



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

**„Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens:
Zulassen - Weglassen - Loslassen.“**

(Ernst FERSTL * 19. Februar 1955 in Neunkirchen in Niederösterreich ist ein österreichischer Lehrer und Schriftsteller. Unter anderem stammen von ihm die sogenannten Wegweiser, aber auch die Texte Durchblick und Zurufe.)

Verbringe nicht die Nacht
In Sorge um die Zukunft.
Wenn der Tag anbricht, denke:
Was soll heute geschehen?

(AUS ÄGYPTEN)

*Frohe Weihnachten
und alles Gute
im Neuen Jahr
Wünscht
Johann Bauer*



GESUND

„WIE STARKE STRAHLEN DEN KREBS BESIEGEN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Die Strahlentherapie erfährt oft nicht jene Aufmerksamkeit, die sie verdient! Dabei ist die Heilung häufig nur mit ihr möglich.

⇒ **Die** Hälfte aller Krebspatienten, und zwar in fast allen Krebsarten, erhalten Strahlentherapie! Dennoch geht diese fast unter, hört man doch viel eher von anderen innovativen Behandlungen, die gerade Furore machen. Dabei gibt es auch hier große Fortschritte.

„**Unser** Therapiespektrum reicht von Behandlungen im Frühstadium bis zur Palliativbestrahlung, um etwa Patienten mit Knochenmetastasen Schmerzerleichterung zu ermöglichen“, erklärt Prof. Dr. Franziska Eckert, erste Stv. Klinikleitung der Uniklinik für (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 157 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von Ernst Ferstl“
„Aus Ägypten“
„Bilder zum Monat
Dezember“**

(Seite 1)

**„Wie starke Strahlen den
Krebs besiegen“**

(Seite 1, 2, 3)

**„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“**

(Seite 2)

**„Diabetesrisiko vorhersagen“
„Sudoku“**

(Seite 4)

**„Kreuzworträtsel“
„Quiz“**

(Seite 5)

Backen „Nussstrudel“

(Seite 6)

**„Lustiges Gehirn-Work-Out:
Unsere 7 besten Tipps“**

(Seite 7)

**„Beiträge“
„Spruch des Monats“
Buchtipps „Laurenzberger“**

(Seite 8)

**Gedichte von Friedericke
Lazelberger
„Ich habe die Worte“
„Sand“**

(Seite 9)

**Geschichte von
Wilhelm Maria Lipp
„Stroh für die Krippe“**

(Seite 9/10)

**„Furchtlos leben -
Schritt für Schritt“**

(Seite 11)

**„Verbote einer Erkältung -
Wie Husten im Körper
arbeitet“**

(Seite 11/12)

**„Spruch von
Angelika Emmert“
„Nächste Ausgabe“**

(Seite 12)

**Auflösungen
„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“**

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Wie starke Strahlen den Krebs besiegen!)

Radioonkologie in Wien, Comprehensive Cancer Center von Med-Uni Wien und AKH Wien. „Als klassisches Beispiel für unser Handeln am Anfang einer Tumorerkrankung: Ein kleines Lungenkarzinom können wir in einer bis fünf Bestrahlungen genauso gut wegbekommen wie ein Chirurg.“ Gerade im Frühstadium ist eben die Bestrahlung vor allem auch bei älteren Menschen eine gute Alternative.

Von Kopf bis Fuß wird behandelt

Die Radioonkologie arbeitet auch sehr interdisziplinär. Die Experten an der MedUni Wien sind in rund 25 Tumorboards pro Woche vertreten. Sie sprechen sich genau mit allen Behandlern des jeweiligen Patienten ab, um das Beste für diesen zu erreichen. Vielfach wird mit anderen Behandlungen wie Immun- oder Chemotherapie kombiniert. Vom Ablauf her kann man das Prozedere mit der Aufnahme einer Computertomografie vergleichen. Das hochmoderne Gerät, der sogenannte Linearbeschleuniger, fährt gleichsam um einen liegenden Patienten herum und zielt mit gewissen Abstand auf den Tumor. Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Wie starke Strahlen den Krebs besiegen!)

„Das ist der wesentliche sowie herausfordernde Punkt für uns, nämlich, dass man diesen Tumor zielsicher treffen möchte und das Gewebe rundherum möglichst nicht. Und das gelingt mit der modernen Technik heute sehr präzise“, erläutert Prof. Dr. Maximilian Schmid, zweite Stv. Klinikleitung der Uniklinik für Radioonkologie in Wien.

Dafür muss der Patient genau positioniert werden. Zum Teil werden dafür Markierungen an der Haut angezeichnet oder (z.B. für Gehirntumoren) Masken angefertigt, damit der Betroffene korrekt liegt. Dann erst kommen im Rahmen des, auch durch KI-Unterstützung berechneten, individuellen Bestrahlungsplans hochenergetische Röntgenstrahlen in einer millimeterweise dreidimensionalen Dosisverteilung zum Einsatz. Die Anzahl der Behandlungen wird individuell festgelegt und reicht von einer Sitzung bis sieben Wochen.

Künstliche Intelligenz immer im Einsatz

Die Behandlung selbst dauert dann jeweils ein paar Minuten. „Der Patient spürt dabei nichts. Das heißt aber nicht, dass es keine Nebenwirkungen geben kann. Das richtet sich aber sehr nach der Intensität der Bestrahlung und der Lokalisation“, erklärt Prof. Schmid. „Im Bereich der Brust etwa sehen wir heute deutlich weniger Nebenwirkungen als früher.“ Ein spezialisiertes Pflegeteam begleitet die Patienten.

Um beste Behandlungsqualität zu erreichen, werden die Radioonkologen immer häufiger durch Künstliche Intelligenz unterstützt. „Am Anfang einer Therapie werden mittels Bildgebung (Planung - Computertomografie), über die ein Algorithmus läuft, alle Normalgewebe, also z.B. Hirn, Herz, Lunge und entsprechende Substrukturen, kontrolliert und eingezeichnet. Die Ergebnisse werden natürlich durch Menschen kontrolliert. Aber früher mussten wir das händisch für jeden Patienten machen“, fasst Prof. Eckert zusammen. KI hilft auch bei Neuberechnungen des Planes, denn im Rahmen von längerfristige Behandlungen kommt es zu anatomischen Veränderungen, z.B. wird der Tumor etwa kleiner. Bewegungen während der Therapie, z.B. einfach „nur“ Atmen, können bei der Bestrahlung berücksichtigt werden.

Wie wirkt eigentlich die Strahlentherapie?

Sie verursacht DNA-Schäden in der Zelle. Wenn sich die Zelle teilen möchte, muss sie die DNA-Fäden auf die zwei Tochterzellen verteilen. Doch geschädigt verhaken sich diese und die Zellteilung funktioniert nicht mehr. Vorübergehende Nebenwirkungen, wie an Schleimhaut und Haut, sind ebenfalls logisch, da auch diese Zellen laufend nachwachsen und sich teilen. Manche Patienten machen sich Sorgen, nach der Therapie radioaktiv verstrahlt zu sein. Das ist natürlich nicht der Fall!

Palliativer Aspekt ist enorm wichtig

Ein wesentlicher Aspekt der Strahlentherapie ist die palliative Komponente. Hier steht eine Therapieform zur Verfügung, die mit sehr wenig Nebenwirkungen und wenig Last auch für den Patienten, deutliche Schmerzreduktion erreichen kann. Denn Tumore können Schmerzen verursachen, wenn sie auf Gewebe drücken oder bei Knochenmetastasen.

„**Strahlentherapie** ist bereits sehr präzise geworden, aber sie soll und muss noch genauer werden - daran wird weltweit geforscht, genauso an noch individuelleren Therapieanpassungen“, so beide Experten.

Der Krebs muss so entschlüsselt werden, dass er Ärzten in Zukunft gleichsam mitteilt, wie er zerstört werden kann.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIABETESRISIKO VORHERSAGEN“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Eine aktuelle Studie zeigt: Die Gefahr, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken, lässt sich anhand weniger Routineparameter erkennen. Das hilft auch bei der Vorbeugung.

⇒ **Alter**, Geschlecht und Body-Mass-Index (BMI) - mit diesen Werten lässt sich recht zuverlässig vorhersagen, ob die Gefahr besteht, in den kommenden Jahren an Zuckerkrankheit zu leiden. Die Faktoren wirken ergänzend und schon leichte Abweichungen beim Nüchternblutzucker oder Übergewicht erhöhen das Risiko deutlich.

Verschiedene Werte spielen eine Rolle

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) betont anlässlich dieser Studie, dass Risikofaktoren für Diabetes nicht isoliert, sondern immer im Zusammenspiel betrachtet werden sollten.

Die „Rochester EpidemiologieProject-Studie“ untersuchte fast 45.000 US-Amerikaner im Alter zwischen 18 und 65 Jahren. Innerhalb von rund 7 Jahren erkrankten 8,6 % von

ihnen an Diabetes. Im Zehn-Jahres-Verlauf lag das Risiko insgesamt bei 12,8 %. Auffällig war: Bereits Nüchternblutzuckerwerte im oberen Normalbereich (95-99 mg/dl, entsprechend 5,3-5,5 mmol/l) erhöhten die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Kombinierte sich dieser Befund mit Übergewicht, verdoppelte sich die Wahrscheinlichkeit für Zuckerkrankheit. Stiegen die Werte noch weiter an, vervierfachte sich das Risiko sogar. „Die Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie wichtig der Nüchternblutzucker für die Risikoabschätzung ist“, erklärt Prof. Dr. Julia Szendrői, DDG-Präsidentin aus Heidelberg (D). „Auch Werte im Bereich des Prädiabetes müssen ernst genommen werden. Durch die Kombination mit Alter, Geschlecht und BMI wird das individuelle Risiko noch klarer sichtbar – so können wir Menschen gezielt identifizieren, die besonders gefährdet sind.“

DDG-Vizepräsident Dr. Tobias Wiesner, Diabetologe aus Leipzig (D): „Wir können Betroffene früher erkennen und mit ihnen über Veränderungen im Lebensstil sprechen - etwa zu Ernährung, Bewegung und Gewichtskontrolle.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

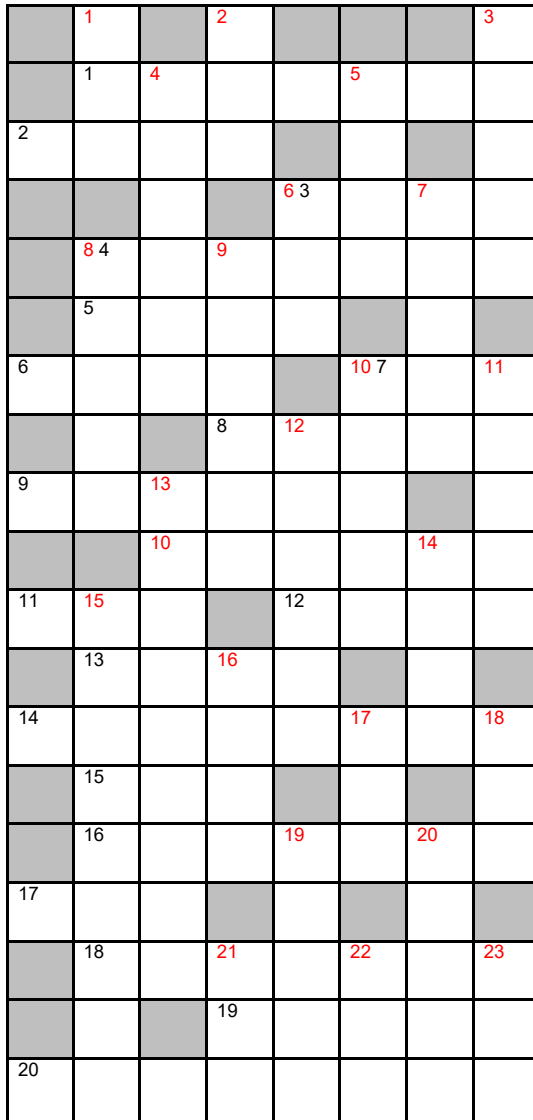
Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der

Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Kf. f. e. westliche Großmacht, 2 Siedlung der Turkvölker, 3 Stadt an der Aare (Schweiz), 4 brasil. Handtrommel, 5 Burgschauspieler † 1989, 6 Kw.: Farbfernsehsystem, 7 einstellige Zahl, 8 ital. Geistlicher, 9 jüdischer Ruhetag, 10 beliebter Schlager (engl.), 11 engl. weibl. Anrede, 12 Gesuch, 13 Baumfrucht, 14 harzreiches Holz, 15 großes Planbild, 16 Erfinder † 1922, 17 arabisch: Sohn, 18 int. Kfz-Z. Nigeria, 19 Gaststätte, 20 EDV: Piktogramm, 21 Kf.: Atmosphäre absolut, 22 Kurzf. f. e. Sprengstoff, 23 Kw. f. e. Klaviermusikstil

Waagrecht: 1 Zigarettenrest, 2 Nebenfluss der Drau, 3 gezierte Haltung, 4 Ablehnung, 5 Oper von Friedrich Cerha †, 6 geteilt, 7 dt. Physiker † 1854, 8 Holzart, 9 irgendeiner, 10 griech. Halbinsel, 11 Kf.: Europ. Währungsunion, 12 Gedichtgleichklang, 13 Herzog aus Goethes „Egmont“, 14 poetisch: Anfang, 15 Abk.: deletur, 16 Gästebediener, 17 Mulde vor Gebirgswänden, 18 Atommeiler, 19 Koseform von Tatjana, 20 gigantisch, kolossal

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Welcher Apostel hat die Korintherbriefe geschrieben?
a) Thomas, b.) Matthäus, c.) Paulus, d.) Johannes
- 2.) Wie hieß der 1980 ermordete Mitbegründer der Beatles?
a) Bruce Low, b.) John Lennon, c.) Brian Jones, d.) Jimi Hendrix
- 3.) Welche Sportart ist Indiacca ähnlich?
a) Baseball, b.) Cricket, c.) Polo, d.) Volleyball

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)

„NUSSTRUDEL AUS GERMTEIG“



Zutaten: 350 g Weizenmehl (glatt oder universal), 62 ml Milch /1/16l), 40 g Staubzucker, 140 g Butter, 0,5 TL Salz, 1 Prise Zitronenschale (abgerieben), 1 Stk. Eidotter (zum Bestreichen)

Zutaten für das Dampfl: 1 Wf Germ (42g), 3 EL Milch, 1 EL Weizenmehl, 0,5 TL Kristallzucker

Zutaten für die Fülle: 125 ml Milch, 100 g Honig, 25 g Marillenmarmelade, 2 EL Semmelbrösel, 200 g Haselnüsse (gerieben), 2 EL Rum, 1 Schuss Wasser

Zubereitung:

- 1.) Für die Nussfülle die Milch, Honig und Marmelade einmal kurz aufkochen lassen. Brösel und Nüsse einrühren und sofort von der Herdplatte ziehen. Rum zufügen, umrühren.
- 2.) Mit etwas Wasser auf die gewünschte Festigkeit bringen, sodass die Masse gut aufgestrichen werden kann. Die Füllung abkühlen lassen.
- 3.) Für den Teig wird zuerst ein Vorteig (Dampfl) vorbereitet. Germ mit Milch, Mehl und Kristallzucker in einer Schüssel verrühren. Bei Zimmertemperatur etwa 20 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig die doppelte Menge erreicht hat.
- 4.) Die übrigen Zutaten für den Teig (Mehl, Milch, Zucker, Butter, Ei, Salz, Zitronenschale) in eine große Schüssel geben. Das Dampfl zufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kräftig schlagen, bis er glatt, seidig und blasenbildend ist (am besten mit einer Küchenmaschine).
- 5.) Den Teig in eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
- 6.) Dann den gegangenen Teig in 3 gleich große Teile teilen. Jedes Teigstück auf eine Größe von etwa 30 x 25 cm ausrollen. Die abgekühlte Nussfüllung gleichmäßig auf den Teigstücken verteilen und den Teig dicht einrollen
- 7.) Die Teigrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur aufgehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 8.) Mit einer Gabel die Nussstrudel etwa 15-20 Mal einstechen. Mit dem verrührten Eidotter bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 170°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen, bis die Strudel goldbraun sind.

Tipps zum Rezept

Die Nüsse können nach Belieben variiert werden. Auch Walnüsse, Pekannüsse oder sogar Mandeln bringen jeweils ihre eigene Note.

Der Klopftest ist ein einfacher und bewährter Weg, um sicherzustellen, dass der Nussstrudel perfekt durchgebacken ist. Wenn die Backzeit fast um ist, mit einem Holzlöffel oder der Hand auf die Unterseite des Strudels klopfen. Wenn der Strudel hohl klingt, ist er fertig gebacken.

Den Nussstrudel in einem luftdichten Behälter lagern oder in Frischhaltefolie einwickeln, damit er frisch bleibt. So bleibt er für 2-3 Tage saftig.



GESUND

„LUSTIGES GEHIRN-WORK-OUT: UNSERE 7 BESTEN TIPPS“

(von Monika KOTASEK-RISSEL)

Schlüpfen Sie in die Rolle eines Tänzers, Schauspielers, Malers und Schriftstellers, um Ihr Gedächtnis zu trainieren. Wie das funktioniert und noch dazu Spaß macht, lesen Sie hier.

⇒ **Wer** sagt, Gedächtnistraining müsse immer nach Arbeit klingen oder schwer und langweilig sein? Man muss nur wissen: Unser Gehirn liebt Neues, Überraschendes und Humorvolles - und allen voran Merkwürdiges. Ja, richtig gelesen! Genau das bringt die „grauen Zellen“ ordentlich in Schwung.

Gedächtnistrainerin Mag. Sabine Zorn hat für Sie ein paar ungewöhnliche, aber wirksame Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihr Gedächtnis spielerisch und mit guter Laune auf Trab bringen:

➤ 1.) **Werden Sie zum Tanz-Star!**

Beim Tanzen aktiviert man gleichzeitig Bewegung, Rhythmus, Koordination und Merkfähigkeit. Legen Sie sich dafür zuhause einfach Ihre Lieblingsmusik auf und „wirbeln“ Sie durch die Wohnung.

➤ 2.) **Ihr „Auftritt“ als Schauspieler**

Wie fühlt man sich als Italiener oder Franzose? Probieren Sie es aus und trainieren Sie so Ihr Gedächtnis: Sprechen Sie beim Einkaufen mit italienischem oder französi-

ischem Akzent oder in einer Sprache Ihrer Wahl. Tun Sie so, als wären Sie Tourist. So zwingen Sie Ihr Gehirn, Routinen zu durchbrechen und flexibel zu reagieren - ein Turbo für die geistige Beweglichkeit.

➤ 3.) **Malen und zeichnen wie ein Künstler**

Zugegeben, etwas Zeit brauchen Sie für diesen Tipp: Schreiben Sie Ihre Einkaufslisten mit bunten Stiften und illustrieren Sie Begriffe mit kleinen Bildern. Platzieren Sie dann die Begriffe/Bilder geistig an verschiedenen Stellen Ihres Körpers. Liste nicht in den Supermarkt mitnehmen. Dabei handelt es sich um die „Loci-Methode“. Damit merkt man sich erstaunlich viele Begriffe ohne schriftliche Notizen.

➤ 4.) **Fantasievoller Schriftsteller für einen Tag**

Der Literaturnobelpreis 2025 ging an László Krasznahorkai. Diesen schwierigen Namen kann man sich nicht für immer merken? Doch! So funktioniert es: Beginnen Sie, eine merkwürdige, humorvolle Geschichte zu erfinden. Überlegen Sie dabei Folgendes: Woran erinnert Sie László? Vielleicht an Lasso? Und Krasznahorkai? Vielleicht an: „Krass, wie nah die Orcas zum Kai kommen“? Haben Sie bereits das passende Bild im Kopf? So oder ähnlich kann man sich Namen mit merkwürdigen Geschichten leicht merken.

➤ 5.) **Innenarchitekt im eigenen Zuhause**

Schauen Sie sich ein Zimmer daheim genau an. Schließen Sie dann die Augen und sprechen

Sie laut aus, welche zehn Gegenstände sich wo befinden. Dann verrücken Sie etwas (zum Beispiel einen Sessel) und denken noch einmal alles durch. Starten Sie danach eine neue Runde und so weiter. Prägen Sie sich dabei die jeweils neuen Standorte ein. Ein tolles Training für das visuelle Gedächtnis und die Konzentration!

➤ 6.) **Als Stadt- oder Routenplaner in Aktion**

Gehen Sie absichtlich einen anderen Weg als Üblich zur Arbeit oder zum Supermarkt. Wechseln Sie zwischen bekannten und unbekannten Straßen. Machen Sie sich dabei keinen Zeitdruck und spazieren Sie nach Ihrem Gefühl und Orientierungssinn in Richtung des Ziels. Das orientierungsbezogene Denken (Hippocampus lässt grüßen!) bleibt auf diese Weise fit und flexibel.

➤ 7.) **Wie „anderes“ Zähneputzen helfen kann**

Vielleicht fragen Sie sich: „Wie passt denn das hier dazu?“ Ganz einfach: Wir putzen unsere Zähne meist mit der „dominanten“ Hand, mit der wir auch schreiben, mit dem Messer schneiden, nähen, etc. Fangen Sie ab morgen an, Ihre Zähne mit der anderen Hand zu reinigen. Denn egal, womit man neu anfängt (Stichwort lebenslanges Lernen): Man bildet neue neuronale Verbindungen (Straßen im Gehirn), die mehr Kreativität und neue Ideen bewirken können und uns flexibler sein lassen.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

Spruch des Monats

*„Der ideale Tag ist heute,
wenn wir ihn dazu machen.“*

(HORAZ)

BUCHTIPP

„LAURENZERBERG“

(Christoph ZIELINSKI)

ISBN: 978-3-8000-7890-5 - Verlag Ueberreuter

Der Roman von Christoph Zielinski erzählt die eindringlich die Geschichte von Emigranten, die nach dem Zweiten Weltkrieg aus dem kommunistischen Polen fliehen und in Wien in eine für sie fremde, feindselige Welt gelangen. Am Beispiel von Wacek und seiner Frau Ophelia, genannt Fela, wird der innere Konflikt zwischen der Sehnsucht nach der alten Heimat und der Hoffnung auf ein besseres Leben in der neuen Welt spürbar.

Ein eindrucksvoller Roman über Migration, Einsamkeit und die Suche nach einem Platz in einer fremden Welt.

»Als Nachfahre von Menschen, die nach dem Zweiten Weltkrieg aus einem diktatorischen Regime in ein für sie fremdes Land emigriert oder geflohen sind, war es mir ein Anliegen, mich in einem Roman mit ihrem Schicksal auseinanderzusetzen.« (Christoph Zielinski)

Zum Autor: **Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. Christoph ZIELINSKI** ist einer der führenden internistischen Onkologen Österreichs. Er ist seit 1992 Professor für Innere Medizin und Klinische Immunologie. Er war von 2004 bis 2017 Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin an der Medizinischen Fakultät Wien, Vizedekan für den klinischen Bereich und Vizerektor an der Medizinischen Universität Wien. Christoph Zielinski war dort von 2013 bis 2018 Leiter des Comprehensive Cancer Centers. Seit 2020 ist er Ärztlicher Direktor der Wiener Privatklinik. Laurenzerberg ist sein erster Roman.



*Ich habe die Worte
der anderen gesprochen.
Ich habe das gesehen,
worauf mich andere
aufmerksam gemacht haben.
Ich habe Vieles getan,
was man eben so macht!
Ich habe mich so gefühlt,
wie andere sagten,
dass ich mich zu fühlen hätte.
Meine Worte,
meine Augen,
meine Taten,
meine Gefühle -
wo sind sie?*

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER

für diesen Beitrag!

SAND

*Ein Kind
spielt im Sand.
Ist in einem
anderen Land.
Im Land der Träume
baut andere Räume.
Sieht Türme
ganz hoch!
Wie baut man
sie noch?
Ganz einfach -
aus Sand
mit Kinderhand.*

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER

für diesen Beitrag

„STROH FÜR DIE KRIPPE“

(Geschichte von Wilhelm Maria LIPP)

Es war einmal eine kinderreiche Familie, Vater, Mutter und fünf Kinder, die beinahe jedes Jahr geboren waren. Der älteste war gerade acht Jahre alt. Seine Mutter sollte keine Kinder mehr bekommen, die letzten beiden mussten schon geholt werden. Jedes weitere Kind konnte den Tod für die Mutter bedeuten. Aber trotzdem wurde die Mutter wieder schwanger. Diesmal musste sie viel liegen. Die Kinder waren oft auf sich alleine gestellt. So spielten sie und bastelten sie oft miteinander, die großen Kinder halfen den kleinen.

Im Spätsommer hatten sie wie jedes Jahr vorher die abgedroschenen Felder besucht und geschaut, ob sie Stroh finden. Das Stroh brauchten sie im Winter zum Basteln, aber auch, um sich auf Weihnachten einzustimmen.

Im Advent setzten sich die Kinder jeden Abend vor dem Schlafengehen zusammen. Von der Mutter hatten sie eine leere Krippe bekommen, in die am vierundzwanzigsten Dezember Jesus kommen würde, und sich dort hinlegen würde. Aber Jesus braucht ja eine weiche Unterlage, und das sollte das Stroh werden. Wenn die Kinder am Abend beisammensaßen, ließen sie den Tag Revue passieren. Sie überlegten gemeinsam, welches Kind besonders brav gewesen war, welches Kind viel zur gemeinsamen Arbeit beigetragen hatte und welches Kind sich eher gedrückt hatte. Für jede gute Tat durften die Kinder einen Strohhalm aus dem gesammelten Bündel ziehen und diesen in die Krippe legen. Für jede schlechte Aktion musste das betreffende Kind wieder einen Strohhalm aus der Krippe entfernen.

Langsam füllte sich derart das Bett für Jesus und wurde weich. Bevor sie endgültig zu Bett gingen, brachten sie die Krippe wieder zu ihrer Mutter ans Bett und zeigten ihr den Fortschritt.

Die großen Kinder achteten, dass alle ehrlich zueinander waren und gingen mit gutem Beispiel voran. So sagte der große selber, wenn er etwas nicht ordentlich erledigt hatte. Er musste nicht von den anderen darauf aufmerksam gemacht werden. Aber die mittleren Kinder meinten dann, er braucht keinen Strohalm wegnehmen, weil er von sich aus sein Fehlverhalten erzählt hatte.

Ja, diese Kinder waren füreinander da, achteten aufeinander und liebten ihre Mutter, die liegen musste. Alle wollten, dass sie gesund wird und dass sie mit einem gesunden Geschwisterchen später wieder aus dem Krankenhaus heimkehren soll.

In dieser Zeit flammte selten Streit auf, was für die große Kinderschar schon etwas Besonderes war. Gab es doch sicher immer wieder Themen, wo sie nicht alle gleicher Meinung waren. Aber die Gesundheit ihrer Mutter war am wichtigsten, also beherrschten sie sich.

An den Wochenenden bastelten sie gemeinsam Strohsterne für den Christbaum. Sie machten so viele Strohsterne, dass sie damit sogar den Apfelbaum vor dem Haus schmücken konnten. Briefe ans Christkind schrieben sie gar nicht, alle wollten eine gesunde Mama, nichts sonst war wichtig für sie.

Dann kam die gefürchtete Zeit, Mutter musste ins Spital in der Stadt. Die Kinder konnten sie nicht besuchen, nur der Vater oder die Großeltern durften das. Sie erzählten dann immer, wie es der Mutter ging. Die Angst wurde beinahe übermächtig groß.

Kommt Mama noch einmal heim? Bringt sie ein Brüderchen oder ein Schwesterchen mit? Wird sie gesund sein? So viele Fragen hatten die Kinder, sie beteten oft gemeinsam, dass ihre Mutter wieder heimkommt.

Niemand kümmerte sich nun um den richtigen Schmuck im Zimmer. Wenn früher das Wohnzimmer vor Weihnachten abgesperrt war, so gab es diesmal keinen verschlossenen Raum. Es war für die Kinder aber auch nicht besonders wichtig. Als einziges baten sie in ihren Gebeten immer wieder nur um eine gesunde Mama.

Dann kam der Heilige Abend. Vater war bei Mama im Krankenhaus, die Großeltern waren bei den Kindern. Die Kinder waren wieder um die Krippe versammelt, die mittlerweile wirklich weich gepolstert war. Ob das Jesuskind heuer zu ihnen kommen wird? Sie hätten ein weiches, warmes Bett gerichtet, so redeten die Kinder miteinander, bevor sie schlafen gingen. Die beiden kleinsten weinten sich in den Schlaf, die anderen waren auch traurig, aber sie wollten es den kleinen nicht zeigen, sie wollten stark sein. Nur in ihren Gebeten sprachen sie wie bisher und baten um eine gesunde Mutter. Irgendwann schliefen alle.

Als sie am Morgen erwachten, gab es eine große Aufregung. Unbekannte Geräusche waren zu hören. Weinen weckte die Kindeschar. Es kam aus dem Zimmer der Eltern. Die Kinder liefen hin, da sahen sie Mutter mit einem Baby. Es war ihre Schwester, und beiden waren müde aber gesund. Wie sehr freuten sie sich. Dann hörten sie aus dem Wohnzimmer eine zarte Glocke.

War das eine Täuschung? Konnte es wirklich sein? War das Christkind doch auch zu ihnen gekommen? Rasch liefen sie in das entsprechende Zimmer. Da stand ein strahlend schöner, funkelnder Baum. Er war herrlich geschmückt und trug auch in weiß gewickelte Süßigkeiten. So hatten sie zum geschmückten Apfelbaum vor dem Haus tatsächlich noch einen wirklichen Christbaum in der Wohnung. Ungläubig schauten sie den an.

„Kommt und schaut!“, rief der große Bruder, „Schaut, das Christkind ist zu uns gekommen. Unser größter Wunsch hat sich erfüllt, Mama ist wieder daheim! Und sogar einen Christbaum haben wir. Das Jesuskind liegt in der Krippe! Wie gut, dass wir alle in letzter Zeit so brav gewesen sind. Jesus, wir danken dir.“

Und alle Kinder stimmten ein: „Jesus, wir danken dir!“ Dann gingen sie zurück ins Zimmer der Mutter, bewunderten die kleine Schwester und hatten viel zu erzählen.

Dieses Weihnachtsfest werden die Kinder ihr ganzes Leben nicht vergessen. Den Brauch, Stroh für die Krippe mit guten Taten zu sammeln haben die Kinder später ihren eigenen Kindern weitergegeben.

GESUND

„FURCHTLOS LEBEN - SCHRITT FÜR SCHRITT“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

⇒ **Wussten** Sie, dass 59 Prozent regelmäßig Angst vor ihrer Arbeit haben, aber nur fünf Prozent vor Spinnen? . . . dass 85 Prozent der Dinge, über die wir uns Sorgen machen, niemals eintreten? Oder sich 53 Prozent durch die Nutzung sozialer Medien noch ängstlicher fühlen? Nein? Dann sind Sie nicht allein. Genauso wenig wie mit ihren Ängsten.

Neuronale Reaktionen auf Bedrohung

Denn Angst ist ein Grundgefühl, das jeder Mensch kennt - einmal als warnendes Signal, dann wieder als lähmende Kraft. In seinem neuen Buch nimmt der Neurobiologe und Mentaltrainer Dr. Marcus Täuber die Leser mit auf eine faszinierende Reise ins Gehirn. Bei Angst reagiert die Amygdala blitzschnell auf vermeintliche Bedrohungen und aktiviert Stresshormone wie Cortisol, die Körper und Denken in Alarmbereitschaft versetzen. Und das ist gut so! Doch wenn Ängste überhandnehmen, erschweren sie unseren Alltag. „Angst ist kein Schicksal, sondern ein Denkstil und das Ergebnis automatisierter Denkmuster, die sich durch Medienkonsum, Erziehung und persönliche Erfahrungen verfestigt haben“, betont Dr. Täuber. „Die gute Nachricht: Unser Gehirn ist formbar. Durch Übungen können wir neuronale Muster verändern und Ängste nachhaltig reduzieren.“ Dabei gehe es nicht um das Verdrängen oder Schönreden, sondern um ein bewusstes Umler-

nen. Er beruft sich auf das „Neuromentaltraining“ - eine Methode, die auf wissenschaftlicher Basis beruht.

Gehirn ist kein Gefängnis, sondern ein Trainingsplatz

Der Wiener entwickelte es ursprünglich aus persönlicher Not. Sein eigener Tinnitus verschwand, als er begann, gezielt mit mentalen Techniken zu arbeiten. Doch wie sehen diese konkret aus?

Gedanken umlenken Man lernt, automatische negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue, konstruktive zu ersetzen.

Visualisierungstechniken:

Man stellt sich gezielt positive Szenarien oder gewünschte Zustände vor, um neuronale Bahnen zu stärken, die mit Sicherheit und Gelassenheit verknüpft sind.

Atem- und Körperübungen: Durch bewusste Atmung und Körperwahrnehmung wird das Nervensystem beruhigt und die Amygdala, das Angstzentrum, entlastet.

Selbstsuggestion: Gearbeitet wird mit gezielten Formulierungen - Mini-Ritualen im Alltag, also kurzen Übungen (oft nur 2-5 Minuten), die regelmäßig durchgeführt werden, um neue Denkgewohnheiten zu etablieren.

Reflexion und Journalen: Fortschritte werden schriftlich festgehalten. Muster dadurch sichtbar und Veränderungen verankert.

Das Ziel ist nicht, Furcht zu bekämpfen, sondern einen neuen Umgang mit ihr zu finden - einen, der Raum für Entwicklung, Ruhe und Selbstwirksamkeit schafft.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„VORBOTE EINER ERKÄLTUNG - WIE HUSTEN IM KÖRPER ARBEITET“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Dieser ist nicht nur sehr lästig und mitunter sogar Kräfte raubend, sondern auch sinnvoll. Denn Husten reinigt die

Atemwege von Schleim, Viren, Bakterien, Staub und anderen Fremdkörpern.

⇒ **Warum** hab' ich schon wieder Husten? Wofür ist er eigentlich gut?" Darunter versteht man einen natürlichen Reflex des Körpers, um die

Atemwege zu reinigen. Besonders in der Erkältungszeit ist er ein häufiges Symptom - doch Husten ist nicht gleich Husten. Man unterscheidet trockenen (unproduktiven) und feuchten (produktiven). Beide Formen können belastend sein und treten oft zusammen mit Halsweh auf.

Husten beginnt oft als Vorbote der quälend. Unterstützung Schmerz. für Infektionskrankheiten wie erhalten Betroffene etwa durch **Ein** bewährtes Hausmittel bei Erkältung. Am Anfang tritt er Mittel aus der Apotheke. Einige Husten - ob trocken oder ver- häufig trocken und unproduktiv auf. Er klingt rau, manchmal Heilpflanzen wie Thymian, Efeu, schleimt - ist das Inhalieren. fast heiser oder kratzig. Das ist Anis und Spitzwegerich wirken Wasserdampf mit Zusätzen wie Thymian kann dabei helfen, besonders nachts unange- Abhusten. festsitzenden Schleim zu lösen. nehmen und raubt nicht nur dem **Eine** Entzündung der Bronchien Kamille wirkt hingegen be- Betroffenen, sondern auch sei- - das sind die luftleitenden ruhigend und entzün- nem Bettnachbarn den Schlaf. Röhren in der Lunge - kann dungshemmend auf gereizte Meist verschlimmert sich das ebenfalls zur vermehrten Pro- Schleimhäute. Am besten „Bellen“ kurzfristig, wenn man duktion von Schleim führen. mehrmals täglich für fünf bis sich hinlegt, weil das die Atem- Husten, Auswurf, aber auch zehn Minuten inhalieren - ideal- wege stärker reizt. Atemnot gelten als typische Be- erweise mit einem Inhalator **Nach** einigen Tagen beginnt gleiterscheinungen einer Bron- oder über einer Schüssel mit der Körper, Sekret zu bilden. chitis. In vielen Fällen reichen heißem Wasser. Vorsicht ist bei Dann ist aus dem un- Ruhe und genügend Flüssig- Kindern oder chronischen produktiven Husten ein keitszufuhr (am besten Wasser Atemwegserkrankungen gebo- „produktiver“ geworden. Davon und Tee) als Therapie. Bei bak- ten: Besser vorher ärztlichen spricht man, wenn Schleim ab- teriellen Infektionen sind mit- Rat einholen! Darüber hinaus gehustet wird. Erkrankte emp- unter Antibiotika erforderlich. helfen viel trinken (Wasser, finden dennoch eine gewisse Die Entscheidung dafür trifft Tee), Ruhe und ein angeneh- Erleichterung. Die Aufgabe die- der Arzt. mes Raumklima. Trockene Hei- ses Hustens besteht dann darin, **Auch das noch: Halsweh als zungsluft sollte vermieden und das Sekret aus den Atemwe- lästiger Begleiter** die Luftfeuchtigkeit erhöht wer- gen zu befördern. So kann sich **Nicht** selten tritt mit dem Hus- den, zum Beispiel mit einem das Atemsystem besser erholen ten auch Halsweh auf. Trockene Luftbefeuchter. So können sich und das Risiko für Folgeinfekti- ner Husten reizt die ohnehin die Schleimhäute besser rege- onen sinkt. schon angegriffenen Schleim- nerieren - und der Husten wird **Doch** nicht immer gelingt das häute und verschlimmert das schon bald der Vergangenheit angehören. problemlos. Manchmal ist das Kratzen im Rachen. Warme Tees, Halswickel oder Lutsch- Auswurf möglich. Dieser festsit- tabletten mit beruhigenden Quelle: **Kronen Zeitung** zende Husten gilt als beson- Inhaltsstoffen lindern den **„GESUND“**

**Die kostbaren Momente finden wir
auf unserer Reise durchs Leben.
(Angelika EMMERT)**

Das finden Sie wieder in der JÄNNER Ausgabe des Newsletter:

„Physiotherapie gewinnt immer mehr an Bedeutung“

„Bessere Mobilität, Rehabilitation und Schmerzlinderung stehen im Mittelpunkt der Behandlungen. Physiotherapeuten arbeiten dabei mit vielfältigen, modernen Methoden.“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4 „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

1.) c.) Die Briefe an die Korinther, also 1. und 2. Korinther, wurden von Apostel Paulus geschrieben. Er adressierte diese Briefe an die christliche Gemeinde in Korinth.

2.) b.) John Winston Ono Lennon, geborener John Winston Lennon, war ein britischer Musiker, Komponist und Friedensaktivist sowie Oscar- und mehrfacher Grammy-Preisträger.

3.) d.) Indiaca ist eine Sportart, die dem Volleyball sehr ähnlich ist, aber mit einem Indiaca-Ball gespielt wird, der mit der flachen Hand geschlagen wird.

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

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



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

SPONSOR !

Danke für die Unterstützung von dem Verein
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:

Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 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!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<