



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

**„Die Torheiten der Väter sind für ihre Kinder verloren.
Jede Generation muß ihre eigenen begehen!“**

(Friedrich II. oder Friederich der Große * 24. Januar 1712 in Berlin, † 17. August 1786 in Potsdam, volkstümlich der „Alte Fritz“ genannt, war ab 1740 König, ab 1772 König von Preußen und ab 1740 Markgraf von Brandenburg und somit einer der Kurfürsten des Heiligen Römischen Reiches. Er entstammte der Dynastie der Hohenzollern..)

Sehnsucht

*Fantasievoll erloschen
liegt das Meer.
Letzte Lichter tanzen
aufbäumend
wie mein Sinn
über Wellen her
und legt ganz sachte
meine Sehnsucht
in den Wind.*

(Anna-Lena Mil)



GESUND

„GEWALTVOLLE ERZIEHUNG: SCHON EIN KLAPS HAT FOLGEN“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

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.

⇒ **Im** Gegensatz zum US-Bundesstaat Texas, wo Prügelstrafen unlängst wieder eingeführt wurden, sind in Österreich körperliche Strafen verschiedener Art seit Jahrzehnten verboten. Dennoch vertreten einige Eltern die Ansicht, dass physische Bestrafungen in einem gewissen Rahmen vertretbar und sinnvoll sind. Dr. Klaus Kapelari von der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (OGKJ) zeigt die Konsequenzen gewaltvoller Erziehung auf.

„Kinder, die körperlich bestraft wurden, neigen längerfristig dazu, schnell und stark auf Stress zu reagieren, Schwierigkeiten bei dessen Bewältigung zu haben und auch psychische Störungen zu entwickeln“, erläutert der Experte. Bereits das regelmäßige Erleben einer gewaltvollen Beziehung zwischen den Eltern kann gravierende Konsequenzen (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 135 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Friederich der Große“ „Gedicht Sehnsucht“ (Seite 1)</p>	<p>(Seite 5)</p> <p>„Kreuzworträtsel“ (Seite 6)</p>	<p>Gedicht von Angelika Tiefengraber „Mei mia is fad Lied“ Gedicht Wilhelm Maria Lipp „Die Rose“ (Seite 10)</p>
<p>„Gewaltvolle Erziehung: Schon ein Klaps hat Folgen“ (Seite 1, 2, 3)</p>	<p>„Sportlich durch den Wechsel“ (Seite 6/7)</p>	<p>„Mit jedem Schluck steigt die Krebsgefahr“ (Seite 11)</p>
<p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p>	<p>„Beiträge“ (Seite 7)</p>	<p>„Wunderbares Wasser“ „Spruch Johann W. Goethe“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 12)</p>
<p>„Meine Seele braucht einen Neustart“ (Seite 3/4)</p>	<p>Backen „Eierlikörgugelhupf“ (Seite 8)</p>	<p>Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ „Kreuzworträtsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 13)</p>
<p>Eine weiße Geschichte „Gutes im Herzen“ (Seite 4/5)</p>	<p>Buchtipps „Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit“ (Seite 8/9)</p>	
<p>„Sudoku“ „Quiz“ „Kurz-Witz“</p>	<p>Gedicht U-Bahn Karli „Hundeliab“ (Seite 9)</p>	

(Fortsetzung von Seite 1 - Gewaltvolle Erziehung: Schon ein Klaps hat Folgen!)

für die seelische Gesundheit des Nachwuchts haben.

Gewalt kann Probleme intensivieren

Die Gründe für die negativen Veränderungen dürften laut Experten an psychologischen sowie physiologischen Reaktionen, insbesondere aber an Anpassungen in bestimmten Arealen des Gehirns, liegen. Diese sind etwa auch bei Missbrauch aktiv. „Es werden Nervenbahnen aktiviert, die besonders für Gefahrensituationen zuständig sind“, führt Dr. Kapelari aus. Das kann bestehende Verhaltensauffälligkeiten nicht nur verstärken, sondern auch die Entstehung einer Reihe weiterer seelischer Probleme begünstigen. Des Weiteren kann auch die schulische Leistung nachteilig beeinflusst werden, was sich etwa durch einen plötzlichen Leistungsabfall äußert.

Die aktuelle, krisengeprägte Zeit stellt viele Erziehungsberechtigte vor enorme Herausforderungen. Geduld und Verständnis schwinden dabei häufig, die Aggressionsbereitschaft steigt hingegen. Das zeigt auch eine aktuelle Befragung aus dem Jahr 2020, bei der sich rund 20% der Österreicher für mäßige körperliche Bestrafungen wie Ohrfeigen, einem Klaps auf den Po oder noch härtere Erziehungsmaßnahmen aussprechen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Gewaltvolle Erziehung: Schon ein Klaps hat Folgen!)

Kinder- und Jugendarzt als erste Anlaufstelle

Um so wichtiger ist es, sich rechtzeitig professionelle Beratung einzuholen, wie Dr. Kapelari aufzeigt: „Bevor Eltern völlig überfordert sind und Gefahr laufen, ihre Beherrschung zu verlieren, sollten sie sich an ihren Kinder- und Jugendarzt wenden.“ Dort erhalten Betroffene einen Überblick über geeignete Unterstützungsmöglichkeiten wie etwa die „Frühen Hilfen“, die bei der Betreuung von Kleinkindern zur Seite stehen können. Ziel ist es, dem Nachwuchs eine Gewalt- sowie angstfreie Entwicklung zu ermöglichen.

Folgende Ratschläge können in der Erziehung hilfreich sein:

➤ **Auf eine respektvolle Kommunikation achten.**

Dabei ist es wichtig, nicht immer von oben herab zu sprechen, sondern auch die Meinung des Kindes zuzulassen. Generell lebt eine vertrauensvolle Beziehung von gegenseitiger Wertschätzung und Achtung voreinander.

➤ **Raum für Emotionen schaffen.**

So sollen sowohl die Eltern als auch der Nachwuchs die Möglichkeit haben, offen über ihre Gefühle zu sprechen. Diese können sowohl negativer (Enttäuschung, Trauer.. .) als auch positiver Natur (Lob, Zuspruch, Freude.. .) sein.

➤ **Konsequenzen aufzeigen und ausleben.**

Regeln und Grenzen sollten den Heranwachsenden rechtzeitig und in verständlicher Form näher gebracht werden. Wird eine Vereinbarung missachtet oder gebrochen, so muss das dem Kind möglichst ruhig, aber entschlossen mitgeteilt und die zuvor aufgezeigten Konsequenzen (keine Gewalt!) vollzogen werden. Dadurch lernt der Nachwuchs, sich an Vorgaben zu halten und Grenzen der Erwachsenen zu achten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„MEINE SEELE BRAUCHT EINEN NEUSTART“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Für Lisa Kröbmansberger wurde alles zu viel. So lernte sie, achtsamer mit sich selbst zu sein.

⇒ **Es** war ein ewiger Kampf mit mir selbst: Ich musste immer 100 Prozent geben, bei der Kinderbetreuung, der Pflege meiner Oma. Immer Stress, Zeitdruck, ich konnte nicht mehr schlafen“, erinnert sich die 36-Jährige. „Als dann noch eine Autoimmunerkrankung festgestellt wurde, quälten mich Panikattacken. Es stand fest: So geht es nicht mehr weiter, ich mache mich noch selbst kaputt!“

Stress und unklare Beschwerden

In der Früh die Kleinen versorgen sowie in Kindergarten und Schule bringen, dann die kranke Großmutter betreuen. Zurück nach Hause und für die Familie da sein. „Körperlich ging es mir zunehmend schlechter. Ich war immer krank,

hatte Fieberblasen, Gelenkschmerzen und einen trockenen Mund“, so die Niederösterreicherin.

Doch Frau Kröbmansberger achtete nicht auf die Hilfeschreie ihres Körpers. „Ich konnte die Beschwerden gar nicht so richtig einordnen und fand auch immer plausible Gründe dafür: Der trockene Mund kam davon, dass ich im Stress viel zu wenig trank, das Knie schmerzte nach dem Toben mit den Kindern. Erst nach mehreren Anläufen bei Ärzten und nach einer Blutuntersuchung, die bestimmte Rheumafaktoren als erhöht zeigte, erhielt ich im April 2021 die Diagnose Sjögren Syndrom (siehe Kasten nächste Seite).

Die Krankheit bedeutete zusätzlichen psychischen Stress. Ich fiel in ein tiefes Loch.“ Außerdem quälten Lisa Schuldgefühle, weil sie die Großmutter in ein Pflegeheim überweisen lassen musste. „Es ging nicht mehr nur um meinen kranken Körper. Ich merkte: Meine Seele braucht Hilfe!“

Gemeinsam mit den behandelnden Ärzten

beschloss sie, eine psychische Rehabilitation zu machen. Möglich waren diese sechs Wochen „Auszeit“ in den Sommerferien. Außerdem konnte ihr Mann die Betreuung der Kinder (12, 6 und 4 Jahre) übernehmen. Die Behandlung erfolgte ambulant in St. Pölten. Am Abend fuhr die Kremserin immer nach Hause.

Auszeit vom anstrengenden Alltag

„Es gab Einzelgespräche und Gruppentherapien, Turnstunden, oder wir erlernten Entspannungstechniken. Außerdem hat man Zeit für sich selbst, kann sich endlich auf die eigenen Bedürfnisse kon-

SJÖGREN SYNDROM
Bei der chronisch-entzündlichen Autoimmunerkrankung richtet sich das Immunsystem fälschlicherweise gegen Drüsen, die Sekret bilden, meist Tränen- und Speicheldrüsen. Mit der Zeit produzieren sie immer weniger. Die Betroffenen leiden an trockenen Schleimhäuten in Augen und Mund. Die Sehorgane brennen ständig, die Bindehäute sind oft entzündet. Kauen, Schlucken und längeres Sprechen fallen schwer. Bei betroffenen Schleimhäuten der Atemwege treten Heiserkeit und Husten auf. Erschöpfung (Fatigue) macht zu schaffen, die Gelenke schmerzen. Behandelt werden die Symptome. Es wird u. a. mit Medikamenten therapiert.

zentrieren. Es war heilsam, sich mit, anderen Betroffenen auszutauschen. Niemand schaut dich komisch an, es herrscht viel Verständnis." Dieses wünscht sich Frau Kröbmansberger auch von Nicht-Betroffenen für psychisch Erkrankte.

Täglich Zeit nur für sich selbst einplanen

Die engagierte Frau lernte, achtsamer mit sich selbst umzugehen. „Ich nehme mir jetzt z. B. die Zeit, täglich ‚Fit mit Philipp‘ im TV mitzuturnen, diese Minuten gehören nur mir! Auch atme ich täglich mehrmals ganz bewusst tief ein und aus. Früher habe ich eher gehechelt und viel zu flach geatmet.“

Manchmal fällt die 36-Jährige in alte Muster. „Wenn ich wieder ganz zittrig werde, dann sage ich zu mir selbst: ‚Stopp!‘“, erzählt sie. „Da muss ich dann auch Termine absagen.“ Weiters hat Lisa begonnen, sich gesünder zu ernähren, auch, um ihre Krankheit besser in den Griff zu bekommen. „Außerdem habe ich Medikamente dagegen. Die trockenen Augen befeuchte ich mit Tropfen, ich trinke viel Wasser. Der trockene Mund wird mit Kaugummikauen besser.“

Die Familie ist gerne in der Natur aktiv. Auch Gartenarbeit macht Lisa Freude. „Seit ich den Stress im Zaum halte, sind meine Blutwerte, das Sjögren Syndrom betreffend, besser geworden. Verschwinden wird das Leiden nicht, aber mein Ziel ist, gut damit zu leben.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

„GUTES IM HERZEN“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Zwei** Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. **Der** Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende

Worte in den Sand: **"Heute"** hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen." **Sie** setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute. **Nachdem** sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein: **"Heute"** hat mein bester Freund mir das Leben gerettet." Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: "Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?"

Der andere Freund antwortete: wenn jemand etwas tut, was für "Wenn uns jemand gekränkt uns gut ist, dann können wir oder beleidigt hat, sollten wir das in einen Stein gravieren, es in den Sand schreiben, da- damit kein Wind es jemals lö- mit der Wind des Verzeihens es schen kann." wieder auslöschen kann. Aber

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

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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.) Welche römische Zahl entspricht der Zahl 50?
a.) M, b.) D, c.) L, d.) C
- 2.) Welcher Abschnitt ist kein Teil des Mesozoikums?
a.) Jura, b.) Karbon, c.) Trias, d.) Kreide
- 3.) Welches Baumblatt macht Siegfried aus dem „Nibelungenlied“ verwundbar?
a.) Eiche, b.) Ahorn, c.) Linde, d.) Buche

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



Fritzchen kommt zur Mutter und sagt:
"Heute in der U-Bahn hat Papa mir gesagt, daß ich aufstehen soll damit sich eine Dame auf meinen Platz setzen kann"
Mutter: "Ja, dass nennt man gute Manieren."
Sohn: "Aber ich saß auf seinem Schoß!"

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 österr. Autorin (Elfriede), 2 Kurzform: Million, 3 Melonenbaumgewächs, 4 Holzsplitter, 5 unbestimmter Artikel, 6 vorschlagen, 7 Gruppe von Vögeln, 8 Farbgrundstoff, 9 irisch-schottischer Tanz, 10 ital. Provinz, 11 kleine Rechnung, 12 Kw.: Navigationsgerät, 13 frz. Komponist † 1871, 14 Blütenstand, 15 ital. Autorenstrecke, 16 Bleibe, Wohnung, 17 Europäerin, 18 Traben pressen, 19 Gebetsabschluss, 20 Nagetier, 21 Vulkan. Magma, 22 in der Nähe von, 23 ital. Tonsilbe

Waagrecht: 1 arktisches Raubtier, 2 Modetanz der 60er-Jahre, 3 weibl. Vorname, 4 Gummiharz, 5 amerik. Weibl. Vorname, 6 Erbgutträger, 7 Körperausscheidung, 8 Kw.: Kindertagesstätte, 9 Wissen aneignen, 10 franz.: gerade, 11 span.: Stadionwelle (La ...), 12 schlechte Angewohnheit, 13 Stadt in Florida (USA) 14 Lied, Gesang (griech.), 15 Lat.: für, je, 16 Rockmusikrichtung, 17 Gesamtheit, 18 ugs.: Straßenbahn, 19 österr. Komponist †, 20 weiblicher Vorname, 21 Wundmal, 22 Mulde vor Gebirgswänden, 23 einstelliges Zahlwort, 24 Biologie: Farbstoff

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



GESUND

„SPORTLICH DURCH DEN WECHSEL“

Ausdauer- und Krafttraining als hilfreiche Maßnahme, um Beschwerden während der hormonellen Umstellung zu lindern.

⇨ **Hitzewallungen**, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen sind nur einige mögliche Beschwerden in den Wechseljahren. Bei den meisten Frauen ab Mitte 40 produzieren die Eierstöcke zunehmend geringere Mengen der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron. Dies bringt den Hormonhaushalt gehörig durcheinander.

Ein bewährter Tipp, um „Wechselsymptome“ zu lindern, ist regelmäßiger Sport. Studien zeigen, dass Frauen, die sich wenig bewegen, dreimal so häufig Hitzewallungen haben wie sportliche. Ausdauertraining (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walking, Wandern) oder intensives Intervalltraining bringen den Körper dazu, Temperaturschwankungen besser zu regulieren. Östrogen ist auch wichtig für den Aufbau von Knochen und Muskeln.

Verringert sich nun die Produktion dieses Hormons, bewirkt das einen vermehrten Abbau. Die Knochen verlieren an Dichte (beginnt bereits ab 30/35 Jahren), und das Risiko für Osteoporose steigt. Sport kann diesen Prozess verlangsamen.

Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich sehen für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren ca. 150 bis 300 Minuten (also 2,5 bis 5 Stunden) moderates Ausdauertraining (man kann während des Sportes noch Sprechen) oder 75-150 Minuten intensives Training (hier kann man nicht mehr sprechen) pro Woche als gesundheitswirksam an.

Weiters: an 2 oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Denn auch diese schwinden. „Durchschnittlich verlieren wir mit jedem Lebensjahrzehnt 4 Prozent an Muskelmasse“, erklärt Mag. Béatrice Drach, sportwissenschaftliche Beraterin und Fitness-Coach.

Krafttraining wirkt dem entgegen (ganz aufhalten lässt sich der Vorgang leider nicht), und hilft gleichzeitig dabei, das Gewicht zu halten. Fettleibigkeit nach der Menopause birgt nicht nur ein optisches Problem, sondern auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz. Besonders gefährlich ist das Bauchfett (viszerales Fett).

Weniger Muskeln bedeuten mehr Fett

Frauen verbrennen mit zunehmendem Alter weniger Fett als früher. Proteine (Eiweiße), welche sie zu sich nehmen, können nicht mehr so gut in Muskeln umgewandelt werden.

„Wichtig: nach dem Training eiweißhaltige Nahrung aufnehmen und nicht nüchtern trainieren. Es reichen ein paar Nüsse. Die altersbedingte Gewichtszunahme ist zumeist dem Verlust der Muskelmasse geschuldet. Denn weniger davon führt zu einem geringeren Kalorienverbrauch“, so Mag. Drach.

Schon in der Perimenopause (Zeit des hormonellen Umbruchs bis zum Eintritt in die Menopause) ist es daher wichtig, neben dem Ausdauersport das Krafttraining nicht zu vernachlässigen, so die Expertin. Mindestens zweimal pro Woche sollten auch unsere Muskeln „glühen“. Keine Angst, Sie müssen nicht unbedingt schwere Gewichte stemmen.

Tipps von Mag. Drach für einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: Ausfallschritte (eine Minute), einbeinige Kniebeugen (so viel man schafft), Liegestütze, oder Sprünge (zum Beispiel aus der Hocke).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

TIPPS FÜR IHR TRAINING

Einige Punkte, die es beim Sport in den Wechseljahren zu beachten gilt:

Frauen beginnen nun später zu schwitzen. Es kommt zu einer länger anhaltenden Erweiterung der Blutgefäße - wichtig: ausreichend trinken (schon bevor man durstig ist)!

Sinkende Hormonspiegel können bewirken, dass sich das Training anstrengender anfühlt.

Hitze wird schlechter vertragen (hier helfen kühlende Tücher).

Ausreichend Regenerationsphasen nach dem Sport einplanen und nicht zu viel auf einmal wollen.

Muskelschwund im Alter verhindern: Krafttraining steht hier im Vordergrund. Ausdauersport für das Herz-Kreislauf-System. Kurz und knackig: hoch intensives Intervalltraining.

Übungen für die Koordination und Balance helfen, Stürze im Alter vorzubeugen.



„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

BACKEN „EIERLIKÖRGUGELHUPF“

Zutaten: 1 Pk. Vanillezucker, 1 Pk. Backpulver, 250 g Staubzucker, 5 Stk. Eier, 250 ml Öl, 250 ml Eierlikör, 250 g Mehl, 1 EL Butter zum Einfetten, 2 EL Brösel

Zubereitung:

- 1.) Eier, Zucker und Vanillezucker für einige Minuten schaumig schlagen.
- 2.) Öl und Eierlikör langsam unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und ebenfalls unterheben.
- 3.) Eine Gugelhupfform mit Butter ausstreichen, mit Brösel ausstreuen und den Teig in die Form füllen.
- 4.) Den Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 75 Minuten backen lassen.
- 5.) Den Kuchen aus der Form stürzen, auskühlen lassen und vor dem Servieren mit gesiebttem Staubzucker bestreuen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„WILLKOMMEN IN DER WELT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT“

Warum 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 abhanden gekommen.

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!

DR. MED. HARALD KRAUSS

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit



Warum die Seele leidet -
und was sie stark macht

ARISTON 

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.

Spruch des Monats

„Der Traum ist der Wächter des Schlafes, nicht sein Störer.“

(Sigmund FREUD)

HUNDELIAB

Wie hob' i gfiat
mein liabn Hund
sei' Lebn laung
zua Gassi-Rund';
So hob' i 's g'mocht
aun jedn Tog,
mit eham, den i
no imma mog.
Sei' Heaz zu mia,
des hob' i gmeakt,
wie hot's äuis G'schenk
mei' Leb'n g'stäakt.
Sei' Hundeliab,
des woa sei' G'sckenk,
i find', de hot
mei' Leb'n g'lenkt.
Oft hot ea bööt,
was i net weit,
des ea vua mia
a heit' no soit;
Jo so woas,,
mei' Hund woa liab,
, sei' gaunze Liab,
de hob' i g'spiat.

So woa sei' Liab
o schena G'winn,
drum is ea jetzt
im Himme drin.
Sei' Eadnleb'n,

des is vuabei,
ea kaun doch nua
im Himme sei.
Duat wo ea jetzt
äuis Engl fliaht,
sein Himmeslohn,
den hot ea griagt.
Ea fliaht und fliaht
sei' Himmesrund',
ea is „im Guck“
a Engl-Hund.

Wie denk' i so
a untn drunt
auf da Stroßn
aun meinen Hund:
„Wie hot ea jetzt
äuis Engl Zeit,
um sich zu gfrein
in Ewigkeit“.

(U-Bahn Karli)

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

MEI MIA IS FAD - LIED

Mia is die längste Zeit scho fad,,
wia si da Tog heit zaat.

Ref: Mia is fad,
mia is fad,
mia is fad!

Wia soi i den Tog heit umikriagn?
Die Zeit, die tuat heit net vaflagn

Ref: Mia is fad,
mia is fad,
mia is fad!

I bin do goa net hocknstaat,
und trotzdem is mia furchtboa fad.

Ref: Mia is fad,
mia is fad,
mia is fad!

Beim bestn Wülln,
wia sol i denn de Zeit heit fülln?

Ref: M1'a is fad,
mia is fad,
mia is fad!

Und is Dein Tipp a no so gscheit,
mi heite oba goa nix gfreit!

Ref: Mia is fad,
mia is fad,
mia is fad!

Irgendwaun wiad da Tog scho umi sein,
daun leit ma Gott sei Daunk an neichn ein,

Ref: Mia is fad,
mia is fad,
mia is fad

I kaun es nimma hean!
Tua Di net bei mia beschwean!

i bin scho staad,
i bin scho staad,
i bin scho staad...

(Angelika TIEFENGRABER)

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

DIE ROSE

Die Lehrerin im Klassenzimmer,
die prüft die Kinder, so wie immer,
ob sie den Stoff verstanden haben,
ob sie gemacht die Hausaufgaben.

Sie ist heut´ sehr gut aufgelegt,
hat sich geschmückt und schön gepflegt
und trägt in ihrem Dekolleté
zwei Rosenblüten, weiß wie Schnee.

Sie zeigt zur Rose, fragt den Klaus,
denn der sieht heut´ so eifrig aus,
- er hat ihr sicher zugehört -,
wovon die Rose sich ernährt.

Der denkt kurz nach, was könnt es sein,
schaut hin und gleich d´rauf fällt´s ihm ein:

„Die Rose“, sagt der kleine Knilch,
„ernährt sich hauptsächlich von Milch!“

Die Lehrerin entgeistert spricht:
„Von Milch ernähr´n sich Rosen nicht!
Willst du, dass deine Rosen leben,
so musst du ihnen Wasser geben!“

Da meint der Klaus und blickt sie an,
dass er das ja nicht wissen kann,
wie tief der Rosenstengel reicht,
er hätt´ gedacht, sie trinken seicht!

(Wilhelm Maria LIPP)

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



Ein Mann kommt nachhause vom Arztbesuch:

„Erzähl, was hat der Arzt gesagt?“

„50 Euro bitte“

„Ja ok, aber was hattest du?“

„30 Euro“

"Nein, was fehlte dir?"

"20 Euro"

GESUND

„MIT JEDEM SCHLUCK STEIGT DIE KREBSGEFAHR“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

„Alkohol kann Ihre Gesundheit gefährden“ - sollte diese Aufschrift auf Flaschen stehen?

⇒ **Geht** es nach Onkologen, sollte „Geistiges“ am besten mit Warmaufschriften gekennzeichnet werden. Denn abgesehen von der allgemeinen Gesundheitsgefährdung steigern Bier, Wein und Schnaps das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, massiv.

Wenig Alkohol (unter 12,5 Gramm pro Tag) kann, was alkoholbezogene Krebserkrankungen betrifft, bedenkenlos konsumiert werden. „Allerdings enthält eine 0,5-Liter-Flasche Bier circa 20 Gramm und ein Viertel 13,5-prozentiger Wein ca. 27 Gramm Alkohol, was bei täglichem Konsum bereits mit einer geringfügigen Risikoerhöhung verbunden ist“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig vom Wilhelminen Krebsforschungsinstitut, Klinik Ottakring, Wien.

Wer über 50 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nimmt, muss mit einem fünfmal höheren Risiko für HNO-Tumore und Speiseröhrenkrebs rechnen. Bei vielen anderen Krebsleiden kommt es bei hohem Alkoholkonsum (über 50 Gramm Ethanol) zu einer 1,5- bis zweifachen Steigerung der Gefahr.

Trinken wird nach wie vor verharmlost

Schon ab einer wöchentlichen Menge von 200 Gramm Alkohol (zehn Flaschen Bier oder, 7,5 Gläser Wein) steigt das relative Sterberisiko um 20%, bei Genuss von 350 Gramm pro Woche (17,5 Flaschen Bier oder 13 Gläser Wein) um 50%. Dennoch wird der Genuss von Alkohol nach wie vor eher verharmlost. Laut einem US-Forscherteam im Bundesstaat Maryland schätzte ein Drittel der Befragten Hochprozentiges als gefährlich ein, 10% der Befragten nahmen aber an, Wein senke die Gefährdung für bösartige Krankheiten, was leider nicht der Fall ist.

Hoher Preis für übermäßigen Genuss

Dazu Prof. Ludwig: „Alkoholkonsum führt zur Erweiterung von Blutgefäßen und wird von Pati-

enten mit Herzkranzgefäß-Verengung manchmal als wohltuend empfunden. Diese Erleichterung kommt um den Preis eines allgemein erhöhten Risikos für andere Erkrankungen. Dazu zählen eben Krebs, aber auch Schlaganfall, Hirnblutungen, Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck, Beeinträchtigung der geistigen Fähigkeiten bis zur Demenz, Leberzirrhose, Schlafapnoe, Gefäßaneurysma. Ein maßvoller Alkoholenuss, also ein Glas Wein oder eine Flasche Bier pro Tag liegen knapp im grünen Bereich.“

„**Das** Wissen um die (Krebs) Gefahr des Alkohols ist der erste Schritt, die Umsetzung im täglichen Leben aber die wahre Hürde“, gibt Prof. Ludwig zu. „Beim Rauchen haben strikte Verbote zur Verhaltensänderung geführt. Bei Alkohol ist dies gescheitert, wie das Beispiel der Prohibition in den USA zeigt.“ Der Experte wünscht sich daher Produkte, die alkoholfrei oder zumindest -arm sind und ein ähnliches Geschmackserlebnis ermöglichen. „Auf ungiftige Produkte, welche die anregende und enthemmende Wirkung der Getränke auf die Psyche erfüllen, wird man allerdings noch lange warten müssen.“ Es bleibt also nur, sich beim Genuss in den unbedenklichen Grenzen zu bewegen und eher alkoholfreien Drinks den Vorzug zu geben.



Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WUNDERBARES WASSER“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Oft unterschätzt, aber dennoch äußerst wirksam. Wie es uns guttut und was es alles bewirken kann.

⇒ **Wir** brauchen es für viele Aktivitäten und denken nie darüber nach: Wasser. Abgesehen vom Kochen, Duschen und Zähneputzen hat es - richtig eingesetzt - viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

➤ **Detox:** Wer gleich nach dem Aufstehen einen halben Liter lauwarmes Wasser (am besten mit einem Schuss Zitrone) trinkt, regt seinen Stoffwechsel an und spült Schadstoffe hinaus. Anhänger der Traditionellen Chinesischen Medizin nutzen warmes Wasser alleine zur „Entgiftung“.

➤ **Gut für die Figur: Wasser** ist das beste Erfrischungsgetränk überhaupt und hat noch dazu keine Kalorien. Ein großes Glas vor den Mahlzeiten bremst den Hunger aus und hilft, kleinere Portionen zu essen.

➤ **Schöne Haut:** Wasser versorgt die Zellen mit Sauerstoff, „bügelt“ kleine Fältchen glatt und lässt die Haut frischer wirken.

➤ **Verstopfung ade!** Wer genügend Wasser zu sich nimmt, bringt seinen Darm ordentlich auf Trab und beugt damit Verstopfung vor.

➤ **Wichtig für die Durchblutung:** Wenn man sich zu wenig davon genehmigt, verdickt das Blut. Es fließt langsamer, der Blutdruck sinkt. Ohne ausreichend hohen Blutdruck können die Nieren aber ihren Aufgaben nicht nachkommen.

➤ **Blasenentzündung im Griff:** Viel zu trinken und darauf zu achten, dass Füße und Unterleib nicht kalt werden, sind nur einige Tipps, um das Leiden zu verhindern. Denn bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr wird die Blase gut gespült, die Erreger haben eine geringere Chance, sich in der Harnröhre festzusetzen. Auch im Akutfall ist viel trinken angesagt. Dabei helfen neben Wasser Blasentees oder mit bestimmten Pflanzenstoffen angereicherte Getränke.

➤ **Regelmäßiges Schwimmen** baut Stress ab und trainiert Kraft sowie Ausdauer. Der Körper ist beim Baden gleichsam schwerelos, das schont Knorpel und Knochen, während fast jeder Muskel trainiert wird. Schwimmen sorgt außerdem für gut durchblutete Beine und stärkt die Venen. Der Organismus verbrennt durch die Abgabe von Wärme und aufgrund der Bewegung jede Menge Kalorien - 300 bis 500 pro Stunde sind realistisch.

➤ **Gefäßtraining:** Wer nicht mit dem ganzen Körper ins „kühle Nass“ tauchen möchte, kann mit Wassertreten seine Venen kräftigen. Durch den Kältereiz an Füßen und Beinen ziehen sich die Kapillaren, hauchdünne Blutgefäße, zusammen. Diese Kontraktion fördert nämlich Blutfluss bzw. Durchblutung. Das regt den Kreislauf an, der Stoffwechsel kommt auf Trab, Krampfadern wird vorgebeugt bzw. es werden Beschwerden gelindert.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Was immer du tun kannst oder wovon du träumst - fang damit an!
Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich!**

(Johann Wolfgang von GOETHE)

Das finden Sie wieder in der DEZEMBER Ausgabe des Newsletter:

„DEPRESSION STATT MUTTERGLÜCK“

„Nach der Geburt kämpfen Frauen oft mit psychischen Problemen.“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 5 „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6

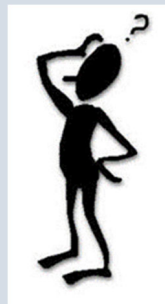
1.) c.) In der heutigen Form werden die lateinischen Buchstaben I (1), V (5), X (10), L (50), C (100), D (500) und M (1000) als Zahlzeichen für die Schreibung der natürlichen Zahlen verwendet.

2.) b.) Karbon ist ein Teil des Paläozoikums, auch Erdaltertum oder Erdaltzeit genannt. Dieses wird in Perm, Karbon, Devon, Silur, Ordovizium und Kambrium gegliedert.

3.) c.) Ein Bad in Drachenblut macht Siegfried unverwundbar - bis auf eine Stelle an der Schulter, an der ein Lindenblatt haften geblieben war. Dies wird ihm später zum Verhängnis.

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

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



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

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 <<<<<