



56.Ausgabe - Dezember 2015

„Was der Frühling nicht säet, kann der Sommer nicht reifen, der Herbst nicht ernten, der Winter nicht genießen.“

Johann Gottfried von Herder, geadelt 1802, (* 25. August 1744 in Mohrungen, Königreich Preußen; † 18. Dezember 1803 in Weimar, Herzogtum Sachsen-Weimar-Eisenach war ein deutscher Dichter, Übersetzer, Theologe sowie Geschichts- und Kultur-Philosoph der Weimarer Klassik)



„Frohes Fest“

Plätzchenduft zieht durch das Haus,
versperrt sind manche Schränke.
es weihnachtet, man kennt sich aus
und wohlsortiert sind die Geschenke.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)



*Ein gesegnetes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch ins neue Jahr 2016*



wünscht Johann BAUER



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



Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir freuen uns
Ihnen hiermit
die Ausgabe 56
des Newsletter
zu präsentieren.

Bitte leiten Sie den
Newsletter an
Interessierte weiter!

Lob, Kritik und
Anregungen werden
gerne angenommen!

**SELBSTHILFE
SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2015

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at





Man freut sich auf das Kinderlachen
und auf ein paar Tage - ruhig und still,
ändern `mal eine Freude machen,
das ist es, was man will.

Weihnachtskarten trudeln ein
von allen Ecken und Kanten,
die meisten sind, so soll es sein,
von den Lieben und Verwandten.

(Autor Unbekannt)



Gesund & Familie

„GANZ NORMAL DARÜBER ZU REDEN“

(von Karin PODOLAK)

**Seelische Störungen können genauso gut
behandelt werden wie körperliche.**

➤ **Schauspielerin** Elke Winkens hat es bereits erlebt: „Ich wurde so erzogen, dass man sich zusammenreißt. Nachdem mein Vater gestorben und meine Scheidung durch war, hatte ich plötzlich keinen Halt mehr. Das war eine sehr schwere Zeit, aber ich habe mir Hilfe geholt und heute geht es mir wieder gut.“

„Bei mir war es ähnlich, nur hatte ich Panikattacken“, erzählt Kabarettist Werner Brix – und hat gleich ein unterhaltsames Programm aus dem Problem gemacht: „Mit Vollgas zum Burnout“. Ein Tabubruch. Ganz gezielt. „Es ist einfach eine Drüse in meinem Kopf, die nicht ganz richtig funktioniert. Ich nehme ein Medikament, das mir hilft. Das ist so normal wie Kopfschmerzen.“

Damit spricht der Künstler aus, was für hundertausende Österreicher eben nicht ganz so normal ist, aber sein sollte – nämlich seelische Probleme nicht zu übergehen.

**„Eine seelische Erkrankung ist so
normal wie ein Beinbruch!“**

Eine Kampagne, die aufrütteln und Angst nehmen soll: Seelische Erkrankung ist so normal wie ein Beinbruch, ein Armbruch ein Weisheitszahn oder eine Grippe.

„Jeder fünfte Arbeitnehmer leidet EU-weit laut einer OECD-Erhebung unter einer psychischen Erkrankung. ganznormal.at will die Diskussion fördern und setzt sich für Gleichstellung physischer und psychischer Krankheit ein. Die Gesundheit der Mitarbeiter ist auch für Unternehmen die Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg“, so Vereinsvorsitzender LABg. Christian Deutsch an -

lässlich einer Informations-Veranstaltung mit dem Schwerpunkt Burn-out.

Das „Ausgebrannt-Sein“ ist keine Modeerscheinung, sondern eine medizinische Diagnose. Patienten benötigen spezielle Therapien, müssen ihre Lebensumstände überdenken, wenn nicht sogar ändern und an ihrer Genesung aktiv mitarbeiten. Es werden eine halbe Million Kranke, eine Million gefährdeter Arbeitnehmer und Kosten von sieben Milliarden Euro angenommen.

Doch auch Depressionen sind im Vormarsch – bereits 600.000 Menschen sind betroffen, die Dunkelziffer ist hoch. Psychiater Chefarzt Prim. Dr. Georg Psota, Leiter der Psychosozialen Dienste der Stadt Wien, weiß, dass im Krankheitsfall die Scham überwiegt. Die Angst vor Stigmatisierung lässt viele auf hilfreiche Behandlung verzichten.

Ein Teufelskreis, denn traurige, antriebslose Grundstimmung führt zu Konzentrations-schwierigkeiten und Fehlern, was den Druck weiter erhöht. Der direkte Weg in die Erschöpfung. Doch es kann auch umgekehrt passieren – Dauerstress und Überforderungen im Beruf führt bisweilen geradewegs in die Verzweiflung.

An sich keine ungewöhnliche Situation in unserer hektischen Zeit – doch wer sich (übrigens auch meist durch Stress) beim Sport das Bein bricht oder eine echte Grippe bekommt (herabgesetztes Immunsystem?) ist eben außer Gefecht gesetzt. Das sieht ja auch jeder ein.

Die Seele kann man aber keinen Gipsverband verpassen oder ihre Beschwerden mit einem Fiebermittel beruhigen. Daher fehlt es oft an Verständnis, obwohl psychische Beeinträchtigungen sehr gut behandelbar sind – genauso wie körperliche Erkrankungen übrigens.

Die Experten plädieren daher dafür, mittels gezielter Information mehr Transparenz zu schaffen.

Weitere Informationen zu **ganznormal.at** finden Sie unter www.ganznormal.at



Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND & FAMILIE“

Gesund & Familie

„WUNDERWERK GEHIRN“

(von Karin ROHRER)

100 Millionen Nervenzellen kommunizieren in unserer Denkkentrale miteinander. Geraten sie aus dem Gleichgewicht, drohen schwere Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson und Alzheimer. Was gibt es Neues in der Neurologie? Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall – Informationen zur Gehirnforschung.

➤ **100 Milliarden** Nervenzellen im Gehirn kommunizieren miteinander. Geraten sie aus dem

Gleichgewicht, drohen schwere Erkrankungen. Multiple Sklerose etwa verzögert die Reizleitung, ein Schlaganfall unterbricht sie bisweilen sogar. Moderne Therapien zielen darauf ab, die Verbindungen schnell wieder herzustellen. Eine weitere wichtige Rolle bei der Informationsübertragung spielen die so genannten Neurotransmitter.

Der Botenstoff Dopamin ist zum Beispiel bei Parkinson nicht mehr ausreichend vorhanden. Es kommt zu den typischen Bewegungsstörungen wie Zittern oder Steifigkeit. Ersetzt man das Dopamin, bessern sich die Beschwerden deutlich. Die Neurotransmittertherapie wird nun immer weiter entwickelt.



Bei Alzheimer-Patienten muss hingegen die im Gehirn vorhandene Menge des Neurotransmitters Acetylcholin erhöht werden. Die Therapie erfolgt durch Medikamente, die den Abbau dieses Botenstoffes hemmen. So können Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Forscher wollen außerdem herausfinden, wie man das Gehirn gezielt trainieren kann. Es gibt bestimmte Techniken, die das Lernen erleichtern. Während es beim gesunden Menschen dabei um die Steigerung der Gedächtnisleistung geht, besteht bei verschiedenen Erkrankungen des Gehirns Hoffnung, die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass es beim erfolgreichen Training nicht um stures Üben einer bestimmten Aufgabe geht, sondern um eine Mischung aus Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration, körperlicher Aktivität und sozialen Kontakten, Kartenspielen kann zum Beispiel das Demenzrisiko senken.

Ein weiterer Teil dieser Serie beschäftigt sich mit den Folgen von Schäden oder Verletzungen des Gehirns. Unsere Denkkentrale hat zwar erstaunliche Reserven, doch können bereits kleine Schäden an ungünstigen Stellen zu schwerer Behinderung führen.

Es ist bekannt, dass etwa nach einem Schlaganfall oder Unfall Funktionen eines ganzen Hirnbereichs von anderen Regionen übernommen werden. Reparatur bedeutet in diesem Fall nicht, dass man einen Teil austauscht, sondern den Aufbau neuer Verbindungen unterstützt.

Intensiv wird derzeit nach Techniken geforscht, mit denen man Reparaturprozessen im Gehirn auf die Sprünge helfen kann. Neben bestimmten Medikamenten besteht die Möglichkeit, die grauen

Zellen direkt zu stimulieren. Auch darüber berichten wir in der Serie.

Schmerzen sind ein Alarmsignal und ebenfalls ein Schwerpunkt der Hirnforschung. Was kann man tun, wenn sich diese aber „verselbstständigen“ und chronisch werden? Neue Möglichkeiten der Bildgebung, mit denen die Arbeit einzelner Gehirnbereiche sichtbar gemacht werden kann, zeigen, wie komplex die Schmerzwahrnehmung beim Menschen ist. Neben einer akuten Therapie mit Medikamenten sollte deshalb auch ein körperliches und mentales Training erfolgen. Im Idealfall lassen sich so bereits chronisch gewordene Schmerzen behandeln. Es gilt, die komplizierte Schmerzspirale zu durchbrechen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

Gesund & Familie

„MÄNNER IN DER KRISE“

(von Karin ROHRER)

Die Mitte des Lebens kann auch einen Neuanfang bedeuten und muss nicht zwangsläufig als bedrohlich empfunden werden.

➤ **Männer** kaufen sich teure Autos, Motorräder oder suchen sich eine jüngere Freundin, um dem Alter davonlaufen zu können. Diese Klischees treffen nur in den seltensten Fällen wirklich zu. Durch die Umstellung in der Lebensmitte werden Männer eher nachdenklicher: Was habe ich in meinem Leben erreicht, was kommt noch? Zudem machen „ihm“ körperliche Veränderungen wie der Rückgang der sexuellen Leistungsfähigkeit zu schaffen.

Zu diesem Thema befragten wir den Psychotherapeuten Ulrich Peter Hagg aus St. Veit/Glan (Kärnten):

Welche Männer trifft es am härtesten?

Gefährdet sind vor allem jene, die in dieser Phase mehrere Verluste gleichzeitig erleben. Im Job rücken Jüngere nach, die Frau trennt sich und der Kontakt zu den Kindern bricht ab, dann besteht die Gefahr in ein tiefes Loch zu fallen. Doch prinzipiell sind die Veränderungen in der Lebensmitte etwas ganz Natürliches, und ich spreche nicht gerne von der „Midlife-Crisis“, da es zwar rund um die Lebensmitte zu körperlichen, sozialen oder beruflichen Veränderungen kommt, diese aber keinen krisenhaften Verlauf nehmen müssen.

Was kann man tun?

Gestehen Sie sich ein, dass nicht mehr alles so wie früher ist. Suchen Sie Kontakt zu gleichaltrigen Männern. Vielleicht über gemeinsame sportliche Tätigkeiten wie Bergwandern oder Radfahren. In lockerer Atmosphäre spricht es sich leichter über Probleme. Findet man aber überhaupt keinen Ausweg, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Wichtig ist, im Leben neue Perspektiven zu finden. Manch einer verbringt jetzt mehr Zeit mit der Familie oder engagiert sich als

Berater in der Firma. Sehen Sie das Positive in der Veränderung. Sie sind jetzt reifer, klüger und haben mehr Erfahrung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

Gesund & Fit

Diagnose Demenz: „KAMPF GEGEN DAS VERGESSEN“

(von Claudia HIMMELBAUER)

Rund 13 Prozent aller Menschen über 65 leiden an einer Form der Demenz, bei den über 90-Jährigen sind es sogar 90 Prozent. Doch ab wann ist die Oma nicht mehr „nur“ vergesslich, sondern bereits krank? Und was kann man dagegen tun? Mit zunehmenden Alter wird auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Form von Demenz zu erkranken, höher. Eine zuverlässige Therapie gegen das Vergessen gibt es noch nicht.

➤ **Ein** wenig wie „Honig im Kopf, alles so verklebt“, antwortet der 70-jährige Amandus (Dieter Hallervorden) in Til Schweigers neuesten Film „Honig im Kopf“ auf die Frage, wie es sich denn anfühlt, Demenz zu haben. Der Film über das Leben mit einem Demenzkranken läuft derzeit im Kino.

Die Ursachen

Unter dem Überbegriff Demenz werden unterschiedliche Krankheiten, bei denen die geistige Leistungsfähigkeit abnimmt, zusammengefasst. Was genau nun eine dieser Formen von Demenz verursacht, ist bisher ungeklärt, je nach Art der Erkrankung kommen dafür unterschiedliche Auslöser infrage.

Alzheimer-Demenz

Die Alzheimer-Demenz ist für 60 bis 80 Prozent aller Hirnleistungsschwächen im Alter verantwortlich, sie ist damit die häufigste Form der Demenz. Betroffene leiden unter einem Verlust der Nervenzellen im Gehirn, weshalb es in Folge auch zu einem Abbau der Hirnmasse kommt. Durch das Schwenden der Nervenzellen werden auch die Synapsen, die für die Informationsweiterleitung zuständig sind, zerstört. Die Konzentration der neuronalen Botenstoffe nimmt ebenso ab; es kommt zu Störungen der Lern- und Gedächtnisleistung und zu Problemen der Informationsverarbeitung im Gehirn. Teile der abgestorbenen Nervenzellen lagern sich im Gehirn ab.

Neben genetischen Faktoren spielt das Lebensalter eine wesentliche Rolle in der Entwicklung eines Morbus Alzheimer. Ab dem 60. Lebensjahr verdoppelt sich das Erkrankungsrisiko alle fünf Jahre. Schilddrüsenunterfunktion, Depression und schwere Gehirnverletzungen zählen ebenfalls zu den Risikofaktoren wie Alkoholkonsum, Rauchen, ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren und chronischer Stress. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus verschlech-

tern eine bestehende Demenz und können diese auch mit hervorrufen.

Das sind die Symptome

Zwar kann eine zuverlässige Diagnose nur der Facharzt mittels bildgebender Verfahren wie beispielweise CT oder MRT treffen; bei Symptomen wie einer Verschlechterung des Kurzzeit-Gedächtnisses, einer Verminderung der Konzentrations- und Denkleistung, Sprachstörungen, Müdigkeit, Problemen mit dem Ausdrücken von Gedanken, Probleme, Personen und Dinge zu benennen, und Halluzinationen sollte auf jeden Fall eine Abklärung durch den Arzt erfolgen.

Vorbeugung & Therapie

Vor allem bei einer vaskulären und alkoholbedingten Demenz können eine gesunde Lebensweise und körperliche Bewegung helfen, der Erkrankung vorzubeugen. Es hat sich außerdem gezeigt, dass Menschen mit guten sozialen Kontakten deutlich seltener an einer Alzheimer-Demenz erkranken. Liegt bereits eine Demenz vor, wird mittels Hirnleistungstraining und einer medikamentösen Behandlung versucht, das Voranschreiten aufzuhalten. Häufig führt Alzheimer in weiterer Folge zur Pflegebedürftigkeit der Betroffenen, was eine enorme Herausforderung für alle Beteiligten darstellen kann.

Quelle: **Österreich „GESUND & FIT“**

Gesund & Familie

„DIE KONTROLLE ZURÜCKEROBERN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RIESEL)

Traumatherapie – Traumatische Erlebnisse dauerhaft hinter sich zu lassen fällt vielen schwer. Dann ist es sinnvoll, sie mit professioneller Hilfe zu bewältigen.

➤ **Gewaltsituationen**, sexueller Missbrauch oder Verkehrsunfälle – jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens in eine Extremsituation geraten, der er macht- und hilflos ausgeliefert ist. So mancher Betroffene wird jahrelang von diesen schrecklichen Geschehnissen verfolgt.

Bis zu 20 Prozent (jedes zweite Vergewaltigungs- bzw. Missbrauchsoffer!) entwickeln eine sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung. Diese äußert sich in wiederkehrenden Erinnerungen („flash-backs“, Alpträumen) und daraus resultierendem Vermeidungsverhalten. Erhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und sozialer Rückzug sind weitere typische Symptome. Die damit verbundenen Emotionen können nicht kontrolliert werden.

Ebenso möglich ist das Auftreten von Depressionen, Angst- oder Abhängigkeitsstörungen (meist Alkohol- oder Medikamentensucht), häufig sogar in Kombination. „Auch hinter (wechselnden) psychosomatischen Beschwerden verbirgt sich mitunter ein unbewältigtes Trauma“, erklärt Prim. Dr. Fritz RIFFER, Facharzt für

„WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER BIPOLAREN STÖRUNG“

(von Mag. Monika KOTASEK-RIESEL)

Petra G.: „Was bedeutet diese Erkrankung – im Vergleich zu einer Depression? Welche Symptome treten auf? Gibt es eine wirksame Therapie?“

➤ **Prim. Dr. Birgit Steinhauser:** Als Bipolare Erkrankung bezeichnet man in Episoden auftretende krankhafte Stimmungsschwankungen, die sich in ihrer extremsten Ausprägung zwischen himmelhoch jauchzend (manisch) und zu Tode betrübt (depressiv) bewegen.

Prim. Dr. Birgit HEIGL-STEINHAUSER, Leiterin der Abteilung für stationäre Psychotherapie, Landesklinikum Mauer (NÖ) und Beirätin des Verein Chronisch-Krank.

Die ersten Symptome zeigen sich zumeist zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr. In der Manie kann die Stimmung von Hochgefühlen bis zur Euphorie mit falscher Realitätseinschätzung, Zorn und Gereiztheit reichen. Leistungsfähigkeit und Kreativität sind scheinbar gesteigert (viele Tätigkeiten werden angefangen, aber nicht zu Ende gebracht), das Schlafbedürfnis ist stark gemindert. Gegenüber anderen Menschen besteht Distanzlosigkeit und Rededrang mit Gedankensprüngen. Die Enthemmung kann sich auch in zügellosem Sexualleben oder exzessivem Kaufrausch (mit Überschreiten der finanziellen Möglichkeiten) äußern. Nach dem Abklingen der Manie treten häufig Schuld- und Schamgefühle auf. In der Depression bestehen neben trauriger Verstimmung Energie-, Lust-, Freudlosigkeit und Minderwertigkeitsgefühle sowie körperliche Beschwerden (etwa Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Appetit-, Schlaf- und Konzentrationsstörungen).

Manische Phasen wechseln sich mit depressiven Episoden (drei- bis fünfmal häufiger) ab. Auch Mischzustände kommen vor, dazwischen liegen symptomfreie Intervalle. Die Bipolare Störung ist mit Psycho- pharmaka, -therapie und -edukation sowie Selbsthilfegruppen gut therapierbar bzw. in den Griff zu bekommen. Ziel ist, das Auftreten einer neuen Krankheitsphase zu vermeiden und damit das deutlich erhöhte Suizidrisiko zu senken. Zudem soll die Beziehungs- und Arbeitsfähigkeit sowie die Lebensfreude erhalten werden.

Weitere Informationen:

„Verein Chronisch-Krank®“, A-4470 Enns, Kirchenplatz 3, ☎ 07223/ 826 67, oder unter www.chronischkrank.at
E-Mail: kontakt@chronischkrank.at

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“

Psychiatrie und Psychotherapie sowie Ärztlicher Direktor des Psychosomatik-Zentrums Waldviertel, Kliniken Eggenburg/Gars am Kamp (NÖ), im Vorfeld eines dort stattfindenden Kongresses zum Thema „Traumatherapie“.

Vielen Patienten fällt es schwer, über ihren Schicksalsschlag zu reden. Verdrängung und Scham überwiegen. Da der Leidensdruck hoch ist und die Diagnosestellung oft jahrelang auf sich warten lässt, erhalten Betroffene häufig viele, jedoch wenig geeignete Behandlungen. Eine spezifische Traumatherapie ist daher das Mittel der Wahl – mit dem Ziel, eine bessere Kontrolle über innere (Ängste, wiederkehrende Bilder) und äußere Prozesse (angstauslösende Situationen, Vermeidungsverhalten) zu erlangen. Denn dadurch sinkt die psychische Belastung und steigt die Lebensqualität.

Reichen ambulante psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten nicht aus und ist der Betroffene nicht mehr arbeitsfähig, sollte eine stationäre Therapie erfolgen (Zuweisung durch einen Arzt, die Kosten übernimmt die jeweilige Krankenkasse). Dabei kommen noch spezialisierte Verfahren zum Einsatz, etwa die EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, deutsch: Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung). „Das ist eine Technik, bei der mittels spezieller Augenbewegungen vorhandene innere Bilder und Gefühle mit dem dazugehörigen sprachlichen Ausdruck, der oft fehlt, verbunden werden“, so Prim Riffer. Aber auch an der Fähigkeit zur Selbstberuhigung wird gearbeitet. Die Betroffenen erfahren zudem, dass die Symptome in ihrem Kopf entstehen und daher auch von ihnen verändert werden können.

In der Stabilisierungsphase üben Patienten, Belastendes in einen sicheren Safe zu „sperren“. Nur Stück für Stück wird es dann herausgeholt und verarbeitet. Dadurch gewinnen Betroffene die Kontrolle zurück.

Musik- und Tanztherapie oder andere kreative Behandlungsformen werden genutzt, um die Ressourcen der Patienten zu stärken. In der tiergestützten Therapie lernen Betroffene, Ängste und Befürchtungen loszulassen, Vertrauen zu entwickeln. Sie erleben, Kontrolle aufzugeben und doch die Führung zu behalten.

Im Anschluss muss eine konsequente ambulante Weiterbehandlung erfolgen. Mitunter wird nach ein bis zwei Jahren eine „Auffrischung“ empfohlen (sogenannte Intervall-Therapie).



Prim. Dr. Fritz RIFFER, Ärztlicher Direktor des Psychosomatik-Zentrums Waldviertel.

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“



„DENKSPORT“

„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Wiener Volkspark, 2 insgesamt, 3 Almhirt, 4 Eierspeise, 5 Primelgewächs, 6 rein, nach Abzug, 7 ital. Heiliger †1595, 8 veraltet: Irrtum, 9 kleines Nagetier, 10 Elfenkönig, 11 Seebad in Belgien, 12 großer Tanzraum, 13 Wagenschuppen, 14 österr. Heldentenor †1946 (Leo), 15 Zehner-Zeitraum, 16 mit der Nase wahrnehmen, 17 Schock, 18 italienisch: Nacht, 19 ein Planet, 20 Kf.: Hirnstrommessung, 21 selten

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

Waagrecht: 1 Landschaftsgebiet in NÖ, 2 Tiermund, 3 chem. Zeichen für Neon, 4 nicht vereint, 5 geräuscharm, 6 Buchausgabe, 7 spanisch: Fluss, 8 Araberfürst, 9 Schultertuch, 10 Kfz.-Z. Rohrbach, 11 Brauch, Sitte, 12 veraltet:

eilig, dringlich, 13 Mannsbild, 14 engl.: Alter, 15 Sängerin der Wiener Staatsoper †2001 (Martha), 16 Lippenblütler, 17 Initialen Disneys †1966, 18 Anteilschein, 19 Gesinnung, Mentalität, 20 engl.: Verabredung, 21 Pfleger, Fürsorger, 22 griech. Weichkäse, 23 Kurzform: Milliarde, 24 europäischer Ureinwohner

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 11)

„BACKEN“



„HASELNUSS-ZWETSCHGEN-TORTE“

Zutaten: 750g Zwetschgen, 220g Zucker, ½ Zimtstange, 3 EL Pflaumenschnaps, 1 Nussboden (18 cm Ø, siehe Rezept Nussboden), 100ml Schlagsahne, ½ EL gemahlener Mohn

Zutaten Nussboden: 200g Haselnüsse gemahlen, 125g Butter, 4 Eier, 1TL Backpulver, 100g Zucker, 50g Zartbitterschokolade, 20g Sahne

Zubereitung Nussboden:

- 1.) Backofen auf 170° Umluft vorheizen.
- 2.) Zubereitung konventionell: Haselnüsse mit Butter, Eiern, Backpulver und Zucker zu einem Rührteig verarbeiten, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben, 30 Min. bei 170 ° Umluft backen und auskühlen lassen.
- 3.) Zartbitterschokolade schmelzen, Sahne untermischen und auf dem Kuchen verstreichen. Kann aber auch mit Sahne oder was man mag belegt oder bestrichen werden.
- 4.) Zubereitung im Thermomix: 200 g Haselnüsse 5 Sek. / St. 10 zerkleinern, 125 g weiche Butter, 4 Eier, 1 TL Backpulver und 100 g Zucker 30 Sek. / St. 5 verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben, 30 Min. bei 170 ° Umluft backen und auskühlen lassen
- 5.) 50 g Zartbitterschokolade St. 10 zerkleinern, 20 g Sahne zufügen, 3 Min. / 50° / St. 2 schmelzen und auf dem Kuchen verstreichen. Kann aber auch mit Sahne oder was man mag belegt oder bestrichen werden

Zubereitung:

1.)Für das Zwetschgenkompott die Zwetschgen vierteln, entsteinen und mit Zucker, Zimtstange und Schnaps in einen breiten Topf geben. Mindestens 30 Minuten unter Rühren dick-cremig einkochen lassen. Das heiße Kompott durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

Den Nussboden (siehe Rezept Nussboden) einmal waagrecht halbieren und eine Bodenhälfte auf eine Servierplatte legen. Die Bodenhälfte mit dem kalten Kompott bestreichen und mit der zweiten Bodenhälfte belegen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3.) Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen

und den Mohn unterheben. In einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle geben und Tupfen auf die Torte spritzen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



„GARTEN“

Artenschutz im eigenen Garten

„NATUR PUR“

(von MMag. Birgit KOXEDER)

Gärtnern macht glücklich – umso mehr, wenn sich Tiere und Pflanzen in einem naturnahen Umfeld tummeln und im biologischen Gleichgewicht leben können.

➤ **Was** gibt es Schöneres, als im eigenen Garten Blumen zum Blühen zu bringen? Für über drei Millionen Hobbygärtner in Österreich nicht viel, denn das „Garteln“ ist für sie Quelle der Erholung und Entspannung. Doch nicht immer beweisen sie dabei einen grünen Daumen: Umweltgefährliche Unkraut- oder Schädlingsbekämpfungsmittel kommen zum Einsatz. Das müsste allerdings nicht sein, denn Artenschutz im eigenen Garten lässt wunderbar“, sagt Ploberger. Auch Kletterpflanzen sind ideal für kleinste Naturräume. Sie bieten Vögeln oder Insekten gute Verstecke. Neben heimischen Wildgehölzhecken, Blumenwiesen, Feuchtbiotopen oder Steinmauern gewähren auch selbst gebaute Häuser vielen Tieren Unterschlupf. Dazu gehören etwa Nistkästchen. „Singvögel sind große Insektenvernichter. Meisen und ihre Nachkommen fressen rund 70 Kilogramm pro Jahr“, weiß Ploberger. Nistkästchen sollten unbedingt in einer Höhe angebracht werden, in der Vögel vor Mardern oder Katzen geschützt sind. Die Einflugöffnung liegt idealerweise im Süden oder Südosten. Das Gleiche gilt für Insektenhotels, die etwa für Schweb- oder Florfliegen sowie Marienkäfer geeignet sind und natürliche Quartiere wie hohe Baumstämme ersetzen können. „Diese Maßnahmen sind ein sichtbares Zeichen für die geänderte Herangehensweise vieler Menschen und das größere Verständnis für die Natur. Vor 20 Jahren hätte es so etwas wie Insektenhotels noch

nicht gegeben“, freut sich Ploberger.

Insektenhotel

Ein Nützlingshaus lässt sich ganz einfach selbst errichten: Bringen Sie es am besten an einem nach Süden ausgerichteten, sonnigen, regen- und windgeschützten Platz an der Haus- oder Schuppenwand an, im Optimalfall unter einem Dachvorsprung. Die Quartiere sollten vor Feuchtigkeit geschützt sein (kein direkter Bodenkontakt). „Von Vorteil ist, wenn sich in der Umgebung blühende Gärten befinden“, rät Mag. Bernadette Pokorny. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig: Gebündelte Schilfhalme, mit Holzwolle gefüllte Blumentöpfe oder mit unterschiedlich großen und langen Löchern versehene Hartholzblöcke ziehen nützliche „Hotelgäste“ wie etwa Schwebfliegen, Ohrwürmer, Marienkäfer oder Wildbienen an.

KOMMENTAR

„Artenschutz bedeutet, mit vielfältigen Strukturen neue Lebensräume im Garten zu schaffen. Als Gärtnerin und Gärtner kann man mit der Auswahl von heimischen Pflanzen, dem Verzicht auf Pestizide und der Schaffung von genügend Futter- und Versteckmöglichkeiten viel dazu beitragen.“ (Mag. Bernadette Pokorny – Gartenexpertin von „Die Umweltberatung“ Wien)

Quelle: Zeitschrift Herbstzeit im Waldviertel

SPRUCH DES MONATS

Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann!

(Mahatma GANDHI)



Tut mir leid, das ist kein Schwangerschaftstest und ja, du pinkelst gerade auf meinen USB-Stick!!!

„ALS GÄBE ES KEIN MORGEN“



(Maleen FISCHER)
Prima Vista Verlag

ISBN: 978-3-950317930

Mit drei Jahren schickten die Ärzte Maleen Fischer mit der fatalen Diagnose Lungenhochdruck nach Hause, Lebenserwartung: nur wenige Jahre. Mit unglaublichem Mut kämpft sie seitdem zusammen mit ihren Eltern um ihr Leben. Denn an Lungenhochdruck leiden weltweit zu wenige Menschen, als dass es sich für die Pharmaindustrie rechnen würde, in die Entwicklung eines Heilmittels zu investieren. Im Laufe der Jahre brachten Maleen und ihre Familie nicht nur immer mehr Wissenschaftler, sondern auch Pharmakonzerne dazu, die tödliche Krankheit zu erforschen. Dass sie heute noch lebt, verdankt sie einer kleinen Tasche um ihre Hüften, aus der alle 40 Sekunden über einen Katheter, der direkt in ihr Herz führt, ein lebenserhaltendes Medikament gepumpt wird. In „Als gäbe es kein Morgen“ erzählt die heute 20-Jährige erstmals ihre bewegende Geschichte: den dramatischen Kampf ums Überleben, den Mut zur Lebensfreude, Momente der Verzweiflung – und wie die Hoffnung selbst den Tod besiegen kann. Ihre berührende Botschaft: Ein jedes Schicksal hat seine positiven Seiten. Man muss sie nur suchen.

Zur Autorin: **Maleen FISCHER** geboren 1995 in Wien, erhielt sie mit drei Jahren die fatale Diagnose „idiopathische pulmonalarterielle Hypertonie“, Lebenserwartung nur wenige Jahre. Da es seinerzeit in Österreich noch keine Therapiemöglichkeiten gab, schickte man sie als unheilbar krank nach Hause. Doch ihre Eltern gaben die Hoffnung nicht auf und fanden am Presbyterian Hospital in New York Hilfe. Seitdem kämpft Maleen, die gerade die Schule abgeschlossen hat, um die Erforschung ihrer seltenen Krankheit – und um ihr Leben.

„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

oder im Kuvert an:

Johann BAUER

A-3571 GARS/KAMP – Berggasse 91/1/6

Voll im Leben - Porträt

„NACH JEDEM TAG GIBT ES EIN MORGEN“

(von Doris SIMHOFFER)

Marleen Fischer hat mit 16 Jahren ein Buch geschrieben. Keinen Teenieroman, keine Pubertäts-Lovestory, sondern ein bewegendes (Überlebens-) Buch. Der heute 20-jährigen gab man nach der Diagnose „Lungenhochdruck“ nur noch wenige Lebensjahre.

➤ **Maleen** winkt uns schon vom Haustor aus entgegen. Das strahlende Lächeln einer jungen bildhübschen Frau empfängt uns in ihrem Elternhaus in Wien. Aus dem kleinen Mädchen, das das GESUND & LEBEN-Team im Jahr 2005 besucht hat, ist eine junge Frau geworden. Zehn Jahre sind vergangen. Sie war gerade mal zehn, als sie mit Rainhard Fendrich für ein Foto für die erste Ausgabe des Magazins posierte, die Ende 2005 erschien. „Austria 3“ spielten im Prater – damals noch als Trio Wolfgang Ambros und Georg Danzer – ein Charity-Konzert zugunsten der Lungenhochdruck-Forschung, das Maleens Vater Gerry Fischer initiiert hat.

Therapie in den USA

Maleen ist eine kluge junge Frau. Doch ihr Leben hat ihr nicht nur Sonnenseiten gebracht: Sie ist eine von ungefähr 700 Betroffenen in Österreich, die an Lungenhochdruck laborieren. Diese seltene, (noch) unheilbare Erkrankung wurde diagnostiziert, als Maleen vier Jahre alt war. Doch statt in Selbstmitleid und Hilfslosigkeit zu versinken, ergriffen Maleens Eltern die Initiative und brachten all ihre Energie auf, um sich gemeinsam mit Maleen dem Schicksal zu stellen. In Österreich bestand keine Möglichkeit zur Therapie, daher holten sich Maleens Eltern im Presbyterian Hospital in New York Hilfe. Mithilfe einer medikamentösen Therapie, einer 24-Stunden-Pumpe, die alle 40 Sekunden die nötigen Arzneien abgibt, konnte sie weiterleben, denn Ärzte hierzulande hatten ihr wegen der fehlenden therapeutischen Möglichkeiten nur noch wenige Lebensjahre gegeben.

Maleen, schon seit jeher neugierig und wissbegierig, konnte aber in Österreich nicht zur

Schule gehen, sie wurde zuhause unterrichtet. Zu groß war die Infektionsgefahr in Menschenmengen oder großen Gruppen. Jede Infektion hätte den Tod bedeuten können. So setzte Maleen nach dem Gymnasialunterricht zuhause ab ihrem 14. Lebensjahr die Ausbildung in Florida fort, in einer kleinen Schule mit entsprechend ausgestattetem Krankenflügel und einem exzellenten Expertenteam an ihrer Seite. Sie absolvierte die Schule mit Bravour und schrieb „ganz nebenbei“ im zarten Alter von 16 Jahren ein Buch, dem sie den Titel gab „Als gäbe es kein Morgen“. Es sollte Betroffenen, die wie Maleen an Lungenhochdruck leiden, Mut machen, mit der Erkrankung umzugehen. „Für mich ist das Leben eben ein bisschen anders verlaufen als für andere Kinder in meinem Alter“, erinnert sie sich an ihre Kinderjahre. „Laufen, herumtollen, schwimmen, austoben oder auch die Gemeinschaft einer Schulklasse zu erleben war für mich nicht möglich. Freilich hatte ich viele Freunde, die zu mir nachhause kamen – vorausgesetzt sie waren vollkommen gesund“. Jeder Husten oder Schnupfen hätte Maleens Immunsystem aus der Bahn geworfen. Bei Lungenhochdruck-Betroffenen ein Risiko, das das Leben kosten kann. „Ich habe es akzeptieren lernen müssen, dass mein Leben eben anders verläuft. Das war nicht immer konfliktfrei, vor allem nicht in der Pubertät. Meine Familie hat mich immer mit großer Stärke begleitet, mit Energie und Liebe; sie hat mich abgeschottet, wenn ich von Menschenmengen umgeben war, mich beschützt, als ich offenbar schon am Ende meines Lebens angekommen war.“

Zwei Schritte zurück

Das war vor zwei Jahren. Ein gesundheitlicher Rückschlag, der sie in Florida ereilt hat: Maleen erlitt einen Blinddarmdurchbruch. Notfall. „Ich hatte hohes Fieber, die Eispacks, die mir die Rettungsmannschaft unter den Rücken schob, brannten wie Feuer, mein Blutdruck war im Keller, der Pulsschlag schwindelerregend hoch“, erinnert sich die junge Frau. „Ich solle an etwas Schönes denken, sagte der Notarzt – ich dachte an meine Freunde, meine Mutter, die im Krankenwagen bei mir war. Ich musste den Weg in die Klinik einfach schaffen, andernfalls wäre ein Luftröhrenschnitt nötig geworden.“ Das Leben des jungen Mädchens hing an einem seidenen Faden. In der Klinik in Florida wurde sie von einem Spezialisten operiert, der zunächst den Blinddarm über zwei minimale Bauchschnitte entfernte. Kritische Intubierung, Schmerzmittel, Lungenkollaps und das Damoklesschwert eines künstlichen Darmausgangs – in den darauffolgenden Wochen folgte eine Hiobsbotschaft der anderen. Und dann, nach Wochen, der kritische Moment. Sollte Maleens Lunge ohne einen Tubus nicht selbstständig atmen können, würde sie für ihr Leben lang intubiert bleiben. „Mir war ziemlich alles egal, ich hatte nur die Hoffnung, dass ich es schaffen werde“, erinnert sie sich. Maleen schaffte es und erholte sich langsam, sehr langsam wieder. „Mir war klar: Ich muss mich in Geduld üben, dem Genesungsprozess Zeit geben“, sagt sie und ihr Blick schweift in die

Ferne.

Innere Reife

Den Schulabschluss hat Maleen in Florida hervorragend geschafft, nach ihrem Klinikaufenthalt ihr Buch nochmals „umgeschrieben“, auf den Punkt, als ihr Lebensfaden nur mehr dünn wie das Gewirk eines Spinnennetzes war. Inzwischen hat sie ihr Buch präsentiert und in Wien ein Studium begonnen, Mediale Kommunikation und Business Management. Eine Ausbildung an einer Privatuniversität mit nur wenigen Studierenden, große Menschenmengen soll sie – wegen Infektgefahr – nach wie vor meiden, auch wenn sie akribisch darauf achtet, ihr Immunsystem stark zu halten. Bald schon bezieht sie ihre eigene Wohnung, ganz in Uninähe und gemeinsam mit ihrem Freund. Zu den Vorlesungen wird sie zu Fuß spazieren, auch öffentliche Verkehrsmittel sind für sie mit Erkrankungsrisiken verbunden. Doch glücklicherweise hat sie starke Partner an ihrer Seite: Eltern, gute Freunde und nun auch ihren Partner, „er ist einfach toll – ich muss täglich meine Medizin neu mischen; mithilfe einer Pumpe, die ich am Körper trage, wird diese 24 Stunden am Tag ins Herz gepumpt. Glücklicherweise ist mein Freund da sehr entspannt, er weiß nicht nur, was im Notfall zu tun ist, sondern lernt jetzt, wie die Medizin zu mixen ist.“

Mit Freundschaften hatte die aufgeschlossene Maleen nie wirklich Probleme, „alle meine Freunde wissen um meine Erkrankung Bescheid, jede, jeder passt auf seine Art auf mich auf.“ Eine ganz besondere Bindung hat sie zu ihrem großen Bruder Patrick: „Er ist sieben Jahre älter und hat mich immer wieder zu Events mitgenommen, zu Konzerten oder Vorstellungen – ich müsse ja auch was erleben, hat er gemeint. Obwohl Menschenansammlungen eigentlich tabu sind.“

Tiefen & Glücksmomente

Wie sie sich ihr Leben in fünf Jahren vorstellt? „Ich wäre gern Nachrichtensprecherin“, lächelt sie verschmitzt. Aber noch sind für sie viele andere Optionen offen. Dass sie sich gut im medialen Job machen würde, hat sie nicht nur mit ihrem Buch bewiesen. „Ich bin ein bisschen eitel“, schmunzelt Maleen, „und mein Idol seit jeher ist Karl Lagerfeld. Vor einigen Jahren durfte ich ihm einen Award in Passau überreichen, danach lud er mich zur Chanel-Show nach Paris ein. Wir kamen dabei ins Gespräch und er flüchtete fast vor den Fotografen – kam zu mir und wir unterhielten uns ganz leger; ein toller, bodenständiger Mann“, freut sich die junge Lady. Mit ihrer ungekünstelten, charmanten und lockeren Art dürfte sie auch Justin Timberlake bezaubert haben. Beim Wiener Konzert traf sie ihn auf Initiative der „Make-a-wish-Foundation“. „Ich habe ihm mein Buch geschenkt, er hat ein Exemplar signiert, mit mir gesungen und sich für mich als ganz lieber, ehrlicher Mensch gezeigt. Auch Marilyn Manson konnte ich so kennenlernen; ein total lustiger, lieber Mensch, der im Gespräch so sympathisch war, wie man ihm als Bühnengestalt nie zutrauen würde. Das sind für mich Glücksmomente, die unbeschreiblich sind.“

Über Glücksmomente und Tiefen in ihrem Leben schreibt Maleen Fischer in ihrem Buch. Über ihr Leben und den Glauben, es trotz einer (noch) unheilbaren Erkrankung in vollen Zügen auskosten zu können. Einmal im Monat muss sie zum medizinischen Check-up ins Wiener AKH. „Glücklicherweise hat sich die Forschung enorm weiterentwickelt, selbst wenn Lungenhochdruck eine seltene Erkrankung ist. Meine behandelnden Ärzte sind großartig und wahrlich Kapazitäten in diesem Bereich.“ Auch im kommenden Winter wird sie vor der Grippezeit wieder nach Florida ausweichen müssen. „Mein Studium kann ich dort auch online weiterführen. Und ich möchte mein Glück nicht austesten. Auch das habe ich gelernt. Vielleicht ist es ja auch ein großer Auftrag, anderen Menschen mit meiner Geschichte zu helfen, sie zu ermutigen.“

WAS IST LUNGENHOCHDRUCK?

Lungenhochdruck, der medizinische Begriff ist „pulmonale Hypertonie“, ist eine schwere Erkrankung. Meist ist sie angeboren oder entsteht nach einer schweren Infektion. Dabei verhärtet sich die Blutgefäße in der Lunge. Infolgedessen steigt der Lungendruck. Das führt zu einer starken Belastung des rechten Herzens, das im schlimmsten Fall versagen kann. Atemnot schon bei kleinen Belastungen, Müdigkeit und Schwäche bei leichten Tätigkeiten sind typische Begleitumstände der Erkrankung. Jeder Husten oder Schnupfen kann das Immunsystem von Betroffenen aus der Bahn werfen. Ein Risiko, dass das Leben kosten kann.

Informationen: Initiative

Lungenhochdruck www.lungenhochdruck.at
European pulmonary hypertension association
www.phaeurope.org

Quelle: „GESUND & LEBEN“

WENN DIE WEIHNACHTSENGEL FLIEGEN

*Wenn die Weihnachtsengel fliegen
ist die Zeit der Träume da –
ein Traum von Liebe und von Frieden
wird in unserem Herzen wahr.
Sind wir doch als Menschenkinder
sicherlich nicht fehlerfrei –
doch Gottvater und Erfinder sagte damals nur –
„ES SEI!“*

ENGELCHEN

*Spür` ich Engelsflügel rauschen
in der stillen Weihnachtszeit?
Bin am Horchen und am Lauschen –
seh` jedoch keine Feder weit und breit.*

*Höre ich nicht Harfenklang –
der von Ferne mich betört?
Üben Engelchen – Gesang
den ich meinte – hab` gehört?*

*War das nicht ein gold`nes Löckchen,
das um die nächste Ecke flieht?
Ein Engelchen in Ringelsöckchen,
das einem Bengel ähnlich sieht?*

*Sehe ich da nicht einen Schimmern
durch die weihnachtliche Tür?
Ein Glänzen, Glitzern und auch Glimmern
was gäbe ich denn jetzt dafür.*

*Täuschen mich denn meine Augen,
meine Sinne, mein Gehör?
Vielleicht möchte` ich so manches glauben
und wünschte – dass es auch so wär.*

Beide Gedichte stammen aus dem Gedichtband
„Wenn Weihnachtsengel fliegen“ von Frau
Elisabeth HOFBAUER

Mehr Informationen zu den Gedichtbänden von
Frau Elisabeth HOFBAUER erhalten Sie unter
☎ **02856/2400** oder ✉ ehweitra@aon.at

Herzlichen Dank an Frau Elisabeth HOFBAUER
für diesen Beitrag!

Gesund & Familie

„TANZPARTY ALS NEUE BURN-OUT- VORSORGE“

(von Martina MÜNZER)

Scurrile Initiative gegen Krankheit: Der Dancefloor brennt: Tanz-Party soll Burn-out, Stress und Depression vorbeugen. Burn-out ist zur Volkskrankheit geworden. Darunter versteht man totale Erschöpfung bezogen auf den Beruf und/oder die Familie. Jetzt gibt es einen skurrilen neuen Ansatz: Ein Tanzprogramm soll verhindern, dass es überhaupt so weit kommt.

➤ **Bewegung** ist wichtig für unsere Gesundheit das ist bekannt. Tanzen kann sogar gegen Stress und Depressionen helfen. Wer an Burn-out leidet, hat den Draht zu seinem Körper bereits verloren. Sich nach dem Rhythmus zu wiegen eignet sich als Vorbeugung.

Die Tanz mit Profis GmbH geht nun einen Schritt weiter und widmet sich im Zuge der Work-shop-Serie „Burn The Floor“ der ganzheitlichen Stressvermeidung in Verbindung mit Tanz und Bewegung. Vorsorge einmal anders – die vielen betroffenen Österreicher helfen könnte.

Der Workshop „Burn The Floor“ mit Experten aus den Bereichen Gesundheit, Familie, Arbeitsplatz und Tanz & Bewegung startete mit einer Kick-off-Party am 03. Oktober in Wien. Mit einem Feuerwerk an Lebensfreude wurde die Tanzfläche zum Glühen

gebracht. Informationen dazu finden Sie unter: www.burn-the-floor.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND & FAMILIE“**

Die erste Bedingung, um mit anderen in Frieden leben zu können,
ist die, mit sich selbst in Frieden zu sein.

(**Aristide GABELLI** *1830 – †1891 war ein italienischer Pädagoge)

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

„24 Stunden Online“

„Kids im Dauerstress mit neuen Medien. Wie Handy, soziale Netzwerke und ständige Erreichbarkeit die Psyche von Kindern verändern kann“
(von Eva ROHRER)

„Wie der Bauch Gewicht und Psyche beeinflusst“

„Wussten Sie, dass Darmbakterien mit dem Gehirn in Kontakt sind? Sie steuern zum Beispiel den Appetit. Sogar ein Zusammenhang mit Depressionen und Alzheimer wurde entdeckt.“
(von Eva ROHRER)

„Die Angst geht um“

„Immer mehr Menschen haben Angst. das hat auch viel mit unserer „schönen, neuen Arbeitswelt“ zu tun. Dazu eine Betrachtung und zwei Buchempfehlungen“
(von Eva ROHRER)

„Wer dran glaubt, wird krank“

„Nach dem Lesen des Beipacktextes treten sämtliche Nebenwirkungen auf? Schon beim Anblick der Injektionsnadel tut einem der ganze Arm weh? Dann hat der „Nocebo-Effekt“ zugeschlagen, Beschwerden oder sogar Krankheiten, die nur durch die Erwartungshaltung des Patienten, nicht aber durch Wirkstoffe entstehen“
(von Karin PODOLAK)

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

> AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6

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



☆☆☆ SPONSOR ! ☆☆☆

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei dem Verein HSSG
Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)
www.hssg.at



Impressum:

Informationsblatt der 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
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer