



## INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

**„Immer die Wahrheit sagen bringt einem wahrscheinlich nicht viele Freunde, aber dafür die Richtigen“**

**(John Winston LENNON, MBE, später: John Winston Ono Lennon, \* 9. Oktober 1940 in Liverpool, † 8. Dezember 1980 in New York, war ein britischer Musiker, Komponist, Autor, Filmschauspieler und Friedensaktivist. Weltweit berühmt wurde er als Mitgründer, Sänger und Gitarrist der britischen Rockband The Beatles, für die er – neben Paul McCartney – die meisten Stücke schrieb. Die Komponistenpartnerschaft Lennon/McCartney ist eine der bekanntesten und erfolgreichsten in der Geschichte der Popmusik.)**



*Alles Gute, viel Erfolg und Gesundheit für das Neue Jahr 2019 wünscht Johann Bauer!*

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 87 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT**

© 2019



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

### GESUND

#### „DIABETES & DEPRESSION“

(von Dr. Christian-Armin ROSENBERG)

**Im Lebens.Resort Ottenschlag wird neben dem Körper auch die Seele erfolgreich behandelt.**

➤ **Rund** 600.000 Menschen sind in Österreich von Diabetes mellitus betroffen - einer zwar gut behandelbaren, aber letztlich nicht heilbaren chronischen Erkrankung. Mit den Auswirkungen müssen sich die Betroffenen täglich auseinandersetzen. Psychische Leiden wie Depression, Angst oder Essstörungen treten daher nicht selten als Begleiter auf.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

## INHALT DIESER AUSGABE

„Diabetes & Depression“

(Seite 1/2/3)

Gedicht „Januar“ (Seite 2)

„Suizid-Alarmzeichen  
ernst nehmen!“ (Seite 3/4)

„Sudoku“

„Beiträge“

„Kurz-Witz“ (Seite 4)

„Kreuzworträtsel“

„Quiz“ (Seite 5)

Rezept

„Kaiserschmarren mit  
Apfel-Birnen-Kompott“

(Seite 5/6)

„Spruch des Monats“

(Seite 6)

„Buchtipps“ (Seite 6)

„Kurz-Witz“ (Seite 6)

Gedicht „Wiener Proter“

(Seite 7)

„Kinderseele in Not“

(Seite 7/8)

„Mehr Kassenstellen  
schaffen“ (Seite 7/8)

„Nur ein Glaserl Wein“

(Seite 8/9)

„Gedicht Andrea Grois“

(Seite 8)

Gedichte „Die Gabe“

„Wiener Proter“

(Seite 9)

Gedicht „Überlebt“

(Seite 10)

„Die Wohlfühlpflanze“

(Seite 10)

„Auflösungen“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

## JANUAR

Wohin man schaut, nur Schnee und Eis,  
Der Himmel grau, die Erde weiss;  
Hei, wie der Wind so lustig pfeift,  
Hei, wie er in die Backen kneift!

Doch meint er's mit den Leuten gut,  
Erfrischt und stärkt, macht frohen Mut.  
Ihr Stubenhocker schämet euch,  
kommt nur heraus, tut es uns gleich.

Bei Wind und Schnee auf glatter Bahn,  
Da hebt erst recht der Jubel an.

(Robert REINICK 1805-1852)

(Diabetes & Depression - Fortsetzung von Seite 1)

**Eine** zentrale Rolle nimmt hier die Depression ein. Hauptsymptome sind gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, verminderter Antrieb und scheinbar grundlose Müdigkeit. Zu den Alarmsignalen zählen geringes Selbstwertgefühl mit Schuldzuweisungen an sich selbst, Denk-, Konzentration- und Schlafstörungen, Appetitveränderungen, zunehmende Unruhe und Suizidgedanken. Die Anzahl der Symptome bestimmt den Schweregrad - leicht, mittel oder schwer.

**Mit** Abstand am häufigsten tritt Diabetes vom Typ II auf. Als Hauptursachen für diese Form gelten ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Bei Typ-I-Diabetikern erzeugt die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin. Sie sind daher von Beginn an auf Insulin angewiesen.

**Im** Gesundheitszentrum Lebens.Resort Ottenschlag beobachten wir einen auffälligen Zusammenhang zwischen Diabetes und Depressionen. Das ist am psychosozialen Verhalten, aber auch an den verordneten Medikamenten erkennbar. Damit werden internationale Studien bestätigt: Zuckerkrankte leiden doppelt so häufig an Depressionen wie Nicht-Diabetiker. Frauen haben ein höheres Risiko als Männer.

**Als** Erklärung für dieses Phänomen zeigt sich meist die Überforderung mit der Situation. Die unzureichende Krankheitsbewältigung wird als „diabetic distress“ bezeichnet. Erlebte Unterzuckerung (Hypos) können Angstzustände auslösen und sind daher gleichsam „strafverschärfend“. Eine bestehende psychische Erkrankung kann sich dadurch verschlechtern.

**Allerdings** wird zudem vermutet, dass sich hohe Blutzuckerspiegel direkt negativ auf den Austausch von Botenstoffen im Gehirn auswirken. Auch dieser Umstand begünstigt die Entstehung von Depressionen.

**Was** viele nicht wissen: Umgekehrt ist das Risiko bei depressiven

Menschen erhöht, an Diabetes zu erkranken! Hintergrund: Es fehlt der Antrieb, dringend notwendige Änderungen am Lebensstil vorzunehmen. Das betrifft zum Beispiel ungewollte Gewichtszunahme durch Antidepressiva. Übergewicht wird nicht erfolgreich bekämpft, weil sich die Kranken nicht mehr zu entsprechenden Maßnahmen aufrufen können. Depressive Diabetiker betreiben weniger Sport, essen ungesünder und brechen die Therapien häufiger ab. Weiters wird die Stoffwechselkontrolle vernachlässigt, was die gefährlichen Spätfolgen begünstigt.

**Ob** jemand hinsichtlich Depressionen gefährdet ist, erkennt man am einfachen Zwei-Fragen-Test:

**1.)** Gab es in den letzten 4 Wochen eine Zeitspanne mit täglicher Niedergeschlagenheit, in der Sie sich traurig und hoffnungslos gefühlt haben?

**2.)** Gab es im selben Zeitraum eine Phase, in der Sie das Interesse an Tätigkeiten verloren haben, die vorher Freude bereitet haben?

**Wer** beide Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte rasch professionelle Hilfe suchen. Erster Ansprechpartner ist am besten der Hausarzt. Er wird die ersten Behandlungsschritte einleiten, meistens Psychotherapie nahelegen und fallweise auch für medikamentöse Unterstützung sorgen. Moderne Antidepressiva sind übrigens gut verträglich - sie machen weder süchtig noch verändern sie die Persönlichkeit.

**Im** Rahmen einer sechswöchigen psychischen Rehabilitation im LebensResort Ottenschlag wird die Behandlung vielseitig ergänzt: Mit Hilfe von Gruppen- und Bewegungstherapien, Entspannungstechniken etc. kehrt die Vitalität zurück, die Belastbarkeit wird entscheidend gestärkt.

**Wie** können Diabetiker Depressionen vermeiden? Ein paar Tipps:

- Informationen über die Krankheit sammeln! Je mehr man weiß, desto besser kann man mit der Situation umgehen. Gute Eigenverantwortung erspart Komplikationen.
- Alle Angebote nützen: Etwa Gespräche mit Ärzten und Diätologen, Diabetesschulungen, Selbsthilfegruppen, psychologische Betreuung.
- Wenn Zuckerkrankte längere Zeit unerklärlich hohe Blutzuckerwerte messen, könnte eine Depression dahinterstecken. Schnell abklären lassen!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„SUIZID-ALARMZEICHEN ERNST NEHMEN!“**

**(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)**

**Sprechen Sie das Thema an, wenn Sie denken, jemand ist gefährdet.**

➤ **In** Österreich sterben jedes Jahr etwa 1200 Menschen durch Selbsttötung. Zusätzlich schätzt man, dass etwa 10 bis 25 Versuche auf einen vollzogenen Suizid kommen. Das Risiko steigt vor allem im hohen Alter an, insbesondere bei Männern. Nahezu ein Drittel aller Selbsttötungen in Österreich wird von Menschen über

65 Jahren begangen.

„**Wenn** Menschen erwähnen, dass sie nicht mehr weiterleben wollen, ist dies immer ein Not-signal, das nicht überhört werden darf“, betont Dr. Claudius Stein, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer vom Kriseninterventionszentrum Wien. „Prinzipiell ist jede entsprechende Äußerung ernst zu nehmen, denn acht von zehn Suizidversuchen werden vorher angekündigt! Ignorieren Sie daher Aussagen wie „Ich möchte tot sein“ oder „Ich halte das nicht mehr aus“ keinesfalls, sondern sprechen Sie denjenigen ganz konkret darauf an.

Wichtiger Hinweis: Je genauer der Betroffene die Tat bereits geplant hat, umso größer ist die Gefahr!“

**Es** gehört ins Reich der Mythen, dass ein Gespräch darüber die Tat auslösen kann! Trägt sich jemand wirklich mit solchen Gedanken, vermag es für ihn allerdings eine große Erleichterung darzustellen, sich auszusprechen. Falls Sie sich getäuscht haben, umso besser. „Wenn sich Ihre Sorge jedoch bestätigt, können und sollten Sie etwas unternehmen: Gehen Sie mit dem Erkrankten zu seinem Hausarzt, suchen Sie Hilfe bei einem niedergelassenen

senen Psychiater, einem Psychotherapeuten, in einer psychiatrischen Ambulanz oder einem Kriseninterventionszentrum“, so Dr. Stein.

**Falls** der Betroffene nicht bereit ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, Sie aber eine akute Gefährdung vermuten, lassen Sie ihn nicht alleine! Im Notfall ist es möglich, die Exekutive zu verständigen. Ein Polizeiarzt kann bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung und akuter Selbstgefährdung die Unterbringung in einem psychiatrischen Krankenhaus verfügen. Auch wenn so eine Situation für Angehörige sehr

schwierig ist - Sie retten möglicherweise ein Leben!  
**Weitere** Anzeichen für ein erhöhtes Risiko stellen aktuelle Krisen (z. B. Tod einer vertrauten Person, Trennung, Arbeitsplatzverlust, Diagnose einer schweren Erkrankung), ausgeprägte Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, zunehmende Einengung der persönlichen Lebensmöglichkeiten, fehlende Perspektiven, steigende soziale Isolation, Werteverlust, leichtfertiges Verhalten (im Straßenverkehr, beim Sport usw.), widersprüchliche Gemütslagen (Traurigkeit wir plötzlich von Euphorie und überdrehten Ver-

halten abgelöst) oder Ordnen des Nachlass dar. (Übermäßiger) Alkoholkonsum spielt ebenfalls bei vielen suicidalen Handlungen bzw. in der Vorgeschichte eine Rolle. Bei zahlreichen Betroffenen liegt eine psychische Erkrankung wie etwa Depression vor. Prinzipiell kann aber jeder Mensch in eine Situation kommen, in der er solche Gedanken hegt und/oder entsprechende Handlungen setzt.

**Hat** jemand bereits einen Suizidversuch hinter sich, zeigen Sie freundliches Interesse, und bieten Sie ein Gespräch an.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



**„DENKSPORT“ - „SUDOKU“**

➤ **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!

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

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

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

**„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 - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

Der neue Schüler steht am Pult.

Der Lehrer: **„Wie heißt du?“** „Florian Müller“ - **„Und dein Alter?“** „Karl Müller“



		1				2	
1	3			4	5		6
2				3			
	4		7				
5							
			6	8		9	
7							
	8				10		11
9				10			
	11						

## KREUZWORTRÄTSEL



**Senkrecht:** 1 lat.. übertrieben, ungebührlich, 2 Nordostwind (CH), 3 Unabhängig, 4 engl.: Kuh, 5 lauter Anruf, 6 Fluss zum Kasp. Meer, 7 männl. Vorname, 8 Berghang, Ablehnung, 9 Karoseriebauform (franz.), 10 Abk. Magister, 11 brit. Insel

**Waagrecht:** 1 Schmuckstein, 2 Börsenbegriff, 3 Wüsteninsel, 4 Fangschiff, 5 engl.: Fußballtor, 6 Abreißheft, 7 engl.: Film, 8 Mindestwert, 9 Fragewort, 10 Appetit-happen (span.), 11 hervorrufen

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



## QUIZ



**Wissen Sie das?**

- 1.) Worum handelt es sich bei einer Trireme?  
a.) Kriegsschiff, b.) Greifvogel, c.) Pyramide, d.) Pferdegespann
- 2.) Welchen dieser Begriffe kann man essen?  
a.) Corniche, b.) Croisette, c.) Ceviche, d.) Corvette
- 3.) Welcher dieser Herren starb in London?  
a.) Gustav Klimt, b.) Sigmund Freud, c.) Gustav Mahler, d.) Franz Schubert

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

## BACKEN - „KAISERSCHMARREN mit APFEL-BIRNEN-KOMPOTT“



**Zutaten:** 550g säuerliche Äpfel, 500g Birnen, 3 EL Zitronensaft, 140g Zucker, 3 EL Ahornsirup, 1 Kapsel Sternanis, 100ml Apfelsaft, 100g Nusskernmischung, 4 Eier, 1 Pk. Vanillezucker, 250ml Milch, 130g Mehl, Salz, 6 EL Butter, 2 EL Puderzucker

### Zubereitung:

- 1.) Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen. 60 g Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Ahornsirup, Sternanis und Apfel- Birnen--Mischung zugeben. Apfelsaft zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren.
- 2.) Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Eigelbe, Vanillezucker, Milch und Mehl mit einem Schneebesen gut verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dann 40 g Zucker einrieseln lassen und 2 Min. weiterschlagen. Eigelbmischung auf den Eischnee geben und alles vorsichtig mischen.

3.) 2 El Butter in einer Pfanne (ca. 24 cm Ø) zerlassen, die Hälfte des Teigs hineingeben, 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Dann im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 Min. weiterbacken.

4.) Teig mit 2 Holzspateln in Stücke zerzupfen, 2 El Butter, 20 g Zucker und die Hälfte der Nüsse zugeben. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter Wenden braten, bis der Zucker karamellisiert. Auf einer Platte abgedeckt mit Folie warmhalten. Mit restlicher Butter, restlichem Teig, Zucker und Nüssen ebenso verfahren. Schmarren mit Puderzucker bestäubt mit dem Apfel-Birnen-Kompott servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

### **Spruch des Monats**

**„Nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten.  
Nur wer loslässt, hat freie Hand die Zukunft zu ergreifen!“**

**(Autor unbekannt)**

### **BUCHTIPP**

#### **„SEELISCHE GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT IM ALTER“**

Depression - Demenz - Versorgung

**(Prof. Dr. Georg ADLER)**

ISBN: 978-3-17-021002-8 - Kohlhammer Verlag

Psychische Erkrankungen im Alter gewinnen durch die demografische Entwicklung der Bevölkerung zunehmend an Bedeutung. Entsprechend wichtig ist das Wissen um die Diagnostik und Behandlung gerontopsychiatrischer Krankheitsbilder. Dieser Band umfasst eine Auswahl von Beiträgen namhafter Autoren des letzten Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP). Thematisch bilden die Beiträge das weite Spektrum der angewandten Gerontopsychiatrie ab. Hinsichtlich der Krankheitsbilder stehen Demenzerkrankungen und Depressionen im Vordergrund. Neben klinischen Verfahren und medikamentöser Behandlung werden verschiedene Methoden der Psychotherapie, Soziotherapie und Ergotherapie in Einzeldarstellungen abgehandelt.

Zum Autor: **Prof. Dr. Georg ADLER**, Psychiater und Psychotherapeut, Leitung des Instituts für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG) Mannheim. Die Herausgeber sind erfahrene Gerontopsychiater und -Psychotherapeuten und gehören dem Vorstand der DGGPP an.

Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie (DGGPP)

Adler, Gutzmann, Haupt, Kortus, Wölter (Hrsg.)

#### **Seelische Gesundheit und Lebensqualität im Alter**

Depression - Demenz - Versorgung

Kohlhammer

Karli fährt in der Straßenbahn. Eine Schwangere Frau steigt an der nächsten Haltestelle ein und findet keinen Sitzplatz mehr. Freundlich überlässt Karli ihr seinen eigenen Platz. Darauf sagt die Frau zu ihm: „Du bist aber ein kleiner Gentleman!“ In der Schule fragt der Lehrer die Kinder: „Wer weiß, was ein Gentleman ist?“ Karli meldet sich ganz aufgeregt: „Ein Gentleman ist jemand, der eine schwangere Frau sitzen lässt . . .“



## WIENER PROTER

*Bist a Wiener,  
dann bist net fern,  
dem Riesenradl,  
dem Proterstern,  
in unseren Wien,  
in unseren Lebn,  
um sich im Proter  
das Glück zu geben,  
mittn in Wien  
do is er drin,  
fia uns Wiener  
is er a G'winn,  
und fia olle  
von nah und fern,  
bei uns in Wien,  
am Proterstern.*

**(U-Bahn Karli)**

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

[www.u-bahn-karli.at](http://www.u-bahn-karli.at)

## Mehr Kassenstellen schaffen!

Bei einer Pressekonferenz der Österreichischen Ärztekammer in Wien wurde betont, dass etwa jeder zweite psychisch kranke Erwachsene bereits als Jugendlicher unter seelischen Störungen gelitten hat, die nicht ausreichend behandelt wurden. Seit 2007 gibt es zwar das **Sonderfach „Kinder- und Jugendpsychiatrie“**, aber nur 140 Mediziner im Kernbereich der Versorgung. In der Steiermark und im Burgenland ist keine einzige Kassenstelle zu finden! „Große Defizite gibt es auch in Wien, das als Großstadt

## GESUND

### „KINDERSEELE IN NOT“

(von Karin PODOLAK)

**Immer mehr junge Menschen kämpfen mit psychischen Krankheiten. Lösungen gesucht!**

➤ **Sie** sitzen stundenlang am Computer, spielen mit dem Handy, sind übergewichtig, können sich nicht konzentrieren und haben immer öfter soziale Defizite: Wie unfair so eine Beurteilung einer ganzen Generation doch ist!

**Denn** eigentlich müssten sich die Maßstäbe für die Befindlichkeit und Gesundheit unsere Kinder und Jugendlichen so anhören:

**Sie** werden ausreichend und individuell gefördert, erlernen altersgerechte Vorsorgestrategien, haben ausreichend Zugang zu Therapieplätzen und psychosozialen Einrichtungen, wachsen in geschützter Atmosphäre auf, werden nicht vernachlässigt oder Gewalt ausgesetzt, und wenn, erhalten sie rasch Hilfe.

**Das** sind nämlich exakt die Forderungen der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit (Kinderliga), die vor Kurzem anlässlich eines großen Berichtes zum Thema formuliert wurden. Andernfalls ergibt sich eben anfangs erwähntes Bild. Präsident Dr. Christoph Hackspiel bei einer Pressekonferenz in Wien: „Es ist eigentlich eine Zumutung, dass eine so große und für die Zukunft Österreichs relevante Bevölkerungsgruppe keine Interessensvertretung hat!“

**In** Österreich leben rund 1,5 Millionen Kinder und Jugendliche, sie machen damit rund 20 Prozent

der Bevölkerung aus. Obwohl bekannt ist, dass frühe Investitionen sich in einem besseren körperlichen und seelischen Gesundheitszustand von Kindern und damit später auch der Erwachsenen niederschlagen, erhalten Kinder nur ca. 6 Prozent der Gesundheitsaufwendungen! Damit rangieren wir europaweit auf einem der letzten Plätze.

**Auch** beim Wissen um Gesundheitsthemen ist es nicht weit her, wie Untersuchungen zeigen, hier sind Schulen und Bildungseinrichtungen in der Pflicht. Besonders, wenn es um psychische Krankheiten geht. Schätzungen zufolge gibt es zumindest 170.000 Betroffene, die einer Therapie bedürfen. Depressive Verstimmungen, Bindungs-, Angst-, Zwangs- und Essstörungen, Rückzug in virtuelle und nicht selten viel zu früh in pornografische Welten usw. nehmen nicht nur deutlich zu, es leiden immer mehr Minderjährige darunter.

„**Enttabuisierung** und verständliche, konkrete Information zu Behandlungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche wären wichtige nächste Schritte zur Verbesserung der Situation“, plädiert Mag. Hedwig Wölfl, Psychologin und Vizepräsidentin der Kinderliga für mehr Unterstützung.

**Dazu** gehören mehr Kassenstellen für speziell geschulte Psychiater, multiprofessionell besetzte Ambulanzen (gibt es kaum), Akutbetten und stationäre Therapieeinrichtungen (es fehlen zwei Drittel).

**Dr. Hackspiel** betont, dass moderne gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die Eltern mehr

natürlich besonders viele Patienten ambulant zu versorgen hätte. Entsprechend sind die bestehenden fünf Ordinationen heillos überlastet“, erklärte Bundesgruppenobfrau der Ärztekammer, **Dr. Charlotte Hartl**. Insgesamt wären 300 bis 350 Fachärzte notwendig. Dafür fehlen aber auch Ausbildungsplätze und Betten auf kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen in Spitälern. Zudem werden mehr Behandlungsmöglichkeiten für Essstörungen und Suchterkrankungen junger Patienten gefordert.

Zeit geben, sich um den Nachwuchs ausreichend zu kümmern, notwendig wären und regt die politische Einrichtung eines Bundeskinderbeirates an.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „NUR EIN GLASERL WEIN . . .“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

#### **Alkohol zu trinken gehört für viele zum Leben dazu. Was tun, wenn Sucht auftritt?**

➤ **Etwa** 340.000 Österreicher gelten als alkoholabhängig. Jeder vierte Erwachsene konsumiert Bier, Wein, Schnaps & Co. Zusätzlich in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß. Obwohl die Gesamtzahl der alkoholkranken Menschen in den vergangenen Jahren nahezu gleich geblieben ist, nimmt der relative Anteil der Frauen deutlich zu, während jener der Männer leicht sinkt.

**Von** Sucht sprechen Ärzte dann, wenn jemand körperlich und seelisch abhängig ist: „Betroffene können schlecht oder gar nicht kontrollieren, wann, bis zu welchem Punkt und wie viel sie konsumieren. Auch der starke Wunsch oder eine Art Zwang zu trinken - Craving genannt - ist ein wichtiges Merkmal“, erklärt Prim. Dr. Roland Ma-

der Vorstand der Abteilung III und Koordinator des Schwerpunktbereichs Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Anton Proksch Institut, Wien.

**Konsumiert** der Betroffene eine Zeit lang nicht, äußert sich das durch körperliche Entzugerscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Schlaflosigkeit, innere Unruhe und morgendliche Übelkeit bis hin zum Erbrechen. Diese Beschwerden werden zunächst gelindert, wenn er erneut Alkoholisches zu sich nimmt. Auch psychische Symptome wie Angstzustände und depressive Verstimmung können auftreten. Soziale Kontakte und persönliche Interessen werden vernachlässigt oder eingestellt.

**Ab** welcher Menge gilt der Konsum als bedenklich? „Die sogenannte Gefährdungsgrenze erreicht ein Mann mit etwa 3/4 Liter Wein oder 1,5 Liter Bier täglich. Bei Frauen ist weniger nötig, nämlich 1/2 Liter Wein oder ein Liter Bier oder vier Gläser Sekt am Tag“, erklärt der Experte.

**Was** ist der erste Schritt am Weg zum Entzug? „Der Betroffene muss sich eingestehen, dass er sein Leben nicht mehr im Griff hat, weil die Sucht alles beherrscht. Dieser Schritt gilt als

*Du sitzt vor mir  
Wir schauen uns an  
Wir sprechen Small Talk  
Ich spür mein Herz  
Ich streichle spielerisch meine Hände  
Du bemerkst es  
Aber wir dürfen nicht  
Du sagst was und Du lachst  
Aber wir dürfen nicht  
Du versuchst es  
Aber wir dürfen nicht  
Ich wird nervös  
Aber wir dürfen nicht  
ABER EINES DARF ICH  
DICH ZU LIEBEN  
SO SEHR ZU LIEBEN*

**(Andrea GROIS)**

**Herzlichen Dank an Andrea Grois  
für diesen Beitrag**

## **DIE GABE DER UNTERSCHIEDUNG**

*Ich wünsche dir gute Prinzipien,  
und die Klugheit,  
dich ihrer im rechten Moment  
zu erinnern.*

*Moden verändern sich  
von Tag zu Tag,  
aber eine tiefe Erfahrung  
bleibt für immer.*

*Der augenblickliche Zorn  
ist ein schlechter Ratgeber.  
Und Ärger verraucht  
oft über Nacht.*

*Ich wünsche dir,  
dass du immer mehr lernst,  
das Wesentliche vom Unwesentlichen  
zu unterscheiden.*

**(Renate & Georg LEHMACHER)**

**Beitrag von Johann Bauer**

der schwierigste, doch er bildet die Basis dafür, dass derjenige bereit ist, professionelle Hilfe anzunehmen. Denn nur die wenigsten schaffen es aus eigener Kraft aus der Sucht auszustiegen. Wer sich helfen lässt, beweist auch, dass er wieder selbst Verantwortung übernimmt.“

**Gibt** es Medikamente, die beim Entzug helfen? „Ja, es sind solche erhältlich, die das Verlangen verringern und andere, welche die Alkoholverträglichkeit vermindern, indem sie unangenehme Symptome wie Übelkeit fördern. Auf jeden Fall ist ärztliche und psychotherapeutische Betreuung notwendig“, berichtet Prim. Mader.

**Weniger** trinken - auch eine Behandlungsform? „Ja, diese Möglichkeit besteht mittlerweile im Gegensatz zu früher. Auch wenn Abstinenz das unverzichtbare Therapieziel bleibt. Doch selbst im Spätstadium der Erkrankung kann eine Reduktionstherapie sinnvoll sein - nämlich dann, wenn Abstinenz nicht erreicht werden kann. In diesen Fällen führt der verringerte Konsum zumindest dazu, dass weniger

### **Hilfe im Internet**

„Promente Austria“

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

„Kriseninterventionszentrum“

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

„Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE)“

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

„Notfallpsychologischer Dienst Österreich“

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

„Institut für SuizidPrävention und Forschung“

[www.hilfe-in-der-krise.at](http://www.hilfe-in-der-krise.at)

„Frauenhelpline gegen Männergewalt“

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

„Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“

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

durch den Alkohol verursachte körperliche Schäden auftreten. Zusätzlich gibt es Medikamente, die dabei unterstützen.“

**Was** können Angehörige tun? „Ein Entzug und die anschließende Therapie sind für Patienten harte Arbeit. Vertraute können ihm dabei helfen, dem neuen Alltag Struktur zu geben. Dabei sollten Angehörige aber nicht auf die eigenen Interessen und ihre Grenzen vergessen“, warnt der Experte.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **TEST - Bin ich gefährdet?**

Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob es bei Ihnen eine Tendenz zur Alkoholabhängigkeit gibt:

- Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken?
- Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?
- Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?
- Haben Sie jemals morgens als Erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?

**Auswertung:** Haben Sie zwei- oder mehrmals mit „Ja“ geantwortet, ist Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit wahrscheinlich. Eine genauere Abklärung ist jedoch erforderlich. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, er kann Sie beraten und-wenn eine Sucht vorliegt-eine entsprechende Therapie empfehlen.

Kontakt für Betroffene: **Anton Proksch Institut Wien**

A-1230 Wien, Gräfin Zichy Strasse 6, ☎ 01/880 10-0 [www.api.or.at](http://www.api.or.at)

## Hilfe im Internet

„Rat auf Draht“

[www.rataufdraht.orf.at](http://www.rataufdraht.orf.at)

„Telefonseelsorge“

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

„Österreichische  
Gesellschaft für  
Suizidprävention“

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

„Suchtberatung“

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

## ÜBERLEBT

Wenn die Erde  
durch den Menschen  
nicht erbebt,  
so wächst die Chance,  
dass die Menschheit  
überlebt.

(U-Bahn Karli)

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

[www.u-bahn-karli.at](http://www.u-bahn-karli.at) - [mail@u-bahn-karli.at](mailto:mail@u-bahn-karli.at)

## GESUND

### „DIE WOHLFÜHLPLANZE“

(von Dr. Peter HOFMANN)

**Johanniskraut hebt die Stimmung und wirkt gegen Depressionen.**

➤ **Viele** Menschen haben das Bedürfnis, bei depressiver Verstimmung neben den ärztlich verschriebenen Medikamenten auch etwas „Natürliches“ angeboten zu bekommen. Am beliebtesten sind hier Inhaltsstoffe von Heilpflanzen. Das ist sinnvoll, denn sogenannte Psychopharmaka sind mittlerweile sehr gut erforscht. Das schmälert freilich nicht die Verdienste der einschlägigen Arzneimittel!

**Besonders** bekannt ist in diesem Zusammenhang das Johanniskraut. Wobei ich klar stellen möchte: Depressionen nehmen nicht zu, wie viele glauben. Tatsächlich betrifft das Befindlichkeitsstörungen die in Richtung Depressivität gehen. Hier hat Psychotherapie durchaus ihren Platz!

**Probleme** in dieser Hinsicht treten häufig bei Stress, in den Wechseljahren und bei chronischen Erkrankungen auf. Wie zum Beispiel bei Asthma, Diabetes, andauernden Schmerzen (Rheuma), nach einem Schlaganfall oder Herzin-

farkt. Bei leichteren und mittleren Depressionen und Verstimmungen hat sich Johanniskraut bewährt. Das beweisen längst zahlreiche Studien.

**Den** Namen erhielt diese Pflanze übrigens, weil sie um den 24. Juni, den Johannistag, mit sonnen gelben Blüten zu leuchten beginnt. Neu ist der Einsatz des Krautes bei getrübler Stimmung nicht: Aus klostermedizinischen Aufzeichnungen geht hervor, dass damit schon im Mittelalter die „Melancholie“ behandelt wurde.

**Heute** weiß man wesentlich genauer über die Wirkung Bescheid. Früher galt die Annahme, dass nur ein einziger Inhaltsstoff verantwortlich zeichnet. Nach diesem wurde dementsprechend eifrig gesucht. Tatsächlich aber ist der antidepressive Effekt auf verschiedene Substanzen und Wirkmechanismen zurückzuführen - ähnlich wie bei gängigen Antidepressiva. Allerdings werden Pflanzenstoffe erfahrungsgemäß oft besser vertragen.

**Wobei** wie bei allen Arzneimitteln auch bei Johanniskraut Wechselwirkungen mit anderen Substanzen bzw. Medikamenten auftreten können. Daher: Am besten den Arzt oder Apotheker fragen!

[www.emotionale-fitness.at](http://www.emotionale-fitness.at)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

### „Was ist eigentlich die Seele?“

„Kinder und Jugendliche erklären psychische Erkrankungen. Tenor: Betroffene brauchen Freunde!“  
(von Karin PODOLAK)

**Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!**

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

- 1.) a) Die Trireme (Triere) war ein rudergetriebenes Schiff mit drei gestaffelt angeordneten Reihen von Riemen - vom 6. bis 3. Jh. V. Chr. Das wichtigste Kriegsschiff im Mittelmeer.  
 2.) c) Ceviche = Gericht der peruanischen Küche aus kleingeschnittenen rohem Fleisch - Corniche (u. a. Küstenstrasse), Corvette (US-Sportwagen), Croisette (Avenue in Cannes)

3.) b) Sigmund Freud starb am 23. September 1939 in London - Gustav Mahler starb am 18. Mai 1911 in Wien, ebenso wie Gustav Klimt (06.02.19128 und Franz Schubert (19.11.1828)

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

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



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

**SPONSOREN !**

**Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!**



Impressum:

**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2  
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00  
 E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](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](#) <<<<<