreichung verlängert werden kann.

4. Langzeit Wohngemeinschaft mit Wohnassistentz (WASS) 2 Plätze

Im Zentrum Badens, unweit des Kolpinghauses, befindet sich eine „unbefristete“ Langzeit Wohngemeinschaft mit max. 2 Klienten: Voraussetzung ist der Besuch der Tagesstätte oder des Clubs.

Das wöchentliche Betreuungsangebot hierbei ist niederschwelliger (Haushaltstraining, Reinigung der Gemeinschaftsräume mit allen Bewohnern sowie Einzel-WASS):

Dienstag und Donnerstag: 08.00-10.00 Uhr

Bei Interesse bezüglich einer Aufnahme in die Tagesstätte oder WG/LZWG ist mit mir ein Vorstellungstermin für eine ausführliche

Anamnese- und Ressourcenerhebung telefonisch zu vereinbaren (siehe Kontaktdaten unten).

Bei Interesse bezüglich einer Aufnahme in den Club ist das Clubteam unter der DW-230 zu kontaktieren.

Mag.^a Antonia Maria Leitner-Dröschner
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Arbeits- und Organisationspsychologin

Leitung PSZ Kolping Baden
Kolpingfamilie Baden
2500 Baden, Valeriestraße 10
Tel: +43 2252 86117-260 bzw. - 270
Fax: +43 2252 86117-290
E-Mail:
antona.leitner-droescher@kolpingbaden.at
www.kolpingbaden.at

GESUND

„VORBEREITUNG AUF DEN ARZTBESUCH“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Um unangenehme Gesprächssituationen zu vermeiden, hilft es, sich gedanklich und praktisch darauf einzustellen.

⇒ **Mit** vielen Fragen im Kopf sucht man einen Arzt auf, um körperliche Beschwerden abklären zu lassen. Dann sitzt er einem gegenüber - der „Gott in Weiß“. Vielleicht steht auch noch eine unangenehme Untersuchung an. Nervosität oder Angst treten auf, die Wörter bleiben quasi „im Hals stecken“. Fragen, die man unbedingt stellen wollte, kommen einem nicht über die Lippen.

Psychotherapeutin Prof. Dr. Monika Wogrolly hat sich jahrelang wissenschaftlich mit dem Thema „Arzt-Patienten-Kommunikation“ beschäftigt. Sie verrät uns ihre besten Tipps, wie ein solches Gespräch gut gelingen kann:

➤ **Vorbereitung ist der halbe Arztbesuch**

Die wichtigsten Fragen zu

Hause auf einem Zettel notieren. Werden Sie im Gespräch unsicher, können Sie sich daran quasi „festhalten“.

➤ **Welcher Patient bin ich?**

Klären Sie im Vorfeld für sich, ob Sie der selbstbestimmte Typ sind, der viel wissen will und gut Entscheidungen treffen kann. Wer diese Frage mit „Nein“ beantwortet, weil er z. B. gerade durch hohes Fieber, beruhigende Medikamente oder auch „nur“ aus Furcht nicht ganz „ansprechbar“ ist, sollte eine Vertrauensperson in die Ordination mitnehmen, die Anliegen dem Arzt gegenüber kommuniziert. Leidet man an großer Angst, diese nach und nach in einer Psychotherapie aufarbeiten.

➤ **Anspannung zugeben**

Die Furcht vor dem Behandler oder der Behandlung lässt sich lindern, indem man Herrn oder Frau Doktor gegenüber „echt“ ist: Geben Sie bei der Eröffnung des Gesprächs einfach Ihre Unsicherheit zu. Das entkrampft die Atmosphäre, Entspannung stellt sich ein.

➤ **Vertrauen schenken**

Nicht blind, sondern auf Ba-

sis gegenseitiger Wertschätzung. Haben Sie den idealen Arzt gefunden, vertrauen Sie ihm, auch, weil das die Heilung unterstützt: Der Glaube an ihn und die Therapie ist für bis zu 80 Prozent des Erfolgs verantwortlich. Sollte der Mediziner aber nicht zuhören, Sie ständig unterbrechen oder abwerten, besser einen anderen suchen.

➤ **Kein „Google-Pseudofachchinesisch“!**

Seien Sie Patient und spielen Sie nicht „Doktor Google“, indem Sie sich im Internet Fachwissen aneignen, um wie bei einer Prüfung im Gespräch mit Ihrem Arzt zu brillieren. Ein guter Experte nimmt sein Gegenüber auch mit einfacher „Normalo-Sprache“, die nicht mit Fremdwörtern gespickt ist, ernst.

➤ **Auf Augenhöhe fragen**

Viele fühlen sich in der Patientenrolle „klein und geschwächt“ oder gar wie ein Kind. Selbst der Begriff Patient kommt von lateinisch „patiens“, das bedeutet „erleidend, erdulnd“. So soll es aber eben nicht sein! Agieren Sie erwachsen, und

seien Sie sich Ihrer Würde bewusst. Hören Sie aktiv zu, aber trauen Sie sich ruhig auch, Dinge zu hinterfragen.

➤ **Verständnis für den Arzt**
Im Gesundheitswesen herrscht jede Menge Stress. Es geht um viel Verantwortung und lebenswichtige Entscheidungen. Führen Sie sich das vor Augen, sollte Ihr Arzt einmal weniger Zeit als sonst haben - und zei-

gen Sie Verständnis.

DIE 3 WICHTIGSTEN FRAGEN

➤ **Was habe ich?**

Erzählen Sie Ihrem Arzt, warum Sie hier sind. Wichtige persönliche Umstände selbst ansprechen.

➤ **Was kann ich tun?**

➤ **Warum soll ich das tun bzw. was sind die Vor- und Nachteile der Behandlung?**

TIPP: Fragen Sie lauter als vor Corona üblich und halten Sie Blickkontakt mit dem Arzt: Mit Maske geht nämlich viel an Lautstärke und Mimik verloren - Ihr Arzt erhält nur schwer ein ganzes Bild" von Ihnen. Das kann leicht zu Missverständnissen führen.

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND“



Fang den Tag von heute nicht mit den Scherben von gestern an!

*Der Tag von gestern,
alle Tage und alle Jahre von früher
sind vorbei,
begraben in der Zeit.
An ihnen kannst du nichts mehr ändern!*

*Hat es Scherben gegeben?
Schlepp Sie nicht mit dir herum!
Denn sie verletzen dich Tag für Tag,
und zum Schluss kannst du nicht mehr leben.*

*Es gibt Scherben,
die wirst du los,
wenn du sie Gott in die Hände legst.
Es gibt Scherben,
die kannst du heilen,
wenn du ehrlich vergibst.
Und es gibt Scherben,
die du mit aller Liebe nicht heilen kannst.
Die musst du liegenlassen!*

Man muß nicht alle Plagen dramatisieren und beklagen

Das finden Sie wieder in der DEZEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Nahrhaft gegen Entzündungen“

„Richtig und gezielt zu essen vermag die Häufigkeit und Stärke rheumatischer Schübe deutlich zu beeinflussen.“

(Redaktion KRONE Gesund)

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

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

1.) a) Die Trireme (Triere) war ein rudergetriebenes Schiff mit drei gestaffelt angeordneten Reihen von Riemen - vom 6. bis 3. Jh. V. Chr. Das wichtigste Kriegsschiff im Mittelmeer.

2.) c) Ceviche = Gericht der peruanischen Küche aus kleingeschnittenen rohem Fleisch - Corniche (u. a. Küstenstrasse), Corvette (US-Sportwagen), Croisette (Avenue in Cannes)

3.) b.) Sigmund Freud starb am 23. September 1939 in London - Gustav Mahler starb am 18. Mai 1911 in Wien, ebenso wie Gustav Klimt (06.02.19128 und Franz Schubert (19.11.1828)

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

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



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

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 <<<<<