

INHALT DIESER AUSGABE

„Schluss mit Stress“

(Seite 2/3)

„Horrortrip ade!“

(Seite 3/4)

„Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt“

(Seite 4/5)

„Sudoku - Quiz“

(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5/6)

„Beiträge“ (Seite 6)

Rezept

„Haselnuss-Spatzen mit Quittenkompott“

(Seite 7)

„Spruch des Monats“

(Seite 7)

„Schulwitz“ (Seite 7)

„Buchtipps“ (Seite 8)

Gedicht „Zukunft“ und „Urlaubsfeeling in Wien“

(Seite 8)

Gedicht „Andrea Grois“

Bericht „U-Bahn Karli“

(Seite 9)

„Wussten Sie, dass auch Liebe stresst?“

(Seite 9/10)

„Warum macht Streit Krank“

(Seite 10)

„Nächste Ausgabe“

Lösungen

„Sudoku - Quiz“

(Seite 10)

Lösung „Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

GESUND

„SCHLUSS MIT STRESS!“

Tibet-Rezeptur für innere Ruhe & Gelassenheit

➤ **Stress** ist zwar im Grunde sogar lebenswichtig, wird aber meistens negativ gesehen - im Sinne von Überforderung. Diese entsteht, wenn man von uns mehr erwartet, als wir leisten können.

Karin S., berufstätige Mutter von zwei Kindern, kennt das Gefühl der chronischen Überlastung nur zu gut: „Mein Vollzeitjob gepaart mit dem regen Schul- und Freizeitprogramm meiner Kinder, Haushalt, Erziehung und sonstigen Verpflichtungen bringt mich regelmäßig an meine Grenzen“, klagt die 36-Jährige.

Für eigene Hobbys, Sport oder gar einmal einen gemütlichen Nachmittag mit einer Freundin bleibt da kaum Zeit: „Ich fühle mich oft ausgelaugt und müde. Mir fehlt dann jede Energie, ich möchte mich am liebsten im Bett verkriechen und Ruhe haben . . .“

„**Das** Verhältnis zwischen den Anforderungen, unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten, damit umzugehen, kommt aus dem Gleichgewicht. So entsteht negativer Stress“, bestätigt auch Dr. Lobsang Dripatsang, Experte für tibetische Konstitutionslehre. Er rät zu einfachen Methoden, die mentale Gelassenheit wieder zu finden. Angepasst an die jeweilige Mentalität - den einen hilft Sport, andere finden Entspannung mit der Familie und Freunden. Unverzichtbar sind dazu genügend Schlaf und gesunde Mahlzeiten.

Tibetische Kräuterrezepturen unterstützen zusätzlich dabei, im wahrsten Sinne des Wortes die Nerven zu bewahren. Dann können innere Unruhe, Spannungszustände sowie Ein- und Durchschlafstörungen nicht belasten. Die entsprechende Tibetische Rezeptur mit Myrobalanen Früchten ist seit mehr als 10 Jahren in den Apotheken unter dem Namen PADMA NERVOTONIN erhältlich.

Darüber hinaus gehört zu den wichtigsten Selbsthilfemaßnahmen gute Organisation: Zum Beispiel mit Hilfe von Checklisten, um festzulegen, was in welcher Reihenfolge erledigt werden sollte. Tipp: Setzen Sie sich erreichbare Ziele! Privat muss nicht jede Minute hochaktiv verbracht werden - ein gemütlicher Spaziergang ist sicher entspannender als Freizeitstress!

In der Früh rät Dr. Dripatsang zu Atemübungen vor dem Frühstück: „Der Morgen sollte mit Ruhe beginnen - Zeit nehmen für ein paar Minuten tiefes Atmen und das Frühstück. Dieses ist vielleicht sogar die wichtigste Mahlzeit! Man kann essen, was gesund ist und schmeckt - von Früchten über Getreide bis zu Eiern.“

Atemübungen helfen übrigens auch während der Arbeit gegen drohende Überlastung. Am besten kombiniert mit kurzen Rundgängen. Tipp: Aufrecht sitzen erleichtert bessere Atmung.

Mittags normal essen, abends nicht zu spät. Etwas Olivenöl zu den Speisen ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Lieber mehrmals täglich weniger und gesund essen als einmal zu viel und zu fett.

Auf Schlafhygiene achten: Nicht im Bett fernsehen oder lesen! Das Schlafzimmer sollte wirklich nur zur Nachtruhe aufgesucht werden. Optimal wäre Schlaf zwischen 22 und 6 Uhr.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„HORRORTRIP ADE!“

(von Mag. Dr. Monika WOGROLLY)

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

➤ **Die** hektische Vorweihnachtszeit stellt für viele Menschen eine enorme Stressbelastung dar. Zum Horrortrip wird sie, wenn jemand an Klaustrophobie leidet. Menschenansammlungen in Kaufhäusern, Supermärkten oder U-Bahnen kann man in diesen Wochen weniger denn je ausweichen. Aber grundlose Angst vor engen Räumen und überfüllten Plätzen ist häufiger, als man glauben würde!

Richard (41) ist ein Betroffener. Er arbeitet als Versicherungsmakler und konnte kaum mehr ein normales Leben führen. Den kürzesten Weg ins Büro durch einen Tunnel fahren? Unmöglich! Den Fahrstuhl nehmen, auf dem Fußballplatz oder auch nur einkaufen gehen? Gestrichen.

„**Ich** ertrug das Gefühl nicht, in irgendeiner Weise eingesperrt zu sein“, erklärt Richard sein Empfinden und beschreibt damit, was „Klaustrophobie“ bedeutet: „Clastrum“ heißt auf lateinisch Riegel, Schloss oder Käfig, „phobos“ steht für Furcht.

Die Folge für Richard war ein typisches Vermeidungsverhalten: Er umging zwar geschickt alle Situationen, in denen er erfahrungsgemäß mit Panik reagierte, litt aber unbeschreiblich darunter. Allerdings auch an dem Symptomen: Unkontrollierbare Angst, Atemnot, Herzrasen, Schweißausbrüche, Magenschmerzen und Mundtrockenheit. All das begann vor den Augen seiner Familie in einem Einkaufszentrum mit einem beklemmenden Gefühl. Dann ging es schrecklich los . . .

Für die Bewältigung von Richards Zustandbild

war entscheidend, sofort ein auf ihn angestimmtes „Notfallset“ zu packen. Sein oberstes Ziel musste ja die schnellstmögliche Wiedererlangung der Lebensqualität sein.

Zunächst wurde seine verlorene Selbstkontrolle zurückgeholt - im ersten Schritt über Regulierung der Atmung. Da er in einer Krisensituation vor Schreck die Luft anhielt, geriet er dadurch in die gefürchtete Stressspirale. Er hatte Angst, den Verstand zu verlieren und mitunter sogar, sterben zu müssen.

Gezielte Atemübungen halfen ihm entscheidend, die aufkommende Panik zu beherrschen. Nachfolgend war es jedoch wichtig, systematisch zu desensibilisieren. Das bedeutet, sich vorerst gemeinsam mit einer Vertrauensperson in genau die Situationen zu begeben, die üblicherweise unbegründete Furcht auslösen.

Er fuhr zum Beispiel bewusst in Begleitung durch Tunnels. Nach und nach gewöhnte er sich daran. Es wurde zur Routine, die Angst verschwand. Vor allem, weil er sich gezielt vorbereitet hatte: Mit Hilfe von Techniken wie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson. Dabei werden Muskelgruppen zuerst angespannt und dann bewusst entspannt. Ausdauer-sportarten unterstützen perfekt.

Weiters empfehlenswert ist es, vor und in einer Angstsituation vertraute akustische Reize wie Melodien, Naturgeräusche (Regen, Vogelzwitschern usw.) oder eine beruhigende Stimme einwirken zu lassen.

Richard sprach darauf ausgezeichnet an: Er schnallte von einer Tunnelfahrt Kopfhörer um und ließ sich von seinen Lieblingsmelodien einstimmen. Auch sogenannte taktile Reize wie das Kneten oder Betasten etwa eines Schlüsselanhängers können hilfreich sein (bei Richard war es ein kleiner Gummiball). Auch Geruchs- und Geschmacksreize sind nützlich - wie Pfefferminzbonbons.

Mit diesem Notfallset und begleitender Psycho

therapie gelang es Richard schließlich, problemlos durch Tunnels zu fahren, mit seiner Familie in der Seilbahn zu gondeln oder ins Solarium zu gehen. Heute braucht er keine Begleitung mehr und hat sein normales Leben wieder.

(Mag. Dr. Monika WOGROLLY, Psychotherapeutin in Graz und Wien, Autorin des Buches „DIE BEZIEHUNGSFORMEL“ (Ueberreuter Sachbuch)



Kontakt:

Mobil 0664/ 503 83 00

oder

E-Mail

praxis@wogrollymonika.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„HIMMELHOCH JAUCHZEND - ZU TODE BETRÜBT“

(von Mag. Monika
KOTASEK-RISSEL)

Bei der sogenannten bipolaren Erkrankung lösen manische und depressive Phasen ab.

➤ In einer Welt der extremen Gegensätze fühlen sich Betroffene gefangen. Während sie an manchen Tagen grenzenlos euphorisch sind und „Bäume ausreißen“ könnten, folgen danach Tage der Depression. Bei einigen Verlaufsformen liegen dazwischen auch beschwerdefreie Intervalle. Jeder vierte Patient erkrankt übrigens bereits vor dem 20. Lebensjahr.

„Zusätzlich treten häufig auch andere psychische Leiden wie Angst- und Essstörungen bzw. Alkohol- oder Drogenprobleme auf“, erzählt Univ. Prof. Dr. Christian Simhandl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Bipolar Zentrum, Wiener Neustadt.

Die typische manische Phase entwickelt sich ziemlich schnell. Innerhalb von wenigen Tagen lässt die Manie die Betroffenen vor Energie gleichsam pulsieren und treibt sie zu Höchstleistungen an. Sie sind dann rund um

die Uhr in guter Stimmung, besonders kreativ, brauchen weniger Schlaf und platzen vor Tatendrang. Außerdem kommt es zu übersteigertem Selbstwertgefühl und exzessivem Verhalten, was sehr gefährlich werden kann. Denn diese Menschen verlieren nicht selten die Kontrolle über ihr Handeln und die Fähigkeit, die Konsequenzen ihres Tuns abzuschätzen. Ihr soziales Verhalten ist in dieser Zeit von Distanzlosigkeit geprägt.

Meist unmittelbar nach der Manie folgt die depressive Phase, in der sich der Betroffene aus seiner Umwelt zurückzieht und soziale Kontakte vernachlässigt. Gedrückte Stimmung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen prägen dann sein Leben.

„Unbehandelt“ führt diese schwere psychische Erkrankung zu sozialen Problemen: Beziehungen zerbrechen, Ausbildungsplätze gehen verloren“, mahnt Prof. Simhandl dazu,

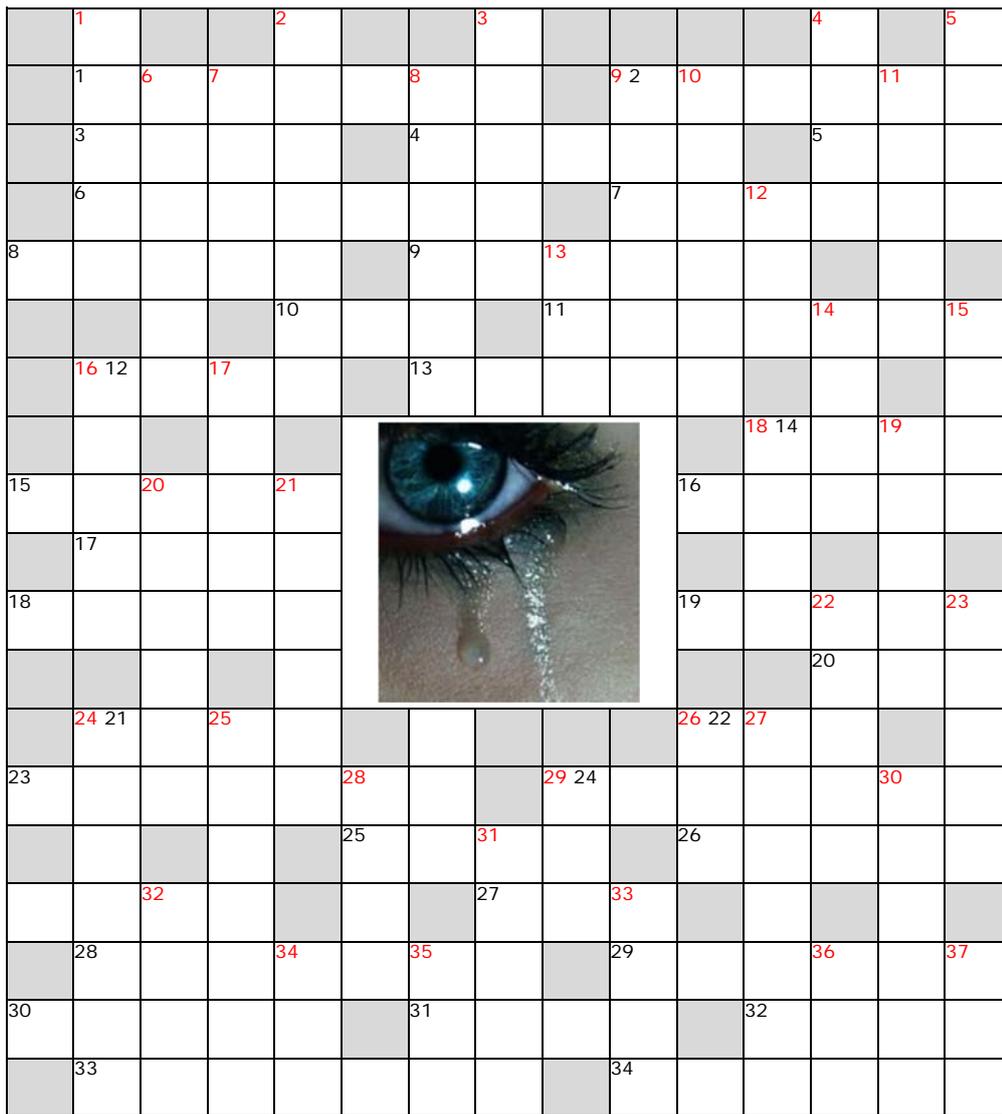
sich unbedingt einem Facharzt für Psychiatrie anzuvertrauen. Ebenso nicht zu unterschätzen: „Es besteht eine hohe Suizidgefahr - ein Viertel der Betroffenen unternimmt zumindest einen Versuch, sich das Leben zu

nehmen.“

Wie erfolgt die Therapie? „Zunächst wird die jeweils vorherrschende Symptomatik - also die Manie oder die Depression - behandelt. Gleichzeitig sollte sofort und ab dann regelmäßig ein stimmungsstabilisierendes Medikament eingenommen werden, wenn man sich bereits wieder gesund fühlt.“

Wichtig ist auch sogenannte Psychoedukation. Während spezieller Programme erfahren Betroffene in sechs bis 21 Sitzungen (meist in Gruppen) alles rund um bipolare Erkrankungen. Ziel ist es, bei ihnen ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie sie selbst mit psychischen Krisen kompetent und sicher umgehen können. Das Verstehen des eigenen Leidens ist die Grundvoraussetzung für den selbstverantwortlichen Umgang damit und dessen erfolgreiche Bewältigung. Diese Maßnahme verbessert übrigens auch die Erfolgsaussichten immens.

Außerdem empfehlenswert ist die Teilnahme an Selbsthilfegruppen - und zwar nicht nur für den Patienten, sondern auch für seine Angehörigen. Als spezielle Psychotherapien können bei der bipolaren



14 Sumpfgelände, **15** Stille, **16** ugs.: Freund, **17** Fadenrolle, **18** Weibl. Kosename, **19** geflügeltes Raubtier, **20** Zeitungsspalt Fach, **21** verzagt, **22** beherzt, couragiert, **23** kleines Viereck, **24** Skelettstützsubstanz, **25** Ruinenstadt am Euphrat, **26** engl.: Hund, **27** Erzeugnis, **28** Abdruck, Fährte, **29** franz.: Ende, **30** Ostafrikaner, **31** durchsichtige Überzug, **32** Papageienname, **33** ugs.: armseliger Ort, **34** Abk.: abgeschlossen, **35** norddeutsch. Höhenzug, **36** Wüste im Iran, **37** engl. Bezeichnung: Bohrseltyp



Waagrecht: **1** sorgfältig, genau, **2** lat., ital.: beenden, **3** engl.: Post, Mitteilung, **4** Ausdehnungsbegriff, **5** Roman von Kipling † 1936, **6** Sonnen-, Mondfinsternis, **7** Landessprache Neapel, **8** österr. Fußballspieler (David), **9** Müll, **10** Abk.: negativ, **11** traditionelle jüdische Volksmusik, **12** antike Stadt in Persien, **13** Frucht der Buche, **14** niederl. Maler † 1890 (van . . .), **15** Impfflüssigkeit, **16** einfaches Fahrzeug, **17** südafrikan. Volksgruppe, **18** Hochland in Asien, **19** Mienenspiel, **20** Hauptstadt Baschkiriens, **21** Gipfel des Kilimandscharos, **22** Kurzform: Dioptrie, **23** Geldeinzahlung, **24** Blumenbinder, **25** ungar. Hunderasse, **26** russ. Dichter † 1852, **27** Abk.: Ankunft, **28** lat. Name des Nordsterns, **29** ein Feldspat, Schmuckstein, **30** Sauerstoff benötigend (Biol.), **31** Pferderennbahn (engl.), **32** ugs.: Kugelschreiber, **33** Hase im Märchen, **34** schmierig, ölig

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

„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



BACKEN - „HASELNUSS-SPATZEN mit QUITTENKOMPOTT“

Zutaten Haselnuss Spatzen: 250g Vollmilchquark, 4 Eier, 50ml Milch, Salz, 1EL Zucker, 250g Weizenmehl, 2TL Zitronenschale fein abgerieben, 50g Butter, 50g Semmelbrösel, 60g Haselnusskerne gemahlen, Staubzucker zum Bestäuben

Zutaten Quittenkompott: 2 Quitten (à 250 – 300g), 3 Zitronenscheiben, 250ml Weißwein, 50g Zucker, 1 Zimtstange klein, 1TL Speisestärke,

Zubereitung:

1.Für den Teig den Quark 30–40 Minuten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Eier mit der Milch, je 1 Prise Salz und Zucker verquirlen. Nach und nach den Weizendunst, dann den abgetropften Quark und die Zitronenschale einrühren. Dann den Teig 5–6 Minuten mit einem Holzkochlöffel ‚schlagen‘, bis er geschmeidig wird und glänzt, und ihn mit einem Tuch bedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

2.Butter zerlassen, Semmelbrösel, restlichen Zucker und Nüsse dazugeben und gut mischen. Alles 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten lassen, damit die Nüsse kräftiger schmecken.

3.Für das Kompott die Quitten schälen, vierteln und entkernen. Die Quittenviertel mit den Zitronenscheiben in kaltes Wasser legen, damit sich die Früchte nicht verfärben. Dann die Quittenschalen und -abschnitte mit Wein, 250 ml Wasser, Zucker und Zimtstange aufkochen. Bei milder Hitze offen 5 Minuten einkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen (ergibt ca. 400 ml).

4.Die Quitten aus dem Wasser nehmen und 1 cm groß würfeln. Quittenwürfel 10–15 Minuten im Sud weichkochen, sie sollen dabei aber nicht zerfallen. Die Stärke mit nur wenig kaltem Wasser an- und unter das Kompott rühren: Das Kompott soll nur leicht gebunden sein.



5.Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Mit zwei befeuchteten Teelöffeln aus dem Teig kleine Nocken formen und direkt ins siedende Wasser gleiten lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, müssen sie noch ca. 5 Minuten ziehen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in den Haselnussbröseln wenden. Mit etwas Quittenkompott auf Tellern anrichten und dick mit Puderzucker bestäuben.

6.Tipp: Wenn Sie keine Quitten bekommen, nehmen Sie Birnen. Sie haben aber eine geringere Garzeit.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

**„Beurteile einen Tag nicht danach, welche Ernte du am Abend eingefahren hast.
Sondern danach, welche Samen du gesät hast!“**

(Robert Louis STEVENSON)

Interessiert erkundigt sich der Vater: „Na, Bub, wie wars heute im Chemieunterricht?“

„Gar nicht langweilig“, erzählt der Junge, „In Chemie haben wir heute gelernt, wie man Sprengstoff herstellt!“

„Und was habt ihr morgen in der Schule?“ - „Welche Schule?“



BUCHTIPP

„SPORT ALS THERAPIE“

Die positiven Effekte körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit

(Andreas LEITENBACHER)

ISBN: 978-3-96146-656-6 - Diplomica Verlag



Die vorliegende Studie beschäftigt sich mit den positiven Auswirkungen von Sport auf die psychische Gesundheit des Menschen sowie deren wirtschaftlicher Bedeutung. Während die Auswirkungen von Sport auf die körperliche Gesundheit unbestritten und schon sehr lange bekannt sind, kommt die Forschung zu den Effekten von Sport auf die Psyche des Menschen erst seit wenigen Jahrzehnten so richtig in Gang. Deshalb lautet die Forschungsfrage dieser Arbeit: Wie wirkt sich Sport auf die psychische Gesundheit des Menschen aus? Besonders unter Ausdauersportlern allseits bekannt ist das so genannte Runner's High oder auf Deutsch Läuferhoch, das ein Glücksgefühl beschreibt, ausgelöst durch ausdauerndes Laufen. In der Psychologie gibt es das Konstrukt des Flow-Zustandes, also dem völligen Aufgehen in einer Tätigkeit, bis hin zu rauschartigen Zuständen. Während diese allerdings nur kurz anhalten, zeigen Studien, dass auch die längerfristigen Auswirkungen der sportlichen Aktivitäten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und auch zur Heilung von psychischen Erkrankungen leisten können. Dabei sollen neben dem therapeutischen Nutzen von Sport in der Behandlung von Kranken auch die positiven Effekte von Bewegung und die Steigerung des Wohlbefindens und der Zufriedenheit für Gesunde dargestellt werden. Verletzungen - Sportsucht - Leistungsdruck - Doping und Drogen - das sind andererseits die Schattenseiten, mit welchen die Athleten zu kämpfen haben und welche bei vielen bleibende Schäden hinterlassen. Bei allen positiven Effekten und Chancen, die der Sport bringt, werden in einem kurzen Exkurs auch die Risiken des Sporttreibens für die Psyche aufgezeigt.

ZUKUNFT

*Ich wünsche dir,
dass du nach jedem Untergang der Sonne
den Glauben behältst,
dass es auch für dich einen neuen Morgen gibt.*

*Ich wünsche dir,
dass negative Erfahrungen
dich nicht klein,
sondern fest machen.*

*Ich wünsche dir,
dass du in deinem Herzen
ein großes Ziel verankerst
und Tag für Tag
die kleinen Schritte findest,
es zu erlangen*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

URLAUBSFEELING IN WIEN

*Die Donau,
die Oite Donau,
und die Neiche Donau,
lossen uns Menschen,
uns, die des Wosser begehren,
mit'n Herzen erfühn,
mei Urlaubsfeeling
im geliebten Wien,
jo durt, durt is's nie fern:
so haum scho vüle
mit'n Herzen gsgot,
mei Herzerl is
mit Wien verbunden,
die Wiener Stadt,
die mocht mi froh,
i fuh und gspia im Herzen,
die Stadt am Strom,
ja die, die hob i gern.*

(U-Bahn Karli aus Wien Floridsdorf - 1987)

Du bist schön
So sehr schön
Du bist zärtlich
So sehr zärtlich
Du bist warm
So sehr warm
Du sagst Ja
So sehr Ja
Du schläfst
So wunderschön
DU

Mein geliebter Kater
Ich liebe Dich

Ich wünsche dir,
dass negative Erfahrungen
dich nicht klein,
sondern fest machen.

Ich wünsche dir,
dass du in deinem Herzen
ein großes Ziel verankerst
und Tag für Tag
die kleinen Schritte findest,
es zu erlangen

(Andrea GROIS)

**Herzlichen Dank an
Andrea GROIS
für diesen Beitrag!**

„Wenn ich sage: Ich habe zu Mittag gegessen, was ist das für eine Zeit?“ fragt der Lehrer.

„Eine Mahlzeit“, weiß Hans Peter.

Lehrer: „Was ist eine Person, die keinen Ehepartner hat?“ Karli: „Ledig.“ Lehrer: „Und was ist eine Person, die einen Ehepartner hat?“ Karli: „Erledigt!“

Karl LESSIAK

„U-Bahn Karli aus Wien Floridsdorf“

Karl LESSIAK ist der Autor des Gedichtes „Urlaubsfeeling in Wien“ auf Seite 8. Karl Lessiak hat sich bereit erklärt das wir seine Gedichte im Newsletter veröffentlichen dürfen.

Die Gedichte sind von heiter bis besinnlich zu verstehen, aber alle strahlen Sehnsucht und Harmonie aus.

U-Bahn Karli (Karl Lessiak):

Ich bin durch gewisse Umstände in einem Heim aufgewachsen. Früher wurden wir „Zöglinge“ genannt. Viele von uns haben es nicht geschafft, ins schöne Leben zu kommen. Mit viel Mühe, Fleiß und positiven Denken bin ich meinen Weg mit den Herzen im Sinne der Liebe und Friedens gegangen und gehe ihn auch noch heute.

1990 hat mich ein Gitarrist gebeten, den Text zu einem Lied für seine Tochter zu schreiben. Obwohl ich keine Noten kenne, habe ich meine ersten Gedanken in Gedichtform geschrieben. 1992 habe ich mit der Nummer eins meine große Sammlung an Gedichten, begonnen. Ich schreibe auf Hochdeutsch und in Wiener Mundart, die ich „U-Bahn Karli's Eingebunden“ nenne. Es ist wie eine Sucht, ich kann mit dem Schreiben nicht aufhören. Veröffentlicht wurden meine Gedichte noch nicht, wenn doch, durch Lesungen bzw. in Zeitschriften.

Das erste Gedicht ist eineinhalb Seiten lang, ich habe einen kompletten Nachmittag gebraucht. Es ist eine Kombination von Mundart und Hochdeutsch und heißt „Wie a Blattl in Wind“. Ich möchte zwei Sachen den Lesern gerne mitteilen. Erstens, dass nicht immer nur über Gewalt, Kriege etc. berichtet wird, sondern mehr über Menschen, die sich für Liebe und Frieden einsetzen. Zweitens, dass unter anderem die Mundart von jedem Bundesland, sowie die Wiener Mundart im schönen Sinne gefördert wird und erhalten bleibt.

An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich beim U-Bahn Karli bedanken das wir seine Gedichte im Newsletter veröffentlichen dürfen.

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag!



„WUSSTEN SIE, DASS AUCH LIEBE STRESST?“

➤ **„Ich** bin verliebt, mir geht es so gut. „Wer käme da auf die Idee, dass auch dieses Wohlgefühl stresst, und zwar ziemlich heftig. Die körperlichen Reaktionen sind die gleichen, wie bei Angst und Überlastung: Das Herz klopft wild, der Puls rast, der Blutdruck schnell in die Höhe, wenn man an den Auserkorenen denkt oder ihn sieht. Und trotzdem wird dieser Aufruhr im Körper

nicht als belastend empfunden. Der Grund: Es werden gleichzeitig Glücksbotenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die uns in Hochstimmung versetzen. Das ist eine positive, aktivierende Anforderung. Im Unterschied zu jenem Stress, den man sich nicht mehr gewachsen fühlt und der längere Zeit anhält. Dann ist es wie mit einem Auto, das ständig auf Hochtouren gefahren wird. Irgendwann bleibt es auf der Strecke.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„WARUM MACHT STREIT KRANK?“

➤ **Zwischenmenschliche** Konflikte bereiten mehr Stress als alle anderen Belastungen, sind sich Sozialpsychologen aus Pittsburgh im US-Bundestaat Pennsylvania einig. Der permanente Einfluss von Stresshormonen durch Streitigkeiten treibt den Blutdruck messbar in die Höhe. Vor allem Frauen sind betroffen, wenn sie familiären Konflikten ausgesetzt sind. Ihr Risiko für krankhafte Blutdruckwerte steigt um fast 40 Prozent an.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der JÄNNER Ausgabe des Newsletter:

„Diabetes & Depression“

„Im Lebens.Resort Ottenschlag wird neben dem Körper auch die Seele erfolgreich behandelt“
(von Dr. Christian-Armin ROSENBERG)

„Suizid - Alarmzeichen ernst nehmen!“

„Sprechen Sie das Thema an, wenn Sie denken, jemand ist gefährdet“
(von Dr. Eva Greil-Schähs)

„Kinderseele in Not“

„Immer mehr junge Menschen kämpfen mit psychischen Krankheiten. Lösungen gesucht!“
(von Karin PODOLAK)

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

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

- 1.) b) Bloody Mary ist ein Cocktail aus Wodka, Tomatensaft und Gewürzen und wurde vermutlich zum ersten Mal 1921 in der Harry's New York Bar in Paris von Fernand Petoit gemixt!
- 2.) a.) Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler - der Echte Lavendel findet Verwendung als Zierpflanze oder zur Gewinnung von Duftstoffen, zudem wird er als Heilpflanze genutzt!
- 3.) d.) Die französischen Brüder Joseph Michel (1740 – 1810) und Jaques Étienne (1745 – 1799) Montgolfier waren die Erfinder des Heißluftballons, der sogenannten „Montgolfière“!

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

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



➤ AUFLÖSUNG
„KREUZ
WORTRÄTSEL“
Seite 6



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



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](#) <<<<<