



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*Die größten Menschen sind jene, die anderen  
Hoffnung geben können.*

**(Jean JAURÈS** geboren am 03. September 1859 in Castres, Tarn, Frankreich; gestorben am 31. Juli 1914 in Paris, war ein französischer Historiker und sozialistischer Politiker sowie in seinem Heimatland einer der bekanntesten Vertreter des Reformsozialismus am Ende des 19. / Anfang des 20. Jahrhunderts)



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

### „ANGST“

(von Mag. M. KOTASEK-RISSEL)

**Welche Maßnahmen im Anfangsstadium helfen und wann professionelle Unterstützung notwendig ist.**

➤ **Jeder** fünfte Österreicher leidet unter einer Angsterkrankung, die behandelt werden muss. Wovor man sich fürchtet, kann viele Gründe haben. Immer öfter lösen heutzutage Firmenzusammenlegungen, die rasante Entwicklung der Technologie, die Globalisierung, Terror, aber auch die Flüchtlingsproblematik krankhaftes Unbehagen aus.

**Dazu** befragten wir Mag. Vanja Rusnov von der Psychotherapeutischen Ambulanz Wien.

**Gibt es eine typische Altersgruppe, in der Ängste am häufigsten auftreten? Oder eine Angstpersönlichkeit?**

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 74 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2017



### Der November ist ein Flegel

Der November liegt  
im Nebel.

Das macht ihm nichts,  
er hat nichts dagegen.  
Könnte man meinen;  
Doch, der November  
ist ein Flegel,  
er sucht, wenn  
auch im Geheimen  
nach schönem  
Blumenleben.

**(M.B. Hermann)**

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

## INHALT DIESER AUSGABE

### „Angst“

Welche Maßnahmen im Anfangsstadium helfen und wann ... (Seite 1/2)

### „Energie trotz trüber Tage“

Lassen Sie sich nicht die Laune ... (Seite 3)

### „Keine Chance für schlechte Laune“

Wie Sie trotz psychischer und körperlicher Belastungen ... (Seite 3/4)

### „So stärken Sie Ihre Psyche“

Lebenskrisen sind zwar nicht zu ... (Seite 4/5)

### „Kreuzwörter und Sudoku“

(Seite 6)

### „Warum Wandern gesund & glücklich macht“

Beim gehen werden die Gelenke ... (Seite 6/7/8)

### „Nuss-Birnen-Torte“

Rezept (Seite 8/9)

### „Spruch des Monats“ „Beiträge“

(Seite 9)

### „Buchtipps“

### „Depressiv leben“

### „Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

### „Auflösung Rätsel und Sudoku“

### „Sponsoren“

### „Impressum“

(Seite 11)

**Nein**, krankhafte Furcht tritt in allen Altersstufen auf und hängt von vielen Faktoren ab, z. B. den Lebensumständen, Erfahrungen, momentaner Belastbarkeit etc.

**Natürlich** gibt es Situationen, die begünstigen, dass man solche Störungen entwickelt. Dazu zählen einschneidende Erlebnisse oder traumatische Erfahrungen wie Todesfälle, Schicksalsschläge oder Trennungen. Die Angstpersönlichkeit als solche existiert aber nicht. Jeder Mensch kann betroffen sein. In angemessenem Umfang sind Ängste sogar positiv - als Schutz für die eigene Person, um seine Grenzen zu erkennen.

### Wie sehen die Begleitsymptome aus?

**Sehr** individuell. Während sich manche Menschen in sich zurückziehen, äußern sich Phobien bei anderen sogar darin, sehr waghalsig zu sein. Schwitzen, Herzrasen, Druck auf der Brust treten vermehrt auf. Ängste können aber auch als Lösungsversuche verstanden werden für Begebenheiten, in denen man keine „bessere“ Alternative findet (etwa in Bezug auf neue Situationen).

### Welche Maßnahmen helfen im Anfangsstadium?

**Die** Ursachen zu kennen und diese zu bearbeiten, außerdem ressourcenspendende Tätigkeiten und Erlebnisse. Abhängig von der jeweiligen Person sind zum Beispiel Entspannungstechniken, Sport und das Pflegen sozialer Kontakte wichtig.

### Wann ist Behandlung notwendig?

**Wenn** die Angstzustände das tägliche Leben einschränken, ab dann spricht man auch von „Behandlungswürdigkeit“. In diesem Fall an einen Psychologen oder Psychotherapeuten wenden. Manchmal ist ergänzend medikamentöse Behandlung erforderlich (Verschreibung durch den Psychiater).



Die Psychotherapeutische Ambulanz (PTA) bietet die Möglichkeit, kostenfreie Gruppenpsychotherapie in Anspruch zu nehmen. Unter der Leitung erfahrener Psychotherapeuten sprechen Betroffene über ihre Ängste. Voraussetzungen für die Kostenübernahme sind eine sogenannte behandlungswürdige Diagnose und die Versicherung bei der Gebietskrankenkasse.

**KONTAKT:** A-1030 Wien, Marxergasse 25

☎ 01 710 57 64 - E-Mail: [office@pt-ambulanz.at](mailto:office@pt-ambulanz.at)

Webseite: [www.pt-ambulanz.at](http://www.pt-ambulanz.at)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**„BEITRÄGE“** Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensweite 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

### „ENERGIE TROTZ DRÜBER TAGE“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

**Lassen Sie sich nicht die Laune verderben, obwohl sich die Sonne selten zeigt.**

➤ **Im** Sommer ist es leicht, vor Energie und guter Laune zu strotzen - mit ein paar Tipps und Kniffen gelingt Ihnen das aber auch im Herbst!

**In** der dunklen Zeit neigt man dazu, sich vitaminärmer zu ernähren. Durchbrechen Sie diese Gewohnheit! Genießen Sie Gemüse und Obst der Saison und versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen. Derzeit schmecken zum Beispiel Äpfel, Birnen, Quitten, Weintrauben, Kürbisse und verschiedenste Pilze, Mangold, Brokkoli, Kohlgemüse, Feldsalat, Fenchel,

Spinat sowie Schwarzwurzeln besonders gut. Nüsse und Mandarinen stellen spezielle Leckereien dar, die der Herbst zu bieten hat.

**Neben** einer „bunten“ Küche sollte auch ein aktiver Tagesverlauf - zumindest am Wochenende - für Abwechslung sorgen, denn vor allem Bewegung vertreibt die Energielosigkeit! Sport sorgt etwa dafür, dass das Glückshormon Serotonin verstärkt ausgeschüttet wird. Außerdem stärkt Bewegung das Immunsystem. Wer kein Fan von regelmäßigen Fitnesscenter-Kursen ist, der probiert es mit Aktivität im Freien, die Spaß macht:

**Drachen** steigen zu lassen ist nicht nur für Kinder ein Vergnügen! Diese „Sportart“ bedeutet zunächst einmal viel Beinarbeit, schon allein, wenn man zu einer geeigneten, hö-

her gelegenen Wiese gelangen möchte. Das Halten und Lenken des Drachen im Wind kräftigt außerdem die Muskeln in den Armen. Koordination und Bewegungsabläufe werden durch das Steuern des „Spielzeuges“ ebenso automatisch gefördert. In Bewegung bleiben Sie jetzt auch, wenn Sie den Garten winterfest machen: Verblühte Stauden abschneiden, Laub rechen, Rasen mit Herbstdünger stärken und Gehölze, Sträucher sowie Obstbäume ausdünnen. Entfacht die Lust auf Neues: Blumenzwiebeln für einen bunten Frühling setzen.

**Durchs** Laub zu wandern macht nicht nur angenehme Geräusche und verzaubert mit Farbenpracht, es hält fit und entspannt gleichzeitig.

Quelle: **Kronen Zeitung**

## GESUND

### „WOHLFÜHLEN IM DEZEMBER“

(von Karin PODOLAK)

Dieser Monat hat es in sich: Neben Kälte, Dunkelheit und Weihnachtsstress waren viele von uns im vergangenen Sommer zuletzt auf Urlaub. Um Erschöpfung, Infektanfälligkeit, aber auch Verschlechterung bestehender Beschwerden zu verhindern, ist jetzt ein Rundumprogramm gefragt: Immun- und Nervenstärkung, gezielte Bewegung und Ernährung sowie Entspannungsübungen.

#### „KEINE CHANCE FÜR SCHLECHTE LAUNE“

**Wie Sie trotz psychischer und körperlicher Belastungen gesund und fröhlich durch die dunkle Jahreszeit kommen.**

➤ **Der** Dezember ist ein belastender Monat:

Dunkelheit und Kälte setzen dem Immunsystem zu (Hochsaison für Erkältungskrankheiten!), im Beruf muss bis Jahresende noch so einiges erledigt werden, das Weihnachtsfest ist in Planung, das Besorgen der Geschenke steht an. Viele von uns hatten zudem im Sommer die letzten Urlaubstage, sind mittlerweile erschöpft und ausgelaugt.

**Kann** man sich in dieser stressigen Zeit auch wohl fühlen?

**Ja** unbedingt, denn im Advent sollte Innehalten und Insichkehren eigentlich dazugehören. Anbei ein paar Tipps, wie Sie den Dezember unbeschadet überstehen.

✓ Für ausreichend Schlaf sorgen: Nachtruhe hat Vorrang. Die Bügelwäsche kann noch einen Tag warten, der Punsch mit der Freundin auch. Zu wenig Schlafstunden (der individuelle Bedarf bewegt sich zwischen sechs und zehn Stunden

täglich) senken die Immunabwehr, die Nervenkraft, beeinträchtigen Zellregeneration und Stoffwechsel. Die Kräuterheilkunde hat einige natürliche Mittel parat (in Apotheken nachfragen), um zur Ruhe zu kommen, Schlaftabletten sollten nur nach Absprache mit dem Arzt als Notfallanwendung eingesetzt werden.

**Achten** Sie darauf. Dass es im Schlafzimmer kühl (nicht über 18 Grad), geräusch- und lichtarm ist, regelmäßig gelüftet wird und sich darin möglichst keine elektronischen Geräte befinden.

✓ Ausgewogen ernähren: Täglich frisches Obst und Gemüse essen - Zitrusfrüchte passen hervorragend zum Advent! Als Zusatznutzen wirkt ätherisches Orangenöl entspannend. Zudem unterstützen Vitaminpräparate aus der Apotheke die Rundumversorgung mit wichtigen Nährstoffen - auch als Geschenk eine gute Idee! Zusätzliche Gabe von Eisen wird gegen Erschöpfung empfohlen und trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen bei.

**Genügend** Flüssigkeitszufuhr ist für die Schleimhäute wichtig, denn wenn diese gut feucht gehalten werden, können sie Erkältungs- und andere Krankheitserreger besser abwehren.

✓ Stress mildern: Haben Sie es schon einmal mit Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder Pilates probiert? Rituale am Abend helfen beim „Runterkommen“. Genießen Sie z. B. am Ende des Tages eine Tasse Tee oder heiße Milch mit Honig. Auch ein Bad mit beruhigenden Zusätzen wie Lavendel, Bergmote, Melisse oder Zimt zeigt Wirkung.

**Der** Extrakt aus Rosenwurz senkt die Ausschüttung von Stresshormonen im Gehirn und kurbelt den Energiestoffwechsel der Zellen an.

✓ Rasche Hilfe bei Erkältung: Nasensprays schaffen Belüftung, sodass Keime schnell wieder ausgeschieden werden können. Lutschtabletten lindern Halsbeschwerden, Hustensaft vertreibt die lästigen Hustenattacken. Vitamin- und Mineralstoff-Präparate sind ebenfalls eine hilfreiche Unterstützung für unsere Abwehrkräfte. Bei Kopf- und Gliederschmerzen helfen schmerz- und entzündungshemmende Medikamente.

**Warm** halten: Schal, Handschuhe und Haube tragen, wenn Sie draußen unterwegs sind! Gerade über den Kopf geben wir viel Körperwärme ab, das senkt auch die Immunabwehr.

**Häufig** Hände waschen, denn über diese werden oft Erkältungserreger übertragen. Spezielle Desinfektionsmittel stehen in der Apotheke zur Verfügung.

✓ Wohlfühlen trotz Wechseljahre: Weihnachten stellt viele Frauen in dieser so oft schwierigen Lebensphase eine besondere Belastung dar. Mit Isoflavonen (Pflanzeninhaltsstoff) aus Soja und Rotklee können Sie Körper und Seele ganz natürlich und hormonfrei bei den Veränderungen während der Menopause unterstützen. Auch Präparate mit der afrikanischen Schwarzbohne können Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme lindern. Nehmen Sie eine Auszeit, tun Sie sich etwas Gutes und bleiben Sie in Bewegung!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „SO STÄRKEN SIE IHRE PSYCHE“

(von Karin PODOLAK)

**Lebenskrisen sind zwar nicht zu vermeiden, zielführende Therapien werden aber immer noch zu selten angeboten. Ein 10-Schritte-Programm.**

➤ **Mir** wird ganz schlecht vor Wut!

**Es** stehen mir die Haare zu Berge, so eine Angst macht mir das!

**Schon**, wenn ich nur dran denke, wird mir ganz schwindelig . . .

**Kaum** jemand, der nicht schon einmal so einen Satz gebraucht hat - und damit sind wir

mitten drin in der Psychosomatik. Denn bei Angst etwa reagiert die (Gänse-) Haut, bei Ausschüttung von Stresshormonen der Magen-Darm-Trakt usw.

**Das** Wort vereint dem Altgriechischen nach Seele (Psyche) und Körper (soma). Daraus ergibt sich auch die Bedeutung in der Medizin: Seelische Probleme können genauso körperliche Beschwerden auslösen wie organische Leiden die Psyche belasten. Eigentlich logisch, aber im klinischen Alltag immer noch oft vernachlässigt.

**Wenn** es um psychische Krankheiten geht, lässt die Versorgung in Österreich zu wünschen übrig, wie vor kurzem auf einer Pressekonferenz in Wien betont. „Stellen Sie sich bitte vor, ein Diabetologe würde Ihnen mitteilen, dass wir in Österreich leider nicht alle zuckerkranken Kinder behandeln können. Das wäre doch völlig undenkbar!“, lädt Prim. Dr. Georg Psota, Chefarzt und Leiter des Psychosozialen Dienstes Wien, zum Gedankenexperiment ein. „Handelt es sich etwa um anorektische\* Jugendliche, ist das nicht so.“ (\*Anorexie: Schwere Essstörung, Magersucht)

**Immerhin** entwickeln sich seelische Störungen immer mehr zur Volkskrankheit: Jeder vierte Arztbesucher ist bereits betroffen. Experten gehen davon aus, dass die Hälfte aller Menschen einmal im Leben an einer psychischen Krankheit laboriert!

**Das** sind nicht immer Behandlungsbedürftige Situationen, Belastungen stelle sie aber allemal dar. Zudem kann aus einer Krise schnell einmal ein ernsthafter Zustand werden, wenn Verständnis, Unterstützung und fachliche Hilfe fehlen.

**Doch** jeder hat die Möglichkeit, selber etwas dafür zu tun, die Hürden des Lebens ohne Langzeitschäden zu überstehen.

**Das** Schlagwort ist Resilienz. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Krisen als Chance zu nutzen und letztendlich sogar gestärkt daraus hervorgehen. Das Rüstzeug dafür haben die Experten von pro mente Austria, Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit [www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at) in einem 10-Schritte-Programm festgelegt.

**Wer** regelmäßig auf sich schaut, hat mehr psychische Widerstandskraft:

**1.Sich selber annehmen, 2.darüber reden, 3.aktiv bleiben, 4.Neues lernen, 5.mit Freunden in Kontakt bleiben, 6.etwas Kreatives tun, 7.sich beteiligen, 8.um Hilfe fragen, 9.sich entspannen, 10.sich nicht aufgeben.**

**Sehen** Sie es einfach als Fitnessstraining für die Seelenkraft an und werden Sie aktiv!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### „DENKSPORT“

#### „KREUZWORTRÄTSEL“



**Senkrecht:** 1 baltisches Volk, 2 weibl. Vorname, 3 schweiz.: Fahrrad, 4 der 1.Jänner, 5 Stadt in Spanien, 6 Vorname Hemingways † 1961, 7 Staat in Vorderasien, 8 elastisches Material, 9 Bindewort, 10 Tropenwind, 11 griech. Wortstamm: groß, 12 engl. Prinzessin, 13 laugenartige chem. Verbindung, 14 Plattenspielerteil, 15 Glauben schenken, 16 Karteikartenkennzeichen, 17 Hunnenkönig, 18 Verkaufsbude, 19 flüssige Speise, 20 aus diesem Grund, 21 Kf.: sport utility vehicle, 22 griech. Wortstamm: Luft

**Waagrecht:** 1 nordwestrussisches Gewässer, 2 Franz.: sein, 3 Kf.: Leibrente, 4 Erbänderung, 5 hinweisendes Fürwort, 6 Vorname der Schauspielerin Turner U 1995, 7 Kf.: angelsächsisch, 8 amerik. Krapfen, 9 Stammvater einer ung. Dynastie, 10 weibl. Vorname, 11 ugs.: einwandfrei, 12 demzufolge, 13 Fleischspeise, 14 Stadt im Waldviertel, 15 chem. Element, 16 ungefähr, 17 europ. Stadt, 18 Signalinstrument, 19 Hautfalte am Auge, 20 Zusammenbruch

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

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

## „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!

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

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

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



## WOHLFINDEN

### „WARUM WANDERN GESUND & GLÜCKLICH MACHT“

(von Karin PODOLAK)

**Beim Gehen werden die Gelenke geschmiert, Herz und Kreislauf gestärkt, Immun- und Stammzellen vermehrt, Depressionen, Stress und Überforderung abgebaut. Die Luft im Wald und am Berg enthält natürliche Wirkstoffe, die wie ein Jungbrunnen wirken. Die sanfte Bewegung aktiviert Körper, Geist und Selbstheilungskräfte.**

➤ **Das** Wandern hat sein verstaubtes Image längst verloren - immer mehr junge Leute stapfen in moderner Funktionsbekleidung und coolen Walkingschuhen hinaus in die luftige Bergwelt. Denn Gehen liegt im Trend und das völlig zu Recht. Medizin und Sportwissenschaften belegen den vielseitigen Nutzen des beherzten Ausschreitens - was die Naturliebhaber unter unseren Lesern ja schon lange wussten, ist nun auch nachweisbar.

**Weil** die meisten Wanderungen ja unten beginnen oder in den umliegenden „Hausbergen“ stattfinden, führt uns der Weg zunächst durch den Wald. Und schon setzt er ein, der heilsame Effekt!

**Umweltmediziner** und Mikrobiologe Prof. Priv.-Doz. Dr. Hans-Peter Hutter, MedUni Wien, selbst begeistert im grünen Tann unterwegs, beschreibt die Wirkung des Waldes so: „Als erwiesen gilt die Stärkung des Immunsystems. Stressabbau wurde in Studien sogar schon festgestellt, wenn man Versuchspersonen nur Fotos von Wäldern vorgelegt hat!“ Bei regelmäßiger Bewegung im Forst erhöhen sich nämlich die Killerzellen. Jetzt in der Erkältungszeit ja nicht unbedingt von Nachteil . . .

**Was** macht denn dieses einzigartige Erlebnis aus? Prof. Hutter: „Die Luft - Mikroklima, Temperatur, Feuchtigkeit - zusammen mit dem Geruch der ätherischen Öle aus der typischen Vegetation der Bäume, Moose, Farne, Hölzer usw. kann an sich schon als gesundheitsanstoßend bezeichnet werden. Zudem haben Blätter und Nadeln eine Filterwirkung für Feinstaub. Die Farben, die akustischen Eindrücke und die spezielle körperliche Aktivität - im Wald geht man bewusst, langsamer - zeigen ebenfalls positive Wirkungen.“

**Es** ist also das Gesamtkonzept, das den Wald zum Gesundheits- und Fitnesstempel macht!

**Und** dann diese innere Freude, auf eine Lichtung zu kommen, den Himmel zu sehen, der durch das Blätterdach schimmert, und hinauszumarschieren auf einen freien, sonnenbeschiene- nen Wanderweg. Welch ein Freiheitsgefühl!

**Genau** dies macht man sich mittlerweile beim therapeutischen Wandern zunutze. Hier steht nicht die sportliche Komponente im Vordergrund, sondern die Stärkung der Psyche. Das Ziel ist, Sorgen und Ängste hinter sich zu lassen - ab sofort geht es bergauf!

**Eine** Studie am Universitätsklinikum Salzburg, Christian-Doppler-Klinik von Psychiatern, Psychologen und Sportmedizinern belegt die Wirksamkeit der „Wandertherapie“ sogar in der Sui- zidprävention.

**Die** Idee kam dem ärztlichen Direktor Univ.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek, Psychiater und Neuro- loge, zusammen mit Bergfex Reinhold Messner auf dem Rauriser Sonnblick. Die Teilnehmer zeig- ten bereits nach einer (!) Einheit verbesserte Stimmungslage, Abbau von Stresssymptomen und Verringerung negativer Gedanken. Am Ende waren sie nicht nur körperlich fitter, was das Selbst- wertgefühl hob („Ich kann etwas leisten“), sondern auch weniger depressiv. Das Programm dauer- te neun Wochen, erfolgte in der Gruppe und startete eher gemütlich. Denn es galt, Überforde- rung zu vermeiden und den Spaß an Bewegung herauszustreichen.

**In** höheren Lagen kommen dann weitere Aspekte hinzu, welche sich auf den Organismus auswirken: Die Pumpleistung des Herzens erhöht sich, Puls und Blutdruck sinken. Die Atmung wird tiefer und ruhiger und das bei geringerer Belastung durch Allergene. Davon profitieren so- gar Asthmapatienten und jene mit COPD (chronisch fortschreitende Lungenerkrankung).

**Schonung** bei Gelenkschmerzen, Rheuma und Verspannungen war gestern. Jetzt heißt es rein in die Wanderschuhe - nach ärztlicher Abklärung. Im Gegensatz zum Laufen bleibt immer ein Fuß am Boden, gleichmäßige und sanfte Bewegung in der Ebene schmiert die Gelenke, sorgt für Durchblutung und die Nährstoffzufuhr des Knorpels. Muskeln lockern sich, Bänder werden schonend gedehnt, Verhärtungen gelöst. Die Energie kann wieder fließen.

**Eindrucksvolle** Ergebnisse lieferten die Forschungsprojekte AMAS (Austrian Moderate Alti- tude Study) 2000 und 2008, Letztere eine Kooperation des Instituts für Verhaltensmedizin und Prävention UMIT in Hall/Tirol und der Ludwig-Maximilian-Universität München: Bei allen Teilneh- mern, Durchschnittsalter 36,5 Jahre, vermehrten sich nach einer Woche in Oberlech (1750 m) die Zahl der Stammzellen im Blut. Es verbesserte sich die Herzratenvariabilität, die u. a. ein Zeichen für Stress darstellt, der Puls wurde niedriger, Übermüdung, Energielosigkeit, Unkonzentriertheit etc. verschwanden von Tag zu Tag mehr. Alle positiven Werte blieben bis zu zwei Wochen nach der Rückkehr in den Alltag stabil!

**Fazit** der Wissenschaftler: Wandern ist ein wahrer Jungbrunnen!

**Gemütlich** abnehmen auf der Hütte ? Auf der Zugspitze (2650 m) hat es funktioniert. Aber bereits in Höhen zwischen 1700 und 2000 m zeigt sich eine Anregung des Feststoffwechsels. Die Studienteilnehmer verloren ohne Diät und Sportprogramm durchschnittlich drei Kilogramm. Jene, die dazu noch Wander- und Schneetouren unternahmen, dementsprechend mehr.

**Wer** lieber über sanfte Hügel marschiert, darf sich aber auch über alle Vorteile freuen, die Ausdauerbewegung mit sich bringt: Schutz vor Herzkrankheiten, Übergewicht, Knochenschwund und sogar in gewissem Maß vor Krebs. In der onkologischen Nachsorge gilt Walken als probates Mittel zur Stärkung.

**Zu** guter Letzt steigert die Wanderlust auch tatsächlich die Libido und Lebensfreude. Also: Schuhe schnüren und nichts wie los!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **BACKEN - „NUSS-BIRNEN-TORTE MIT VANILLECREME“**



### **Zutaten:**

Birnenmus, 1 kg reife Birnen, 200 g Gelierzucker (3:1), 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 5 EL Zitronensaft, 1 Zimtstange, 1 Sternanis, Creme, 3 Blatt weiße Gelatine, 1 Vanilleschote, 500 g Mascarpone, 200 g Vanillejoghurt, 30 g Puderzucker, 2 EL Milch

### **Zutaten Biskuitboden:**

5 Eier, 125 g Zucker, Salz, 125 g Mehl, 15 g Speisestärke, 50 g gemahlene Haselnüsse, 50 g zerlassene Butter

**Zutaten zum Beträufeln:** 4 EL Birnengeist

**Zutaten Karamell-Ecken:** 75 g Zucker, Außerdem Backpapier

### **Zubereitung:**

**1.** Für das Birnenmus die Birnen schälen. Das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse schneiden und klein würfeln. 600 g Birnenwürfel abwiegen, mit Gelierzucker sowie Zitronenschale und -saft in einem Topf gut verrühren und 1 Stunde Saft ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs einschneiden, das Mark herauskratzen. Mascarpone, Joghurt, Vanillemark und Puderzucker mit einem Teigspatel vorsichtig zu einer glatten Creme vermengen, dabei nicht zu stark rühren. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und in der Milch auflösen. Nach und nach 2 EL von der Vanillecreme in die Gelatine-Milch rühren und diese anschließend unter die restliche Creme heben. 2 Stunden kaltstellen.

**3.** Birnen in dem entstandenen Saft sehr fein pürieren. Zimtstange und Sternanis zugeben, alles unter ständigem Rühren aufkochen und ab dem Zeitpunkt des sprudelnden Kochens 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mus in eine breite Schüssel füllen und abkühlen lassen. Dabei mehrfach umrühren.

**4.** Für den Biskuitboden Eier, Zucker und 1/4 TL Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder den Quirlen eines Handrührers 10 Minuten sehr dick-cremig aufschlagen. Mehl und Stärke darauf sieben. Die Nüsse zugeben und alles vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben. Etwas Teig mit der zerlassenen Butter mischen und vorsichtig unter den übrigen Teig heben. Die Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2-3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 30 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

**5.** Den Boden aus der Form lösen und mit einem scharfen Sägemesser waagrecht in drei gleich dicke Böden schneiden.

**6.** Zum Beträufeln der Böden Birnengeist und 4 El Wasser verrühren und gleichmäßig über die drei Böden verteilen. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen. Die Hälfte vom Birnenmus darauf streichen, dann 1/3 der Vanillecreme darüber verteilen. Den mittleren Boden, das restliche Birnenmus, 1/3 der Vanillecreme, den dritten Boden und die restliche Vanillecreme darüber schichten. Die Torte ca. 4 Stunden kaltstellen.

**7.** Für die Karamell-Ecken den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Karamell kurz abkühlen lassen, bis er zähflüssig wird. Dann eine Gabel in den Karamell tauchen und mit schnellen Bewegungen dünne Karamellfäden auf ein Backpapier spinnen. Fest werden lassen. Torte kurz vor dem Servieren mit einigen Karamell-Ecken garnieren. Die übrigen Karamell-Ecken beim Aufschneiden der Torte auf die einzelnen Stücke setzen.

**8.** Tipps: Das Birnenmus und die Böden für die Nuss-Birnen-Torte lassen sich am Vortag zubereiten. Geschichtet wird diese Torte aber erst vier Stunden vor dem Servieren. Und die Karamell-Ecken machen Sie am besten frisch – dann werden sie nicht klebrig. Ungeübte gehen auf Nummer sicher und schichten die Torte in die saubere Springform. So bekommt sie zusätzlichen Halt. Vor dem Servieren mit einer schmalen Palette oder einem Messer vorsichtig vom Springformrand lösen. Die Biskuitböden lassen sich übrigens hervorragend einfrieren. Es lohnt sich also, gleich mehrere auf einen Schlag zu backen – so haben Sie die Grundzutat für unsere köstlichen Tortenvariationen immer auf Vorrat. Einfach ungeschnitten in Alufolie wickeln und ab damit ins Eisfach.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### **SPRUCH DES MONATS**

***Das Leben ist nicht zu Ende, nur weil ein Traum nicht in Erfüllung geht.  
Es hat nur einen Weg versperrt, damit man einen anderen sucht.***

***(Chinesische Weisheit)***

### **„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



### **MUT**

*Ich wünsche dir  
Den Mut, einmal ein Risiko  
einzugehen.  
Wer mutig ist, bleibt lebendig.*

*Wie du dich anziehst,  
was du isst, wen  
du anlächelst  
und vor wem du  
die Augen senkst:  
Es ist eine Frage des Mutes.*

*Auch in dir ist etwas  
Tollkühnes!  
Du weißt es vielleicht  
Noch nicht.*

**(Renate & Georg  
LEHMACHER)**



... lerne zu verstehen.

**„Depressiv leben“ . . . lerne zu verstehen  
(Dennis WILL)**

ISBN: 978-3-944309-35-4 - Verlag Mach-mir-ein-ebook.de

Ein Buch von einem Betroffenen für Betroffene.

Dennis beschreibt seinen Weg über negative Gedanken, hin zu einem Leben, in dem er seine Stärken schätzt, weiß, was ihn ausmacht und vor allem was ihm gut tut und was nicht.

Als Betroffener unterschätzt und beschönigt er eine Depression nicht, macht aber Mut und Hoffnung.

In dem Buch **„Depressiv leben“** erzählt er seine Geschichte.

Der Weg dahin war steinig und lang. Jedoch weiß ich jetzt, dass es möglich ist, mit meiner Depression zu leben und gleichzeitig glücklich zu sein. Ich habe gelernt, die Phasen, in denen es mir gut geht, zu genießen und depressive Phasen besser zu steuern. Bis ich zu diesen Ansichten gelangte, musste ich einen langen und vor allem schweren Weg gehen.

Es hat lange gedauert, bis ich mir meine Depression eingestand und bis ich wirklich erkannt habe, wie gefährlich und belastend der Weg war, auf dem ich mich befand. Ich musste schlimme Schicksalsschläge wegstecken, Rückschläge verkraften und immer wieder aufstehen.“

**Das Geheimnis der Zufriedenheit - weise Geschichte  
Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie**

Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

"Herr", fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."

Ich konnte leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

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

**„Erobern Sie sich den Sonntag zurück!“**

„Wer hat das nicht schon einmal erlebt?“ (von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und  
„KREUZWORTRÄTSEL Seite 6

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

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



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

**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