



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Diese Frage stellt sich mir jeden Tag: gibt es jemanden, dem ich dankbar sein kann? Und wenn ja, dann bin ich glücklich.“

(Josephine WOOD, *15.März 1955 in Basildon (England), ist ein englisches Model, TV-Persönlichkeit und Unternehmer. Sie ist die ehemalige Frau des Rolling Stones-Gitarristen Ronnie Wood. Sie begleitet ihn regelmäßig auf Tour, kümmerte sich um seine Garderobe und seine Ernährung.)



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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 85 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



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)

GESUND

„ZU VIEL FLEISS HAT SEINEN PREIS . . .“

(von Mag. M. KOTASEK-RISSEL)

. . . zumindest, wenn man sich dabei auch noch selbst ordentlich unter Druck setzt. Lesen Sie, was im Körper passiert und wie Sie wieder aus der Stressfalle kommen.

➤ **Stress** ist an sich eine natürliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Die Ausschüttung von Adrenalin aktiviert den Organismus, die Frequenz des Herzschlags erhöht sich, der Puls nimmt zu, die Atmung wird schneller. Diese Aktivierung des Körpers endet aber wieder, wenn die Stresssituation vorüber ist. Angemessene Belastungen und Herausforderungen benötigt an sich jeder.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

INHALT DIESER AUSGABE

„Zu viel Fleiß hats einen Preis . . .“ (Seite 1/2/3)

„Fürchten ist nicht immer schlecht“ (Seite 3/4)

„So bleibt die Seele intakt“ (Seite 4)

„Beiträge“ (Seite 4)

„Wer richtig trauert, darf auch lachen“ (Seite 5)

„Sudoku“ (Seite 5)

„Kreuzwörterrätsel“ (Seite 6)

„Quiz“ (Seite 7)

„Gipfelstürmer bleiben länger jung“ (Seite 7/8)

Rezept
„Gedeckter
Apfelkuchen“
(Seite 8)

„Spruch des Monats“
(Seite 8)

„Buchtipps“ (Seite 9)

Gedicht „Gottvertrauen“
(Seite 9)

„Gehirnscan verrät, welche Therapie hilft“
(Seite 9/10)

„Kurz Witz“
„Nächste Aufgabe“
(Seite 10)

Lösungen
„Quiz und Sudoku“
(Seite 10)

Lösung
„Kreuzwörterrätsel“
„Sponsoren“
„Impressum“
(Seite 11)

Diese motivieren zum Handeln und Entscheiden, fördern die Produktivität, sind sogar leistungssteigernd. Dann spricht man von Eustress, gesundem Stress.

Ungesunder, negativer Stress wird wiederum als Distress bezeichnet. Er entsteht, wenn belastende Situationen lange andauern und die persönlichen Ressourcen nicht für die Bewältigung ausreichen. Dann kommt es zur übermäßigen Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, zu einer Art Daueranspannung des Organismus. Charakteristische Symptome sind etwa Müdigkeit, häufige Kopf- und/oder Rückenschmerzen, Angst, Antriebsschwäche, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, oft begleitet von erhöhtem Tabak- bzw. Alkoholkonsum. Lang anhaltender Stress kann aber auch das Immunsystem schwächen, Bluthochdruck hervorrufen und sogar Herz-Kreislaufkrankungen auslösen.

Stressoren (Auslöser) gibt es viele, dazu zählen etwa die Doppelbelastung durch Beruf und Familie, Schlafmangel, Reizüberflutung, Konflikte, Perfektionismus, Über- und auch Unterforderung.

Aufgrund von chronischer Stressbelastung kann es aber auch zu Depressionen oder Burnout („Ausbrennen“) kommen. Wichtig zu wissen: Nicht die Situation selbst ist der Auslöser, sondern die individuelle Bewertung und das Empfinden des Betroffenen.

Es wäre daher sinnvoll, vorzubeugen und - solange das noch möglich ist - sich selbst aus der Stressfalle zu befreien. Es gibt viele Wege. Die Auswahl gestaltet sich als eine ganz persönliche Sache. Dennoch ein kurzer Überblick:

- Schauen Sie mehr auf sich, lernen Sie freundlich, aber bestimmt „Nein“ zu sagen.

- Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Machen Sie öfter Dinge, die Sie freuen.

- In der Mittagspause den Arbeitsplatz verlassen und einen Weg in schnellem Tempo gehen, das baut Stresshormone ab. Alternativ die Stiegen hinauf- und hinunterlaufen.

- Nehmen Sie eine bequeme Position ein (das funktioniert auch im Büro), schließen Sie die Augen und atmen Sie tief in den Bauch, sodass er sich selbst hebt. Danach langsam ausatmen. Zwei Minuten lang wiederholen. Wer möchte, kann sich beim Ausatmen auch vorstellen, wie der Stress weicht, z. B. bildlich als grauer Rauch.

- Schreiben Sie am Anfang der Woche eine Aufgabenliste - damit behalten Sie einen Überblick und kommen nicht so rasch unter Zeitdruck. Seien Sie stolz auf jedes „Häkchen“, das Sie setzen.

- Lassen Sie sich zuhause von Ihrem Partner oder Ihren Kindern helfen, auch wenn es „nur“ um das Entsorgen des Mülls geht. Viele Kleinigkeiten schlagen sich ebenso auf das Zeitkonto.

- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik.

- Ziehen Sie eine klare Trennlinie zwischen Beruf und Privatleben. Sorgen Sie außerdem für ein Gleichgewicht, z. B. durch bessere Zeiteinteilung.

- Auch bestimmte Phytotherapeutika (*Phytopharmaka sind Arzneimittel, „deren wirksame Bestandteile ausschließlich aus pflanzlichem Material bestehen, wie beispielsweise Pflanzenpulver, Pflanzensekrete, ätherische Öle oder Pflanzenextrakte.“*) können helfen. Hände weg aber von „chemischen Keulen“, die entweder beruhigen oder die Leistung steigern. Gefahr einer Abhängigkeit!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„FÜRCHTEN IST NICHT IMMER SCHLECHT“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus aller Lebewesen. Daher schadet es nicht grundsätzlich, sich von einer Gefahr zu fürchten. Nur so kann man sie vermeiden oder die Flucht ergreifen. Es geht um krankhafte Störungen.

➤ **Wer** den Begriff „Angst“ googelt, stößt auf den Psychiater und Philosophen Karl Jaspers, der folgende Unterscheidung trifft: „Die Furcht ist auf etwas gerichtet, die Angst gegenstandslos.“ Eigentlich handelt es sich um Furcht, weil wir unangemessene Reaktionen auf konkrete Einflüsse beleuchten wollen: Auf eine Bedrohung, die gar nicht wirklich besteht. Die alten Griechen haben dafür das Wort „Phobie“ verwendet.

Es gibt eine praktisch unbegrenzte Zahl von Phobien. Auf Deutsch: Wir Menschen können eigentlich vor allem Angst haben. Zu den bekanntesten Störungen dieser Art zählen die Furcht vor Menschenmengen (Agoraphobie), vor engen Räumen (Klaustrophobie) oder vor Spinnen (Arachnophobie). Ich kenne aber auch Männer, die sich - zumindest zeitweise - vor der eigenen Frau fürchten. Oder vor Hausarbeit (im Volksmund Faulheit genannt).

Freilich sind krankhafte Ängste unbedingt ernst zu nehmen! Daher sollte bei entsprechenden Symptomen die Diagnose durch einen Facharzt erfolgen. Schließlich müssen bei körperlichen Beschwerden der Angst, wie zum Beispiel Atemnot und Herzrasen, allfällige organische

Ursachen ausgeschlossen werden.

Das setzt eine medizinische Untersuchung voraus. Üblicherweise mit Labor (Bluttest), EKG etc. Liegt keine körperliche Krankheit zugrunde, wird die Behandlung der Seele in Angriff genommen.

Sind auch Sie betroffen? Ein kleiner Selbsttest kann den Verdacht erhärten oder entkräften. Für eine Phobie spricht:

☐ Die Angst steht in keinem Verhältnis zur Situation. Beispiel: Sie geraten in Panik, wenn Sie einen leeren Aufzug betreten.

☐ Die Angst vor irgendetwas dauert auch noch lange nach der Konfrontation an.

☐ Sie finden überhaupt keine Erklärung dafür.

☐ Sie sind durch Ängste in Ihrer Lebensqualität stark und nachhaltig eingeschränkt.

☐ Der Kontakt zu anderen Menschen wird nach und nach weniger. Man isoliert sich gleichsam selbst.

Die Beschwerden im Zuge einer Panikattacke betreffen nicht nur beschleunigten Puls und Ringen nach Luft. Weitere häufige Symptome sind Schwindel, Schweißausbruch, Zittern, Mundtrockenheit, Beklemmungsgefühl (Druck auf der Brust), Übelkeit bis zum Erbrechen, Durchfall, Kontrollverlust über die eigenen Gedanken (reale Geschehnisse werden als unwirklich empfunden).

Zum Glück gibt es für jede Situation geeignete Behandlungsmöglichkeiten. Diese reichen von ärztlichen Maßnahmen (Medikamente) über Psychotherapie bis zur Selbsthilfe mittels Entspannungsmethoden und pflanzlichen Substanzen aus der Apotheke.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Der Lehrer zum Schüler: „Du hast den gleichen Fehler im Test wie dein Sitznachbar. Wie kannst du dir das erklären?“

-„Äh, wir haben den gleichen Lehrer!“



GESUND

„SO BLEIBT DIE SEELE INTAKT“

(von K. ROHRER-SCHAUSBERGER)

Jeder vierte Österreicher ist von einer psychischen Erkrankung betroffen.

➤ **Das** Gehirn spielt eine zentrale Rolle bei allen psychischen Funktionen, etwa beim Denken und Fühlen. Es besitzt ca. 125 Milliarden Nervenzellen, sogenannte Neuronen. Bereits Neugeborene verfügen über diese Anzahl. Allerdings sind deren Zellen hier noch kleiner und weniger stark vernetzt. „Die Verknüpfung der Neuronen entsteht erst nach der Geburt durch den Informationsaustausch untereinander. Viele Spuren im Gehirn entstehen durch Zuwendung und Zuneigung. Zum Beispiel, wenn die Eltern dem Säugling die Welt der Gefühle, Gerüche, Töne und Bewegungen eröffnen. Dadurch bilden sich neuronale Schaltkreise, die Gedanken, Muster, Bilder und Fakten wieder spiegeln“, erklärt Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer vom LKH Graz Süd-West.

Man geht heute davon aus, dass diese Art der Vernetzung in den Hirnregionen der entscheidende Faktor für die Entwicklung spezieller Persönlichkeitsmerkmale ist.

Emotionen, Gedanken und Persönlichkeit beruhen auf einem komplexen Zusammenspiel neuronaler Verbindungen: Unser Fühlen beeinflusst das Lernen, das Denken, die Erwartungen und die Entscheidungen. Diese wiederum lösen unmittelbare emotionale Reaktionen aus.

Damit die Informationsübertragung reibungslos funktioniert, benötigt das Gehirn Neurotransmitter (Botenstoffe). Diese können die Erregbarkeit der Nervenzellen dämpfen oder erhöhen. Dazu zählen etwa Serotonin („Glückshormon“), Noradrenalin (Antriebshormon), Dopamin (Belohnungshormon). „Kommt es zu einer Störung dieser Regulation, können psychische Erkrankungen die Folge sein“, betont Prim. Lehofer.

Je nach Schwere des Leidens kommen Medikamente wie z. B. Antidepressiva (stimmungsaufhellend, antriebssteigernd), Antipsychotika (beruhigend), Tranquilizer (angstlösend, schlaffördernd und muskelentspannend) zusammen mit Psychotherapie zum Einsatz.

Was kann diese bewirken? Dabei wird versucht, einerseits die Ursache für die Probleme aufzuspüren, andererseits aber vor allem in der Verhaltenstherapie den Umgang mit den Symptomen (z. B. Ängste) zu erleichtern.

Zur Vorbeugung wird diese Behandlung ebenfalls eingesetzt, indem man über belastende Themen spricht, ehe sie sich in einem psychopathologischen (krankheitswertigen) Erscheinungsbild festigen. Ausgezeichnete Erfolge sind z. B. bei Krankheitsbildern wie Angst-, Zwangsstörungen und Depression nachgewiesen.

Wer mit einer Psychotherapie beginnt, sollte sich bewusst machen, dass diese eine Langzeit-Behandlung darstellt. Oft dauert es einige Wochen oder Monate, bis sich die Symptome bessern. Allerdings kann kurzfristig in stark belastenden Situationen durch eine sogenannte Krisenintervention viel psychischer Druck genommen werden.

Bezahlt die Krankenkasse diese Behandlung? Wenn ein Therapeut nach einem der in Österreich anerkannten Behandlungsverfahren zugelassen ist, erstatten die meisten Krankenkassen einen Teil der Kosten zurück. Dafür müssen Betroffene bei ihrer Versicherung einen Antrag auf Kostenzuschuss stellen.

Nach geeigneten Therapeuten können Sie auf www.psyonline.at suchen.

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 oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

	1			2	3		4			5			6	
	1	7					2	8			9	10		11
3				4		12				5				
		6	13			7			14		8			
	15	9				16				10	17			
			11					18	12				19	20
13			21			14		22			15			
	16			23				17		24			18	25
19				20		26			21		27			
	22		28			23		29						
		24				30				25		31		32
26	33					27		34		35		28		
			29	36						30	37			
31		38						32	39				33	40
				34		41				35	42			
36	43		44			37			45					
			38			46				39			47	48
40		49				41					42			
	43									44				



KREUZWORT- RÄTSEL

Senkrecht: **1** engl. Kurzform: mitteleurop. Zeit, **2** Nebenrolle beim Theater, **3** Fragewort, **4** zu vorgerückter Stunde, **5** Kf.: Hauptbahnhof, **6** Junger Mensch, **7** afro-immer, griech. Buchstabe, **12** Brauerei, **13** Getreideart, **14** deutsche Vorsilbe, **15** Stehlen geistigen Eigentums, **16** Schloss in Tirol, **17** Geschwätz, Rederei, **18** Halbton über f, **19** Kf.: Senatus Populusque Romanus, **20** Im-

perativ von nehmen, **21** Raubkatze, **22** Ort in Burgenland, **23** Tonart (2 Wörter), **24** ungekocht, **25** demütige Ehrerweisung, **26** brauner Farbstoff, **27** antike Stadt, **28** Markt in Oberinntal, **29** griech. Buchstabe, **30** männl. Nutztier, **31** Fluss zur Save, **32** Anfangsform, Grundmodell, **33** Insel d. Circe, **34** Interview, **35** EDV: Dateiendung, **36** Lagebeschreibung, **37** Holzänderung, **38** Tapferkeit, **39** knapp, schmal, **40** NW-amerik. Inselbewohner, **41** ital.: Abt, **42** Lärm, Radau, **43** lat.: Wasser, **44** Kurort in Salzburg, **45** Regenschauer, **46** Kf.: Landschaftsschutzgebiet, **47** engl.: nun jetzt, **48** int. Kfz-Z. Syrien, **49** Kf-Z. Leoben-Umgebung

Waagrecht: **1** best. Laubbaum, **2** ungeliebter Mensch, **3** Kurzform: Welthandelsorganisation, **4** Nebengebäude, **5** zeitig, **6** Zeitmesser, **7** Antrieb, Verlockung, **8** landesspr.: Brünn, **9** bewährt, erprobt, **10** lat.: ich, **11** ugs.: Feier, Party, **12** Tierfutter, **13** Schiffsschlafstelle, **14** südamerik. Sprachenfamilie, **15** EDV-Kf. Für einen Internetdienst, **16** Karpfenfisch, **17** süd-arab. Volk, **18** Kf.: Quadratkilometer, **19** Abk.: Magister, **20** englisch: Trommel, **21** Byzantinisches Reich, **22** Tanz-Ballettröckchen, **23** Handelnder, Ausführender, **24** Biologie: Sauerstoff benötigend, **25** Landschaft bei Wien, **26** österr. Filmkomiker † 1987 (Rudolf), **27** Kw. für eine Messe in Hannover, **28** franz.: Tag, **29** Wagenladung, **30** engl.: Weihnachten, **31** altägypt. Königsfamilie, **32** griech. Weichkäse, **33** orient. Flöte, **34** franz. Landschaft, **35** abgezogene Kopfhaut, **36** Pranke, **37** Baumaschine, **38** Einzahlung, **39** Planetenname, **40** Zahl ohne Wert, **41** immer, **42** franz. Staatspräsident † 1962, **43** ans Ufer fahren, **44** von großem Gewicht

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 11)



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) „La Strada“ ist ein Melodram des Regisseurs . . . ?
a.) Luchino Visconti, b.) Pier Pasolini, c.) Federico Fellini, d.) Bernardo Bertolucci
- 2.) Wie oft hat real Madrid die Champions League gewonnen?
a.) 3-mal, b.) 6-mal, c.) 10-mal, d.) 13-mal
- 3.) Die römische Göttin Juno, Namensgeberin des Monats Juni, ist Jupiters?
a.) Tochter, b.) Geliebte, c.) Schwester, d.) Gattin

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

BEWEGUNG

„GIPFELSTÜRMER BLEIBEN LÄNGER JUNG“

(von Mag. Regina MODL)

Bewegung und Höhenluft sind ein gesundes Duo. Dieses gilt als wahrer Jungbrunnen.

➤ **Lange** Zeit galt Wandern als bevorzugte Art der Freizeitgestaltung für ältere Leute. Mittlerweile zieht es auch immer mehr junge Menschen Richtung Gipfel. Regelmäßig werden Wander-, Berg- oder Trailrunningschuhe geschnürt und an schönen Wochenenden wirkt so mancher Weg durch die Natur fast schon überlaufen.

Aktivität an der frischen Luft ist gesund für Körper und Geist. Welche positiven Aspekte diese jedoch in Kombination mit Höhenluft hat, wurde mittlerweile sogar Thema von wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Österreichische Höhenstudie, AMAS 2000 (Austrian Moderate Altitude Study), vom Institut für Verhal-

tensmedizin und Prävention UMIT in Hall in Tirol in Kooperation mit der Medizinischen Klinik und Poliklinik der Ludwig-Maximilian-Universität in München, beschäftigte sich beispielweise bereits seit längerer Zeit mit dem Auswirkungen, die Bewegung in höheren Lagen auf den menschlichen Organismus hat.

Der „Jungbrunneneffekt“

Die Ergebnisse: Bergwanderungen trainieren nicht nur die Muskulatur, sondern normalisieren auch den Blutstoffwechsel, senken den Blutdruck, reduzieren Übergewicht und beeinflussen somit alle Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen positiv. Bewegung bewirkt eine Stärkung des Immunsystems und damit eine geringere Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten. Ebenso erhöht sich die Glukosetoleranz und Insulinsensitivität durch die Vermehrung der körpereigenen Insulinzellen. Auf diese Weise kann Diabetes mellitus vorgebeugt und sogar verbessert werden.

Das Geheimnis liegt, so die Studie, in der Mobili-



sierung und Ökonomisierung der körperlichen Ressourcen. Der Organismus reagiert bereits in einer Höhe von 1.400 bis 2.000 Metern auf die veränderten Sauerstoff- und Luftdruckbedingungen. Er passt seine Leistung an, produziert mehr rote Blutkörperchen und der Sauerstofftransport in die Zellen erhöht sich. Bergwandern macht auch schlank. Steigerung von Grundumsatz und Energieverbrauch führt zu Gewichtsverlust trotz Normalkost. Eine Untersuchung aus Köln zeigte ebenfalls: Beim wandern verbrennt man, bei gleicher Pulsfrequenz, um etwa 20 Prozent mehr Kalorien als beispielsweise auf einem Ergometer.

Gesund für die Seele

Neben dem Körper profitieren auch die Psyche, Gipfelstürmer bleiben nicht nur länger jung und gesund, sie zeigen auch

Eine positive Lebenseinstellung, die Schlafqualität verbessert sich und negative Befindlichkeiten nehmen ab. In Studien wurde belegt, dass langandauerndes Gehen den Stoffwechsel verändert sowie die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin anregt. Dies steigert Gefühle des Wohlbefindens und Glücks, reduziert Stresshormone, sowie negative Stimmungen wie Trauer und Ärger.

Ebenfalls zeigten sich eine erhöhte Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen sowie Steigerung des geistigen Leistungsvermögens. Durch regelmäßiges ausdauerndes Gehen kann altersbedingter kognitiver Leistungsabbau verlangsamt und somit der Entwicklung einer Demenz vorgebeugt werden.

Gut gerüstet in die Berge
Um die gesundheitlichen Vorteile so richtig auskosten zu können, ist gute Vorbereitung

wichtig - von der Planung der Tour bis zum körperlichen Training. Zum Wandern, Bergsteigen oder Klettern braucht man nicht nur eine Portion Ausdauer und Freude an der Natur, sondern auch die richtige Ausrüstung. Einfache Alltagskleidung reicht für eine anstrengende, mehrstündige Wanderung nur bedingt. Vor allem auf festes Schuhwerk mit guter Sohle sollte selbst bei leichten Touren nicht verzichtet werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN - „GEDECKTER APFELKUCHEN“

Zutaten Teig: 160g Margarine, 90g Zucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Ei, 1 EL Milch, 300g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung: 750g Äpfel, 1 EL Wasser, 75g Zucker, ½ TL Zimt, 1

EL Rum, **Zutaten Guss:** 100g Puderzucker, 1 ausgepresste Zitrone

Zubereitung Teig

Für den Teig Margarine, Zucker, Vanillezucker, Ei und Milch cremig schlagen und dann mit Mehl und Backpulver gut verrühren. Den Teig aufteilen in Teile zu 1/3 und 2/3 und in Klarsichtfolien umwickelt etwa eine Stunde lang kalt stellen. Die größere Teigkugel auf dem Boden einer Springform dünn ausrollen, dabei etwas Teig übrig behalten. Mit diesem Teig einen Rand formen und gut andrücken. Den Boden an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen. Bei 200°C 10 Minuten lang vorbacken.

Zubereitung Füllung

Für die Füllung die Äpfel entkernen und klein schneiden. Mit Wasser, Zucker, Zimt und Rum in einem Topf etwa 15 Minuten lang köcheln lassen. Die Apfelmusmasse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Nun die zweite Teigkugel rund ausrollen und auf die Füllung legen. Bei 200°C in 20-30 Minuten lang fertig backen.

Zubereitung Guss

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft gut verrühren und über den abgekühlten Kuchen streichen. Mit Schlagsahne schmeckt's am besten.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Es ist weniger die **Hilfe** der Freunde, die uns hilft,
als das **Vertrauen** darauf, dass sie es tun werden.“

(EPIKUR)

BUCHTIPP

„KEINE ANGST“

Was wir gegen Ängste und Depression tun können

(Dr. med. Iris HAUTH)

ISBN: 978-3-8270-1376-7 - Berlin Verlag

Keine Angst! — Inhalt

»Ein engagiertes Plädoyer für einen neuen, offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen und eine Einladung zur Achtsamkeit.« Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Bestsellerautor und Gründer der Stiftung »HUMOR HILFT HEILEN«, die seelische Gesundheit in Ausbildung und Behandlung fördert.

Ein Montagmorgen in Weißensee. Der Alltag im Alexianer St. Joseph-Krankenhaus erwacht. Menschen mit ganz verschiedenen psychischen Erkrankungen finden hier Schutz, Hilfe, Therapie. Es stimmt: Depressionen und Angststörungen sind längst zu Volkskrankheiten geworden. Dennoch wollen wir von den Erkrankungen der Seele oft nichts wissen – manchmal nicht einmal von unserer eigenen Furcht und Traurigkeit. Psychisch krank, das ist der Attentäter, der Amokläufer oder der Mörder, dessen Taten wir im Sonntagskrimi mit lustvollem Schauer verfolgen. Und doch sind der Druck und die Angst, die in einer immer unübersichtlicheren Welt auf uns lasten, manchmal mehr, als wir bewältigen können. Iris Hauth erzählt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Klinikleiterin und im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und öffnet die für gewöhnlich verschlossene Welt eines psychiatrischen Krankenhauses. Ein persönliches, Mut machendes Buch, das zeigt, wie wir trotz dunkler Stunden Zuversicht finden

Zur Autorin: **Dr. med. Iris HAUTH**, war nach dem Studium der Humanmedizin und einer Weiterbildung zur Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin von 1989 bis 1994 in der Abteilung für Klinische Psychiatrie an der Universität Bochum tätig.



GOTTVERTRAUEN

*Ich wünsche dir,
wie immer er heißt,
zu dem du sprichst
in deiner tiefsten Not
und jubelst in deinem Glück -,
dass du ihn nicht vergisst.
Der, von dem du kommst
und zu dem du gehst,
der bei dir ist,
an diesem Tag
und an jedem Tag
und an deinem letzten Tag,
für immer.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

GESUND

„GEHIRNSCAN VERRÄT, WELCHE THERAPIE HILFT“

(von Eva ROHRER)

➤ **Depressionen** zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Was wirkt am besten, Psychotherapie oder eines von zahlreichen Medikamenten? Betroffene sprechen nämlich sehr unterschiedlich auf Behandlungen an.

Psychiaterin Dr. Helen Mayberg der US-Emory-Universität und Kollegen wollen diese Entscheidung erleichtern. Sie blicken mittels Gehirnschan in die Denkkzentrale von betroffenen und stießen auf Nervensignale, die künftig verraten könnten, ob Patienten eher von Tabletten oder von Psychotherapie profitieren.

Fündig wurden die Forscher in jenem Hirnbereich der



Studienteilnehmer, der Emotionen verarbeitet. Zeigt das Nervennetzwerk ein typisches Muster für gute Zusammenarbeit der einzelnen Gebiete, war dies ein Indiz für erfolgreiches Ansprechen auf Verhaltenstherapie, wie „spektrum.de“ berichtet. Fehlten diese Merkmale, konnte man davon ausgehen, dass Medikamente besser wirken. Welche Methode die Patienten persönlich bevorzugten, spielte dabei keine Rolle. Eines Tages soll es möglich sein, mit einem Hirnscan einfach und schnell die jeweils maßgeschneiderte Behandlung anzubieten. Weitere Studien folgen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Die hübsche Schülerin zum Lehrer: „Glauben Sie mir, ich würde wirklich alles tun, um die Klasse zu bestehen!“

Der Lehrer hakt nach: „Wirklich alles?“

Sie beugt sich zu ihm und haucht: „Ja alles!“

Der Lehrer: „Würdest Du auch lernen?“



Das finden Sie wieder in der DEZEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Schluss mit Stress“

„Tibet-Rezeptur für innere Ruhe & Gelassenheit“

„Horrortrip ade!“

„Angst vor engen Räumen und großen Menschenansammlungen lässt sich sehr wirkungsvoll bekämpfen, wie unser Patientenbericht zeigt“

(von Mag. Dr. Monika WOGROLLY)

„Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt“

„Bei der sogenannten bipolaren Erkrankung lösen einander manische und depressive Phasen ab“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 5 und „QUIZ“ Seite 7**

- c) „La Strada“ ist ein Melodram des Regisseurs Federico Fellini. Mit seinem vierten Film begründete er seinen internationalen Ruhm, machte seine Ehefrau Giulietta Masina bekannt!
- d.) Der Fußballverein Real Madrid hat mit einem 3:1 Finalsieg über den FC Liverpool zum insgesamt 13. Mal und zum dritten Mal in Folge die UEFA Champions League gewonnen!
- d.) Benannt ist der Monat Juni nach der römischen Göttin Juno, der Gattin des Göttervaters Jupiter – im römischen Kalender war der Iunius ursprünglich der vierte Monat!

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

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



➤ Auflösung
„KREUZ
WORTRÄTSEL“
Seite 7



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

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, Albrechtgasse 562/1/2
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 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](#) <<<<<