



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

**„Ein Sprichwort ist ein kurzer Satz, der sich auf lange Erfahrung gründet!“**

**(Miguel de CERVANTES SAAVEDRA** \* vermutlich 29. September 1547 in Alcalá de Henares, getauft am 9. Oktober 1547 in Alcalá de Henares, † 22. oder 23. April 1616<sup>1</sup> in Madrid, war ein spanischer Schriftsteller. Der Autor des Don Quijote gilt als Spaniens Nationaldichter.)



### **HERBST**

*Gärtner, lass die Blätter liegen,  
Die jetzt über die Erde rollen  
Und die müde von der Reise  
Sich zur Ruhe legen wollen.*

*Wie sie gelb und braun geworden -  
Und der Reif an ihrem Rande -  
Ruhn sie, tote Sommervögel,  
Auf dem dunkelroten Sande.*

*Sieh, sie wollen deinem rauhen  
Besen sich nur ungerne fügen;  
Du vermagst des Winters Nahen  
Doch nicht recht hinwegzulügen.*

**(Heinrich LERSCH 1889-1936)**



### **GESUND**

#### **„DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN“**

(von Karin PODOLAK)

**Vergleichbar mit Bluthochdruck und Diabetes ist individuelle Therapie sinnvoll.**

⇒ **Seit** Beginn der Corona-Pandemie leiden 25% der Bevölkerung an depressiven Symptomen! Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Departments für Psychotherapie der Donau-Universität Krems und zeigt, dass dieses psychische Leiden keinesfalls selten ist. Die Zahlen davor lagen etwa bei rund 6,5% Betroffenen.

**Niemand ist schuld an seiner Erkrankung**

**Viele** suchen die Schuld für ihre Beschwerden bei sich, es herrscht die weitverbreitete Vorstel -

(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 134 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023**

**INHALT DIESER AUSGABE**

<b>„Spruch von Miguel De Cervantes“</b> <b>„Gedicht Herbst“</b> (Seite 1)	<b>„Kreuzwörterrätsel“</b> (Seite 6)	<b>Auflösungen „Sudoku“</b> <b>„Quiz“</b> (Seite 14)
<b>„Depression kann jeden treffen“</b> (Seite 1, 2, 3)	<b>Backen „Nusskuchen nach Innsbrucker Art“</b> (Seite 7)	<b>Auflösung „Kreuzwörterrätsel“</b> <b>„Sponsoren“</b> <b>„Impressum“</b> (Seite 15)
<b>„Worte des Redakteurs“</b> <b>„Inhaltsangabe“</b> (Seite 2)	<b>„Fünf schöne Genuss-Radwege in Österreich“</b> (Seite 7/8/9)	
<b>„Die Tücke mit den Sportwetten“</b> (Seite 3/4)	<b>„Beiträge“</b> <b>„Spruch des Monats“</b> (Seite 9)	
<b>„Der Großvater und sein Enkel“</b> (Seite 4)	<b>Buchtipps „Das Licht in uns“</b> (Seite 9/10)	
<b>„Sudoku“</b> <b>„Quiz“</b> (Seite 5)	<b>„Deprimiert - und mehr“</b> (Seite 10/11/12/13)	
	<b>Gedicht Wolfgang Maria Lipp</b> <b>„Geschwindigkeit“</b> <b>„Nächste Ausgabe“</b>	

(Fortsetzung von Seite 1 - Depression kann jeden treffen!)

lung, man müsse sich „nur zusammenreißen“. Das ist falsch! Es handelt sich um ein Krankheitsbild, das wie Bluthochdruck oder Diabetes ärztlicher Betreuung bedarf.

**„Bei** Depressionen liegt eine Stoffwechselstörung des Gehirns vor, die medikamentös, aber auch psychotherapeutisch behandelbar ist, am besten beides zusammen, wenn es der behandelnde Arzt beherrscht“, klärt Dr. Siegfried Kasper, Hirnforschungszentrum, Abteilung für Molekulare Neurowissenschaften, Wien, auf.

**Es** besteht keine zwingende Notwendigkeit, dass Psychiater und Psychotherapeut dieselbe Person sind, vereinfacht die Abläufe aber oft.

**Etwa** 70% der Patienten kann mit Psychotherapie in Verbindung mit modernen Medikamenten und ärztlichen Empfehlungen des Umgangs in der aktuellen Lebenssituation geholfen werden. Sollte es zu keiner ausreichenden Verbesserung kommen, bringen Folgeuntersuchungen über das Ansprechen auf bestimmte Arzneisubstanzen Aufschluss.

**Patienten** sollten daher nicht aufgeben und auch nicht von sich aus aufhören, ihre Medikamente einzunehmen, sondern zusammen mit ihrem Arzt Strategien finden. (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Depression kann jeden treffen!)

Dr. Kasper: „Wird ein Antidepressivum zu rasch abgesetzt, kann es zu Absetzerscheinungen kommen.

Das ist aber nicht mit einer Abhängigkeit gleichzusetzen.“ Die Symptome bessern sich meist innerhalb weniger Wochen, Kontrollen bzw. Nachbehandlung sind erforderlich.

**Aufgrund** der individuellen Ausprägung von Depressionen macht es Sinn, die jeweiligen charakteristischen Symptome - Ängste, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen u. v. m. - zu besprechen und auf Grund derer das Therapieziel zu definieren.

### **HÄUFIGE FRAGEN VON PATIENTEN ZUR MEDIKATION**

#### **Wie kann eine kleine Tablette meine großen Sorgen und Ängste beseitigen?**

Medikamente gegen Depressionen wirken gezielt auf spezifische Gehirnzentren ein, die entscheidend für die Verarbeitung von Stimmung, Antrieb und Ängsten sind.

#### **Wann kann ich mit Antidepressiva wieder aufhören, oder muss ich sie Lebenslang nehmen?**

Depressionen sind wie der hohe Blutdruck oder Diabetes eine Erkrankung, die einer regelmäßigen Behandlung bedarf. Abhängig von der Anzahl der Depressionen und der Lebensumstände, die jemand durchgemacht hat, bzw. in denen sich die Person gerade befindet (z. B. Auszug der Kinder aus dem Haus, Erkrankung eines Familienmitglieds, Jobverlust etc.) kann die Therapie fortgeführt bzw. beendet werden. Wichtig: Nicht einfach aufhören, sondern unter Aufsicht des Arztes sehr langsam ausschleichen.

### **RASCHE HILFE IM KRISENFALL**

In psychischen Ausnahmesituationen wie etwa Verlusten, Todesfällen, Beziehungskonflikten, traumatischen Erlebnissen, Gewalt, Suizidgedanken, Angst und Panik u. v. m. ist schnelle, unbürokratische und kostenlose Unterstützung gefragt. Das bietet ein Expertenteam unter der Leitung von Prim. Dr. Thomas Kapitany, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut im Kriseninterventionszentrum in Wien.

Infos: [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at) Lazarettgasse 14A, 1090 Wien 01/ 40 69 595

E-Mail-Beratung (anonym, Antwort in 24 bis 48 Stunden, über die Website)

Erstgespräche können nach telefonischer Kontaktaufnahme von Mo-Fr 10-17 Uhr geführt werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„DIE TÜCKE MIT DEN SPORTWETTEN“**

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

**Diese Form des Glücksspiels nimmt zu, wird aber unterschätzt.**

⇒ **Eines** vorweg: Wer sich derzeit vom Weltmeisterschaftsfieber anstecken lässt und eine Wette auf den vermeintlichen Gewinner abschließt, ist noch nicht sofort suchtgefährdet. Dennoch betonen deutsche Wissenschaftler in einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dass Sportwetten im Vergleich zu einigen anderen Glücksspielarten mit erhöhtem Gefährdungspotenzial verbunden sind.

**Auch** in Österreich nimmt das pathologische

Glücksspiel zu - laut Experten eine der weniger beachteten Auswirkungen der Covid-19-Pandemie. Während der Lockdowns geschlossene Wettbüros oder Casinos hielten Süchtige nicht vom Weiterspielen ab. Ausweichbewegungen ins Internet waren die Folge. Insbesondere Sportwetten rückten daher in den Fokus der Forscher beim kürzlichen Wiener Suchtsymposium 2022.

#### **Fachwissen schützt nicht vor Geldverlust**

„**Viele** Menschen denken immer noch, das Ergebnis einer Sportwette durch Geschick und Fachwissen voraussagen zu können. Dieser Irrglaube macht diese Form des Glücksspiels - und genau darum handelt es sich - besonders gefährlich“, resümierte Dr. Oliver Scheibenbogen, Leiter der Akademie des Anton Proksch Instituts in Wien. Die Auswirkungen von pathologischem Glücksspiel, und vor allem das Wetten auf Sport

werden allerdings in der öffentlichen Wahrnehmung oft unterschätzt. Tückisch: Sportwetten gelten in Österreich nicht als Glücksspiel, sondern werden als Geschicklichkeitsspiele geführt. Sie unterliegen nicht dem Glücksspielgesetz. Die Regulierung ist daher in jedem Bundesland unterschiedlich ausgestaltet.

**Die Sucht endlich ernst genug nehmen!**

**Dass** diese Suchtform nicht ernst genug genommen wird, ist auch insofern bedenklich, als dass sie etwa mit erheblichen finanziellen Risiken verbunden ist. Kennzeichnend für diese Sucht präsentiert sich ein Verhalten, bei dem trotz negativer persönlicher und sozialer Konsequenzen immer wieder und oft auch immer intensiver gespielt wird. Interessant: Spitzensportler, Sportstudenten und Mitglieder von Sportvereinen stellen jene Gruppe dar, die so stark wie keine andere gefährdet ist, in Abhängigkeit

von Sportwetten zu geraten.

**Wer** bemerkt, zu oft ans Wetten zu denken, Risiken eingeht, um Verluste wettzumachen, immer mehr Geld investiert, überzeugt ist, dass sein Fachwissen ausreicht, um zu gewinnen, am Sport ohne Wettplatzierung keine Freude mehr hat, die Wetten verheimlicht bzw. wen bereits ein schlechtes Gewissen quält, sollte seine Spielgewohnheiten hinterfragen.

Hier gibt es Hilfe:

[www.api.or.at](http://www.api.or.at)

[www.spielsuchthilfe.at](http://www.spielsuchthilfe.at)

[www.spielerschutz.eu](http://www.spielerschutz.eu)

[www.genuggespielt.at](http://www.genuggespielt.at)

AKH Wien Sucht-Hotline:

+43 (0800) 20 52 42

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Eine weise Geschichte**

**„DER GROSSVATER UND SEIN ENKEL“**

**Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Es** war einmal ein Großvater, der schon sehr, sehr alt war. Seine Beine gehorchten ihm nicht mehr, die Augen sahen schlecht, die Ohren hörten nicht mehr viel und Zähne hatte er auch keine mehr.

**Wenn** er aß, floss dem alten Mann die Suppe aus dem Mund. Der Sohn und die Schwiegertochter ließen ihn deshalb nicht mehr am Tisch mitessen, sondern brachten

ihm sein Essen hinter den Ofen, wo er in seiner Ecke saß.

**Eines** Tages, als man ihm die Suppe in einer Schale hingetragen hatte, ließ er die Schale fallen und sie zerbrach. Die Schwiegertochter machte dem Greis Vorwürfe, dass er ihnen im Haus alles beschädige und das Geschirr zerschlage, und sagte, dass sie ihm von jetzt an das Essen in einem Holzschüsselchen geben werde. Der Greis seufzte nur und sagte nichts.

**Als** der Mann und die Frau einige Tage später zu Hause beisammen saßen, sahen sie, dass ihr Söhnchen auf dem Fußboden mit kleinen Brettern spielte und etwas zimmerte.

**Der** Vater fragte ihn: "Was soll das denn werden, Mischa?"

**Und** Mischa antwortete: "Das soll ein Holzschüsselchen werden, Väterchen. Daraus werde ich dir und der Mutter zu essen geben, wenn Ihr alt geworden seid."

**Der** Mann und die Frau sahen sich an und weinten. Ihnen wurde plötzlich bewusst, wie sehr sie den Greis gekränkt hatten und sie schämten sich. Fortan ließen sie ihn wieder am Tisch sitzen und waren freundlich zu ihm.

**(Geschichte nach Lew Tolstoi)**

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

Vater zur Tochter: „Paula dein Kindergeburtstag war so schön, sing uns doch noch was vor.“



Tochter: „Aber die Gäste wollen doch schon gehen.“

Vater: „Ja, aber leider noch nicht schnell genug!“

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

**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.) Im welchem Land erhebt sich die Sierra Maestra?  
a) Argentinien, b.) Chile, c.) Kuba, d.) Nicaragua
- 2.) Womit beschäftigt sich ein Hepatologe?  
a) Leber, b.) Gelenke, c.) Haut, d.) Venen
- 3.) Wo starb der Maler und Architekt Friedensreich Hundertwasser?  
a) Almhütte, b.) Museum, c.) Auto, d.) Schiff

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

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



**Senkrecht:** 1 griech. Buchstabe, 2 leichte Vertiefung (Mz.), 3 Zeitabschnitt, 4 Vorname d. Schauspielerin Moreau ♣, 5 Lumpenpack, 6 Heiland, Erlöser, 7 Temperaturbegriff, 8 Kerzenrohstoff, 9 derb- komisches Bühnenstück, 10 Staatenbündnis, 11 brasil. Formel 1 Rennfahrer ♣ 1994, 12 slaw. weibl. Vorname, 13 Sohn des Miltiades ♣ 449 vor Chr., 14 Kaffeegetränk, 15 engl.: digitale Post, 16 zunächst, 17 Gartenblume, 18 Frz.: Nizza, 19 Schwellung, 20 glänz. Faser, 21 Eremitage, 22 Bosheit, 23 veraltet: Wehgeschrei, 24 engl.: Zurücksetzen e. PCs, 25 herabsetzen, herabwürdigen, 26 Recyclingmaterial, 27 Griff, Schaft, 28 Notlage, 29 italienisch: genug!, 30 Arktisbewohner, 31 Landesspr.: europ. Hauptstadt, 32 Vermittler, Makler, 33 Abk.: bezahlt

**Waagrecht:** 1 engl., franz. : Alter, 2 österr. Moderator (Karl) ♣, 3 Zitterpappel, 4 mitteilen, 5 orthodoxer Altarraum, 6 Kurzform: Berufsschullehrer, 7 üb Erzählung, 8 Vogelbrutplatz, 9 nutzbringende Arbeit, 10 Sinnesorgan, 11 Fragewort, 12 hindern, belästigen, 13 Zimtsorte, 14 Zucker aus

verschiedenen Sorten, **15** Komponist † 1895, **16** Heizstoff, **17** hist. Bezeichnung: Teil von Vietnam, **18** Japan. Zwergbaum, **19** Spielkarte (Mz.), **20** Zubereitungsart, **21** Prov.-Hauptstadt in Italien, **22** Feldfrucht (Mz.), **23** Ruderschiff im MA., **24** Kf.: Erbgut, **25** Leinwand, Leinzeug, **26** Fluss im südlichen Afrika, **27** geliebte des Zeus, **28** Erwerb der Mitgliedschaft, **29** schmaler Weg, **30** indischer Wildwasserbüffel, **31** Wagenunterstellraum, **32** kleine Gaststube, **33** Aristokratie, **34** Math.: Divisor, **35** Tochter des Zeus, **36** engl.: Ameise, **37** griech. Gott, **38** griech. Vorsilbe: gegen

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

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



Peter: Ich bin eine Granate bei den Frauen!  
Michael: Ja, aber leider ein Blindgänger.



## BACKEN „NUSSKUCHEN NACH INNSBRUCKER ART“

**Zutaten:** 200 g Butter, 120 g Staubzucker, 6 Stk. Eidotter, 130 g Mehl, 1 TL Backpulver, 250 g Haselnüsse (fein gerieben), 160 g Schokolade (dunkel, fein gerieben), 50 ml Milch, 1 Pk. Vanillezucker

**Zutaten zum Überziehen und Verzieren:** 1 Becher Schokoglasur (hell oder dunkel), 2 EL Krokant

### Zubereitung:

- 1.) Zuerst die Eier in Dotter und Eiklar trennen, das Eiklar in einer Schüssel zu Schnee schlagen.
- 2.) In einer weiteren Schüssel die Margarine, den Zucker, Vanillezucker und das Eigelb gut schaumig verrühren. Dann Backpulver und Mehl vermischen und unterrühren. Geriebene Nüsse, Milch und die fein geriebene Schokolade einrühren und zuletzt den Schnee unterheben.
- 3.) Eine Gugelhupfform mit Butter ausstreichen, mit Mehl ausstauben und den Teig hineingeben. Im vorgeheizten Ofen, bei 180°C Ober-/Unterhitze 60 min. backen.
- 4.) Den Kuchen aus der Form stürzen und mit der Schokoladeglasur überziehen. Mit Krokant dekorieren.



### Tipps zum Rezept

Der Kuchen kann auch nur mit Staubzucker bestreut serviert werden.

Die Größe der Gugelhupfform: Ø 24 cm. Bei einer größeren Form, die Zutatenmenge anpassen.

Für die Schokoladeglasur passt dunkle-, oder auch Milkschokolade.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## RADKRONE „FÜNF SCHÖNE GENUSS-RADWEGE IN ÖSTERREICH“

**Von der Donau über den Neusiedler See bis zur tiefblauen Adria. Schöner kann man unsere Heimat nicht erkunden.**

⇒ **Einfach** mal weg, Neues erleben. Das E-Bike hat weltweit einen Fahrrad-Boom ausgelöst und auch immer mehr Österreicher schwingen sich in den Sattel.

**Denn** unser Land bietet Entdeckern viel.

**Sind** es die sechs Nationalparks, die wunderschönen kristallklaren Badeseen oder die vielen herrlichen Almen mit ihren traumhaften Berglandschaften - (fast) alles ist auch mit Fahrrädern erreichbar.

**Während** sportliche Biker Bergstraßen wie 'die Großglockner-Hochalpenstraße hinaufkurbeln, rollen Genussradfahrer und Familien gemütlich durch Täler und an Flüssen entlang.

### 1. DONAURAD WEG

**Einer** der sehenswertesten Fernradwege Österreichs ist der Donauradweg.

**Auf** der Tour vom ehemaligen Bischofssitz Passau über das pulsierende Linz in die einstige Kaiserresidenz Wien können Genussradler den Wechsel von Natur und Kultur genießen.

**Aufregende** Landschaften, wie die imposante Schlägener Donauschlinge oder das romantische UNESCO-Weltkulturerbe Wachau, begeistern ebenso wie Stadterlebnisse.

**Auch** Klöster und Stifte, Burgen sowie Ruinen, Dörfer und alte Marktplätze liegen am Wegesrand. Der Donauradweg von Passau nach Wien kann größtenteils an beiden Ufern der Donau befahren werden. Die hervorragende Infrastruktur, erstklassige Hotels und Pensionen sowie Radservice- und Verleihstellen machen den Donauradweg zu einem erstklassigen Genusserebnis in Österreich. Die Streckenlänge von Passau nach Wien sind rund 330 Kilometer.

**Der** gesamte Donauradweg - von seiner Quelle bis zur Mündung ins Schwarze Meer ist übrigens 2850 Kilometer lang. Richtig gut ausgebaut ist er jedoch nur zwischen Deutschland und Österreich sowie bis nach Budapest in Ungarn.

## **2. ALPE-ADRIA-RADWEG**

**In** einer Woche von der Mozartstadt Salzburg durch den Nationalpark Hohe Tauern bis an die Strände der Adria radeln.

**Der** Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg macht's möglich.

**Durch** die Einbindung alter Bahntrassen und zahlreicher Tunnel macht der Alpe-Adria-Radweg die Alpenquerung zu einer Genussstour auf zwei Rädern. 415 Kilometer liegen zwischen Salzburg und Grado an der Adria.

**Unser** Tipp: Südlich der Alpen in Kärnten zahlt es sich aus, unterwegs den einen oder anderen Badensee, etwa den Millstätter See, zu besuchen. Ein Highlight der Tour ist zweifellos das italienische Kanaltal. Ab Tarvis rollt man auf der alten still gelegten Pontebbana-Eisenbahnstrecke über unzählige historische Brücken und durch oft unbeleuchtete Tunnel den Fluss Fella entlang Richtung Meer.

## **3. NEUSIEDLER-SEE-RADWEG**

**Der** Neusiedler See ist der zweitgrößte Steppensee Europas, und die Natur rundum einzigartig. Der 125 Kilometer lange Radweg um den See ist ideal für Familien, denn es gibt nur geringe Steigungen. Und Fährverbindungen zwischen dem Ost- und Westufer machen die Tour zu einem gemütlichen Ausflug in den Nationalpark Neusiedler See - Seewinkel.

**Der** Nationalpark ist die Heimat von rund 340 Vogelarten, und auch viele Heurigen und Strandbäder sorgen für Erfrischung, wenn die Sommersonne die pannonische Tiefebene aufheizt.

## **4. ENNSRADWEG**

**Reich** an Wasser und Bergen. Der Ennsradweg zählt zweifellos zu den landschaftlich schönsten Radstrecken im Alpenraum und beeindruckt Biker entlang des Ufers der Enns: Vom Ursprung in den Radstädter Tauern, vorbei an imposanten Bergen, wie dem Dachstein und den Schladminger Tauern, ist es atemberaubend, wenn man im Sattel seines Fahrrades erlebt, wie mitten im Nationalpark Gesäuse aus der ruhigen Enns ein tosender Fluss wird.

**Der** gesamte Ennsradweg ist 263 Kilometer lang und führt von Flauchauwinkl über Radstadt vorbei am Naturpark Sölktaier bis Enns in Oberösterreich, wo der Fluss in die Donau mündet.

## **5. DRAURADWEG**

**Der** Drauradweg ist einer der ganz großen Klassiker unter den Radwanderwegen und führt an der Alpensüdseite von den Dolomiten in die Weite Pannoniens.

**Von** Toblach in Südtirol, wo die Drau aus mehreren Quellen entspringt, radelt man am Ufer des Flusses durch Osttirol, vorbei an der Sonnenstadt Lienz und der Kulturstadt Spittal bis ins quirlige Villach, bevor es durch den Landschaftsgarten des Rosentals ins verträumte Jauntal und weiter in die slowenische Universitätsstadt Marburg geht. Der Drau -



radweg wurde als erster E-Bike-Radweg mit fünf Sternen zertifiziert.

**Der** 510 Kilometer lange Drauradweg verspricht grenzenlose Abenteuer und bodenständige Kulinarik im Dreiländereck Österreich-Italien-Slowenien und verbindet warme Badeseen mit schroffen Bergen und lebendigen Städten.

**Das** Schöne beim Radfahren ist nämlich, dass man einfach nur losstreten muss und im Sattel spontane Kurzurlaube erleben kann.

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

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



### ***Spruch des Monats***

***„Sprichwörter sind ein öffentlicher Unterstützungsverein für Leute ohne eigene Gedanken.“***

***(Wilhelm RAABE)***

### **BUCHTIPP**

#### **„DAS LICHT IN UNS“**

Halt finden in unsicheren Zeiten

**(Michelle OBAMA)**

ISBN: **978-3-442-31713-4** - Goldmann Verlag

Es gibt womöglich keine einfachen Lösungen für die großen Herausforderungen, vor die wir im Laufe des Lebens gestellt werden. Michelle Obama ist jedoch überzeugt, dass wir mit einigen praktischen Hilfsmitteln auch durch die größten Veränderungen im Leben sicher navigieren können. In »Das Licht in uns« geht sie mit ihren Leserinnen und Lesern ins Gespräch und adressiert jene Fragen, mit denen die meisten von uns regelmäßig zu kämpfen haben: Wie gelingen stabile und aufrichtige Beziehungen? Wie können wir auch in Konflikten Kraft und Gemeinsamkeiten finden? Welche Werkzeuge stehen uns zur Verfügung, um Selbstzweifel und Hilflosigkeit auszudrücken? Was können wir tun, wenn auf einmal alles zu viel wird?

Mutmachende Geschichten und inspirierende Gedanken zeigen uns, wie Michelle Obama über Veränderung und Herausforderungen denkt und über das, was in unserer Macht liegt. Es ist ihr fester Glaube, dass wir den Reichtum und das Potential unserer Welt zum Leuchten bringen, wenn wir von innen heraus strahlen und anderen Menschen unser Licht schenken. So können wir tiefer liegende Wahrheit erkennen und neue Wege für uns entdecken. In ihrer Rolle als Mutter, Tochter, Ehefrau, Freundin und First Lady teilt sie mit uns die Grund- und Glaubenssätze, die ihr geholfen haben, selbst die schwierigsten Hindernisse im Leben zu überwinden und immer weiter zu wachsen. Sie erläutert wertvolle Praktiken wie Höflichkeit, Mut zur Größe und das Versammeln

von Freunden und Mentoren um den eigenen Küchentisch. Mit ihrem unverwechselbaren Humor, ihrer Aufrichtigkeit und ihrem Mitgefühl erkundet sie Themen wie Herkunft, Geschlecht und Sichtbarkeit und ermutigt ihre Leser\*innen, Angst zu bezwingen, Stärke in der Gemeinschaft zu finden und ein mutiges Leben zu führen.

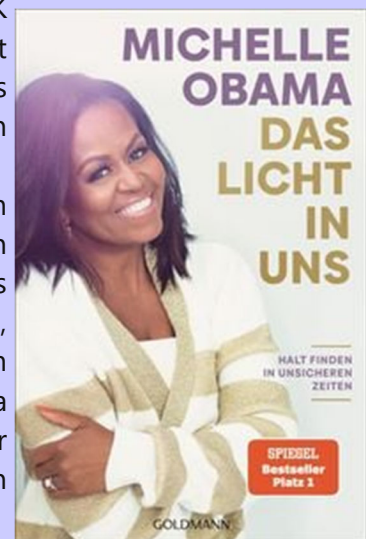
»Wenn wir unser inneres Licht entdecken, finden wir auch die Kraft, es zu nutzen«, schreibt Michelle Obama. Eine bereichernde Lektüre mit beeindruckenden Geschichten sowie klugem Rat und Wissen, die wertvolle Gespräche anstoßen wird. »Das Licht in uns« soll alle Leser\*innen inspirieren, über ihr Leben zu reflektieren, den Quell ihrer inneren Freude zu finden und sich in diesen stürmischen Zeiten miteinander zu verbinden.

Zur Autorin: **Michelle OBAMA** war von 2009 bis 2017 die First Lady der Vereinigten Staaten von Amerika. Sie studierte an der Princeton University sowie an der Harvard Law School und begann ihre berufliche Laufbahn als Anwältin bei der Kanzlei Sidley & Austin in Chicago, wo sie ihren zukünftigen Ehemann Barack Obama kennenlernte. Später arbeitete sie im Büro des Bürgermeisters von Chicago, an der University of Chicago und am University of Chicago Medical Center. Michelle Obama gründete auch die Chicagoer Sektion von »Public Allies«, einer Organisation, die junge Menschen auf eine Laufbahn im öffentlichen Dienst vorbereitet. Sie ist Autorin des Weltbestsellers »Becoming. Meine Geschichte«. Die Obamas leben derzeit in Washington, D.C. Sie haben zwei Töchter, Malia und Sasha.

Norbert Juraschitz, geboren 1963 in Bergenweiler, hat in Tübingen und Wien Osteuropäische Geschichte und Slawistik studiert. Er lebt in Tübingen und übersetzt historische und politische Sachbücher aus dem Englischen und Russischen, u. a. von Christopher Clark, Henry Kissinger, Kristina Spohr, Jung Chang und Ai Weiwei..

Sabine Reinhardus, Jahrgang 1958, studierte Modedesign an der UdK in Berlin und Literarisches Übersetzen in München. Sie übersetzt seit vielen Jahren Kinder- und Jugendbücher, aber auch Sachbücher aus dem Englischen, Französischen und Niederländischen. Sie lebt in Genf..

Franka Reinhart, Jahrgang 1972, hat Übersetzung mit fachlichem Schwerpunkt Psychologie studiert und überträgt seit knapp 20 Jahren Sachbücher, Belletristik und Jugendliteratur aus dem Englischen ins Deutsche, darunter Jane Casey, Morgan Matson, Colleen McCullough, Catherine Rider, Paul Theroux und Ella Woodward/Mills. Außerdem organisiert sie Lesungen und Veranstaltungen rund um das Thema Literaturübersetzung, u.a. im Rahmen des Übersetzerzentrums der Leipziger Buchmesse. Nebenbei singt sie Sopran, liebt ihren Garten und lebt mit ihrer Familie in Leipzig gehen.



### „DEPREMIERT - UND MEHR“ Teil 3

#### **TURBO ZUGESCHALTET?**

**Heike Paulsen**, 27 Jahre, alleinlebend, Webdesignerin; erste akute depressive Episode abgeklungen, Rückkehr an den Arbeitsplatz nach sechs Wochen Arbeitsunfähigkeit

**Dieser** Zustand war so schrecklich, ich möchte das nie wieder erleben! Ich war unfähig, irgendetwas anzufangen, ich war ... -

ich möchte gar nicht mehr daran denken.

**Ich** hoffe, ich habe jetzt alles überstanden, auch wenn ich die Tabletten noch eine Zeitlang weiternehmen soll. Ich möchte wieder zur Arbeit gehen. Gegenüber den Kolleginnen und Kollegen habe ich schon ein ganz schlechtes Gewissen.

**Ein** Frühstück habe ich heute Morgen nicht herunterbekommen. Jetzt stehe ich nach sechs Wochen zum ersten Mal wieder vor

der Eingangstür zum Büro. Da kommt Sonja die Treppe hoch. „Hey, wie geht's dir? Alles klar?“, ruft sie mir zu. Bevor ich antworten kann, klingelt ihr Handy, und sie wendet sich ab. **Zwei** Stunden später bin ich schon ziemlich erschöpft. Den elektronischen Posteingang habe ich gerade mal zur Hälfte gesichtet. Das Telefon stört ständig und lässt keinen klaren Gedanken zu. Gleich ist die Vorstellung des Software-Updates

. . . **Wie** ein Film im Schnelldurchlauf ist die Präsentation an mir vorbeigerauscht. Ich habe nichts mitbekommen! Die anschließende Diskussion zu verfolgen, hat mich richtig angestrengt. Sechs Wochen war ich nicht da, und schon habe ich das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können. Alle scheinen in der Zwischenzeit einen Turbo zugeschaltet zu haben!

**Wichtig zu wissen:**

**Auch** nach der Akutphase der Depression ist bei vielen Patienten unter anderem die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung verringert, und sie haben Schwierigkeiten mit Aufgaben, die anhaltende Konzentration erfordern.

**Berufstätigkeit** hat viele positive Aspekte: Soziale Kontakte und Anerkennung stärken das Selbstbewusstsein und fördern die Gesundheit, ein strukturierter Tag und ein geregelter Arbeitsrhythmus wirken stabilisierend. Voraussetzung ist allerdings, dass man den Anforderungen gewachsen ist. Das sogenannte „Hamburger Modell“ hat sich bei der betrieblichen Wiedereingliederung nach längerer Krankheit bewährt. Es ermöglicht eine schrittweise Rückkehr ins Arbeitsleben, die Stundenzahl steigert sich dabei nach einem individuellen Stufenplan.

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

**Sprechen** Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihren Eindruck, im beruflichen Alltag nicht mithalten zu können. Das kann für Ihre antidepressive Therapie wichtig sein. Fragen Sie - insbesondere in Deutschland - auch nach den Möglichkeiten einer schrittweisen beruflichen Wiedereingliederung.

**Überlegen** Sie, ob Sie einen Vorgesetzten oder Kollegen ins Vertrauen ziehen wollen. Dies wird in Österreich im Regelfall notwendig sein, wenn Sie mit einer reduzierten Stundenzahl den Wiedereinstieg in Ihren Beruf versuchen wollen. Falls die Arbeit oder das Arbeitsumfeld maßgeblich zur Entstehung der Depression beigetragen hat, sind möglicherweise Konsequenzen im Hinblick auf die Art der Arbeit, den Arbeitsplatz, die Arbeitsorganisation oder die Zusammenarbeit im Team zu ziehen.

**DIE FRAU MIT DEN PERLEN**

**Simone May**, 41 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder, Kreditsachbearbeiterin mit 30 Stunden Wochenarbeitszeit; eine depressive Episode nach dem Unfalltod ihrer Schwester, vor vier Jahren.

**In** einem Ratgeber ist mir einmal die Geschichte von den Glücksbohnen begegnet. Sie geht ungefähr so:

**Eine Handvoll Glücksbohnen**

**Vor** vielen Jahren lebte ein Bauer. Tagein, tagaus musste er hart arbeiten und war dennoch freundlich zu jedermann. Nach der Schule musste sein Sohn ihm zur Hand gehen. Doch dieser war unzufrieden und mürrisch. „Wie kannst du nur immer so fröhlich sein?“ fragte er seinen Vater. „Schau her!“ antwortete dieser. „Hier habe ich eine Handvoll Bohnen“ und er griff in seine linke Jackentasche. „Immer wenn ich etwas Schönes erlebe, stecke ich eine davon in die andere Tasche. Am Abend erinnert mich jede Bohne daran, was mir am Tag Gutes begegnet ist. Und wenn es manchmal nur eine ist, weiß ich doch, dass ich einen guten Tag gehabt habe.“ Andächtig ließ er eine Bohne in seine rechte Tasche wandern. Am nächsten Morgen fasste der Sohn in seine linke Jackentasche - und fand eine Handvoll Bohnen darin.

**Für** mich habe ich eine eigene Variante gefunden: Ich habe sieben wunderschöne Perlen gekauft und zwei Organza-Säcken. Die Perlen kommen morgens in meine linke Hosenta -

sche oder in das blaue Säckchen, das ich dann in meine Handtasche stecke. Wenn mich beispielsweise meine Kollegin fragt, ob sie mir einen Kaffee mitbringen soll, wenn in der Mittagspause die Sonne herauskommt oder wenn ich eine bestimmte Aufgabe geschafft habe, wandert eine Perle von der linken in die rechte Hosentasche oder vom blauen in das rote Säckchen.

**Abends** nehme ich die Perlen einzeln wieder heraus und erinnere mich an diese Momente. Das ist für mich ein schönes Ritual vor dem Einschlafen geworden.

**Zur** Konfirmation bekommt meine Tochter von mir ebenfalls sieben Perlen.

**Wichtig zu wissen:**

**Bei** vielen Menschen mit Depressionen zeigen sich bestimmte Denkmuster: Sie beachten vor allem negative Einzelheiten, und eine unerfreuliche Begebenheit wird als Teil einer endlosen Serie angesehen. Angenehme oder neutrale Erinnerungen werden nicht so leicht gespeichert. In verschiedenen Trainingsprogrammen können Patienten lernen, diese „Abwehr des Positiven“ zu überwinden.

**NICHTS GEHT MEHR**

**Torsten Kettler**, 28 Jahre alt, Doktorand in Chemie, alleinlebend, erste depressive Episode.

„**Ich** bin nur noch müde. Ich kann mich über nichts mehr freuen, und ich kann keinen klaren Gedanken fassen. Ich will so nicht mehr weitermachen.“

**Die** Trennung von Claudia, der Umzug und zum krönenden Abschluss noch die vollkommen misslungene Präsentation meiner Zwischenergebnisse - ich sah einfach keinen Ausweg mehr. Ich grübelte über einem Entwurf für einen Abschiedsbrief, als der neue Doktorand - mitten in der Nacht! - im Labor auftauchte.

**Meine** Erinnerungen an diese Nacht sind verschwommen. Wir haben geredet und viel Kaffee getrunken. Am Ende brachte mich der Neue jedenfalls dazu, mich im Krankenwagen zur Notaufnahme der Uniklinik fahren zu lassen.

**Nun** bin ich seit mehr als einer Woche in der „Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie“ (was für ein Zungenbrecher!).

**Wie** es mir geht? Ich habe vor allem die Erfahrung gemacht, dass ich nicht allein bin, anderen geht es ähnlich wie mir. Das hat tatsächlich etwas Entlastendes. Dazu kommt: Es gibt Behandlungsmöglichkeiten. Vielleicht auch für mich...

**Wichtig zu wissen:**

**Selbstmordgedanken** sind nicht selten bei Patienten mit einer akuten Depression. Mit einer anderen Person zu sprechen, kann für einen selbstmordgefährdeten Menschen eine Erleichterung bedeuten. Der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin sollte versuchen darauf hinzuwirken, professionelle Hilfe zu suchen. Wichtig ist, zunächst Zeit zu gewinnen. Bei akuter Suizidgefahr ist eine stationäre Therapie erforderlich.

**Schätzungen** gehen davon aus, dass bis zu 90 Prozent aller Selbsttötungen durch eine psychische Erkrankung verursacht werden, am häufigsten aufgrund einer Depression. Wenn ein Mensch von Suizid spricht, muss dies unbedingt ernst genommen werden.

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

**Denken** Sie momentan daran, sich das Leben zu nehmen? Geben Sie sich nochmals die Chance, Ihre Situation zu besprechen. Vertrauen Sie sich einer anderen Person an.

**Auch** Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

Kognitive Störungen in der depressiven Episode (modifiziert nach Kupfer, D 1991 und Hammar, A 2009)

„**Es** geht vorbei. Und wir können etwas tun.“ (Zitat eines ärztlichen Psychotherapeuten)

**Behandlungsziele:**

- die Verminderung der depressiven Symptomatik

- die Verhinderung einer Selbsttötung
- die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit in beruflicher und sozialer Hinsicht
- die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts
- die Senkung der Rückfallwahrscheinlichkeit

**Depressive** Erkrankungen werden in den meisten Fällen ambulant behandelt. Der Behandlungsverlauf gliedert sich in drei Abschnitte: Nach der akuten Phase folgen die Erhaltungstherapie und gegebenenfalls die Prophylaxe (Rückfallverhütung). Zur Therapie stehen die medikamentöse und die psychotherapeutische Behandlung sowie unterstützende Maßnahmen (wie zum Beispiel Schlafentzug, Lichttherapie und körperliche Aktivität) zur Verfügung. Selbsthilfe- und Angehörigengruppen dienen zusätzlich dem Erfahrungsaustausch und bieten Unterstützung.

**Die** Gabe von antidepressiven Medikamenten soll besonders am Anfang unter engmaschiger Beobachtung stehen, um Wirkungen und Nebenwirkungen feststellen und eine rechtzeitige Anpassung vornehmen zu können. Die Behandlungsdauer beträgt in der Regel mindestens sechs Monate und muss auch über das Abklingen der Symptome hinaus fortgesetzt werden, um Rückfälle zu vermeiden.

**Eine** Psychotherapie kann allein oder zusammen mit Antidepressiva eingesetzt werden. Für die kurzen strukturierten Psychotherapien haben Studien gezeigt, dass sie in der Akutphase wirksam sind und einem Rückfall während der Erhaltungsphase vorbeugen können. In der Praxis sind Psychotherapieangebote allerdings häufig mit langen Wartezeiten verbunden.

**Auch** wenn sich die Stimmung bereits normalisiert hat, sind kognitive Rest-Symptome nicht selten. Diese sollten vermehrt Beachtung finden, weil sie das Rückfallrisiko erhöhen.

**Die** Erhaltungstherapie orientiert sich an der Akuttherapie. Üblicherweise wird die Dosierung beibehalten, auf die der Patient in der Akutbehandlung angesprochen hat. Bei der Beendigung der Medikation wird die Dosis schrittweise verringert, in der Regel über einen Zeitraum von vier Wochen, um ein plötzliches Wiederauftreten der depressiven Symptomatik zu verhindern.

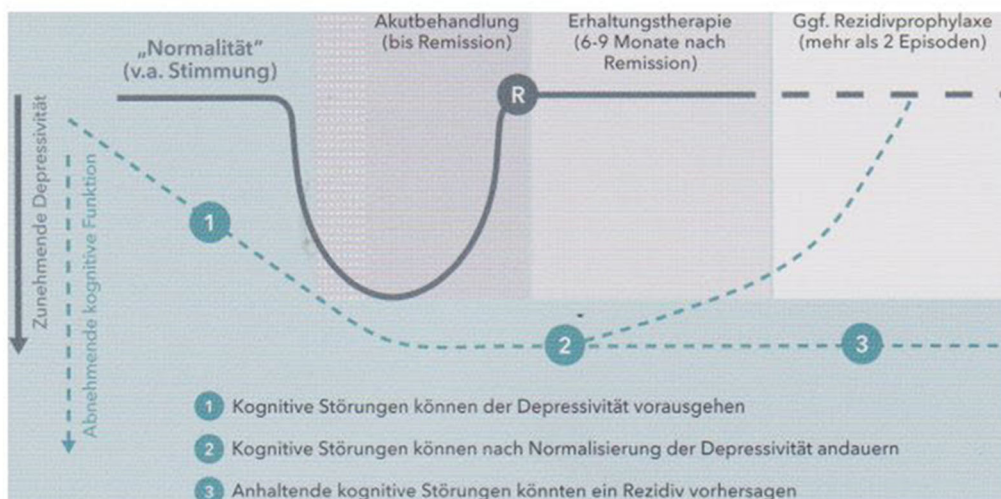
**Eine** dauerhafte Fortführung der Therapie ist nicht für alle Patienten erforderlich. Nach zwei oder mehr depressiven Episoden wird eine zweijährige Behandlung empfohlen, um Rückfälle zu verhindern.

(nach Deutscher S3-Leitlinie/NVL Unipolare Depression 2012)

*„Jede Depression geht vorbei. Es wurde mein wichtigster Satz. Nach monatelanger Qual konnte ich es oft nicht mehr glauben, jemals da wieder rauszukommen.“*

(Zitat einer Betroffenen auf [www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/elfriede.php](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/elfriede.php))

### BEHANDLUNG EINER DEPRESSION



**GESCHWINDIGKEIT**

Zwei Freunde lieben heiße Eisen  
und wollen jedermann beweisen,  
wie gut sie sind in ihrem Fach,  
erzählen alles nach und nach.

Sie reden von der Technik Tücken  
und kennen der Gesetze Lücken.  
Bei Hubraum und Geschwindigkeit  
da haben sie die meiste Freud.

„Von Null auf Hundert, hör, wie schnell  
ist dies hier oder das Modell,  
in sieben, acht, neun, zehn Sekunden“,  
so wird das beste rausgefunden.

Da misch ich ins Gespräch mich ein:  
„Ich habe ein Modell daheim,  
das hat, ich glaub´s, dass ihr euch wundert,  
nach ´ner Sekunde mehr als hundert!“

Die zwei verstummen, fassen´s kaum,  
so ein Modell, das wär ihr Traum.  
Das woll´n sie sehen und auch testen  
sofort, wenn´s geht, das wär am besten.

Die Marke sollt´ ich ihnen nennen,  
sie müssten das Modell doch kennen.  
Ich spiel den Schweiger, bleib´ erst still  
verrate nichts, was ich nicht will.

Sie werden böse, ungeduldig,  
ich sei noch eine Antwort schuldig!  
Da kläre ich die off´ne Frage:  
„Es ist die Badezimmerwaage!“

**(Wilhelm Maria LIPP)**

**Herzlichen Dank an Wilhelm Maria LIPP  
für diesen Beitrag**

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

**„Gewaltvolle Erziehung: Schon ein Klaps hat folgen“**

„Ein Klaps auf den Po oder die „gesunde“ Ohrfeige: Was für jeden fünften Österreicher als unbedenkliches Erziehungsmittel gilt, kann beim Nachwuchs dauerhaft negative Spuren hinterlassen!“  
(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

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

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

1.) c.) Die Sierra Maestra ist ein Gebirgszug im Osten Kubas. In ihm liegt die höchste Erhebung Kubas, der Pico Turquino (etwa 1974 m), innerhalb des heutigen Nationalparks Turquino.

2.) a.) Die Hepatologie ist ein Teilgebiet der Gastroenterologie und Inneren Medizin und befasst sich mit den Erkrankungen der Leber, der Gallengänge und der Gallenblase.

3.) d.) Der österreichische Maler und Architekt Friedensreich Hundertwasser starb am 19. Februar 2000 an Bord des Kreuzfahrtschiffes „Queen Elizabeth II“ an Herzversagen.

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



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

> AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6



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

**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) <<<<<