



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

„All unser Übel kommt daher daß wir nicht allein sein können!“

(Arthur SCHOPENHAUER * 22. Februar 1788 in Danzig, † 21. September 1860 in Frankfurt am Main, war ein deutscher Philosoph und Hochschullehrer.)



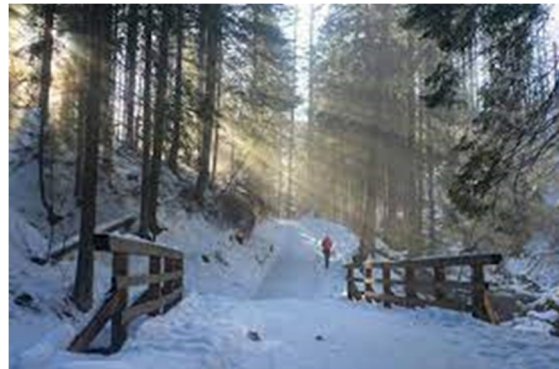
PROPHEZEIUNG

Wen ihr den ersten Monat des Jahres nennt,
für den ihr mitternachts aus dem Hause rennt,
die Böller und Raketen freudig zündet
und jedem ein frohes neues Jahr verkündet,
den könnt ihr vergessen.

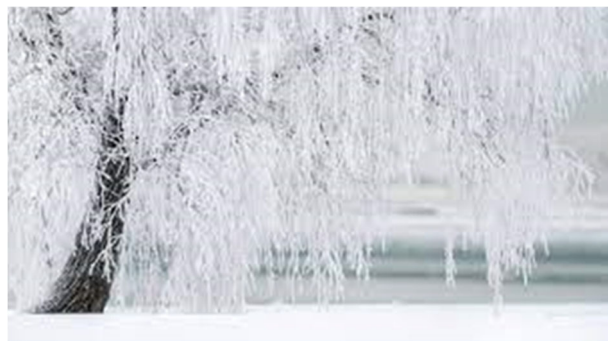
Er ist in Wahrheit der dreizehnte des alten
Jahrs, kommt mit Schnee und Eis und
Sturmgewalten.

Ihr werdet nicht froh,
euer Glück wird niemals wahr
im Pannemonat namens Januar.

(Hans RETEP)



*Alles Gute, viel Erfolg und
Gesundheit für das
neue Jahr 2024 wünscht
Johann Bauer*



GESUND

„MEDIKAMENTE RICHTIG EINNEHMEN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Mit reichlich Flüssigkeit, vor dem Essen oder danach - eigentlich alles klar. Oder doch nicht?

⇒ **Seien** Sie ehrlich: Lesen Sie den Beipackzettel? Vor allem die Form der Einnahme wird von vielen auf die leichte Schulter genommen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt sogar, dass sich jeder zweite Patient nicht an Gebrauchsinformationen oder ärztliche Anweisungen hält.

(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 137 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Arthur Schopenhauer“	„Quiz“ (Seite 6)	Gedicht von Wilhelm Lipp „Junge Leute von heute“ (Seite 10)
„Gedicht Prophezeiung“	„Kreuzbandriss statt Pistenspaß“ (Seite 6/7)	„Entscheidung über Leben und Tod“ (Seite 11/12)
„Neujahrswünsche“ (Seite 1)	„Kurz-Witz“ (Seite 7)	„Wohin gehst Du“
„Medikamente richtig einnehmen“ (Seite 1, 2, 3)	Backen „Linzer Augen“	„Nächste Ausgabe“ (Seite 12)
„Worte des Redakteurs“	„Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Auflösungen
„Erste Hilfe für die Psyche“ (Seite 3/4)	Buchtipps „Wer wir sind“ (Seite 8/9)	„Kreuzworträtsel“
„Das Versteck der Weisheit“ (Seite 4/5)	Gedicht U-Bahn Karli	„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“	„Kindalohn“ (Seite 9)	„Quiz“
„Beiträge“ (Seite 5)	Gedicht von Angelika Tiefengraber	„Sponsoren“
„Sudoku“	„Die Schlaun Bücher“ (Seite 9/10)	„Impressum“ (Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Medikamente richtig einnehmen!)

Mit dramatischen Folgen: So geht etwa jede vierte Spitalseinweisung auf falschen Gebrauch zurück.

Die Fehlerquellen sind vielfältig: Manche führen unpassende Medikamente zu, andere wiederum richtige in zu geringen oder zu hohen Dosen, in falschen Intervallen, mitunter aus Vergesslichkeit sogar zu oft. Gerade bei chronischen Krankheiten wie insulinpflichtigem Diabetes, Asthma und Grünem Star stellt dies das Hautproblem der Behandlung dar.

Dabei kommt es stark auf das „Wie“ an: „So wird etwa ‚mit reichlich Flüssigkeit‘ häufig überlesen oder ignoriert“, berichtet Mag. Gunda Gittler, Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder Linz, OÖ. „Doch viele Medikamente enthalten Säuren und die können die Speiseröhre verätzen, wenn sie beim Schluckvorgang hängen bleiben. Zudem ist die Flüssigkeit notwendig, damit die Arznei rascher den Magen verlässt. Die (meisten) Mittel müssen, um zu wirken, in den Darm gelangen. Dazu braucht der Magen ein Signal der Füllung. Das erreicht man durch das Trinken von mindestens 1/4 Liter Wasser.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Medikamente richtig einnehmen!)

Worauf müssen Patienten achten?

Mag. Gittler über Fehler und Missverständnisse bei der Einnahme:

➤ **Tabletten teilen, um das Schlucken zu erleichtern:**

Bitte nur nach Anweisung eines Arztes oder Apothekers! Schlecht ist es auch, den Kopf beim Schlucken ruckartig nach hinten zu werfen. Dabei wird nämlich die „Pille“ gegen den Gaumen gespült und dort abgebremst. Als besonders problematisch gilt die Zufuhr von Arzneimitteln im Bett. Am besten das Haupt nach vorne neigen und Kinn in Richtung der Brust - bei ansonsten aufrechtem Oberkörper - bewegen. Durch die nach vorne gebeugte Kopfhaltung rutscht die Tablette direkt nach hinten in den Rachen.

➤ **„Vor dem Essen einnehmen“:**

Damit ist gemeint, dass der Wirkstoff in den leeren Magen gelangt, mit viel Wasser nachgespült und somit schnell in den Darm weiterbefördert wird. Auf diese Weise kann die Arznei schnell ihren vollen Effekt entfalten. Ein weiterer Grund: Nahrung macht mitunter „magensaftresistente“ Kapseln und Co. nutzlos. Medikament daher mindestens 1 Stunde (!) vor der Mahlzeit zuführen.

➤ **„Während des Essens“:**

Zu diesem Zeitpunkt nimmt man Mittel, die z. B. magenschädlich sind und so dort kaum mit der Schleimhaut in Berührung kommen. Die Wirkung tritt erst verzögert ein, da der Stoff im Speisengemisch nur langsam in Magen- und Darmwand gelangt, um von dort aufgenommen zu werden.

➤ **„Nach dem Essen“:**

Die Nahrung sollte den Magen bereits verlassen haben. Nehmen Sie das Medikament demzufolge mindestens 2 Stunden (!) nach dem letzten Bissen mit viel Wasser ein. Denn Essen kann es unwirksam machen. Ein Beispiel dafür sind erneut magensaftresistente Tabletten. Ihr Überzug bleibt nur bei leerem Magen stabil.

➤ **Behandlung abbrechen:**

Nie grundlos und verfrüht aufhören! Das führt nämlich oft zu einem Wiederaufflackern der Krankheit oder einer gefürchteten Resistenz, z. B. bei einer Antibiotikatherapie.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„ERSTE HILFE FÜR DIE PSYCHE“

(von Karin PODOLAK)

Eine Expertin vom Roten Kreuz erklärt Strategien, wie man bei seelischen Verletzungen und Krisen unterstützen kann.

⇒ **Pflaster**, Verband, Heilsalbe: Passiert ein Malheur, wissen wir zumeist, was zu tun ist. Auch bei größeren Verletzungen oder Unfällen sind zumindest minimale Erste-Hilfe-Kenntnisse vorhanden. *Aber* was tun, wenn man jemandem in einer psychischen Krise beistehen muss?

Unfallzeugen stehen oft unter Schock

Anlässe gibt es leider genug: Tod oder nahender Tod eines Angehörigen, Trennung, Schei-

nung, eine schlechte medizinische Diagnose, Katastrophe, Jobverlust. Auch Unfallzeugen können sich in einer psychischen Schocksituation befinden. Deshalb ist es wichtig, dass man als Ersthelfer informiert ist, was Menschen im Ausnahmezustand brauchen.

Auch die Ruhigeren nicht übersehen

„Wichtig ist zu wissen, auf welche Anzeichen man achten muss. Viele meinen, dass sich Betroffene offensichtlich bemerkbar machen, laut und gestresst reagieren. Aber - wie übrigens auch in physischen Ausnahmesituationen - brauchen oft die ruhigeren Menschen ganz besonders Hilfestellung. Das heißt natürlich nicht, dass man den lauten nicht oder erst danach helfen soll, aber eben all die anderen nicht übersehen darf“, erklärt Prof. Dr. Barbara Juen,

Leiterin der psychosozialen Dienste beim Österreichischen Roten Kreuz anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit, der am 10. Oktober stattfindet.

Als einfache Anleitung für rasches Eingreifen gelten die drei „L“: Look, Listen und Link, also Hinschauen, Zuhören und Hilfe vermitteln.

➤ **Beim** Hinschauen geht es darum, eine Stress- bzw. Krisensituation als solche zu erkennen.

➤ **Als** Nächstes sollte man durch Zuhören und Beobachten herausfinden, was genau das Problem ist und was die Person braucht.

➤ **Im** dritten Schritt wird eine Lösung erarbeitet. Wenn möglich, die betroffene Person in diesen Prozess einbinden. Dringend anstehende Probleme sollten so schnell wie möglich angegangen werden. Wenn das nicht absehbar ist, sollte man sie an eine Stelle vermitteln, wo ihr weitergeholfen werden kann.

„**Primär** geht es darum, bedürfnisorientiert zu handeln, das heißt, herauszufinden, was jemand gerade jetzt im Moment braucht. Das kann zum Beispiel sein, Sicherheit zu vermitteln, zu signalisieren, dass man da ist, die Person nicht allein lässt und sie sich auf den Helfer verlassen kann.“ Hier kommt es bisweilen zu einem Missverständnis, das zwar gut gemeint ist, jemanden in einer psychischen Ausnahmesituation aber überfordert: Man bietet ihm unterschiedliche Lösungen an, erzählt vielleicht von sich und wie man selber schon durch schwere Zeiten kam, bringt Beispiele wie „wieder alles gut wird“. Im Akutfall benötigen Betroffene aber häufig einen psychischen „Blitzableiter“, wollen nur, dass ihnen jemand zuhört, sie ernst nimmt. In dieser Phase

haben sie noch gar keine Kraft, an Lösungen zu arbeiten.

Je schlechter es dem Gegenüber geht, umso kürzer die Planungsphasen. Nach dem Prinzip: „**Wir** überstehen jetzt einmal die nächsten Stunden, und dann sehen wir weiter.“ Das ist für ihn am wichtigsten und bringt auch' nach und nach das Selbstbewusstsein zurück, dass man das Problem bewältigen kann.

Betroffene immer miteinbeziehen

Dr. Juen: „Beim Roten Kreuz haben wir dafür einen Merksatz, der heißt: ‚MIT dem anderen handeln und nicht FÜR ihn‘. Etwas sich überlegen, wie kann ich die Umgebung gestalten, dass es günstig ist. Oder ob es Sinn macht, noch jemanden dazuzuholen. Aber eben nach Absprache mit dem Betroffenen.“

BERATUNG & CHAT

Das Jugendrotkreuz bietet Unterstützung, etwa durch das Projekt „time4friends. Es handelt sich um eine Peer-to-Peer-Beratung - das bedeutet, dass ausgebildete Personen Gleichaltrigen zur Seite stehen. Diese sogenannten Peers sind in diesem Fall Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren, die anderen jugendlichen Rat bieten, und das von 18 bis 22 Uhr. In diesem Zeitraum haben sie in Zweier- oder Dreier-Teams täglich unter 0664/107 0144 ein offenes Ohr für deren Anliegen. Die Kommunikation erfolgt schriftlich über den Nachrichtendienst WhatsApp. Alle Beratungsgespräche sind anonym und kostenfrei.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

„DAS VERSTECK DER WEISHEIT“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Vor** langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie

tatsächlich reif genug dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums so lange an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie solange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden.

Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die

Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre. Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden.

Dann äußerte der weiseste aller

seinen Vorschlag: "Ich weiß, denn er muss dazu den Weg in Menschen selbst was zu tun ist. Lasst uns die sein Inneres gehen."

Weisheit des Universums im **Die** anderen Götter waren von Menschen selbst verstecken. Er diesem Vorschlag begeistert wird dort erst dann danach su- und so versteckten sie die chen, wenn er reif genug ist, Weisheit des Universums im

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

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
4				7			
	8 5		9		10		11
6							
			7	12		13	
8		14					
				9	15		16
	17 10		18				
11							
					12	19	
13		20		21			
				14			
	22 15		23				
16					24 17		25
			18				
19					20		

Senkrecht: 1 ugs. Kw.: Umweltschutz, 2 franz. Sängerin (Patricia), 3 Gattin des Menelaos, 4 taumeln, 5 EDV-Kw. f. e. Speicherart, 6 Kurzf.: norweg. Krone, 7 Ausruf: hoppla, 8 chinesische Dynastie, 9 Kontobelastung, 10 besitzanz. Fürwort, 11 Abfluss des Plattensees, 12 Abk.: antiseptisch, 13 unversehrt, völlig, 14 Nachtvogel, 15 Hunnenkönig, 16 engl.: neues Zeitalter (2 Wörter), 17 ital. Mittelmeerinsel, 18 Reithindernis, 19 Staat in Westafrika, 20 Spielgeld, Jeton, 21 Abk.: Esperanto, 22 Bantuvolk in Südafrika, 23 dichtes Fell, 24 zu Ende, 25 Kurzform: Südsüdost

Waagrecht: 1 konservieren, schützen, 2 Schlange bei Kipling ☩, 3 arktischer Meeresvogel, 4 engl.: Verbraucher, Kunde, 5 Heiland, Erlöser, 6 ital.: Wein, 7 langsames Musikstück, 8 Stadt an der Bode, 9 poetisch: Nadelwald, 10 Karpfenfisch, 11 dt. Dichter ☩ 1811 (Heinrich von), 12 weibl. Kurzname, 13 nicht fest, unsicher, 14 überlieferte Erzählung, 15 Reißverschluss, 16 Signalinstrument, 17 lat.: Kunst, 18 franz. männl. Vorname, 19 Wr. Opernsänger ☩, 20 portug.: Sankt

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„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



„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!

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wer verfasste den Roman „Der Steppenwolf“?
 - a) Heinrich Heine, b.) Thomas Mann, c.) Gerhard Hauptmann, d.) Hermann Hesse
- 2.) In welchem Museum ist die Büste der Nofretete zu sehen?
 - a) Louvre in Paris, b.) Neues Museum Berlin, c.) British Museum in London, d.) Ägyptische Museum in Kairo
- 3.) Welchen Hochzeitstag feiert man nach 30 Jahren?
 - a) Perlenhochzeit, b.) Jadehochzeit, c.) Saphirhochzeit, d.) Kristallhochzeit

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 13)



GESUND

„KREUZBANDRISS STATT PISTENSPASS“

(von Mag.^a Regina MODL)

Beim Skifahren kommt es sehr häufig zu derartigen Knieverletzungen. Lesen Sie, wann das Kreuzband operiert werden muss und wie der Eingriff abläuft.

⇒ **Für** manchen Hobbysportler endet die Skisaison schmerzhaft. Durch starkes und abruptes Verdrehen des Knies kann es zu einem Riss (meist des vorderen) Kreuzbandes kommen. Diese wichtigen Strukturen - wir haben ein vorderes und ein hinteres Kreuzband - sorgen für Stabilität im Gelenk und verhindern ein Weggleiten des Unterschenkels.

Die Verletzung äußert sich in der Regel durch einen stechenden Schmerz bzw. Instabilität des Gelenks. Das Band kann teilweise (nur einzelne Fasern betroffen), komplett oder sogar aus seiner knöchernen Verankerung gerissen sein.

Wann ist eine Operation notwendig?

Entscheidend, ob operiert werden muss, ist die Art der Verletzung sowie Alter, Aktivität, Sportfähigkeit des Patienten sowie mögliche Zusatzverletzungen wie z. B. Meniskusriss und Knorpelschaden. Gelingt es nicht, das Knie durch gezieltes Muskeltraining zu stabilisieren, sollte eine OP erfolgen. Risse des hinteren Kreuzbandes heilen meist ohne chirurgischen Eingriff.

Ist das Kreuzband direkt vom Ursprung am Knochen des Oberschenkels abgerissen, die das Band umgebende Schleimhaut intakt und erfolgt die Operation rasch nach der Verletzung (sonst ziehen sich die Fasern zusammen), kann das Band möglicherweise wieder am Knochen befestigt werden.

Sehne wird zum neuen Kreuzband

In etwa 95% der Fälle erfolgt eine Kreuzbandplastik. Dabei wird das kaputte Band durch den Teil einer körpereigenen Sehne (etwa der Beugesehne des hinteren Oberschenkels, der Quadrizeps- oder Kniescheibensehne) ersetzt, wie Kniespezialist Assoc.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Marcus Hofbauer, Privatklinik Döbling in Wien, berichtet. Der Eingriff wird arthroskopisch (minimalinvasiv) durchgeführt. Dabei entnimmt Dr. Hofbauer über einen kleinen Hautschnitt einen Teil der Sehne des Oberschenkelstreckmuskels (Quadrizeps).

Diese kräftige Sehne verbindet den Oberschenkelmuskel mit dem Oberrand der Kniescheibe und wird vorwiegend bei Revisionsoperationen (Wiederholung, wenn der Kreuzbandersatz reißt) in Betracht gezogen. Dr. Hofbauer: „Ich verwende sie aber standardmäßig für die primäre Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes, da sie beinahe den doppelten Durchmesser als die Patellarsehne - früher der Goldstandard beim Kreuzbandersatz - aufweist. Dadurch kann ein optimaler Transplantatdurchmesser von über 8,5 mm erreicht werden.“

Der entnommene Faser-Strang wird zusammengelegt und zu einem stabilen Transplantat vernäht. Es hat eine ähnliche Dimension wie das originale Kreuzband. Können keine passenden körpereigenen Sehnen - etwa nach mehrmaligen Kreuzbandrissen - verwendet werden, sind Spendersehnen („Allograft“ genannt) eine Alternative. Früher verwendete Kunststoffsehnen kommen kaum mehr zum Einsatz.

Nach Entfernung des kaputten Kreuzbandes wird die präparierte Sehne eingesetzt, an die Stelle des ursprünglichen Bandes gezogen, gespannt und am Knochen fixiert. Innerhalb der folgenden ein bis drei Jahre baut der Körper die Sehne in kreuzbandähnliches Gewebe um.

Wie lange dauert die Heilungsphase?

Die ersten Wochen nach der OP darf das Bein nicht voll belastet werden. Physiotherapie beginnt jedoch schon am Tag des Eingriffs, anfangs mit leichten Bewegungsübungen. Das Training wird mit Arzt und Therapeuten abgesprochen. In der Regel ist leichtes Laufen nach rund zwölf Wochen, zunehmendes Krafttraining mit Gewichten erst später erlaubt. Mit belastenden Sportarten wie Fußball oder Skifahren sollte man mindestens neun bis zwölf Monate warten.

Voll einsetzbar ist das Knie, wenn es schmerzfrei, frei beweglich und abgeschwollen ist. Zusätzlich muss es stabil und die Muskulatur seitengleich sein. Weiters ist es wichtig, dass der Patient wieder zu 100% Vertrauen in sein Knie hat. „Wenn dies nicht der Fall ist, muss der Patient weiter warten, bis er wieder alles machen darf“, so Dr. Hofbauer.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Zwei Freunde unterhalten sich:
Irgendetwas stimmt mit meinen Augen nicht. Ich sehe so kleine Punkte.
Du solltest mal dringend einen Arzt sehen.
Nö, die Punkte reichen mir schon.

BACKEN „LINZER AUGEN“



Zutaten: 100 g Staubzucker, 1 Pk. Vanillezucker, 200 g Butter, 1 Stk. Eigelb, 2 EL Milch, 1 Msp. Zimt, 1 EL Mandeln (gerieben), 280 g Mehl, 80 g Marmelade zum Bestreichen, 100 g Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- 1.) Staubzucker, Vanillezucker, Butter, Eigelb, Milch, Zimt, Mandeln und Mehl in einer Rührschüssel zu einem Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
- 2.) Den Teig ca. 3mm dick ausrollen, mit einem gezackten Ausstecher Scheiben ausstechen.
- 3.) Die Hälfte der Scheiben mit 3 Löchern versehen (geht am besten mit einem Linzer-Ausstecher). Die Keks-Scheiben aufs Backblech legen und bei 200 Grad ca. 10 Minuten goldgelb backen.
- 4.) Nach dem Backen die Unterteile mit beliebiger Marmelade (z. B. Marillen oder Ribisel) bestreichen, Oberteile aufsetzen und mit Staubzucker bestreuen.



Tipps zum Rezept

Für die Zubereitung des Teiges, sollten die Zutaten kühl sein.

Wird der Teig während des Ausstechens zu weich, dann nochmals 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Kein altes Übel ist so groß, daß es nicht von einem neuen übertroffen werden könnte.“

(Wilhelm BUSCH)

BUCHTIPP

„WER WIR SIND“

**Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben –
Alles, was Sie über Psychologie wissen sollten**

(Stefanie STAHL)

ISBN: 978-3-424-63235-4 - Kailash Verlag

Bauplan für die Seele

Wie funktioniert der Mensch? Gibt es einen Bauplan für die Psyche, ein geistiges Grundgerüst, das alle Menschen teilen? Bestseller-Autorin Stefanie Stahl liefert faszinierende Einblicke in das

Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewusstsein und Verhalten. Leichtfüßig und fundiert erklärt sie, warum Glücksgefühle unsere Lebensdroge sind, wie subjektiv die Wahrnehmung von der Welt ist und wie sich durch Erziehung und Erfahrungen das Selbstbild formt. Spannende Protokolle aus der Therapiepraxis sowie wertvolle Impulse zur Lösung seelischer Konflikte machen diese Reise in unser Innerstes zu einem wahren Erlebnis. Ein umfassender Einblick in unsere innere Schaltzentrale von Deutschlands Psychologin Nr. 1.

Zur Autorin: **Stefanie STAHL**, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Beziehungen, Selbstwertgefühl und praxisnaher Psychologie. Mit ihrem Modell vom Sonnen- und Schattenkind hat sie eine besonders bildhafte Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind erschaffen, die über die Grenzen Deutschlands hinaus auf große Resonanz stößt. Stefanie Stahls Bücher, allen voran »Das Kind in dir muss Heimat finden«, stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft. Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin, hostet zwei Podcasts und wird regelmäßig als Experte für Presse und Talkshows angefragt.



KINDALOCHN

*Des klane Kind
es locht.
a Menschenheaz
eawocht.*

*So kaun ma' sogn
duachs habe Kind,
wagt tief im Gmiat
a frische Wind.*

*Drum soit' ma' hean
a Kindalochen,
um sich im Lebn
a Freid zu mochn.*

(U-Bahn Karli)

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

DIE SCHLAUEN BÜCHER

*Bin gut gerüstet,
wenn mich nach Lesestoff gelüftet!
Dann stöbere ich zu diesem Zweck
in meiner kleinen Bibliothek.*

*Vom Umgang mit Gefühlen bis zum Fasten,
gibt es alles in meinem eignen Wunderkasten.*

*„Um sich zu entfalten
und sein Leben bunter zu gestalten,
sind Bücher wichtig, das ist klar!“
So spricht der Büchernarr!*

*Bücher haben einen Sinn,
es steht oft sehr viel Wahres drin!
Bücher sind auf keinen Fall zu verachten,*

*doch sie schlechthin als Problemlöser zu betrachten,
ist ein bisschen eng gedacht,
Bücher haben nicht so große Macht!*

*Die Intellektuellen
können gerne sich die Frage stellen,
wie man Ziele außerdem erreicht.
Auf jeden Fall ist's nicht so leicht!*

*So mancher kommt dann drauf:
Bücher sind nicht das alleinige Um und Auf!
Für viele gäbe es vielleicht keine Probleme mehr,
doch manche hätten es furchtbar schwer!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

JUNGE LEUTE VON HEUTE

*Junge Leute haben heute gerne Löcher in der Haut,
gleich wie Neger, glaubt ein jeder, dass er irre geil ausschaut.*

*In den Ohren, wie in Wange, Lippen, Nase, Zunge, Bauch
stecken Pearsings für die Schönheit und ein Stückchen d´runter auch.*

*Wer dabei ist, muss gelocht sein, nur mit Pearsing bist du cool.
Wenn beim Schmusen Zungen scheppern, ist das „really wonderful!“*

*Die Organe für die Liebe sind gepearst magnetisiert.
Ganz untrennbar wird gekoppelt, wenn man dazu Lust verspürt.
Willst du cool sein, lass dich stechen, und lass dich auch tätowier´n,
geile Herzen werden brechen, jedermann wird dich verführ´n.*

*Auch die Kleidung ist sehr wichtig: Nieten, Fransen sind heut´ in.
Jedes Loch hat für die Mode seinen ganz besonder´n Sinn.*

*Oder kaufe Markenware durchgestylt und ausgeflippt,
gib dir Farbe in die Haare und du bist sofort beliebt.*

*Auch die Mode hat ein Ende, jedes Loch wird dann gestopft.
Alle Torheit mitzumachen, finde ich total beklopft.*

*Ich leb so, dass ich zufrieden, zieh´ mir an, was mir gefällt,
werd´ von Jugend ich gemieden, bleib ich doch ein Mann von Welt.*

(Wilhelm Maria LIPP)

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

GESUND

„ENTSCHEIDUNG ÜBER LEBEN UND TOD“

(von Karin PODOLAK)

Atmet eine Person nicht mehr, muss sofort mit Herzdruckmassage begonnen werden.

⇒ **Jemand** sackt, plötzlich reglos zusammen. Sie finden eine Person unbeweglich am Boden liegend vor. Ein Unfallopfer reagiert nicht mehr.

Wüssten Sie, was zu tun ist? Auf jeden Fall gilt: Nur Nichtstun ist falsch! Es muss sofort geholfen werden, denn im Notfall kommt es auf jede Sekunde an. Darüber soll auch heuer wieder am „World Restart a Heart Day“ (Weltreanimationstag) am 16. Oktober aufgeklärt werden.

Der Atem-Kreislauf-Stillstand ist ein lebensbedrohlicher Zustand. Maximal drei Minuten kann das menschliche Gehirn ohne Sauerstoff auskommen - dann sterben die Gehirnzellen nach und nach ab, die Organe werden irreparabel geschädigt. Auch wenn professionelle Helfer bereits alarmiert sind, gelangen sie trotzdem meist nicht schnell genug an den Ort des Geschehens.

Sprechen Sie die Person an, berühren Sie diese durch sanftes Schütteln an der Schulter. Kommt immer noch keine Reaktion und ist auch keine normale Atmung feststellbar? Überprüfen Sie wie folgt: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Hören Sie Atemgeräusche? Fühlen, ob Sie an Ihrer Wange den Atem spüren.

Rettung rufen, Wiederbelebung einleiten

Achtung: Einzelne, unregelmäßige, langsame oder tiefe Atemzüge gelten nicht als normale Atmung! Unverzüglich Wiederbelebung einleiten. Rettungs-Notruf ☎ 144 absetzen oder, wenn möglich, einen anderen Anwesenden darum bitten.

Bringen Sie den Patienten in Rückenlage, am besten auf einem ebenen, harten Untergrund. Herzdruckmassage durchführen.

Durch Drücken auf den Brustkorb - vorher störende Kleidung, wie z.B. Mantel entfernen - wird Blut wieder in das Gehirn (und in an-

dere Organe) gepumpt. Schnell und kräftig mit ausgestreckten Armen drücken, den Brustkorb nach der Herzdruckmassage entlasten.

Eine Beatmung (Tuch verwenden) soll nur durchgeführt werden, wenn diese Maßnahme vom Ersthelfer beherrscht wird, und er sich dafür entscheidet. Ansonsten Herzdruckmassage ohne Pause fortsetzen, bis der Betroffene wieder normal atmet oder der Rettungsdienst eintrifft. Sind mehrere Helfer anwesend, abwechseln. Eine zusammenfassende Anleitung finden Sie in der Grafik auf der nächsten Seite.

Ist ein „Defi“ vorhanden, zusätzlich anwenden

Wenn ein Defibrillator zur Verfügung steht, sollte er zusätzlich zur Herzdruckmassage eingesetzt werden. Der Defi kann durch einen Stromstoß das Herz wieder zum Schlagen bringen. Während ein Ersthelfer die Herzdruckmassage ausführt, setzt ein zweiter das Gerät in Betrieb. Herzdruckmassage unterbrechen, den Defi laut beiliegender Anleitung bedienen (keine Angst, man kann damit niemandem schaden). Danach mit Herzdruckmassage weitermachen.

Oft wird befürchtet, im Zuge der Wiederbelebung Rippen zu brechen und daher aus Angst davor auf die Herzdruckmassage verzichtet. Die Experten vom Roten Kreuz räumen zwar ein, dass solche Verletzungen vor allem bei älteren Menschen möglich sind, dennoch: „Eine gebrochene Rippe verheilt, eine notwendige, aber nicht durchgeführte Herzdruckmassage führt zum Tod.“



Achten Sie auf dieses Zeichen, wo ein Defibrillator zu finden ist.



HERZINFARKT

- 1 Für Ruhe sorgen! Erkrankten mit erhöhtem Oberkörper lagern. Er kann sich selbst mit den Armen abstützen und soll versuchen, langsam und tief durchzuatmen.
- 2 Sofort Notruf wählen! Vergewissern Sie sich ständig, dass der Erkrankte bei Bewusstsein ist

und gut atmen kann.

- 3 Betroffenen zudecken und weiterhin beruhigend mit ihm sprechen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Achtung: Es dürfen nur Medikamente verabreicht werden, die für solche Situationen verschrieben wurden!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

WOHIN GEHT DU

Was wäre, wenn jemand diese Frage an ein Kind richtet, das noch im Mutterleib ist. „Wohin gehst Du?“ - Vielleicht sagt das Kind: „Einen Weg, auf dem ich jeden Tag größer werde. Morgen werde ich schon meine Händchen bewegen können. Ja, und dann werde ich noch viel mehr tun können. Und dann werde ich bald meinen sicheren Ort in meiner Mutter verlassen. Und dann werde ich auf die Welt kommen, in ein anderes, schöneres Leben. Meine Geburt ist das Ende des bisherigen Lebens, aber zugleich der Anfang für ein Leben, das ich mir bis jetzt nicht vorstellen kann.“

*Das Ziel nicht vergessen,
den Weg nicht verlassen,*

den Mut nicht verlieren.

Es geht um das Ziel ihres, meines Lebens. Diese Frage nach dem Ziel dürfen wir nicht verdrängen.

Aus der Sprache der Seeleute stammt der Satz: „Wer nicht weiß, wohin er will, für den ist kein Wind der rechte.“ Wer nicht weiß, wohin er will, der wird sich immer wieder beklagen und mit seiner Lage nie zufrieden sein. Das ist mit dem Wind gemeint, der gerade weht.

Halten Sie mich für sehr lästig, wenn ich Sie auch frage: „Wohin gehen Sie?“

Msgr. Dr. Ernst PÖSCHL

Das finden Sie wieder in der FEBRUAR Ausgabe des Newsletter:

„Raus aus dem Herbstblues!“

„Sozialkontakte pflegen und so oft wie möglich ins Freie gehen, das hebt die Laune“
(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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

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

1.) d.) „Der Steppenwolf“ ist ein 1927 erschienener Roman des deutsch-schweizerischen Schriftstellers Hermann Hesse (1877-1962). Hesse erhielt 1946 den Nobelpreis für Literatur.

2.) b.) Die Büste der Nofretete gilt als Hauptattraktion im Ägyptischen Museum Berlin, das seit 2009 wieder im Neuen Museum auf der Berliner Museumsinsel untergebracht ist.

3.) a.) Am 30. Hochzeitstag feiert man die Perlenhochzeit. Der Brauch besagt, dass das Jubelpaar gemeinsam eine Perle ins Wasser wirft. So soll die Ehe noch einmal genauso lange halten.

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



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

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

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 <<<<<