



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Denn ein Herz, das sucht, fühlt sich wohl, daß ihm etwas mangle,
ein Herz das verloren hat, fühlt, daß es entbehre.“*

*(Johann Wolfgang GOETHE, ab 1782 von GOETHE * 28. August 1749 in Frankfurt am Main, † 22. März 1832 in Weimar, war ein deutscher Dichter und Naturforscher. Er gilt als einer der bedeutendsten Schöpfer deutschsprachiger Dichtung)*



RAUREIF

*Der Nebel hat sich leise über Nacht
auf Tannen, Äste und Häuser gesetzt,
und mit der Kälte die Welt verzaubert.
Jeder Zweig und jedes Dach
wurden in ein Glitzerkleid verwandelt.
Für kurze Zeit hat der blaue Himmel
die dunkle Welt in den Schatten versetzt.*

(Jo M. WYSSER)

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

*Alles Gute, viel Erfolg und Gesundheit für
das Neue Jahr 2020 wünscht Johann Bauer!*

GESUND - Erste Hilfe für die Psyche

„ALKOHOL IST KEINE LÖSUNG“

(von Mag. Regina MODL)

Oft wird versucht, seelische Probleme mit dem „Griff zur Flasche“ zu bekämpfen . . .

➤ **Martha (37)**, alleinerziehende Mutter eines zwölfjährigen Sohnes, arbeitete im Kundenservice

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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 98 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Alkohol ist keine Lösung“

(Seite 1/2/3)

„Von Kooperationen, Defiziten und Visionen“

(Seite 3/4)

Pressemitteilung

„Bin Ich Hochsensibel“

(Seite 4/5)

„Kreuzworträtsel“

„Sudoku“

„Kurz-Witz“

(Seite 5)

„Quiz“

Rezept

„Nuss-Gugelhupf“

„Top in Form auf die Piste“

(Seite 6/7)

„Beiträge“

(Seite 7)

Buchtipps

„Zwanghaft“

Gedicht

„U-Bahn Karli“

„Spruch des Monats“

(Seite 8)

Beiträge Ludwig Gratzl

„Das Schreiben“

„Das Internet“

„Fitness für die Psyche“

(Seite 9/10)

„Belastet Blutarmut auch die Psyche“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

Auflösung

„Kreuzworträtsel“

„Sudoku“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

(Alkohol ist keine Lösung - Fortsetzung von Seite 1)

und kehrte nach ihrer Scheidung ins Elternhaus zurück. Am Arbeitsplatz wurde sie von Kolleginnen gemobbt. Um ihre Not nicht wahrzunehmen und perfekt zu funktionieren, spülte Martha ihren Frust mit Alkohol weg. Anfangs waren es nur ein paar Gläser, im Laufe der Zeit schließlich bis zu 2 Flaschen Wein pro Tag. Erst nach ihrem Jobverlust gestand sich die Frau ihre Suchterkrankung ein und ging zum Arzt.

Langsam reduzieren

Primäres Therapieziel bei Martha war nun ein verantwortungsvoller Genussmittelgebrauch mit Trinkmengenreduktion. „Ein übermotiviertes Vorgehen, wie plötzliches Absetzen des Alkohols allein zuhause, wäre im ersten Schritt nicht ratsam. Hier besteht die Gefahr eines Deliriums! Stattdessen erfordert es zuallererst ein einfühlsames ärztliches Vorgespräch, um eine Krankheitseinsicht zu bewirken“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz.

Martha musste zunächst erkennen, wie das trinken sie körperlich und seelisch zugrunde richtete. In den folgenden Wochen absolvierte sie eine kontrollierte Reduktion des Alkohols ambulant beim Facharzt. Ebenso erhielt die Patientin eine medikamentöse Behandlung (Beruhigungsmittel, Anti-Craving-Substanzen, die das Verlangen nach Alkohol verringern, und Antidepressiva, um ihre Stimmung zu heben) sowie begleitend eine Gesprächstherapie. Bald fühlte sie sich nicht mehr so antriebs- und wertlos, ihr Verlangen nach Alkohol schwand.

Bei schwerer Alkoholabhängigkeit wäre eine stationäre Entzugstherapie („Entgiftung“) mit Ersatzmedikamenten wie Benzodiazepinen in ausreichender Dosierung und Antiepileptika zur Vermeidung epileptischer Anfälle im Entzug möglich - einen Klinikaufenthalt lehnte Martha jedoch ab. Darauf folgt eine mehrwöchige Entwöhnungsbehandlung und langfristige Nachsorge im ambulanten Bereich.

Sie Seele heilen

Martha hatte ihre Depressionen und Ängste nach Scheidung sowie Jobverlust schleichend mit Alkohol selbst bekämpft. Die Psychotherapeutin fühlte Marthas Scheu vor Behandlung, vermied daher, den moralischen Zeigefinger zu erheben. Bereits nach einem unterstützenden Gespräch konnte sie die Patientin zu einem schrittweisen ambulanten Alkoholentzug durch Trinkmengenreduktion beim Facharzt motivieren. In wöchentlichen Einzelgesprächen auf Augenhöhe war Martha in der Lage, durch Erzählungen ihr Leben mitzuteilen und lang verdrängte Emotionen zu äußern. Sie gewann langsam das Gefühl, keine berufliche Versagerin oder schlechte Mutter zu sein, obwohl sie in die Alkoholerkrankung gerutscht war.

Marthas Änderungen der Lebensweise wurden mit der Therapeutin in einem schriftlichen Vertrag vereinbart. Regelmäßige Fitnessseinheiten und Ausdauersport (Walken, Radfahren, Schwimmen . . .), Entspannungsübungen sowie eine Ernährungsumstellung für sich

und ihren Sohn verhalfen zu mehr Lebensqualität und Genussfähigkeit. Darüber hinaus wurden Marthas engste Verwandte sozialtherapeutisch unterstützt, um ihr den Rücken zu stärken. Breits nach drei Monaten fand die Frau wieder einen Job, zog mit ihrem Sohn in eine neue Wohnung und fühlte sich wieder stark für ein selbstbestimmtes Leben.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

SELBSTHILFE

„VON KOOPERATIONEN; DEFIZITEN UND VISIONEN“

(von Gabriele VASAK)

Die Selbsthilfe hat eine entscheidende Rolle bei der Wahrung von Patientenrechten. In den hohen strategischen Gremien und Arbeitskreisen des Gesundheitswesens ist sie allerdings noch nicht wirklich angekommen.

➤ **Im** September des vorigen Jahres fand in Wien der 1.Österreichische Patientenrechte-Tag statt. Im Vorfeld dazu ließ das Forum der forschenden pharmazeutischen Industrie in Österreich in einer Umfrage unter mehr als 200 Patientenorganisationen den Status quo in Sachen Patientenrechte erheben. Die Ergebnisse zeigen, dass die heimischen PatientInnen nur wenig über ihre Rechte Bescheid wissen und sich mit ihrem Anliegen nach „bester medizinischer Betreuung“ oft nicht durchsetzen können. Patientenanwaltschaften als ihre gesetzliche und Selbsthilfe als ihre freiwillige Vertretung sind also mehr denn je gefragt, zusammenzuarbeiten, denn sie sind, wie der niederösterreichische Patientenanwalt Gerald Bachinger es ausdrückt, „zwei Seiten einer Medaille, die sich bedingen und voneinander abhängen“.

Kooperationen und Visionen

Tatsächlich gibt es einen laufenden Austausch von Patientenanwaltschaften und Selbsthilfeverbänden. Es gibt Zusammenarbeit in den Ethikkommissionen, die Selbsthilfe wird in Begutachtungen wie etwa die Novelle zum Patientenverfügungsgesetz einbezogen, und die Wahrnehmungen von SelbsthilfevertreterInnen können auch über die Schiene der Patientenanwaltschaften eingebracht werden. „Die Selbsthilfe in die Gestaltung von Patientenrechten einzubinden, ist besonders in jenen Bereichen wichtig, wo es um die konkreten Bedürfnisse, um die Erfahrungen und die Sichtweise der Patientinnen und Patienten geht - so etwa dabei, wie der individuelle Nutzen von Medikamenten wahrgenommen wird. Weitere wichtige Aufgaben der Selbsthilfe in diesem Zusammenhang bestehen darin, Informationen über Patientenrechte direkt an die Betroffenen zu verteilen, persönlichen Kontakt zu ihnen zu halten, sie zu beraten und für das Thema zu sensibilisieren“, betont Gerald Bachinger, der sich für die Zusammenarbeit zwischen PatientenrechtsvertreterInnen und der Selbsthilfe eine umfassende, unabhängige Plattform wünschen würde, die der Unterstützung der Patien-

Innen dienen und von beiden Seiten bespielt werden sollte.

Schritte in die richtige Richtung

Dazu bräuchte es aber auch mehr Unabhängigkeit der Selbsthilfe, meint der niederösterreichische Patientenanwalt, der durch die Neukonstituierung des Bundesverbandes der Selbsthilfe Österreich und die Einrichtung der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) einen wesentlichen Schritt in diese Richtung getan sieht: „Das bringt vor allem prozessuale Verbesserungen, da es klare Verhältnisse gibt. Die notwendige Transparenz und die Ressourcen bei den finanziellen Unterstützungen sind geschaffen. Dies ist nicht nur eine gute Voraussetzung für mehr Unabhängigkeit, sondern auch dafür, dass die Selbsthilfe die Erwartungen, die an sie gestellt werden, erfüllen kann.“

Aktuelle Mängel

Wenn es darum geht, die Selbsthilfe in die Entscheidungsgremien zum Thema Patientenrechte miteinzubeziehen, ortet der Patientenanwalt derzeit aber noch Mängel. „Die Vertretung der Selbsthilfe in den hohen strategischen Gremien und Arbeitskreisen des Gesundheitswesens - wie etwa in der Bundesgesundheits-

kommission und den Kommissionen für die Bundeszielsteuerung oder die Heilmittel-evaluierung - ist sicher noch ausbaufähig“, meint er. Was Patientenrechte generell betrifft, so sei deren Bedeutung heutzutage zwar allgemein anerkannt, sie würden aber vielleicht gerade deshalb manchmal als selbstverständlich wahrgenommen

men und träten dadurch auch immer mehr in den Hintergrund: „Es ist daher höchst an der Zeit, die Patientenrechte zu evaluieren, zu modernisieren und zu ergänzen. Letztlich bedarf es einer aktuellen Informationsoffensive, um dieses Thema wieder dorthin zu rücken, wo es hingehört, nämlich ins Zentrum der Aufmerksamkeit

im Gesundheitswesen.“

„ Die Selbsthilfe in die Gestaltung von Patientenrechten einzubinden, ist besonders in jenen Bereichen wichtig, wo es um konkrete Erfahrungen geht.“

(Gerald BACHINGER, Niederösterreichischer Patientenanwalt)

Quelle: „**GESUNDES ÖSTERREICH**“

Pressemitteilung, 30. Oktober 2019

BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Fachaustausch am Universitätsklinikum Tulln

Bereits zum dritten Mal organisierte SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Tulln einen Fachaustausch zum Thema Hochsensibilität und ihre Bedeutung in der Gesellschaft.

➤ **Ging** es beim ersten Get-Together am 20. Februar um die Differenzierung von Hochsensibilität und Vulnerabilität (emotionale Verletzbarkeit) und bei der Folgeveranstaltung am 12. Juni um die Frage, ob Hochsensibilität Fluch oder Segen, Bürde oder Gabe sei (Ergebnis: sowohl als auch), machte Prof. Prim. Dr. Martin Aigner, Leiter der Erwachsenenpsychiatrie, dieses Mal seine Einstiegsfrage zum Programm: Bin ich hochsensibel?

So wurde auch gleich zu Beginn jeder der zahlreichen Gäste eingeladen, sich selbst einzuschätzen (hochsensibel oder nicht) und einen psychologischen Fragebogen auszufüllen, der auf die Pionierin der HSP-Forschung, Elaine Nancy Aron, zurückgeht. Denn schließlich ist es das Ziel jedes Fachaustausches, das Thema Hochsensibilität in seiner ganzen Bandbreite zu erkunden, zu durchleuchten und öffentlich bekannt zu machen. Und wo beginnen, wenn nicht bei sich selbst?

Viele hochsensitive Menschen leiden an ihrer genetischen Begabung und erkranken an Körper, Geist und Seele. Weil der Öffentlichkeit das

Wissen um die Existenz der Begabung „Hochsensibilität“ fehlt, werden sie oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Da HSP mit ihrer besonderen Begabung nicht umgehen können, schürt das Unverständnis im (weniger sensiblen) sozialen Umfeld die Zweifel an der eigenen geistigen Gesundheit. Sie werden psychisch instabil und verfallen in Abhängigkeiten und Zwangsverhalten. Dabei ist der Beitrag besonders feinfühligere Menschen für die Allgemeinheit sehr wertvoll und wichtig.

Von diesem unerkannten Potenzial, das es zu wecken und anzuerkennen gilt, handelte auch der Fachvortrag der Psychotherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Heller. Selbst hochsensitive Mutter von drei Kindern, berichtete sie über ihren Weg von der Kindheit bis heute, wo sie unter anderem als Referentin zum Thema „Hochsensitivität (bei Kindern)“ auftritt. Kurzweilig, abwechslungsreich und spannend verflocht sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erlebnissen, klärte über Erkennungsmerkmale der Hochsensibilität auf und setzte ihr Wissen in den Kontext bekannter Situationen aus dem Alltag und mit Kindern.

In der Pause wurden die ausgefüllten Fragebögen von Studenten der Uni Krems ausgewertet. Und es war höchst interessant, dass die meisten Menschen, die sich selbst als hochsensibel eingestuft hatten, sich auch in der HSP-Wahrscheinlichkeitszone der Fragebogenauswertung wiederfinden konnten.

Nach einer regen Diskussionsrunde, in der wertvolle Beiträge und Fragen ausführlich besprochen wurden, verabschiedete SAG7-Obfrau

Karin Novi die Teilnehmer. Sie zeigte sich von größerer Akzeptanz – sich selbst und anderen der wertschätzenden und offenen Atmosphäre gegenüber – und das ist der erste Schritt zur berührt und stellte die Fortsetzung der erfolg- Heilung. reichen Fachaustausche in Aussicht. Denn jedes Stück mehr an öffentlicher Aufklärung führt zu

www.elisabeth-heller.at

Quelle: „SAG7“

KREUZWORTRÄTSEL



	1		2		3		4
	1	5				6	
2					3		
	4			7			
				5	8		9
6	10		11				
			7			12	
8		13					
	9				10		
	11						

Senkrecht: 1 Zufluss zum Plattensee, 2 Staat in Südamerika, 3 jetzt, 4 Kf.: Akademie der Wissenschaften, 5 Jägersprache: Ass als Köder, 6 Wort der Ablehnung, 7 deutsches Mittelgebirge, 8 Besitzwerte eines Unternehmens, 9 nutzbringende Arbeit, 10 Biologie: Sauerstoff benötigend, 11 griech. Buchstabe, 12 zweistellige Zahl, 13 Drauzufluss

Waagrecht: 1 norwegische Hafenstadt, 2 Korridor, 3 engl. neu, 4 eine Tonart (2 Wörter), 5 Greifglied, 6 Ungar. Komponist (Béla) † 1945, 7 Eile, 8 Republik in Vorderasien, 9 veraltete, unzeitgemäß, 10 Kf.: Video Home System, 11 Provinz in Belgien

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



„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!

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

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



Seid Ihr beiden Zwillinge? - Nein, warum fragen Sie?
Weil euch eure Mami genau gleich angezogen hat.
Das reicht, Ihren Führerschein und Fahrzeugpapiere bitte!



QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Madagaskar liegt nahe bei?
a) Australien, b) Europa, c) Afrika, d) Asien
- 2.) Was nennt man einen aus der Wand hervorstehenden Vorsprung?
a) Belfried, b) Rotunde, c) Konsole, d) Schwan
- 3.) An welchem Fluss liegt Kroatiens Hauptstadt Zagreb?
A) Traun, b) Soca, c) Donau, d) Save

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



Im Dezember Newsletter wurden bei dem Rezept „NUSS-GUGELHUPF“ falsche Zutaten angegeben, dafür möchte ich mich entschuldigen. Im Anschluss finden Sie das Rezept nochmals, aber dieses mal mit den richtigen Zutaten.

BACKEN - „NUSS-GUGELHUPF“

Zutaten: 75g ganze Haselnusskerne, 250g weiche Butter, 250g Zucker, Salz, 4 Eier, 300g Mehl, 3 TL Backpulver, 125g gemahlene Haselnusskerne, 120 ml Milch, 3 EL Staubzucker

Zubereitung:

- 1.) Ganze Haselnüsse grob hacken. 1 EL zur Verzierung beiseite stellen.
- 2.) Für den Teig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mind. 8 Min. sehr cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 1 Min. unterrühren. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
- 3.) Teig in eine gut gefettete, mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform (22 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 60-65 Min. backen. Kurz in der Form ruhen lassen. Dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.
- 4.) Mit Puderzucker bestäuben. Haselnüsse vorsichtig auf den Gugelhupf streuen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

GESUND - SPORT

„TOP IN FORM AUF DIE PISTE“

(von Eva ROHRER)



Ab ins Skivergnügen: Wie Sie mit der richtigen Vorbereitung Bänderrissen und Knochenbrüchen vorbeugen können.

➤ **Der** Winterurlaub steht vor der Tür, höchste Zeit, den Körper noch rechtzeitig skifit zu machen. So senken Sie das Unfallrisiko, reduzieren Muskelkater und halten beim Skifahren länger durch.

In jedem Fall bedarf es eines Ausdauertrainings, um Herz, Kreislauf und Muskeln vorzubereiten. Also hinauf auf den Fahrradergometer oder kleine Laufrunden dreimal wöchentlich einplanen.

Krafttraining - vor allem der Oberschenkel - bereitet die Muskeln auf längere Belastung vor. „Jeder Skifahrer profitiert auch von Koordinationstraining. Hierbei geht es um das Zusammenwirken von zentralen Nervensystem, also dem Gehirn, und den peripheren Nerven sowie den davon gesteuerten Muskelgruppen“, erklärt Dr. Lukas Brandner, Facharzt für Unfallchirurgie, Spezialist für Sport- und Gelenkverletzungen aus Wien.

Und jetzt auf das Wackelbrett

Diese Gleichgewichtsfähigkeiten optimieren Sie am besten auf einer „Wackelplatte“, ein- oder zweibeinig, kombinierbar z.B. mit Kniebeugen und Gewichten.

Was ist noch wichtig, um verletzungsfrei zu bleiben? Dr. Brandner: „Korrekte Technik, Aufwärmen, langsames Beginnen und stetiges Herantasten an maximales Leistungsniveau. Viele unterschätzen auch die Bedeutung einer intakten Ausrüstung. Sind die Kanten geschliffen? Passen die Skischuhe perfekt? Protektoren und Helm nicht vergessen!“

Den Kopf zu schützen ist immer wichtig, um ein Anpralltrauma im Falle eines Sturzes zu verhindern, egal ob es sich um Hobbyläufer oder Rennfahrer handelt.

So schonen Sie Ihre Wirbelsäule

- Rücken und Rumpfmuskeln kräftigen.
- Auf der Piste mit Funktionswäsche und Windschutz die Rückseite warm halten.
- Nasse Kleidung so rasch wie möglich wechseln.
- Auf herausfordernden Pisten Rückenprotektor tragen.

Alles dreht sich um die Knie

Taillierte Skier erhöhen zwar die Wendigkeit, doch mitunter fährt der Ski in eine unerwartete Richtung, wenn das Brett im Schnee beim Drehen plötzlich greift. Dr. Brandner: „Dabei wird das Knie weit verdreht oder geknickt, Bänder-, Meniskusrisse oder Knochenbrüche können die Folgen sein. Auch dieses Risiko senkt Training im Vorfeld oder zumindest die Auswirkungen verlaufen dann milder.“

Wenn Sie beim Skifahren müde sind, aufhören! Weil sich die Muskelspannung verringert, wenn man sich schlapp fühlt, steigt die Verletzungsgefahr deutlich an, warnt der Gelenkspezialist.

Gut trainierte Muskeln und Protektoren helfen bei eisigen Verhältnissen im Falle eines Sturzes, Frakturen vorzubeugen.

Auf eisigen Strecken leiden die Sehnen

„Bei harten Pistenbedingungen, zu starker Belastung und falscher Technik ist die Patellasehne (am Knie) besonders gefährdet. Reizung des Schleimbeutels unterhalb des Schulterdachs, das sogenannte Schulterimpingement, entsteht oft durch Hängenbleiben mit dem Skistock bei falschem Stockeinsatz“, so der Experte.

Bevor es Richtung Tal geht, aufwärmen, damit Sehnen, Bänder und Muskeln elastisch werden. Kniebeugen eignen sich dafür sehr gut: Breitbeiniger Stand, die Knie bis zu 90 Grad langsam beugen, Rücken dabei gerade halten. Beine schwingen und Arme kreisen kurbeln den Kreislauf an.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

BUCHTIPP

„ZWANGHAFT“

Wenn obsessive Gedanken unseren Alltag bestimmen

(David ADAM)

ISBN: 978-3-423-34879-9 - Verlag dtv

Die Geheime Welt der Obsessionen

Etwa 4.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Nicht alle sind relevant oder tiefschürfend. Manche davon setzen sich sogar fest, unwichtige Sätze, Wörter, Bilder, irgendeine Melodie, die zum Ohrwurm wird. Letztendlich sind sie aber harmlos. Genauso wie die Frage, ob man das Bügeleisen wirklich ausgeschaltet hat - wenn man es denn getan hat. Doch es gibt noch eine andere Art von Gedanken, die verstören, weil sie abwegig erscheinen. Der größere Teil der Menschen ignoriert sie, denkt an etwas anderes, geht darüber hinweg. Das gelingt nicht allen. Es sind gar nicht so wenige, bei denen diese nicht steuerbaren Gedanken zu Obsessionen werden und zu ernsthaften Problemen im Leben führen. Das betrifft Essstörungen, Waschzwang, Ordnungszwang, den Drang zur Selbstverletzung und vieles andere mehr. Das Thema war für die Hirnforschung lange ein schwarzes Loch. Das hat sich inzwischen geändert. Anhand erschütternder Fallbeispiele zeigt der Autor, was man heute darüber weiß und was man dagegen tun kann.

Zum Autor: **David ADAM**, Dr. rer. nat., Jahrgang 1972, ist Wissenschaftsjournalist und Redakteur bei 'Nature'. Vorher hat er lange als Wissenschaftskorrespondent für den 'Guardian' gearbeitet. Er hat Reportagen über die Arktis, die Antarktis, China und den Dschungel des Amazonas geschrieben und wurde von der Association of British Science Writers zum Autor des Jahres nominiert. David Adam lebt mit seiner Familie in London.



SEIT MENSCHGEDENKN

Seit Menschngedenkn,
zöht Mocht und Göd,
fia maunche von uns,
In ihrer Wöt.

Seit Menschngedenkn,
do fliaßt des Bluat,
wobei man a merkt
es is net guat.

Seit Menschngedenkn,
do sterbn die Leit,
obwoih des der Mensch,
doch so bereit.

Seit Menschngedenkn,
wird gfrog, warum,
gebn sich so vüle,
herzlos und dumm.

Seit Menschngedenkn
wird gsogt, nau kloar,
die aundern san Schuid,
nur des is woahr.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Spruch des Monats

**„Doch erdet ihr nie Herz zu Herzen schaffen, wenn es euch nicht von Herzen geht!“
(Johann Wolfgang von GOETHE)**

Das Schreiben

Das Schreiben tut mir gut, um die Spitzen von Manie oder Depression auszugleichen. Der Tipp dazu erfolgte 1998, von meiner Homöopathin Liesi. Sie hat mir damals vorgeschlagen, ein Tagebuch zu führen. Auch meine damalige Therapeutin hat mich diesbezüglich aufgemuntert, aus Liebeskummer ein Gedicht zu schreiben. Sie fand es dann bei unserer nächsten Sitzung so gut, dass ich es ohne weiteres in die Patientenzeitung geben könnte. Da es aber damals niemanden gab, der die Zeitschrift „Kein Blatt vor dem Mund“ herausbrachte, habe ich selber ein paar Ausgaben übernommen. Ansonsten schrieb ich laufend Gedichte; Das erste war „An Dich“ und dann folgte „Lieber Gott“. Immer wenn ich unruhig oder niedergeschlagen war, setzte ich mich hin und schrieb ein Gedicht, auch über banale Angelegenheiten. Meist wurde ich danach wieder ermutigt, meine täglichen Herausforderungen anzunehmen und auszuführen. In weiterer Folge begann ich mein erstes Buch zu schreiben, wozu ich etwa 10 Jahre brauchte, bis es druckreif war. Immer wieder kamen bei mir dabei schlechte Gefühle auf, wenn ich zB über einen Selbstmordversuch schrieb. Also musste ich längere Schreibpausen einhalten, aber ich habe nie ganz aufgegeben. und konnte mein Werk im Jahr 2011 im Haus der Künstler fertig stellen, mit wichtigen Ratschlägen von Dr. Feilacher, dem Chef vom Haus der Künstler. Dieser hat mir auch empfohlen, einen Krimi zu schreiben und damit habe ich auch bald begonnen. Das Manuskript habe ich ihm schon übergeben, damit er mir mit seiner Routine Tipps geben kann.

Mein Motto lautet: Reden ist Silber, schreiben ist Gold ...

L.G.

Das Internet

Das Internet ist eine tolle Erfindung und kann uns das Leben erleichtern. Einkaufen von zuhause aus ist modern und nimmt einem die Strapazen von so mancher Einkaufstour ab. Bei Wikipedia, Google, Incredi Mail, Ebay usw. können wir uns schlau machen, ohne extra dafür zahlen zu müssen, außer der monatlichen Gebühr. Auch der Marsch zur Post bleibt uns größtenteils erspart. Nachteil – das Telegramm hat ausgedient und wurde durch das E-Mail ersetzt. Es gibt nichts, was es nicht im Internet gibt; Eintrittskarten für Konzerte, E-Banking, Reisen, Tiernahrung, Lebensmittel kaufen, Rechtsberatung, Glücksspiele, uvm. Aber das Internet hat auch einen Nachteil: Die Benutzer sitzen immer öfters vor ihrem PC, oder Laptop und vernachlässigen ihre sozialen Kontakte, was zu Vereinsamung führen kann. Andererseits kann man ja chatten und E-Mails verschicken. Auch Fotos kann man versenden, in die ganze Welt. Das Internet ist eine geniale Erfindung, nur muss man auch die Nachteile mit den Vorteilen abwägen. Vielleicht sollte man sich ein Limit (max. 2 Stunden pro Tag) setzen, welches man im Internet surfen, chatten, schreiben, spielen kann, um nicht wirklich abhängig zu werden, einen Versuch ist es wert!

L.G.

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diese Beiträge!

GESUND

„FITNESS FÜR DIE PSYCHE“

(von Mag. Regina MODL)

Nicht nur unsere Muskeln brauchen regelmäßiges Training in Verbindung mit Ruhephasen. Das Gleiche gilt auch für die Mentale Kraft.

➤ **Die** Bedeutung von körperlicher Fitness für die Gesundheit ist mittlerweile recht hoch be-

messen. Psychische Leistungsfähigkeit hingegen wird noch zu wenig beachtet. „In der heutigen, auf ständige Erreichbarkeit ausgerichteten Arbeitswelt ist es leider nicht angesagt, gezielte, regelmäßige Pausen zu machen und sich auf seine mentale Fitness zu konzentrieren“, erklärt Hubert Neuper. Der Sportmanager und ehemalige Skispringer war selbst von Burn-out betroffen. Nach seiner Sportlerkarriere arbeitete er als Pilot, dann Sporthilfe-Chef (rief die World

Sports Awards ins Leben), organisierte nun den Skiflugweltcup am Kulm, betreibt eine Skischule und einen Skiverleih in Bad Mitterndorf, hält Vorträge sowie Seminare.

Gewinnen im Kopf

„**Als** Sportler habe ich gelernt, dass es wichtig ist, erst den Verstand zu beruhigen. Dies gelingt durch Übungen, bei denen ich mich auf das Atmen konzentriere. Dann kann ich mir den Zustand vorstellen, den ich haben möchte“, erläutert der 58-Jährige. „Mein Burn-out war die Folge davon, dass ich aufgehört habe, das Leben als fantastisch wahrzunehmen. Ich habe zugelassen, dass mein Verstand nur noch düstere Gedanken produziert.“

Wie kann man verhindern, mental in „Schieflage“ zu geraten bzw. diese wieder ausgleichen? „Erster Schritt ist das Annehmen der Situation und erkennen, dass das gesamte Leben im Hier und Jetzt stattfindet. Ein weiterer Punkt ist, darüber zu reden. Dies löst nicht die Probleme, aber ändert den Blickwinkel. Man darf jedoch nicht erwarten, dass die Veränderungen von heute auf morgen eintreten.“

Mentales Training

Für das Erreichen der psychischen Stärke gelten die gleichen Faktoren wie beim Muskelaufbau:

Training in Verbindung mit Erholungsphasen. Wer seinem Körper die Ruhe verwehrt, erreicht keine Verbesserung, sondern durch Überlastung nur das Gegenteil.

„**Für** körperliche Fitness wird hierzulande anscheinend bestens gesorgt, und auch wenn man bereits psychisch krank ist, weiß man, wohin man sich wenden kann. Doch wer setzt vorher an, bei den vielen gesunden Menschen, die sich manchmal belastet fühlen?“, fragt Prof. Rudolf Öhlinger, Eigentümer der Anima-Mentis-Gruppe, die im Oktober 2018 das erste Vorsorgezentrum für Seelenfitness in Wien eröffnet hat. Hier erhalten die Kunden Anleitungen etwa für Stressmanagement, Achtsamkeit, Entspannung oder Ernährung, alles in entsprechender Atmosphäre.

„**Ich** mache täglich in der Früh nach dem Aufstehen ein Programm mit Dehnen und Atemübungen“, beschreibt Hubert Neuper sein mentales Training. „Danach kann ich den Tag mit einer positiven Einstellung beginnen. Jeder muss das richtige Werkzeug für sich selbst finden. Wichtig ist Kontinuität. Dabei reicht es z.B. schon, sich auf einen einzigen Atemzug zu konzentrieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„BELASTET BLUTARMUT AUCH DIE PSYCHE?“

➤ **Durch** Eisenmangel, der vor allem junge Frauen betrifft, kommt es nicht nur zu Müdigkeit, Blässe, Haarausfall und brüchigen Nägeln, auch die Seele wird in Mitleidenschaft gezogen. Neueste Forschungen zeigen, wie stark die Psyche durch Anämie beeinflusst wird. Eisen ist nämlich unter anderem an der Bildung des Botenstoffes Dopamin im Gehirn beteiligt, welcher zum Beispiel für Belohnung, Lustgefühle, Motivation und Antrieb zuständig zeichnet. Auch das „Glückshormon“ Serotonin braucht diesen Mineralstoff, um überhaupt gebildet zu werden! Stehen die Botenstoffe, die sonst für gute Stimmung sorgen, nicht mehr ausreichend zur Verfügung, kann sich eine Art Depression einstellen. Neben psychischer Labilität, depressiver Verstimmung, Sentimentalität werden auch Belastungen weniger leicht verkraftet. In Stresssituationen fühlt man sich schneller überfordert. Deshalb sollten vor allem Frauen im gebärfähigen Alter bei oben genannten Symptomen immer auch abklären lassen, ob ein Eisenmangel vorliegt.

Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:

„Auf der Suche nach dem Glück“

„Beim Helfen stellt sich das wunderbare Gefühl wie von selbst ein“

(von Karin PODOLAK)

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

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

- 1.) c) Madagaskar ist mit einer Fläche von 587.295 km² der flächenmäßig zweitgrößte Inselstaat der Welt und liegt vor der Ostküste Mosambiks (Afrika) im Indischen Ozean.
- 2.) c) Als Konsole wird im Bauwesen ein aus der Wand herausragender, tragender Vorsprung bezeichnet. Auf ihm können Gesimse, Balkone, Bögen, Balken etc. aufgesetzt sein.
- 3.) d) Zagreb erstreckt sich an beiden Seiten der Save, dem größten Fluss Sloweniens und Kroatiens. Die Stadt liegt im „Hrvatsko Prigorje“, im Südwesten der Pannonischen Tiefebene.

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

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



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

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

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 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 <<<<<