



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

**„Der Ruhm ist Schatten nur der Tat, und steht kein Ding im Sonnenschein,  
sieht man gewiß den Schatten nicht.“**

**(Christian Friedrich HEBBEL** \* 18. März 1813 in Wesselburen, Dithmarschen;  
† 13. Dezember 1863 in Wien, war ein deutscher Dramatiker, Lyriker und Erzähler.

Sein Pseudonym in der Jugend war Dr. J. F. Franz. Neben seinen Hauptwerken, den beiden Trauerstücken Agnes Bernauer und Maria Magdalena, gehören Liebesgedichte wie Sie seh'n sich nicht wieder. Wenn die Rosen ewig nicht blühten, Naturgedichte wie Sommerbild und Herbstbild sowie einige Balladen, darunter Der Heideknabe oder Liebeszauber und seine Tagebücher zu den Höhepunkten seines Schaffens wie der Literatur des Realismus. Sein Drama Die Nibelungen stellt die wichtigste Bearbeitung des Epos für das Theater dar.)

## AUGUST

Die Sonnenblumen, gross, gelb und braun  
und Buschrosen blühen zum zweiten Mal.  
Es rauscht im schönen Lindenbaum  
durch Blätter, macht sie fahl.

Noch webt sich Hitze in die Zeit.  
Geduld braucht, was gut werden will.  
Vergänglichkeit macht sich bereit  
und im Garten wird es langsam still.

Die Ernte ist in vollem Gang.  
Silbern spinnen sich die Spinnen  
mit dem Altweibergesang  
ein kleines Stück nach innen.

**(Monika MINDER)**



**EINEN SCHÖNEN UND  
ERHOLSAMEN URLAUB!**

## GESUND

**„SANFTE HILFE GEGEN ANGST“**

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

**Wir berichten über wichtige Einsatzgebiete von Kräutern in der modernen Medizin.**

⇒ **Viele** Menschen wünschen sich einen klaren Weg der Medizin für die Zukunft: Zurück zur Natur! Dieser starke Trend zu „sanften“ Heilmethoden ist ein guter Grund, die Position der Phytotherapie, also der Behandlung mit Kräutern, aktuell darzustellen. Wir wollen daher regelmäßig wissenschaftlich fundiert darüber berichten, wie Heilpflanzen gegen verschiedenste Beschwerden helfen können, sofern man sie richtig anwendet.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 132 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Friedrich Heibel“ „Gedicht August“ „Einen schönen und erholsamen Urlaub“ (Seite 1)	Backen „Malakofftorte“ (Seite 6/7)	„Deprimiert - und mehr“ (Seite 10/11/12)
„Sanfte Hilfe gegen Angst“ (Seite 1, 2, 3)	„Radfahren boomt in Österreich“ (Seite 7/ 8)	„Psyche in Not“ (Seite 13)
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)	„Beiträge“ „Kurz-Witz“ „Spruch des Monats“ (Seite 8)	„Vitamin D - ein Alleskönner?“ (Seite 13/14)
„Was raubt uns den Schlaf?“ (Seite 3/4)	Buchtipps „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit“ Gedicht U-Bahn Karli „Der Schuldige“ (Seite 9)	„Nächste Ausgabe“ Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ (Seite 14)
„Die Fabel von den Fröschen“ (Seite 4)	Gedicht von Angelika Tiefengraber „Singleleben“ (Seite 10)	Auflösung „Kreuzworträtsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
„Kreuzworträtsel“ (Seite 5)		
„Sudoku“ „Quiz“		

(Fortsetzung von Seite 1 - Sanfte Hilfe gegen Angst!)

**Was** Lavendel, Arnika, Baldrian, Teufelskrallen und Co. tatsächlich können, fasst kaum ein anderer besser zusammen als Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka, international anerkannter Fachmann auf diesem Gebiet: „Phytopharmaka, wie pflanzliche Arzneimittel heißen, dürfen in Österreich nur nach einem strengen Zulassungsverfahren angewendet werden. Dann sind bestmögliche Wirksamkeit und Verträglichkeit garantiert. Für die begleitende Therapie bestimmter Krankheitsbilder sind sie auch heute unverzichtbar!“

**Zahlreiche Beschwerden lassen sich lindern!**

**Pflanzenforscher** Kubelka nennt einige wichtige Beispiele: „Atemwegserkrankungen - gerade jetzt in der Pandemie oder in der Erkältungszeit besonders häufig - sind ebenso sinnvolle Einsatzgebiete wie Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Angstzustände, chronische Schmerzen, typische Probleme im Klimakterium oder Harnwegsinfekte. Auch Merkfähigkeit und Konzentration lassen sich mit Pflanzenhilfe oft deutlich verbessern.“

**Die** Erfahrung zeigt, dass pflanzliche Präparate verlässlicher eingenommen werden als die (meist zu Unrecht) in Misskredit geratene „Chemie“. Die Patienten haben einfach (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Sanfte Hilfe gegen Angst!)

mehr Vertrauen, weil weniger von Nebenwirkungen die Rede ist. Gerade deshalb ist allerdings auch bei der Selbstbehandlung mit Kräutern Vorsicht dringend angeraten!

### **Warnung vor Produkten aus dem Internet**

**Denn** vor allem im Internet werden immer häufiger pflanzliche Produkte angeboten, die nicht geprüft und daher auch gar nicht offiziell zugelassen sind. Prof. Kubelka: „Exotische, bei uns unbekannte Kräuter werden als Pulver, auch zu Tabletten oder Kapseln verarbeitet und verkauft. Die Packungen ähneln meistens jenen von Arzneimitteln und versprechen durchaus glaubhaft Linderung gegen fast alles.“

**Ob** solche Angaben auch nur halbwegs stimmen, lässt sich kaum überprüfen. Unser Experte: „Mit Sicherheit sind keine Wundermittel auf dem Markt! Dazu kommt ein oft stolzer Preis. Da wird die Verzweiflung kranker Menschen schamlos ausgenützt! Ich rate dringend, auf jeden Fall fachlichen Rat in der Apotheke oder beim Arzt einzuholen!“

**Man** wird dann erfahren, dass natürlich auch Heilpflanzen Nebenwirkungen haben können. Bei unsachgemäßer Anwendung (wie falscher Dosierung), aber auch grundsätzlich. Vor unkontrollierter Anwendung sei daher gewarnt!

**Nach** dieser theoretischen Einleitung wollen wir gleich in die Praxis gehen. Gerade in der Coronazeit haben sich Phytopharmaka bei Angstzuständen, verbunden mit Schlafstörungen und Nervosität als sehr hilfreich erwiesen. Zum Beispiel sind unter anderem folgende Kräuter wissenschaftlich anerkannt:

#### ➤ **Lavendel**

**Die** Blüten werden knapp vor dem Aufblühen abgestreift und getrocknet. Sie liefern den angenehm schmeckenden Lavendeltee. Das ätherische Öl, destilliert aus den frischen Blütenständen, kommt in Kapseln zum Einsatz.

Wirkung: Angstlösend und beruhigend. Die Einschlafzeit wird verkürzt, die Schlafdauer verlängert. Studien an mehr als 2000 Personen bestätigen den Erfolg etwa gegen Angst.

#### ➤ **Rosenwurz**

**Heimisch** in Österreich, Skandinavien und Russland. Der Trockenextrakt ist gegen Stresssymptome und Schwächegefühl zugelassen. Die Wirkung setzt rasch ein und verbessert Konzentrationsfähigkeit sowie Denkvermögen. Die Patienten werden gelassener und unempfindlicher gegen Stress.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „WAS RAUBT UNS DEN SCHLAF?“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Wenn Sie nicht gut ein- und durchschlafen, sind die verschiedensten Ursachen möglich.**

⇒ **Sie** wälzen sich stundenlang im Bett und finden keine Nachtruhe? Eruieren Sie die „Störenfriede“ und versuchen Sie diese auszuschalten oder zumindest zu reduzieren.

**Zu** den wichtigsten äußeren Faktoren zählt etwa Lärm: Für einen erholsamen Schlaf sollte der Lärmpegel nach einer Empfehlung der

Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Schlafzimmer nicht höher als 30 Dezibel liegen. Bei leicht gekippten Fenstern entspricht das etwa einem Aussen-Schallpegel von 45. Ab 50 (z. B. Straßenverkehr, Fluglärm) schläft man schlechter ein, wacht häufiger auf, und die Schlaftiefe sinkt. Dieser Stress bringt auf Dauer den Organismus und damit auch den Schlafrhythmus komplett aus dem Takt.

#### **Weniger Erholung, mehr Stresshormone**

**Wenn** ausreichende Entspannung in der Nacht fehlt, reagiert der Körper mit Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Da diese aber eigentlich für körperliche

Reaktion wie Kampf oder Flucht gedacht sind, können die Hormone jetzt Schaden anrichten. Mögliche Symptome: Das Herz pumpt schneller und der Blutdruck steigt. Außerdem wird mehr Insulin ausgeschüttet. Die Immunabwehr sinkt. Dadurch erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

**Wie man sich bettet, so ruht man**

**Auch** die richtige Schlafumgebung ist ausschlaggebend, um erholt aufzuwachen: dazu zählen etwa eine passende Matratze (Probeliegen!), ein dunkles, gut gelüftetes ruhiges Zimmer oder wenn das nicht mögliche ist, einen angepassten Gehörschutz zu verwenden.

**Zu** den inneren Faktoren, die den Schlaf negativ beeinflussen können, zählen etwa nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) oder auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Viele Patienten etwa mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leiden unter geringer Schlafqualität.

**Unruhige Beine halten wach**

**Beim** Restless-Legs-Syndrom empfinden Betroffene einen unkontrollierbaren Drang, die Beine zu bewegen. Vor allem wenn sie

zur Ruhe kommen, kann es in ihren Beinen zunehmend kribbeln, stechen oder krampfen. Bei Bewegung nehmen diese teils sehr schmerzhaften Symptome ab oder verschwinden ganz.

**Weil** die unruhigen Beine vor allem, in Ruhe, abends und nachts auftreten, hindern sie Betroffene daran, ruhig zu schlummern. Um die unangenehmen Empfindungen abzumildern, wandern sie dann oft umher.

**Der Wechsel kann schlaflos machen**

**Das** Klimakterium bringt Veränderungen im Organismus. Dabei kann es zum Ungleichgewicht im Hormonhaushalt kommen, der den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Frauen in den Wechseljahren können deshalb oft schlecht einschlafen und werden nachts häufiger wach. Auch Hitzewallungen, schwitzen und dann« frösteln, stören die Nachtruhe erheblich. Depressive Verstimmungen oder Nervosität erschweren ebenfalls das Ein- und Durchschlafen. Hier können Entspannungsrituale (etwa Autogenes Training) helfen, um schneller ins Land der Träume zu kommen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Eine kluge Geschichte**

**„DIE FABEL VON DEN FRÖSCHEN“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken**

⇒ **Eines** Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

**Am** Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen.

Dann endlich – der Wettlauf begann.

**Nun** war es so, dass keiner der

zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Anstatt die Läufer anzufeuern, riefen sie also "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder "Das ist einfach unmöglich!" oder "Das schafft Ihr nie!"

**Und** wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf.

**Das** Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!"

**Und** wirklich gaben bald alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an

dem steilen Turm hinaufkletterte – und als einziger das Ziel erreichte.

**Die** Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

**Einer** der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hatte, den Wettlauf zu gewinnen.

**Und** da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser/Autor:  
Unbekannt - gefunden auf <http://www.zeitzuleben.de>

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

**Senkrecht:** **1** männl. Vorname, **2** Ital.: eine, **3** dt. Schriftsteller (Thomas), **4** englisch: ja, **5** mehrfach über etwas bewegen, **6** Lebenshauch, **7** österr. Schauspieler (Fritz) † 2009, **8** Verlierer, Versager (engl.), **9** weit abgelegen, **10** Schokoladengetränk, **11** best. Tanz, **12** Maßeinteilung, **13** Seebad bei Rom, **14** Erdteilbewohner, **15** ugs.: Mütze mit Schirm, **16** chem. Element, **17** einstelliges Zahlwort, **18** Marktbede, **19** paläst. Partei, **20** vereinf. Erdfigur, **21** Farbton, **22** Stadt in Nord-

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

england, **23** österr. Schauspielerin † 1934, **24** Chemiefaser, **25** frz.: kirschrot, **26** unbeweglich, **27** äußerst reiz-, geschmackvoll, **28** Affenart auf Madagaskar, **29** Pariser U-Bahn, **30** Symboltier des Frühlingsfestes, **31** Tierschar, **32** ital.: Freund, **33** Blasinstrument, **34** röm. Gott, **35** weibl. Vorname, **36** Gras- od. Getreideerntemaschine, **37** zusammenkleben, **38** Berbernomade, **39** Republik in Westafrika, **40** kleine Brücke, **41** Schmiedeherd, **42** frz. Stadt a. d. Mosel, **43** griech. Vorsilbe: auf, **44** Kurzform: Nummer

**Waagrecht:** **1** Griebe (Mz.), **2** Pferdekutsche, **3** Behälter, Hülle, **4** Wüsteninsel, **5** Kw.: US-Raumfahrtbehörde, **6** ohne Planung, **7** nicht gesund, **8** Kurzform: Body-Mass-Index, **9** Seitenverhältnis, **10** Kf.: franz. Presseagentur, **11** die Sterne betreffend, **12** ital.: Insel, **13** abhängig, **14** Tarockkarte, **15** Zeltlager, **16** Eichmaß, **17** EDV: Softwarenachbesserung (engl.), **18** demzufolge, **19** italienischer Heiliger † 1595, **20** altröm. Feldherr, **21** Aussprachezeichen, **22** Nadelloch, **23** Haarcreme, **24** Rechtssprache: Mitgift, **25** Volk in Asien, **26** Menschenmenge, **27** antike assyrische Hauptstadt, **28** Schlaferlebnis, **29** Bewohner eines großen Ortes, **30** Frühlingsblume, **31** Roman v. Michael Ende †, **32** engl.: Sorgfalt, **33** Anhänger des Islams, **34** Großvater bei „Heidi“, **35** engl.: Floß, **36** runde Stütze, **37** engl.: Schinken, **38** deutscher Heidedichter † 1914, **39** Ersatzglied, Zahnersatz, **40** Speisenzutat, **41** nord. Nutztier

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 15 )

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

					6	9	4	
	7	2	8	4				6
	1		9				5	
6	8			5	1		2	
		4		6		5		
	5		4	9			8	3
	6				3		9	
5				7	4	3	6	
	4	7	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 14 )



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Was sind die Mollusken?  
a) Weichtiere, b.) Gebirgskette, c.) Wanderschuhe, d.) Volkstamm
- 2.) In welchem Land badet eine Affenart im Winter in Thermalquellen?  
a) Japan, b.) Russland, c.) China, d.) Mongolei
- 3.) Die Flagge von Monaco enthält die Farben . . .  
a) Rot/Weiß, b.) Weiß/Gelb, c.) Gelb/Blau, d.) Blau/Rot

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösungen auf Seite 14 )

**BACKEN** „MALAKOFFTORTE“



**Zutaten:** 50 Stk. Biskotten

**Zutaten für die Creme:** 3 Bl. Gelatine, 80 g Kristallzucker, 3 Stk. Eier, 300 ml Schlagobers, 1 Pk. Vanillezucker

**Zutaten zum Tränken:** 120 ml Kaffee (schwarz), 1 Schuss Milch, 50 ml Rum

**Zutaten zum Garnieren:** 100 ml Schlagobers, 3 EL Mandelblättchen, 1 EL Schokoraspeln, 10 Stk. Biskotten

**Zubereitung:**

- 1.) Für die **Malakofftorte** wird zuerst einen Tortenring mit Backpapier ausgelegt.
- 2.) Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Und das Obers mit einem Mixer in einer Schüssel halb-steif schlagen.

- 3.) Dann die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker über einem Wasserbad gut verrühren.
- 4.) Anschließend die ausgedrückte Gelatine in die Eiermasse einrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat.
- 5.) Danach die Eier-Zucker-Masse vom Wasserbad nehmen und den halb-steifen Schlagobers unterheben.
- 6.) Nun werden die Biskotten vor dem Einlegen in den Tortenring einzeln, kurz in die Milch-Rum-Kaffee-Mischung getaucht. Wer keinen Alkohol mag kann diesen auch weglassen.
- 7.) Den Boden der Tortenform mit Biskotten auslegen, darüber mit Creme bestreichen, dann wieder mit Biskotten auslegen, dann wieder Creme darüber, wieder Biskotten und zum Schluss mit der Creme abschließen.
- 8.) Nun die Torte über Nacht kühl stellen.
- 9.) Am nächsten Tag den Tortenring und das Backpapier vorsichtig lösen, den Rand mit Schlagobers glatt streichen und die Torte nach Belieben mit Mandelblättchen, Schokostreuseln, Biskotten und Schlagobers verzieren.

### Tipps zum Rezept

Die Malakofftorte mit Schlagobers, eine Schokosauce und Mandelblättchen verziert servieren.

Sollte die Creme nicht steif genug werden, Sahnesteif oder Gelatine einrühren.

Als Verzierung können einige Biskotten in Schokolade getunkt werden.

Anstelle von Rum, kann auch Orangen- oder Mandellikör verwendet werden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

*freizeit*  
Die schönen Seiten des Lebens.

## RADFAHREN

### „RADFAHREN BOOMT IN ÖSTERREICH“

(von Hannes WALLNER)

**Radfahren ist Gesund, Klimafreundlich, Energieeffizient und stärkt die Wirtschaft. Das Biken bringt 1,8 Milliarden Euro an Jährlicher Bruttowertschöpfung. 2,7 Millionen Österreicher schwingen sich regelmäßig in den Sattel eines Fahrrads - und täglich werden es mehr. Denn Radfahren ist nicht nur gesund, sondern auch klimafreundlich und stärkt die Wirtschaft.**

⇒ **Völlig** unterschätzt wurde bis vor Kurzem die Radwirtschaft in Österreich, doch laut einer aktuellen Studie des Klimaschutzministeriums beträgt die jährliche Bruttowertschöpfung um die 2,9 Milliarden Euro.

**Die** Radwirtschaft zieht damit mit der Telekommunikationsbranche gleich.

**Zahlen**, die jedoch wohl niemanden mehr verwundern, denn das Fahrrad, egal, ob E-Bike oder „bio“, also ohne elektrische Unterstützung, erlebt einen regelrechten Boom. Im Straßenverkehr, in Städten oder in den Bergen: Überall sind Biker unterwegs - die Radwirtschaft wächst und heimische Marken wie etwa Simplon (Vorarlberg), KTM (OÖ), Woom (OÖ), Bärenbikes (Ktn) oder Nox Cycles (Tirol) sind gefragt.

„In den vergangenen zehn Jahren ist unser Jahresumsatz von 100 auf 500 Millionen Euro gestiegen“, freut sich Geschäftsführer Stefan Limbrunner von KTM Bikes.

**Limbrunner:** „Wir bauen unsere Infrastruktur massiv aus und errichten eigene Photovoltaik-Kraft-

werke, damit schon bald unsere Räder klimaneutral vom Band rollen werden."

### **Einfach gut fürs Klima**

**Apropos** klimafreundlich! Mehr Rad zu fahren wäre ein einfaches Mittel, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren. Eine dänische Nachhaltigkeitsforscherin hat dazu errechnet, dass, wenn alle Menschen weltweit täglich 2,6 Kilometer mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren würden, rund 700 Tonnen weniger CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre gelangen würden.

**Der** Verkehrsclub Österreich sieht dies genauso: „Nur mit einem höheren Radverkehrsanteil ist das Ziel Klimaneutralität 2040 erreichbar“, erklärt VCO-Radexperte Michael Schwendinger. „Bund, Länder und Gemeinden wollen deshalb den Radverkehrsanteil in Österreich von sieben auf 13 Prozent steigern.“

**Aktuell** reicht der Anteil von vier Prozent in Kärnten bis 16 Prozent in Vorarlberg. Besonders der niedrige Wert in Kärnten verblüfft, profitiert der Süden Österreichs neben Tirol und dem Burgenland doch am meisten von der Radwirtschaft. Denn in Österreich ist das Fahrrad in erster Linie ein Sportgerät.

**Viele** Skigebiete sind inzwischen in den Sommermonaten echte Bike-Dorados. Mountainbike-Flowtrails wurden in die Pisten gegraben und sorgen für Begeisterung in der wachsenden Biker-Community.

**Doch** den mit Abstand allergrößten Anteil haben die Genussbiker. Also all jene, die sich einfach gerne in den Sattel schwingen und lostreten. „Aufgrund der schönen und vielfältigen Landschaft und den Radwegen ermöglicht das Fahrrad den Österreichern spontan einen Tagesurlaub“, ist Stefan Limbrunner überzeugt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



### **„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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

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



Hat mich tatsächlich so eine leicht bekleidete Dame am Bahnhof angesprochen. Sie meinte, für 30 Euro macht sie alles, was ich will. Jetzt rate mal, wer heute bei mir den Laminatboden verlegt.

### **Spruch des Monats**

**„Das Schicksal nimmt nichts, was es nicht gegeben hat.“**

**(SOPHOKLES)**



Der Zahnarzt holt die Betäubungsspritze raus und sagt:

„Das könnte jetzt ein klein wenig weh tun.“

Sagt der Patient: „Ach, das macht mir nichts!“

Sagt der Zahnarzt: „Gut! Ich habe seit 3 Jahren eine Beziehung mit Ihrer Frau.“



BUCHTIPP

„WILLKOMMEN IN DER WELT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT“

Wenn die Seele leidet - und was sie stark macht

(Dr. med. Harald KRAUSS)

ISBN: 978-3-424-20249-6 - Ariston Verlag

**Heilung beginnt bei uns selbst**

Wenn die Seele leidet, ist das Lebensglück getrübt. Niedergeschlagenheit, Angst, Schlafstörungen und das ewige Gedankenkarussell stellen sich ein. Schon bei jedem Vierten sind heutzutage Symptome zu *beobachten*, die durch Stress hervorgerufen werden. Obwohl wir nie zuvor freier und sicherer lebten als heute, obwohl sich uns nie zuvor mehr Chancen zur persönlichen Lebensgestaltung boten, verlieren viele Menschen zunehmend ihre persönlichen Perspektiven. Als wäre ihnen ihr Fixstern im Leben abhandengekommen.

In seiner ärztlichen Praxis ist Dr. Harald Krauß jeden Tag mit solchen Schicksalen konfrontiert. Vor dem Hintergrund seiner Erfahrung als Mediziner und Chefarzt einer psychiatrischen Klinik und mit seinem ganzheitlichen Ansatz ermutigt er dazu, dass wir selber Verantwortung für unsere Gesundheit und unser eigenes Glück übernehmen und Körper und Seele in Einklang bringen. Die Voraussetzung dafür ist so einfach wie einleuchtend: Sobald wir annehmen, was ist, und uns gleichzeitig entscheiden, etwas zum Besseren zu ändern, beginnt die Heilung! Mit Tipps und hilfreichen Übungen, die die Seele stärken und zu mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Glück führen.

Zum Autor: **Dr. med. Harald KRAUSS** absolvierte seine Studien in Deutschland, USA und der Schweiz. Er ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitete an der Universitätsklinik in Bonn und als Oberarzt in Krefeld, Nordrhein-Westfalen, sowie in Niedersachsen. Seit 2004 ist Harald Krauß als Chefarzt der Klinik für Seelische Gesundheit am Marien Hospital Dortmund tätig. Seine Schwerpunkte liegen in der Verhaltenstherapie, der tiefenpsychologisch fundierten Therapie, der Psychopharmakotherapie, der Schlafmedizin sowie in der Testdiagnostik.



**DER SCHULDIGE**

*So mancher Fahrgast,  
er läuft wie immer  
zur Wiener U-Bahn  
aus seinem Zimmer.*

*Der U-Bahn-Fahrer  
sieht jenen beim Lauf,  
sowohl auch den Sturz,  
und schon ist es aus.*

*Der Lauf ist vorbei,  
der Fahrgast - er küßt  
die schließende Tür,  
als wenn er es müßt'.*

*Drum wurde - ganz klar -  
der Fahrer schuldig,  
der eindeutig war  
zu ungeduldig.*

**(U-Bahn Karli)**

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag**

### **SINGLELEBEN**

Was könnt es Schönres geben  
als so ein Singleleben?  
Ein Heim, ganz für mich allein,  
kein Kommando und kein Drill,  
ich mache einfach, was ich will.

Und Gott sei Dank,  
fehlen Streit und Zank.  
Keiner da, der meine Ruhe stört,  
keiner, der sich über mich beschwert,  
keiner, der mich streng verhört!

Wer von der Liebe nur träumt,  
hat viel versäumt.  
So denken viele,  
doch was zählt, das ist mein Wille.

Für Zweisamkeit  
bin ich nicht bereit.  
So mancher würde alles darum geben,  
könnte er sein eignes Leben,  
als Single eben!

**(Angelika TIEFENGRABER)**

**Herzlichen Dank an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!**

### **„DEPREMIERT - UND MEHR“ Teil 1**

Liebe Leserin, lieber Leser,

**in** Deutschland und in Österreich leiden jeweils etwa 5 % der Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression, aber nur bei einem Drittel davon wird die Diagnose Depression gestellt. Der Aufklärungsbedarf ist erheblich.

**Die** Hauptsymptome der Depression wie Freudlosigkeit und Antriebsmangel sind inzwischen vielen bekannt. Für die vollständige Genesung und die berufliche Wiedereingliederung spielen allerdings weitere Symptome eine wesentliche Rolle: die sogenannten kognitiven Symptome. Damit sind vor allem Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Planungs- und Entscheidungsschwäche gemeint.

**In** der vorliegenden Bericht finden Sie kurze Schilderungen aus Patientensicht sowie entsprechende Informationen. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf den kognitiven Symptomen, welche von den Patientinnen und Patienten häufig erst auf Nachfragen genannt werden.

**Wir** wollen mit diesen Berichten zu einem besseren Verständnis der depressiven Erkrankung beitragen. Selbstverständlich kann und soll sie die persönliche medizinische Beratung nicht ersetzen.

#### **SO FING ES AN**

**Lena ARNDT\*** 29 Jahre alt, vor einem halben Jahr

mit ihrem Freund zusammengezogen, Pflegedienstleiterin in einem Altersheim; erste depressive Episode.

Zuerst habe ich gedacht, es sei eine Grippe. Am Anfang der Woche hatte ich Kopfweg und Gliederschmerzen und fühlte mich schlapp. Am zweiten Tag ging ich früher als sonst nach Hause und legte mich tatsächlich ins Bett. Am nächsten Morgen wachte ich gegen 4 Uhr auf und konnte nicht mehr einschlafen. David war nicht da, er war wieder einmal auf einer mehrtägigen Dienstreise. Er war auch nicht da gewesen, als ich vier Monate zuvor die Fehlgeburt erlitten hatte. Um 6 Uhr riss mich der Wecker aus meinen Grübeleien. **Bei** der Arbeit konnte ich mich nicht richtig konzentrieren, was ich auf meine Müdigkeit schob. Die Einteilung der Dienstpläne habe ich sonst ganz gern gemacht, aber dieses Mal fühlte ich mich überfordert durch die vielen einzelnen Entscheidungen, die dabei zu treffen sind.

**Inzwischen** war die „Grippe“ abgelöst durch Bauchschmerzen, zwei Tage später Schulterbeschwerden. Abends hatte ich schon Angst vor dem nächsten Morgen, weil ich regelmäßig viel zu früh aufwachte. Dann ging wieder dieses Gedankenkarussell los. Nur mit Mühe schaffte ich es aufzustehen. Als David am Samstagabend wieder da war, hatte ich überhaupt keine Lust auszugehen.

Ich wollte mich nur noch in mein Bett verkriechen - allein. Er war beleidigt. Ich war traurig und gleichzeitig irgendwie gefühllos und unfähig zu reagieren.

**Noch** eine weitere Woche schleppte ich mich zur Arbeit. Dann ging ich zu meiner Hausärztin, um mich untersuchen zu lassen. Sie schrieb mich zunächst für drei Tage krank, dann sollte ich wiederkommen. Diese drei Tage zu Hause waren trostlos. Ich konnte mich auf kein Buch und keinen Film konzentrieren, ich wollte nur noch schlafen und konnte nicht. Ich hatte keine Kraft mehr, und alles schien sinnlos.

**Wichtig zu wissen:**

**Eine** Depression im medizinischen Sinn ist mehr als eine depressive Verstimmung. Neben der gedrückten Grundstimmung leiden depressive Menschen in der Regel an Antriebsstörungen. Die Betroffenen sind oft nicht in der Lage, die geringsten Entscheidungen zu treffen. Es bestehen Konzentrationsstörungen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, meist auch eine alles begleitende Angst und Beklemmung. Hinzu kommen körperliche Missempfindungen, Schlafstörungen oder Appetitmangel. Viele Patienten suchen zunächst wegen Schlafstörungen und weiterer körperlicher Beschwerden ihren Arzt auf.

**Wenn Sie in einer ähnlichen Situation sind:**

Depression kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Beruf und sozialem Stand. Psychische Störungen sind Krankheiten und mit geeigneten Psychotherapieverfahren und Medikamenten in der Regel gut behandelbar. Bei anhaltenden Symptomen sollten Sie den Besuch beim Hausarzt oder bei Ihrer Hausärztin nicht weiter hinauszögern.

**ICH ERKENNE MEINEN MANN NICHT WIEDER**

**Hildegard BERGER\***, 70 Jahre alt, berichtet über ihren Mann Friedrich, 75 Jahre alt, Richter, seit zehn Jahren pensioniert; Symptome normaler Alterserscheinungen oder einer Depression.

**Dass** Friedrich eine Geliebte namens Eva Z. habe, war der vielzitierte Familienspruch, wenn er

sich wieder einmal ausführlich seiner FAZ, der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, widmete. Früher vor allem an den Wochenenden und in den Ferien, seit seiner Pensionierung ein täglich genossenes Ritual.

**Und** jetzt? Lustlos blättert er die Zeitung durch und fängt an, Löcher in die Luft zu starren. Früher hat er immer wieder einen Abschnitt vorgelesen, den er besonders interessant fand, und wir haben darüber diskutiert. Das geschieht gar nicht mehr. Ich habe schon versucht, den Spieß umzudrehen, und beispielsweise Artikel über Gerichtsprozesse vorgelesen. Seine Kommentare kommen dann irgendwie verzögert, wenn überhaupt eine Reaktion erfolgt. Was für ein interessierter Gesprächspartner er früher war, aufmerksam, mit treffsicherer Analyse und geschliffener Sprache! Ich erkenne meinen Mann nicht wieder.

**Die** Kinder sagen nur: „Das ist das After. Lass ihn doch.“ Aber sie wohnen weit weg und wissen gar nicht, was los ist. Der Hausarzt sagt, er sehe keinen Grund zur Beunruhigung. Im Alter habe man das Recht, sich allmählich „aus der Tagespolitik“ zu verabschieden.

**Je** mehr ich darüber nachdenke, desto mehr glaube ich, dass er an einer Depression leidet. Über Altersdepression habe ich in letzter Zeit viel gelesen. Wichtig ist: Man kann etwas dagegen tun, das ist keine Demenz! Nun muss ich nur noch meinen Mann überzeugen, sich untersuchen zu lassen...

**Wichtig zu wissen:**

**Viele** ältere Menschen, aber auch ihre medizinischen Betreuerinnen betrachten es als normal, wenn im Alter Schlafstörungen auftreten, die Älteren sich mehr und mehr zurückziehen und keine Freude mehr am Leben haben. Daher finden Diagnostik und Behandlung der Depression im Alter häufig erst spät oder gar nicht statt.

**Organische** Erkrankungen können bei der Entstehung der Altersdepression eine Rolle spielen. Umgekehrt gilt auch, dass sich Erkrankungen wie Diabetes oder der Gesund-

heitszustand nach Herzinfarkt ungünstiger entwickeln, wenn gleichzeitig eine Depression vorliegt.

**Ausgelöst** wird die Altersdepression häufig durch belastende Lebensereignisse. Bei der Gabe eines Antidepressivums ist bei älteren Patienten besonders wichtig, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu beachten.

Vorbeugende Maßnahmen gegen die Depression im Alter:

Besonders wichtig erscheint die rechtzeitige und gute Vorbereitung auf den Ruhestand und die damit verbundenen Änderungen im familiären und sozialen Bereich, aber auch in finanzieller Hinsicht.

**Darüber hinaus werden empfohlen:**

- regelmäßige sportliche Betätigung, besonders mit anderen zusammen (z. B. Tanzen, Wandern)
- Hobbies
- Pflege sozialer Beziehungen
- ehrenamtliches Engagement

**ICH HABE DIR DOCH GESAGT . . .**

**Eva MARQUART\***, 35 Jahre alt, verheiratet, eine Tochter, vormittags an einer Hotelrezeption tätig; erste depressive Episode vor vier Monaten.

„**Eva**, ich habe dir doch gesagt, dass ich den Anzug heute brauche. Ist er etwa noch in der Reinigung? Du wolltest doch gestern dort noch vorbeigehen!“

„**Mama**, ich habe dir doch gesagt, dass wir heute in der Schule Kartoffeldruck machen. Jetzt sind keine Kartoffeln da. Was soll ich denn jetzt machen?“

„**Frau Marquart**, ich habe Ihnen doch gesagt, dass die Gäste in Zimmer 502 früh geweckt werden wollten und das Taxi gleich bestellt werden sollte! Warum war das nicht eingetragen?“

**Ich** denke mir:

- Ja, Schatz, wahrscheinlich hast du das gesagt, aber ich habe es mir nicht gemerkt.

- Ja, Schätzchen, wahrscheinlich hast du das gesagt, aber ich habe es mir nicht gemerkt.

- Ja, Herr Pfirrmann, wahrscheinlich haben Sie das gesagt, aber dann hat bestimmt noch das Telefon geklingelt und an der Rezeption standen Gäste, die einchecken wollten, und dann habe ich vergessen, Weckzeit und Taxi einzugeben. Zum Glück ist Ihnen das noch aufgefallen!

**Es** tut mir leid! Ich weiß auch nicht, was mit mir los ist. Ich dachte, ich hätte meine depressive Phase überstanden. Wenn das so weitergeht, habe ich Angst, bald wieder in Depressionen zu versinken. Ich kann mir einfach nichts merken, bin unkonzentriert bei der Arbeit und zu Hause. Alle haben lange genug Rücksicht auf mich genommen, jetzt möchte ich, dass endlich wieder alles so funktioniert wie vorher.

**Wichtig zu wissen:**

**Kognitive** Beeinträchtigungen gelten bisher nur als ein Nebenkriterium für die Diagnose Depression. Die Konsequenzen für die Betroffenen sind jedoch weitreichend und betreffen das tägliche Leben, privat wie beruflich.

**Auch** wenn sich die Stimmungslage bereits normalisiert hat, bleiben oft noch kognitive Symptome wie Störungen der Konzentration oder der Merkfähigkeit bestehen. Diese können das Risiko eines Rückfalls erhöhen und sollten deshalb Konsequenzen für die Therapie haben.

**Wenn Sie in einer ähnlichen Situation sind:**

**Sprechen** Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin über die Konzentrationschwierigkeiten und die Vergesslichkeit. Diese können Restsymptome Ihrer Depression sein. Für Ihre weitere Behandlung ist es wichtig, dass Sie davon berichten.

**\*Die Patientengeschichten sind typisch, die hier dargestellten Situationen sowie die Namen sind jedoch frei erfunden!**

**In der nächsten Ausgabe Teil 2**



Doktor: "Dicksein ist nicht gut für die Gesundheit. Sie sind zu dick."

Mann: "Ich glaube, ich hole mir hier lieber eine zweite Meinung."

Doktor: "Sie sind auch hässlich."

**GESUND**

**„PSYCHE IN NOT“**

(von Mag.<sup>a</sup> Monika KOTASEK-RISSEL)

**Wie sich die Krisenzeiten, aber vor allem Armut, auf die Seele auswirken - Experten berichten.**

⇒ **Wir** leben in einer Zeit der Mehrfach-Krisen. Das bedeutet für viele Menschen ein hohes Basislevel an Stress. Kommen dann auch noch existenzielle Fragen wie „Kann ich meine Wohnung halten? Habe ich am Ende des Monats noch Geld für Lebensmittel?“ dazu, wird es umso schwieriger. Es gilt als belegt, dass chronischer Druck, aber auch Armut krank machen - auf körperlicher und seelischer Ebene.'

„**Das** unterste Fünftel der Einkommensbezieher weist mit 18,5% den höchsten Anteil an Depressionen auf. Im obersten Fünftel gilt der Anteil Betroffener mit 3% als am niedrigsten. Mit Armut ist das Risiko also sechsmal so hoch“, nannte Mag. Martin Schenk, Psychologe und Stv. Direktor der Diakonie Österreich, auf der Pressekonferenz „Armut kränkt die Seele“ ein Beispiel.

„**Die** Sorgen der Eltern schreiben sich jedoch auch in die Kinder ein. Ausgrenzung und Abwertung durch die Umgebung kommen noch hinzu. All das führt zusammen mit den Belastungen, die sich etwa aus chronischen Erkrankungen ergeben, dazu, dass die psychische

Gesundheit arbeitsunfähiger Kinder einem deutlich höheren Risiko ausgesetzt ist“, so Volkshilfe-Geschäftsführer Mag. Erich Fenninger.

„**Es** braucht nun drei Dinge“, fasste die Präsidentin des Berufsverbandes Österr. Psychologen, Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, zusammen: „Erstens müssen psychische Erkrankungen stärker in den Fokus gerückt und mehr Wissen darüber verbreitet werden. Zweitens sollte Behandlung für jeden leistbar und niederschwellig, z. B. als Kasseneleistung, erreichbar sein. Und drittens müssen wir die psychosoziale Versorgung neu und vernetzt denken.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„VITAMIN D - EIN ALLESKÖNNER?“**

(von Dr.<sup>in</sup> Karin AMREIN)

**Etlliche Mythen kursieren um diesen Vitalstoff. Eine Ärztin klärt auf, was dran ist.**

⇒ **Die** einen meinen, Vitamin D hilft gegen fast alles, die anderen halten das für Humbug. Wer hat Recht? Internistin Priv.-Doz. Dr. Karin Amrein: „Die Wahrheit liegt in der ‚goldenen Mitte‘. Vitamin D spielt tatsächlich eine enorm wichtige Rolle für die Gesundheit, aber der individuelle Effekt wird oft überschätzt. Mit ein paar Tropfen kann man nicht jede starke Covid-Erkrankung verhindern, aber ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel ist eine wichtige Grundvoraussetzung, damit das Immunsystem gut funktioniert.“

**Die** Expertin betont aber, dass Vitamin D Atemwegsinfekte sehr wohl hintanhaltend könne. „Diese Auswirkung ist zwar nur klein, aber gesamtgesellschaftlich gerade in dieser Pandemie extrem wichtig.“ Der vor Corona schützende Effekt wurde in einer Studie 2021 noch einmal bestätigt. „Aber der Vitalstoff kann keine schweren Verläufe verhindern und ersetzt keinesfalls die Impfung. Die positive Konsequenz macht sich nämlich erst bemerkbar, wenn man größere Personenkreise betrachtet. Aus dieser Perspektive wäre es wünschenswert, wenn alle einen guten Vitamin-D-Status hätten!“

**Auch** für Muskelfunktionen und Knochenaufbau ist der Stoff unverzichtbar. Typische Mangelerkrankung bei Kindern stellt Rachitis, die „verbotene Knochen-Krankheit“ dar. Diese wäre vermeidbar, leider gibt es sie immer noch - auch in Österreich.

**Mängel lassen sich recht leicht ausgleichen**

**Vitamin D** ist kein klassisches Vitamin. „Erstens, weil es an einen Zellkern-Rezeptor andockt und dort sogar Einfluss auf menschliche Gene hat - wie ein Hormon. Zweitens, weil wir es mit genügend Sonnenlicht selbst herstellen können und echte Vitamine normalerweise von außen zuge -

ührt werden müssen", erläutert Dr. Amrein. „Dennoch zeigen Studien, dass in Europa 40 Prozent der Gesamtbevölkerung einen Mangel aufweisen. Heute leben wir fast nur noch in Innenräumen und wenn wir in die Sonne gehen, halten wir die UV-Strahlung oft mit Sonnencreme ab.“

**In** Mitteleuropa reicht es im Frühling, Sommer und Herbst vollkommen aus, sich täglich 10 bis 15 Minuten in der Sonne aufzuhalten. Dabei Gesicht und Arme ohne Sonnencreme der UV-Strahlung aussetzen! „In der Winterzeit wird es hingegen schwierig, weil es einfach zu dunkel ist. Um diese Zeitspanne zu überbrücken, reicht auch ein gut gefüllter Vitamin-D-Speicher kaum aus. Es ist daher oft sinnvoll, im Winterquartal oder sogar -halbjahr ergänzend etwas einzunehmen“, so Dr. Amrein. „Wenn jemand im Großen und Ganzen fit ist und einen leichten Mangel aufweist, dann reicht eine niedrige Dosierung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung bei Tageslicht, um die Speicher wieder aufzufüllen. Man könnte auch am Anfang kurzzeitig etwas höher dosieren und später in einer niedrigeren Erhaltungsdosis übergehen. Wichtig ist hier vor allem, auf die Produktqualität und -herkunft zu achten und die Anleitung zu befolgen. Prinzipiell gilt: Weniger ist mehr und regelmäßige Zufuhr ist am besten.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

**„Chronisch krank - sag ich es in der Arbeit?“**

„Mit Sicherheit keine einfache Entscheidung, die auch Konsequenzen hat.

Diese können aber auch positiv für den betroffenen sein.“

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**„Wann Sie Pech brauchen“**

„Im Herbst droht Hobbysportlern erhöhtes Verletzungsrisiko für Schultern, Arme und Beine.“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

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

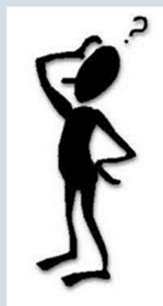
**➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 6**

**1.) a.)** Die Weichtiere (lateinisch molluscus) sind ein arten- und formenreicher Tierstamm der Gewebetiere, die vorwiegend im Meer, aber auch auf dem Festland und im Süßwasser leben.

**2.) a.)** Nordwestlich von Japans Hauptstadt Tokio gelegen befindet sich der Jigokudani-Affenpark, in dem sich die Japan-Makaken im Winter dem heißen Badevergnügen hingeben.

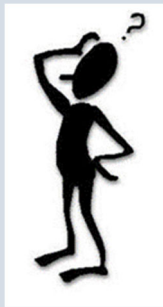
**3.) a.)** Die Flagge Monacos besteht aus zwei horizontalen Streifen in Rot und Weiß und wurde 1881 eingeführt. Die Farben entstammen dem Fürstenwappen der Familie Grimaldi.

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



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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 5



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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

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

>>>> [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<