



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Der Trotz ist die einzige Stärke der Schwachen - und eine Schwäche mehr!“**

(Arthur SCHNITZLER \* 15. Mai 1862 in Wien, Kaisertum Österreich; † 21. Oktober 1931 in Wien, Republik Österreich, war ein österreichischer Arzt, Erzähler und Dramatiker. Er gilt als Schriftsteller als einer der bedeutendsten Vertreter der Wiener Moderne.)



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

Sehr geehrte Leserinnen und sehr geehrte Leser!

Im Oktober gab es wegen privaten und Terminlichen Gründen keinen Newsletter. Dieser Umstand tut mir sehr leid, der Newsletter wird in weiterer Folge in gewohnter Form und Weise monatlich erscheinen. Danke für Ihr Verständnis.

Mit besten Grüßen Johann Bauer (Redaktion Newsletter)

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 96 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

© 2019



### GESUND und LEBEN

**„BESSER, SCHNELLER, HÖHER, WEITER“**

(von Gabriele VASAK)

**In Zeiten, in denen Selbstoptimierung groß geschrieben wird, jagen immer mehr Menschen einem fragwürdigen Perfektionismus nach.**

➤ **Perfekt** zu sein ist das Gebot der Stunde. Immer mehr Menschen rackern sich ab, um immer besser, schneller, produktiver zu werden. Dass das am Arbeitsplatz gefragt ist, mag noch verständlich sein, doch längst hat der Perfektionismus auch Freizeit, Beziehungen und das gesamte Leben überzogen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

## INHALT DIESER AUSGABE

**„Besser, schneller, höher, weiter“**

(Seite 1/2/3)

**Gedicht**

**„Novemberabend“**

(Seite 3)

**„Der Winter zehrt an den Knochen“**

**„Beiträge“**

(Seite 4)

**„Sudoku“**

**„Kreuzworträtsel“**

**„Quiz“**

(Seite 5)

**„Reiten stärkt Körper und Seele“**

(Seite 6)

**Rezept**

**„Mandarinen-Sahne-Rolle“**

(Seite 6/7)

**„Spruch des Monats“**

(Seite 7)

**Buchtipps**

**„Der Weg aus der Zwangserkrankung“**

(Seite 7/8)

**Gedichte**

**„U-Bahn Karli“**

**„Beitrag eines Betroffenen“**

(Seite 8)

**„Psychiatrienetzwerke geplant“**

(Seite 9)

**„Die Energieräuber ausschalten“**

(Seite 9/10)

**„Hitzestress für die Psyche“**

(Seite 10)

**Auflösung**

**„Sudoku“ „Quiz“**

**„Kreuzwort-Rätsel“**

**„Sponsoren“**

**„Impressum“**

(Seite 11)

(„Besser, schneller, höher, weiter“ - Fortsetzung von Seite 1)

Es boomen die Fitnesscenter, in denen Frauen und Männer ihre Körper zur Idelaform bringen wollen. Partnerbörsen, in denen sich der perfekte Lebensabschnittspartner finden soll, schießen aus dem Boden. Und auf Facebook, Instagram und Co werden die Ereignisse all dieser Optimierungsbemühungen in die Welt getragen. „Untersuchungen aus den USA und Deutschland bestätigen, dass Perfektionismus in der heutigen Generation deutlich stärker ausgeprägt ist als in früheren“, sagt die Psychotherapeutin Maria Werni, MSc. „Die Menschen spüren einen stärkeren Druck zur Selbstoptimierung, sie empfinden mehr Konkurrenz und härteren Wettbewerb, und der momentan angesagte Lebensstil mit hoher Geschwindigkeit, permanentem Angebot und scheinbar schier unbegrenzten Möglichkeiten, das Leben zu gestalten, scheinen diese Entwicklung zu fördern.“ Maria Werni, Vorsitzende des NÖ Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP), beobachtet einen Wertewandel, der sich in den letzten Jahrzehnten in vielen Bereichen niedergeschlagen hat. Vor allem die rasante Entwicklung neuer Technologien und die damit verbundene Lebenseinstellung verschärfe den Drang zur Selbstoptimierung: „Wir glauben, in einer Welt zu leben, in der alles möglich ist. Zudem ist der Mensch—und vor allem sein Körper—zur Ware geworden, den viele von uns förmlich zu Markte tragen. Die perfekte Figur scheint immer mehr an Wert zu gewinnen, wohingegen innere Werte wie Ehrlichkeit, Treue und Verlässlichkeit in den Hintergrund treten.

### Wie Druck entsteht

So erstaunt der gängige Perfektionismus mit seiner Jagd nach dem Fehlerfreien, Vollkommenen nicht, doch Maria Werni sieht darin einen Denkfehler: „Das Wort Perfektionismus geht zurück auf das lateinische Verb „perficere“, was so viel heißt wie vollenden. So gesehen bedeutet perfekt, „vollendet“ und steht demnach für etwas, was in der Vergangenheit liegt und nicht mehr veränderbar ist. Heute assoziieren wir damit das Makellose und beziehen den Begriff auf Aufgaben und Tätigkeiten, die vor uns liegen und oft nicht einmal in unserer Hand sind. Das macht Druck.“ Dieser Druck führt dazu, sich selbst zu geißeln. Wir quälen uns, wenn der Rasen nicht unkrautfrei ist. Wir lesen ein E-Mail zig mal durch, um sicherzugehen, dass sich kein Fehler eingeschlichen hat. Wir ertragen es nicht, wenn Kleidung und Schuhe nicht akkurat und nach Farben geordnet im Schrank liegen und so weiter. „Betroffene leiden unter einer starken inneren Unruhe und der Befürchtung, es irgendwann einmal nicht mehr zu schaffen“, sagt die Psychotherapeutin. „Die Zeiten der Entspannung werden immer spärlicher und die Lebenslust verschwindet. Schließlich kommt es zu körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden und Migräne bis hin zu Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Erschöpfung, Burnout und Depression.

## Die Angst dahinter

**Laut** der Experten verbergen sich hinter dem Perfektionismus Ängste: „Perfektionisten leiden oft unter einem schlechten Selbstwertgefühl und massiven Versagensängsten. Bei krankhaftem Perfektionismus liegt die Ursache vielfach in (früh)kindlichen Beziehungserfahrungen, in denen Liebe nur über Leistung erreichbar war.“ Perfektionisten haben sich selbst und anderen gegenüber eine hohe Anspruchs- und Erwartungshaltung und eine geringe Frustrations- und Fehlertoleranz. Zudem seien sie sehr kritikfreudig, während sie selbst Kritik nur schwer ertragen. Übertriebener Perfektionismus belastet die zwischenmenschlichen Beziehungen. Denn Perfektionisten erwarten von anderen, dass sie genauso penibel und übergenu sind wie sie selbst. Legen diese dann aber ihre eigenen Maßstäbe an, fühlen Perfektionisten sich nicht oft ernst genommen und/oder nicht verstanden. „Den Ärger darüber lassen sie meist wiederum an den Mitmenschen aus, woraufhin diese sich vermehrt zurückziehen oder ebenfalls ärgerlich reagieren: Ein negativer Kreislauf“, sagt die Psychotherapeutin. Doch müsse man zwischen gesunden und krankhaftem Perfektionismus unterscheiden: Im gesunden Bereich befinden wir uns, wenn wir etwas Wichtiges gut machen wollen, uns dafür Mühe geben und Freude am Ergebnis haben. In den krankhaften Bereich rutschen wir, wenn wir es ganz einfach nicht mehr lassen können, wenn unser Streben nach Perfektion uns erschöpft und Ängste aufsteigen, wenn ein gewisser Leidensdruck entsteht.“

## Wenn die Sache Sinn macht

**Tatsächlich** gibt es auch Lebensbereiche, in denen Perfektionismus im Sinne von Genauigkeit, Verlässlichkeit, Besonnenheit und Gewissenhaftigkeit Sinn macht. Kein Mensch möchte sich schließlich von einem schlampigen Chirurgen operieren lassen, alle Fluggäste sind beruhigt, wenn sie wissen, dass der Pilot seinen Beruf ernst nimmt und sich regelmäßig fortbildet, und jeder Kunde ist zufrieden, wenn der Steuerberater noch ein zweites Mal nachrechnet, um Fehler in der Steuererklärung zu vermeiden. „Insbesondere da, wo es um lebenswichtige Entscheidungen geht, macht ein gewisser Perfektionismus Sinn“, sagt Maria Werni.

**Da**, wo aber Perfektionismus Leiden verursacht und krank macht, ist das Erlernen eines neuen Umgangs mit Fehlern und Schwächen angesagt. „Wenn es gelingt, ein bisschen auf Distanz zu sich selbst zu gehen und das eigene Verhalten zu reflektieren, ist die Basis für eine Verhaltensänderung gelegt“, sagt die Psychotherapeutin, die unterstützende Literatur empfiehlt. Wenn das nicht ausreicht, ist Psychotherapie das Mittel der Wahl—je früher, desto besser. Und vielleicht ist auch die Methode der kleinen Schritte oder das sogenannte Pareto-Prinzip etwas für Sie: Letzteres besagt unter anderem, dass sich bei richtiger Verteilung der Prioritäten mit 20 Prozent des Aufwands häufig 80 Prozent der gesamten Arbeit erledigen lassen. Lassen Sie sich also nicht von sich selbst überfordern!

**Quelle: „GESUND und LEBEN“**

### NOVEMBERABEND

Es legen die Zeiten,  
die Stille bereiten,  
ein tröstendes Band  
der schläfrigen Ruhe  
hauchzart übers Land.  
Pssst!

Es gleiten die Stunden,  
dem Tage entbunden,  
ins Dunkel der Nacht,  
von friedlichem Schweigen  
umfängen so sacht.  
Pssst!

Es ruhen die Bäume.  
Sie träumen die Träume  
der wandelnden Zeit  
im Atem des Winters  
in Lautlosigkeit.  
Pssst!

**(Elke BRÄUNLING)**

## GESUND

### „DER WINTER ZEHRT AN DEN KNOCHEN“

(von Eva ROHRER)

**In der dunklen Jahreszeit bekommen wir kaum Sonnenlicht für Vitamin-D-Produktion ab. Schützen Sie Ihr Skelett!**

➤ **Die** „kuschelige“ Zeit bricht an. Während es draußen unwirtlich nass und windig ist, sitzen viele gemütlich auf dem Sofa mit einer Tasse Tee, lesen oder schauen fern.

**Die** Kehrseite: Morgens beim Aufstehen ist es noch düster, verlassen wir das Büro, bricht bereits die Dunkelheit herein. Die Sonne bekommen wir nun immer weniger zu Gesicht. Das ist fatal für unsere Knochen. Sie brauchen dringend Vitamin D, um Kalzium einbauen und damit die Gewebedichte aufrecht erhalten zu können. Und das beschert uns vor allem UV-Licht, welches die Produktion des Vitamins in der Haut anregt.

**In** Österreich sind etwa 800.000 Menschen von Knochenschwund betroffen, vor allem Pflegebedürftige, weil diese kaum in die Sonne kommen.

**Ab** Mitte 30 nimmt die Gewebedichte generell stetig ab. Bei krankhaft starkem Verlust spricht man von Osteoporose.

**30-** und 70-Jährige produzieren übrigens völlig unter-

schiedlich Vitamin D. Bei älteren Menschen ist die Syntheseleistung um die Hälfte schwächer als bei Jungen.

**In** unseren Breitengraden tritt häufig Vitamin D-Mangel auf. „Das hat mit der Veränderung unseres Lebensstils zu tun. Früher arbeiteten die Menschen am Feld und aßen ausreichend Milchprodukte. Damit war eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium gewährleistet“, berichtet Prim. Dr. Peter M. Bernecker, Ärztlicher Direktor des Geriatriezentrums und Pflegewohnhauses Wien-Leopoldstadt. „Heute verlagern sich Arbeit und Freizeit zunehmend in geschlossene Räume. Übermäßiges Sonnenbaden im Urlaub kann das in so kurzer Zeit nicht wettmachen.

**Außerdem** besteht bei zu viel UV-Licht Hautkrebsgefahr. Am besten regelmäßig ins Freie gehen und, so bald sich die Sonne zeigt, die sanften Herbst- und Winterstrahlen bei einem Spaziergang genießen! „Vitamin D-Mangel kann man durch einen 20-minütigen Aufenthalt pro Tag in der Sonne oder durch Einnahme von Vitamin D vorbeugen. Über die Ernährung ist das nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Hohen Gehalt haben z. B. Eidotter und fette Meeresfische. Bei älteren Menschen wird die Ergänzung empfohlen“, so Prim. Bernecker.

**Mit** dem Arzt eine gezielte Zufuhr absprechen, denn: „Bei Vitamin D handelt es sich eigentlich um ein Hormon, deshalb kommt der richtigen Dosierung große Bedeutung zu. Keinesfalls gilt die Regel: Je mehr, desto besser. Die tägliche empfohlene Einnahmedosis liegt zwischen 800 und 2000 Einheiten. Letzteres gilt vor allem für ältere Menschen“, ergänzt der Mediziner.

**Ein** deutlicher zu niedriger Vitamin-D-Spiegel wiederum wirkt sich neben Störungen im Knochenmineralstoffwechsel oder schmerzhafter Knochenerweichung auch negativ auf das Immunsystem aus. Ebenso verschlechtert sich die Muskelfunktion, und dadurch erhöht sich das Sturzrisiko. In Österreich ereignen sich jährlich etwa 16.000 Oberschenkelhalsbrüche bei Menschen über 50 Jahren.

**Weiters** wichtig für ein starkes Skelett ist wie eingangs erwähnt, auch Kalzium (z. B. in Milchprodukten und grünem Gemüse).

**Nicht** zuletzt präsentiert sich Bewegung als unerlässlich! Knochen passen sich an die körperlichen Anforderungen an. Bei Belastung baut er sich auf, ohne diese Reize wird Gewebe abgebaut.

**Quelle: „GESUND“  
Kronen Zeitung**

### „BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an: Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2



## „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.

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

**Der** Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

**Bei** einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

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

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

## KREUZWORTRÄTSEL



**Senkrecht:** **1** lat.: der-, dasselbe, **2** Stadt bei Toulouse, **3** int. Kfz-Z. Mali, **4** Erfinder des Saxofons ♪, **5** ung. Weibl. Vorname, **6** ugs.: winzig, **7** Erfinder e. Bremse ♪, **8** mehrere, **9** Plan, Muster, **10** Stadt im Walviertel, **11** Musik: laut, **12** Elbezufluss, **13** Abk.: autonom

**Waagrecht:** **1** verzwickte Lage, **2** Farbe, **3** ugs.: Gemisch, **4** österr. Moderator (Karl) ♪, **5** Missgunst, **6** Ort beim Stilfser Joch, **7** Vogelwelt e. Gebietes, **8** Materialermüdung, **9** engl.: aber, **10** Segelschnürtau, **11** Gebühr (Mz.)

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



## QUIZ



### Wissen Sie das?

- Welcher dieser Schriftsteller ist kein Krimiautor?  
a) Henning Mankell, b) Charlotte Link, c) Sophie Kinsella
- Welche siegreiche List in der griechischen Mythologie teilt sich den Namen mit einem zerstörerischen Computervirus?
- Welches Land hat das Eisstockschießen erfunden?  
a) Schottland, b) Kanada, c) Finnland

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

## REITEN

### „REITEN STÄRKT KÖRPER UND SEELE“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Besseres Körpergefühl, starke Rückenmuskeln und Wohlbefinden pur.**

➤ **Wer** einmal entspannt durch den Wald geritten ist, der weiß, was es heißt „das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“. Das Gefühl kenne ich gut, da ich es schon selbst oft erlebte. Jetzt wollte ich mich aber einmal näher erkundigen, welche gesundheitlichen Auswirkungen diese Sportart eigentlich hat. Der Orthopäde Dr. Johann Jagenbrein aus Wien, selbst begeisterter Reiter, der sich seit vielen Jahren mit der Kommunikation zwischen Pferd und Mensch beschäftigt, hilft mir in dieser Frage weiter.

„**Zuerst** sollte man auf dem Boden mit dem Tier Kontakt aufnehmen und eine Beziehung zu ihm aufbauen. Das reduziert Stress sowie Angst auf beiden Seiten. Bodenarbeit ist ein bedeutender Eckpfeiler in der Unfallprävention“, betont Dr. Jagenbrein. „Pferde sind Fluchttiere und spüren die Angst und Unsicherheit des Menschen. Dadurch kann sich die eigene Nervosität auf das Tier übertragen, was mitunter zu unerwünschten Reaktionen des Vierbeiners führt. Deshalb ist es so wichtig, Ruhe auszustrahlen. Das beruhigt auch das Pferd.“ In der Natur gibt die Leitstute der ganzen Gruppe die Sicherheit. Hier müssen wir sie ihm geben.

**Dr. Jagenbrein:** „Um die Vorteile des Reitens genießen zu können, ist es ratsam, auch auf die

eigene Fitness zu achten, vor dem Aufsteigen aufzuwärmen und zu dehnen, Wer verkrampt reitet, tut weder sich selbst noch dem Pferderücken was Gutes.“

**Richtig** ausgeführt stellt Reiten beinahe ein Vibrationstraining dar. Die dreidimensionale Bewegung verlangt, dass wir permanent Ausgleichbewegungen machen und uns dem Tier anpassen. Dadurch werden die Muskeln gekräftigt und auch das Zusammenspiel dieser verbessert. Der Ablauf ist dabei variabel, sodass der Körper immer spontan reagieren muss. Auch tiefer liegende Rumpfmuskeln werden so gezielt gestärkt.

„**Jeder** Reiter sollte sich aber immer bewusst machen, dass ein Pferd kein Sportgerät wie etwa ein Tennisschläger ist. Es hat Gefühle und reagiert empfindlich auf alle Reize. Das Tier kann uns aber auch dabei helfen, Vertrauen zu entwickeln, Ängste abzubauen und ruhiger zu werden. Deshalb kommen die Vierbeiner beim therapeutischen Reiten zum Einsatz. Man verbessert hierbei körperliche Beeinträchtigungen und arbeitet seelische Traumata auf“, erklärt Dr. Jagenbrein.

**Nur** wer sich mit den Verhaltensweisen dieser besonderen Tiere auseinandersetzt und Bescheid weiß, wie er reagieren muss, kann Risiken deutlich reduzieren. Deshalb ist neben der richtigen Schutzausrüstung und der Bodenarbeit auch Theoretisches Wissen über das Verhalten der Pferde wichtig.

**Quelle: „GESUND“  
Kronen Zeitung**



## BACKEN - „MANDARINEN-SAHNE-ROLLE“

**Zutaten:** 120 g Mehl, 0,5 TL Backpulver, 3 Eier (getrennt), Salz, 150 g Zucker, 3 EL Zucker (für das Geschirrtuch), 2 Dosen Mandarinen (à 175 g Abtropfgewicht), 250 g Topfen, 2 TL abgeriebene Orangenschale, 50 ml Orangenschale, 1 Beutel Gelatine-fix, 250 ml Schlagsahne, 2 EL Staubzucker

### **Zubereitung:**

**1.)** Mehl und Backpulver mischen. Eiweiße, 1 EL lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 120 g Zucker einrieseln lassen, 3 Min. weiterschlagen. Eigelbe kurz unterheben. Mehlmischung in mehreren Portionen daraufsieben und sanft mit einem Schneebesen unterheben.

2.) Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech glattstreichen. Im heißen Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) in der Ofenmitte 8 Min. backen. Teigränder mit einem Messer vom Blech lösen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bestreichen und vorsichtig abziehen. Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen und abkühlen lassen.

3.) Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Topfen, Orangenschale und -saft mit Gelatine-Fix nach Packungsanweisung verrühren. 30 g Zucker unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

4.) Teig entrollen, 2/3 der Fläche mittig mit Topfen bestreichen, an den Seiten jeweils einen fingerbreiten Rand frei lassen. Mandarinen auf dem Topfen verteilen. Mithilfe des Tuchs aufrollen. Mind. 2 Std. kaltstellen und mit Staubzucker bestäubt servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### **Spruch des Monats**

**„Es ist bemerkenswert, dass wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am mindesten aussagen können, wer er sei!“**

**(Max FRISCH)**



Ein Mann liest in einem Magazin und sagt zu seiner Frau: „Du Schatz, hier steht, dass Frauen in einem Jahr fast doppelt so viel sprechen, wie Männer“.

Sagt die Frau: „Tja, das liegt daran, dass wir euch immer alles zweimal sagen müssen“

### **BUCHTIPP**

#### **„DER WEG AUS DER ZWANGSERKRANKUNG“**

Bericht einer Betroffenen für ihre Leidensgefährten

**(Ulrike S., Gerhard CROMBACH, Hans REINECKER)**

ISBN: 978-3-525-01724-1 - Verlag Vandenhoeck & Ruprecht

Ulrike S. schildert die Entstehung ihrer Zwänge und vor allem die vielen Einschränkungen, die mit der Krankheit verbunden sind – im Beruf, in der Partnerschaft, der Familie, dem sozialen Umfeld. Sie berichtet im Detail über die Schritte der Veränderung während der Verhaltenstherapie, heraus aus dem Gefängnis ihrer Zwänge zu einem normalen Leben. Gerhard Crombach, ihr Verhaltenstherapeut, erklärt die einzelnen Stufen ihrer Therapie aus seiner Sicht. Hans Reinecker stellt grundsätzliche Merkmale der Verhaltenstherapie von Zwangsstörungen dar. Das Buch macht Betroffenen Mut zur Therapie und zur Veränderung ihrer Lebenseinstellungen.

Zu den Autoren: **Prof. Dr. Hans REINECKER**, Universität Bamberg, Lehrstuhl Klinische Psychologie/Psychotherapie. Forschungsschwerpunkt: Angst- und Zwangsstörungen, Grundlagen und Methoden der Verhaltenstherapie. Kontinuierliche Tätigkeit an der psychotherapeutischen Ambulanz des Lehrstuhls.

**Dr. Gerhard CROMBACH**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis in Innsbruck.

**Ulrike S.** (Pseudonym) hat selbst viele Jahre lang an einer schweren Zwangsstörung gelitten und sich durch eine kognitive Verhaltenstherapie davon befreit. Sie unterstützt als Kotherapeutin die Arbeit mit Zwangskranken.



### DEIN TRAUMMÄNNLEIN

Mein liebes Kind,  
komm schlaf doch ein,  
wie wünscht sich das  
dein Traummännlein,  
es wünscht sich sehr  
im Traum zu sein,  
in deinem Traum,  
mit Dir allein.

In deinen Traum  
Da will's hinein,  
schlaf ein mein Kind,  
so kann es rein,  
sodass du träumst,  
das Glück ist dein,  
durchs Traummännlein,  
wird's bei Dir sein.

### VERSCHWOMMENES SEHEN

Wenn sich Bäume  
im Kreise drehen,  
wenn die Häuser  
spazieren gehen,  
wenn sich der Weg  
als Schlange windet,  
und wenn man ihn  
nach Haus nicht findet,  
dann sieht man wohl  
die Welt verschwommen,  
denn er, der Rausch,  
ist aufgekommen.

**(U-Bahn Karli)**

[www.u-bahn-karli.at](http://www.u-bahn-karli.at)

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diese Beiträge!**

### DAS AUTO

wurde von Carl Benz im Jahr 1886 erfunden. Konnten sich damals nur die Reichen so ein Gefährt leisten, so besitzt heutzutage schon jeder Haushalt zumindest ein Auto. Es hat den Vorteil, dass man unabhängig ist von den Öffentlichen Verkehrsmitteln und dass der Weg zur Arbeit nicht mehr so lange dauert. Man kann natürlich alles übertreiben: Menschen nehmen sich das Leben, wenn ihnen der Führerschein abgenommen wird, Geisterfahrmeldungen von diversen Autobahnen, egal ob bewusst (Mutprobe), oder unbewusst, weil es halt passiert ist, bei der Autobahnauffahrt treibt einem den Angstschweiß auf die Stirn. Die Autos werden laufend weiter entwickelt und sind heute sicherer denn je. Trotzdem sterben viele Autofahrer u.a. weil sie ihre Fahrkünste überschätzen und die Gefahren unterschätzen. Meist ist auch noch Alkohol im Spiel, wo sich manche Fahrer noch risikofreudiger zeigen und die Wirkung vom Alkohol abstreiten. Ich selber habe schon zwei schwere Unfälle unter Alkoholeinfluss mit Totalschaden überlebt, trinke aber seit 1998 keinen Tropfen mehr, egal, ob ich ein Auto lenke, oder nicht. Der Verkehr auf den Straßen wird immer dichter und um in den Städten einen Parkplatz zu finden, ist schwierig, ohne Parkpickerl und ohne kostenpflichtiges Abstellen in einer Tiefgarage. Ein weiterer Nachteil des Autos liegt in der Umweltverschmutzung, durch die Abgase.

(Lesen Sie weiter auf Seite 9)

Dagegen können bestenfalls Fahrgemeinschaften, umsteigen auf die öffentlichen Verkehrsmittel oder auf das Fahrrad wirken. Das Auto wird auch gerne als Statussymbol benützt; Mercedes, Ferrari, BMW, Jaguar usw. lassen grüßen. Rechnen sie im Straßenverkehr auch mit den Fehlern anderer Verkehrsteilnehmer und seien sie vorsichtig, sowie konzentriert. So kann jede bewusste Fahrt mit einem Auto ein Genuss sein und Freude bereiten.

**Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!**

### **GESUND und LEBEN „PSYCHIATRIE-NETZWERKE GEPLANT“**

➤ **Die** NÖ Psychiatriekoordinationsstelle beim NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) plant in ganz Niederösterreich Psychiatrie-Netzwerke auf Bezirksebene. Das erste Psychiatrie-Netzwerk startete im Oktober 2018 mit einer Tagung mit 80 Expertinnen und Experten in Mistelbach. Für 2019 stehen die Bezirke Amstetten, Tulln, Krems Stadt und Land zur Umsetzung an. Diese Netzwerke sind ein weiterer Meilenstein in der psychosozialen Versorgung Niederösterreichs. Damit wird die engmaschige Zusammenarbeit

der Gesundheitsexpertinnen und -experten direkt in der Region gefördert, was wesentlich dazu beiträgt, dass Betroffene und deren Familien die beste Versorgung nahe am Wohnort erhalten.

**In** einem Psychiatrie-Netzwerk unterstützen einander Expertinnen und Experten aus Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Sozialarbeit, Pflege sowie Organisationen im psychosozialen Bereich. Sie lernen die Angebote der Netzwerkpartner in der Region kennen und können sich über aktuelle Themen austauschen und in Arbeitsgruppen Kooperations- bzw. Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Regelmäßige Treffen und Tagungen zu speziellen Themen

stärken die Netzwerkarbeit. So erhalten psychisch kranke Menschen und deren Familien leichter rasche Hilfe und Entlastung. Jeder vierte Mensch in Niederösterreich benötigt im Laufe seines Lebens Unterstützung in einer belastenden Lebenssituation, z. B. wegen Angst, Demenz, Depression, Sucht, Familienproblemen oder Gewalterlebnissen. Psychische Erkrankungen belasten Patienten, Angehörige, das Gesundheitssystem, die Wirtschaft sowie den Arbeitsmarkt.

Informationen:  
[www.noegus.at](http://www.noegus.at)

**Quelle:**  
**„GESUND und LEBEN“**

### **GESUND „DIE ENERGIERÄUBER AUSSCHALTEN“ (von Eva ROHRER)**

**Wer ständig unter Strom steht, laugt seinen Körper aus. Das setzt nicht nur der Psyche zu, sondern macht auch krankheitsanfällig.**

➤ **Sie** fühlen sich oft schlapp und „fangen“ ständig Infekte ein? Normalerweise bereitet es der Körperabwehr keine Probleme, diese Angreifer abzuwehren - wenn sie in Form ist.

**Das** hängt wiederum mit unserem Lebensstil zusammen. Was passiert etwa, wenn wir ständig auf Hochtouren leben?

**Es** verringert sich die Zahl jener Immunzellen im Blut, die Erreger abwehren. Dazu zählen Killer-

und Fresszellen. Außerdem sinkt deren Aktivität. Die spezialisierten sogenannten T-Lymphozyten teilen sich langsamer.

**Sogar** schon ein Zornausbruch kann dazu führen, dass die Abwehrkräfte für Stunden k.o. sind. Viele Gründe also, zu viel Stress, so gut es geht, einzudämmen. Vermeiden lässt er sich natürlich nicht.

**Folgende** Maßnahmen bremsen jedoch dessen Auswirkungen:

**Nehmen** Sie jede Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang wahr. Auch wenn Sie wenig Zeit zum Essen haben, nützen sie diese, um konzentriert und genussvoll zu speisen.

**Vor** oder nach der Arbeit leichte sportliche Betätigung fährt die Stresshormone wieder

hinunter. Allerdings nur, wenn ohne Ehrgeiz, locker und entspannt trainiert wird.

**Denn** Auspowern raubt Energie und schwächt daher das Immunsystem. Ein gemütlicher Lauf oder flottes Gehen eignen sich aber gut.

**Keinesfalls** Treffen mit Familie und Freunden absagen. Soziale Kontakte wirken ebenfalls ausgleichend und haben daher einen hohen Stellenwert, wenn die Anforderungen wieder einmal über den Kopf wachsen.

**Wer** Entspannungstechniken erlernt, wird nicht nur insgesamt gelassener, sondern erwirbt die Fähigkeit, sich auch in akuten Situationen rasch wieder auf „Normallevel“ zu bringen, wenn Ärger hochsteigt.

**Raucher** können davon ausgehen, dass ihr Im-

munsystem weniger fit ist als das von Nichtraucher. Denn die Neutrophilen, Zellen des angeborenen menschlichen Abwehrsystems, die Bakterien aufstöbern und zerstören, arbeiten bei Qualmern langsamer. Mit ein Grund damit aufzuhören.

**Naturgemäß** ist Schlafmangel ein großer Energieräuber. Auf ausreichende Erholung achten!

**Vor** dem Zubettgehen negative Einflüsse vermeiden. Keine unangenehmen Diskussionen, nicht grübeln, die Lösung von Problemen auf den nächsten Tag verschieben. Weg mit Handy und Tablet, das Blaulicht täuscht Tag vor und lässt das Gehirn nur schwer zur Ruhe kommen.

**Quelle:**

**„GESUND“ Kronen Zeitung**

## **GESUND**

### **„HITZESTRESS FÜR DIE PSYCHE“**

**(von Karin ROHRER)**

#### **Ab 30 Grad steigt das Risiko für Ängste und Depressionen.**

➤ **Ganz** Österreich stöhnte jetzt unter der dritten Hitzewelle dieses Sommers. Und diese soll laut den Experten der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZMAG) auch die kommenden Tage anhalten-für viele Menschen ein Grund, beunruhigt zu sein. **„Vor** allem bei älteren und geschwächten Personen kommt es bei 30 Grad und mehr zu deutlicher Zunahme von Stress, Ängsten und Depressionen. Die Aussicht, diesen Temperaturen nicht entfliehen zu können, löst oft Paniattacken aus“, erklärt Prof. Dr. Hans-Peter Hutter. Umweltmediziner an der MedUni Wien.

**Wer** fit ist, hält dieses Wetter besser aus. Deshalb sollte schon rechtzeitig vor dem Sommer mit körperlichem Training begonnen werden. Dann in der heißen Phase wäre es aber empfehlenswert, alles ruhiger anzugehen, leichte Kost zu essen, die Wohnung tagsüber abzudunkeln und nur in der Nacht zu lüften.

**Quelle: „GESUND“ Kronen Zeitung**

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

##### **„Psychiatrische Tagesklinik und Arbeitswelt“**

„Im Zuge der Regionalisierung und Veränderung der psychiatrischen Landschaft in Österreich wurden neben Abteilungen auch zunehmend psychiatrische Tageskliniken, zuletzt auch dislozierte Tageskliniken in Krankenhäusern geschaffen.

(Prim. Dr. Wolfgang GRILL)

##### **„Die Selfie-Krankheit“**

„Selbstdarstellung in den sozialen Netzwerken als psychische Störung“

(Mag. Katharina LHOTSKY)

##### **„Alkohol ist keine Lösung“**

„Oft wird versucht, seelische Probleme mit dem „Griff zur Flasche“ zu bekämpfen . . .“

(Mag. Regina MODL)

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

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

1.) c) Sophie Kinsella - 2.) Trojanisches Pferd - 3.) a) Schottland

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



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

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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)  
 Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier

>>>> [abmelden](#) <<<<<