



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Herz und Kopf: die beiden Pole der Sonne unserer Fähigkeiten:
eines ohne das andere, halbes Glück!“*

*(Baltasar GRACIÀN y MORALES S.J., * 08. Januar 1601 in Belmonte bei Calatayud, † 06. Dezember 1658 in Tarazona, Aragonien, war ein spanischer Schriftsteller, Hochschullehrer und Jesuit.)*



Am 14. Februar ist Valentinstag!

*„Der Valentinstag ist der Tag,
an dem man geliebten Menschen sagt,
wie sehr man sie mag!“*

Herzlichen Glückwunsch zum Valentinstag!

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

Schneeflocken

Wende ich den Kopf nach oben:
Wie die weißen Flocken fliegen,
Fühle ich mich selbst gehoben
Und im Wirbeltanze wiegen.
Dicht und dichter das Gewimmel;
Eine Flocke bin auch ich. -
Wie viel Flocken braucht der Himmel,
Eh die Erde langsam sich
Weiss umhüllt?

Klabund (Alfred HENSCHKE)



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 99 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

„Auf der Suche nach dem Glück“

(Seite 2/3)

„Wenn die Seele krank macht“

(Seite 3/4)

„Reden wir darüber“

(Seite 4/5)

„Sudoku“

(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 5/6)

„Quiz“

(Seite 6)

„Frisch und voller Energie“

(Seite 6/7)

Rezept

„Schoko-Birnen-Torte“

„Spruch des Monats“

„Witze“

(Seite 7)

„Beiträge“

Buchtipp „Angst?“

(Seite 8)

Beitrag Ludwig Gratzl

„Das Gebet“

(Seite 8/9)

Gedichte

„U-Bahn Karli“

(Seite 8/9)

„Von Kopf bis Fuß durchleuchtet“

(Seite 9/10)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 10)

„Auflösungen“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 11)

GESUND

„AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK“

(von Karin PODOLAK)

Beim Helfen stellt sich das wunderbare Gefühl wie von selbst ein.

➤ **Was** würde Sie am glücklichsten machen?

➤ Neue Kleidung shoppen ➤ Einen Abend mit dem Partner verbringen ➤ Als Erntehelfer Freiwilligenarbeit leisten ➤ Eine gemeinnützige Spende tätigen

Diese Frage wurde den Zuhörern gestellt, bevor sie einem Vortrag von Dr. Elisabeth Oberzaucher, Verhaltensbiologin an der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Wien und Mitglied der „Science Busters“, bei der im Jahr 2018 Pfizer-Reception zum Thema „Der Schlüssel zum persönlichen Glück“ lauschten.

Ahnen Sie schon, wie's ausgegangen ist? Fast 80 Prozent der Teilnehmer haben sich für die Antwort „Erntehelfer“ entschieden. Fast niemand fürs Einkaufen. Das entspricht genau den Studienergebnissen aus der Verhaltensbiologie, wie die Expertin meint: „Helfen macht glücklich. Durch Altruismus (Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit) erwerben wir ein gutes Gewissen und können stolz auf uns sein. So zeigt sich, dass es uns glücklicher macht, andere zu beschenken, als wenn wir uns selbst etwas kaufen. Das ist auch das Erfolgsrezept der Freiwilligenarbeit: Es handelt sich hierbei um eine sehr belohnende Tätigkeit, die wir daher gerne und immer wieder machen.“

Etwas Gutes zu tun erhellt die Seele

„**Tue** Gutes und rede darüber“, der Leitsatz aus der PR-Branche, wird in Zeiten von social media noch verstärkt, bringt aber gleich Mehrfachnutzen: ein schönes Gefühl für uns selbst, die Erkenntnis, dass es uns eh gar nicht so schlecht geht, und jenen Unterstützung geben, die sie dringend brauchen. Ein Glücksgefühl für alle.

Eine Bewertung fällt schwer, hängt sie doch zu sehr von der individuellen Situation ab. Es gibt aber laut „World Happiness Report“ (schließt die Daten von 156 Ländern weltweit ein) Faktoren, welche zum Glückhsein entscheidend beitragen, wie Dr. Oberzaucher berichtete. Dazu gehören soziale Unterstützung, Lebenserwartung bei der Geburt, persönliche Freiheit, Demokratie, Einkommensgerechtigkeit und natürlich Gesundheit.

Außerdem bewerten wir unsere Situation auch über die anderen. Der sprichwörtliche Blick in Nachbars Garten beeinflusst dies gewaltig, ob wir wollen oder nicht.

Eine wesentliche Rolle spielt die Fähigkeit zum Altruismus, eine Verhaltensweise, die jemanden zugute kommt und nicht nur einem selber. Hilfsbereitschaft eben. Das ist durchaus im Sinne der Arterhaltung, kann sich ein Einzelner doch weniger erfolgreich durchschlagen als ein zusammengehöriger Verband. Dr. Oberzaucher

spricht im Besonderen von „reziproker Altruismus“ (Verhalten zwischen nichtverwandten Individuen), gegenseitiger Unterstützung, am Weg zum Glück.

Gemeinsam lösen sich Probleme leichter

Eine Verhaltensstudie, in der die Ausschüttung von Oxytocin (Kuschelhormon) und Cortisol (Stresshormon) von Probanden beim Lösen von Aufgaben in einem Videospiel gemessen wurden, ergab, dass jene, die allein spielen mussten, wesentlich höhere Stresswerte aufwiesen als jene, die einander dabei helfen durften.

Das findet man auch im Tierreich: An der Schweizer Universität Bern bekamen Hunde die Möglichkeit, einem Artgenossen Futter zukommen zu lassen. Das machten sie aber vor allem dann, wenn der andere zuvor das Gleiche für sie getan hatte. Jene Vierbeiner, die darauf trainiert wurden, nicht zu kooperieren, gingen leer aus. Fazit: Geben ist seeliger denn nehmen. Gerade zur Weihnachtszeit kein schlechter Ansatz auf der individuellen Glückssuche. Gelegenheiten zum Helfen gibt es genug . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WENN DIE SEELE KRANK WIRD“

(von Mag. Regina MODL)

Depression zählt zu den häufigsten psychischen Leiden. Mit richtiger Therapie ist sie aber gut in den Griff zu bekommen.

➤ **Oft** wird eine Depression mit Burn-out gleichgesetzt. Das ist jedoch nicht richtig, auch wenn sie in vielen Fällen als Begleitung oder Folge des Ausgebranntseins auftritt.

Zu den Grundsymptomen - und dabei ähneln sich beide Beschwerdebilder - gehören laut internationaler Klassifizierung der Krankheiten (ICD-10) eine niedergeschlagene Stimmung, Interessensverlust, Freud- oder Antriebslosigkeit sowie Energiemangel mit erhöhter Ermüdbarkeit. Zusätzlich können auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, vermindertes Selbstvertrauen, negative Zukunftsperspektiven, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen bis hin zu Suizidgedanken auftreten.

Diagnose oft nicht leicht

Die Abgrenzung zwischen einer „depressiven Verstimmung“ und einer behandlungsbedürftigen Depression fällt nicht immer leicht. Dabei wäre bei Letzterer eine frühzeitige Therapie hilfreich, um den Betroffenen einen sehr großen, oft unerträglichen Leidensdruck zu ersparen.

„Nicht bei jedem, der verstimmt oder traurig ist, liegt automatisch eine Depression vor. Der Zeitfaktor ist in der Psychiatrie ganz besonders

wichtig“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl, Psychiater und Psychotherapeut, Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Eine depressive Verstimmung dauert laut dem Experten nur wenige Tage an. Erst wenn die geschilderten Symptome mehr als zwei Wochen bestehen bleiben, spricht man von einer Depression. Ein weiteres Kriterium: Der Zustand entspringt nicht nur einer Reaktion (etwa Kränkung, Enttäuschung) und verschwindet auch nicht einfach durch eine Veränderung. Selbst bei kurzfristiger Besserung kehren die Symptome sofort wieder zurück.

Durch entsprechende Anamnese bzw. Blutuntersuchung - die Schilddrüsen- und Stoffwechsellage sollte mitabgeklärt und andere Probleme wie Eisenmangel oder Infekte ausgeschlossen werden - lässt sich die Erkrankung bereits beim Allgemeinmediziner feststellen und die Behandlung starten. Bei komplexen Fällen, beständigen Suizidgedanken oder therapieresistenten Patienten ist die Hinzuziehung eines Facharztes für Psychiatrie ratsam.

Richtige Therapie finden

Depressionen sind in vielen Fällen heilbar oder können mit Psychotherapien und Medikamenten zumindest erfolgreich gemindert werden. Wird die Diagnose gestellt, folgt in der Regel eine Behandlung mit antidepressiven Medikamenten. Entsprechende Arzneien gibt es viele, dabei ist jedoch einiges zu beachten. „Patiententypen lassen sich den einzelnen Wirk-

stoffklassen nicht so einfach zuordnen, auch wenn das immer wieder versucht wird“, so Prof. Simhandl. Dabei wäre etwa zu berücksichtigen, ob der Betroffene innerlich unruhig, angespannt und unter Druck ist oder eine Antriebstörung im Vordergrund steht.

Die Dauer der Behandlung richtet sich danach, wie intensiv und häufig die Erkrankung auftritt. Die WHO empfiehlt, die erste schwere depressive Episode für ein ganzes Jahr zu therapieren. Bei wiederkehrenden Ereignissen sollte man in Richtung Stimmungsstabilisatoren zur Verhinderung von Rückfällen überlegen. Noch mehr als bei der akuten Depression kann hierfür auch

Psychotherapie hilfreich sein“, so der Experte.

Unerwünschte Effekte

Treten Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Mundtrockenheit, Magenbeschwerden, Libidoverlust etc. auf, die nicht innerhalb weniger Tage verschwinden, beziehungsweise zeigt sich nach etwa zwei Wochen keine Besserung, ist die Therapie zu ändern. „Bei Kombinationen der Antidepressiva sollte man besonders vorsichtig sein. Fast alle dieser Arzneien werden in der Leber abgebaut und können sich gegenseitig und andere Medikamente beeinflussen“, erläutert Prof. Simhandl.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„REDEN WIR DARÜBER . . .“

(von Mag. Regina MODL)

Im Zusammenleben mit anderen Menschen kann jeder in eine schwierige Situation gelangen, aus der er nicht mehr herausfindet. Nicht verdrängen, sondern professionelle Unterstützung holen!

➤ **Um** Konflikte bewältigen zu können, nutzen die Menschen - je nach Typ - ein unterschiedlich breites Repertoire an Lösungsstrategien. Diese eignet sich jeder unbewusst im Laufe seines Lebens aufgrund von Erfahrung, Erziehung oder Prägung durch Vorbilder an. Gerät man nun in eine problematische Situation, wird auf die gewohnten Strategien zurückgegriffen, um diesen Zustand zu lösen oder sich daraus zurückzuziehen.

Egal, ob Konflikte offen ausgetragen werden oder im Verborgenen schwelen - sie wirken für alle Beteiligten sehr belastend, und oft sind es dann Krankheitssymptome, die uns

auf solche ungelöste Spannungen hinweisen. Wichtig ist, die Probleme nicht zu verdrängen, sondern anzusprechen und wenn erforderlich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mag. Marie-Christine Prantner, zertifizierte Mediatorin, berichtet anhand von Fallbeispielen aus dem Praxisalltag im Zentrum für Intensivberatung und Schmerztherapie.

Überfordert mit Familie und Arbeitsplatz

Frau L. kam in das Beratungszentrum, weil sie sich als Alleinerzieherin (zwei Kinder im Alter von 14 und 17 Jahren) und einer unbefriedigten Arbeitsplatzsituation überfordert fühlte sowie unter Beschwerden in der Halswirbelsäule litt. Sie hatte Angst, (bei länger anhaltender gleichbleibender Situation) aufgrund von Überlastung in den Krankenstand gehen zu müssen.

Die Behandlung zielte darauf ab, Frau L. einerseits von ihren Schmerzen zu befreien, andererseits sie in ihrer Situation als

Alleinerzieherin zu unterstützen. Gemeinsam mit den Kindern wurden daher Entlastungsstrategien erarbeitet, beispielsweise das Aufteilen der Übernahme von Einkäufen, Abwasch, etc. Zudem galt es, die positiven Aspekte, wie etwa Freiheit oder Unabhängigkeit, zu erkennen sowie Freizeit aktiver und bewusster zu nutzen.

Die familiäre Situation konnte sich durch Abgabe von Pflichten und Übernahme von Verantwortung durch die Kinder, verbunden mit einem gleichzeitig größeren Freiraum für die Sprösslinge, entspannen. Das Problem am Arbeitsplatz ließ sich durch Mediation lösen, da sich Frau L. von einer Kollegin schlecht behandelt gefühlt hatte. Dass diese allerdings das Gefühl hatte, in Teammeetings von Frau L. „überfahren“ zu werden, war ihr nicht bewusst. Durch die Aufklärung im Rahmen der Mediation herrscht nun am Arbeitsplatz entspannte Atmosphäre.

Abweisendes Verhalten auf -

grund von Ängsten

Frau K. litt unter ihrer Ehe. Ihr Mann nahm auch trotz ihrer Diagnose eines Mammakarzinoms scheinbar keine Rücksicht. In der Beratung kam klar zum Ausdruck, dass Herr K. mit der Diagnose überfordert war. Was die Patientin als Zurückweisung ihrer Person in einer

Ausnahmesituation verstehen musste, war eigentlich die Rastlosigkeit und Verzweiflung ihres Mannes im Umgang mit der Erkrankung.

In Fällen wie diesem machen Einzelsitzungen oft Sinn (sofern alle Betroffenen damit einverstanden sind). Herr K. sah sich in Abwesenheit seiner Frau in der Lage zu verbalisieren,

Angst vor ihrem Tod zu haben. Nun konnte er aufgeklärt werden, über das Ausmaß der Krankheit, die Therapie, ihre Folgen und dass es in ihrer Situation glücklicher Weise nicht notwendig war, sich vor dem Tod zu fürchten, sondern dass die Prognose eine besonders gute bedeutete.

Durch diese Information gestärkt, war es Herrn K. nun möglich, sich bei seiner Frau für seine mangelnde Unterstützung und das scheinbar nicht vorhandene Mitgefühl zu entschuldigen. Als mitbetroffener Angehöriger begleitet er nun seine Frau regelmäßig in das Zentrum, um sich Unterstützung im Umgang mit der Er-

krankung zu holen.

„Ungelöste und verdrängte Probleme oder Auseinandersetzungen schlagen sich nicht nur auf die Psyche, sondern äußern sich sogar in Form von körperlichen Beschwerden. Oft ist es erforderlich, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um einen konstruktiven Weg aus der Krise zu finden.“

Mag. Marie-Christine Prantner
(zertifizierte Mediatorin)

Zentrum für Intensivberatung
und Schmerztherapie

www.konfliktloesung.info

www.zentrum-ibs.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

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



„DENKSPORT“ - „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** engl.: Junge, **2** Kurzform: Chefarzt, **3** engl. Gewichtseinheit, **4** Südtiroler Weinort, **5** Kamelart, **6** nord-amerik. Wapiti Hirsch, **7** Fischfanggerät, **8** Spanisch: Freund, **9** Frucht der Buche (Mz.), **10** höchster germanischer Gott, **11** Weinort südlich von Baden, **12** vor langer Zeit, **13** Vorleger, **14** Vorratsspeicher, **15** Neckerei, **16** engl.: Geschicklichkeitsspiel (2 Wörter), **17** Heilverfahren, **18** Kurzwort: persönl. Geheimzahl, **19** Kübel, **20** Einbringen der Feldfrüchte, **21** Kanton der Schweiz, **22** einfarbig, **23** bestimmter Artikel

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

Waagrecht: 1 Dramenheld bei Shakespeare, 2 Sternbild „Leier“, 3 eh. Maß d. Radioakt., 4 eine der Westfr. Inseln (NL), 5 Frontmann der Rolling Stones (. . . Jagger), 6 Tipp, Hinweis, 7 veraltet: wessen, 8 Ort am Ogilo (I), 9 Beamtentitel, 10 allzu hohe Menge, 11 Kf.: Volkshochschule, 12 Gewürz, 13 Obdachlosenheim, 14 Meinungsforscher, 15 orient. Flöte, 16 hindern, belästigen, 17 Obzufluss, 18 Ruf, Nachrede, 19 Pension, 20 Nordasiatische

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

„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie bezeichnet man eine öffentliche Methode der Geldbeschaffung, die häufig über das Internet erfolgt
- 2.) Welcher wissenschaftlichen Theorie wird mit einer Teilchenkanone am Teilchenforschungszentrum CERN in Genf nachgegangen?
- 3.) Welche Zutat wird nicht für das traditionelle Gericht Eier Florentine benötigt?
a) Speck, b) Spinat, c) Hollandaise

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



BEWEGUNG

„FRISCH UND VOLLER ENERGIE“

Trotz Winterwetter müssen Sie sich nicht träge und unwohl fühlen.

➤ **Die** kalte Jahreszeit scheint mittlerweile ewig anzudauern. Und so schön es ist, sich am Abend mit Buch, Tee und Schokolade auf der Couch einzurollen, nach einigen Monaten der Untätigkeit fühlen sich jetzt viele schon energielos und träge.

Das liegt derzeit an der einseitigen Ernährung während der Wintermonate. Einerseits gibt es weniger vitaminreiche Auswahl, andererseits haben wir bei Minusgraden zumeist mehr Lust auf Süßes und Fettiges. Auch die Bewegung kommt zu kurz, schließlich ist es draußen weniger einladend als bei längerer Helligkeit und milden Temperaturen.

Wer sich nun aber gezielt um die Entgiftung seines Stoffwechsels bemüht, kann rasch wieder zu mehr Energie gelangen. Am wichtigsten ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten durch Wasser und ungesüßte Tees. Ein Glas davon, am Morgen warm genossen, regt die Selbstreinigungskräfte des Körpers an.

Ebenso entfalten viele Pflanzen entgiftende Wirkung im Organismus, Brennnessel etwa entgiftet über vermehrten Harnfluss und regt die Verdauung an. Kren präsentiert sich antibakteriell, harn- und schweißtreibend. Öfter mit Petersilie und Koriander kochen, denn diese helfen ebenfalls

beim Detox.

Um sich wieder vital zu fühlen, muss unbedingt mehr Bewegung in den Alltag eingebaut werden. Schon kleine Änderungen der Gewohnheiten können einen Frischekick bedeuten. Nehmen Sie täglich einmal die Stiegen statt Lift, spazieren Sie in der Mittagspause öfter durch den Sonnenschein und machen Sie beim Zähneputzen in der Früh Kniebeugen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BACKEN - „SCHOKO-BIRNEN-TORTE“



Zutaten: 150 g Zucker, 150 g weiche Butter, Salz, 3 Eier (Kl. M), 280 g Mehl, 2 TL Backpulver, 2,5 EL Kakaopulver, 150 ml Milch, 200 ml kalter starker Kaffee, 1 kleine Dose Birnen (ca. 425 g), 1 Packung Sahnesteif, 2 EL Staubzucker, 400 ml Schlagobers, 1 TL Zimtpulver

Zubereitung:

- 1.) Zucker, Butter und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers mind. 8 Min. schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben und je 30 Sek. unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakaopulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform (ø 26 cm) streichen und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) im unteren Drittel 20 Min. backen.
- 2.) Den Kuchenboden noch heiß mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit dem Kaffee tränken. In der Form abkühlen lassen.
- 3.) Die Birnen abtropfen lassen und klein würfeln. Sahnesteif und Puderzucker mischen. Schlagobers steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen. 2/3 der Birnen unterheben.
- 4.) Den kalten Schokoboden aus der Springform lösen und auf eine Tortenplatte geben. Birnenschlagobers darauf verteilen und mit den restlichen Birnen und etwas Zimtpulver bestreuen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„So mancher meint ein gutes Herz zu haben und hat nur schwache Nerven!“

(Marie von EBNER-ESCHENBACH)



Häschen Harald geht in die Apotheke und fragt den Apotheker: „Hat DU Zyankali?“
Nein, das dürfen wir nicht verkaufen, erwidert der Apotheker.

Häschen Harald gibt nicht auf. Jeden Tag fragt er nach: „Hat du Zyankali“.

Eines Tages gibt der Apotheker auf und hat dem Häschen Harald Zyankali auf dem Schwarzmarkt besorgt: „Ja, du kleines nerviges Häschen. Heute habe ich Zyankali“.

Sagt das Häschen: „Mut DU wegschmeißen! Das ist giftig!“

„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

„ANGST?“

Mit Achtsamkeit zu neuem Mut

(Mag. Majda MOSER)

ISBN: 978-3-99002-101-9 - Verlag Maudrich

Der Weg zu neuem Mut, Stärke und mehr Lebensfreude

Angst - wer kennt sie nicht? Sie kann uns überall begegnen, im Alltag, in der Arbeit oder in Beziehungen. Oft lähmt sie uns und hält uns davon ab glücklich zu sein. Nutzen Sie die Chance ihrer Angst ins Gesicht zu sehen und wieder mehr Mut und Lebensenergie zu gewinnen. Anhand von Erfahrungsberichten können Sie Betroffene auf ihrem Weg begleiten, auf der Suche nach dem Ursprung der Angst sowie deren Sichtbarmachung und Bewältigung.

- Wissen, Erfahrungsberichte sowie Übungen zur Selbsthilfe erstmals in einem Buch
- Berichte von Betroffenen für einen offenen Zugang zum Thema Angst
- mentale und körperliche Übungen für die Anwendung im Alltag

Ängste begegnen uns in den verschiedensten Lebensbereichen, ob im Job, in der Schule oder in der Familie und äußern sich oft gerade zu Feiertagen besonders belastend.

Es kann jeden treffen, und man muss sich dafür nicht schämen! 15 unkomplizierte, gut beschriebene Übungen zur Selbsthilfe, fundiertes Fachwissen und zahlreiche Erfahrungsberichte von Betroffenen hat Mediatorin und Lebensberaterin Mag. Majda Moser aus Wien zusammen getragen.



Zur Autorin: **Mag. Majda MOSER** leitet seit 1990 das Bioenergetische Institut für ganzheitliche Bioenergetik in Wien. Sie ist Bioenergetikerin, diplomierte Mediatorin und Konfliktbearbeiterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Autorin, zertifizierte Trainerin, diplomierte psychosoziale Begleithelferin, diplomierte Sexualberaterin und EU-Integrationsbotschafterin. Sie wurde von "Zusammen Österreich" im Rahmen des Projekts "Mein Österreich. Meine Vorbilder. - Mach deinen Weg!" zu einem Vorbild ernannt. www.bioenergetik.at

Das Gebet

Das Gebet ist leider außer Mode gekommen, einfach, weil es uns zu gut geht. Unsere Grundbedürfnisse nach Wohnung, Nahrung und Kleidung sind gesichert, wegen all der anderen Dinge und Angelegenheiten machen wir uns nur unnötigen Stress und haben alles im Überfluss. Wozu noch Gott bitten? Ernsthaft nachzudenken beginnen wir erst, wenn's überhaupt nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, in Unglück, Not, Krankheit oder Todesangst. Lassen Sie es nicht darauf ankommen, sondern beten Sie auch in guten Zeiten. Beginnen Sie den Tag mit Gott, halten

Sie zu Mittag inne und beenden Sie ihn auch mit einem Gebet. Beten Sie persönlich oder verwenden Sie eine Gebetsformel und tun Sie es aus tiefster Überzeugung. Haben Sie Probleme damit, dann wenden Sie sich an einen Seelsorger. Dieser hat sicher Rat und Hilfe für Sie. Ora et labora! Nicht Gott, sondern wir brauchen das Gebet. Einzeln im Stillen, oder in einer Gruppe singend und betend. Nehmen sie dazu ein Gebetsbuch zu Hilfe, es beinhaltet viele Gebete, die einem aufbauen oder wachrütteln. Auch das Lesen in der Bibel tut gut! Wenn ich das Beten praktiziere, dann brauche ich kein Yoga, autogenes Training, oder ähnliches, sondern dann fühle ich mich, an einem ruhigen Ort, schon nach etwa 10 Minuten Gebet wieder frisch. Aber dazu braucht's Übung, Tag für Tag, Nacht für Nacht!

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

NÖRGLERKREISLAUF

A mauncher Mensch,
er merkt an Ärger,
man heat eahm sehr
ois großn Nörgler,

er sogt, im Leben
geht vü danebn,
so is's, i find's
unaaunehmen,

so merkt a Mensch,
im Jetzt sein Ärger,
wir sehgn und hean
an großn Nörgler.

In deinen Traum
Da will's hinein,
schlaf ein mein Kind,
so kann es rein,
sodass du träumst,
das Glück ist dein,
durchs Traumännlein,
wird's bei Dir sein.

NEICHES SÖBSTGEGEBENES SCHICKSOI

A Schicksoi hot a jeder Mensch,
an jedn is wos gschehgn,
a jeder is vom Schicksoi ´ prägt
des könntn wir doch sehgn.

Genauso findt sich jederzeit,
a Neibeginn im Leben,
wir soitm eahm in Liebe woin,
im Herzen voi erhebn,
wir sogn uns söbst,
des Oite woar,
des Neiche zöht,
jo, des is kloar,

mit Wortn des Glicks,
mei Leben, i tua's erlebn,
des Neiche hot mei Schicksoi ´ prägt,
i hob mir's söber gebn.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

GESUND

„VON KOPF BIS FUSS DURCHLEUCHTET“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Modernste Computertomografie verbessert die Bildgebung bei geringer Strahlungs-dosis.

➤ **Nur** noch einen Augenblick, exakt nämlich 1,2 Sekunden, dauert es heutzutage, herauszufinden, ob ein Patient einen Herzinfarkt erlitten oder das Organ doch keinen Schaden genommen hat. Einen Schlaganfall entdecken die Ärzte innerhalb von einer einzigen Minute. Die neuesten Volumen-Computertomografen machen es möglich, den Körper innerhalb kürzester Zeit exakt zu durchleuchten - ohne dem Organismus zu viel Röntgenstrahlung zuzumuten.

Wurden gute Bilder noch vor wenigen Jahren nämlich zum Preis einer diesbezüglich hohen Belastung erkaufte, lässt sie sich heute durch ein perfektes Zusammenspiel von Mensch und Technik

um bis zu 90 Prozent reduzieren.

„So viele Diagnosen wie nie werden derzeit radiologisch abgesichert. Das betrifft einerseits Akutpatienten mit Infarkt oder eingerissenen Gefäßen, aber auch Folgeuntersuchungen onkologischer Patienten“, beschreibt Univ.-Prof. DDr. hc Erich Sorantin, Klinische Abteilung für Kinderradiologie an der Medizinischen Universität Graz. „Noch in den 2000er-Jahren vermochten Herz und Gefäße nur schlecht dargestellt zu werden, heute lässt sich von Schädel bis Fußsohle in sehr kurzer Zeit fast alles abbilden. Und eine geringe Untersuchungsdauer ist vor allem für kleinere Kinder wichtig. Mit diesen neuesten Errungenschaften können wir auch den Bedarf an Beruhigungs- und Kontrastmitteln deutlich senken.“

Ein CT bewerkstelligt im Vergleich zum „herkömmlichen“ Röntgen keine zweidimensionalen, sondern Schnittbilder. Die erzeugte Strahlung durchdringt den Patienten und wird im Körper unterschiedlich geschwächt. Dieses geringere Signal trifft wiederum auf einen Detektor, der die gemessene Intensität des Strahls in eine elektrische Botschaft verwandelt, die weiterbearbeitet wird. Die Röntgenquelle rotiert dabei um den zu untersuchenden Körperteil.

Zum Ergebnis mit oft schon einer Umdrehung

In den 1970er-Jahren hat eine solche Rotation noch zehn Sekunden (80 Aufnahmen) gedauert, heute sind es 0,275 Sekunden (knapp 3000 Aufnahmen). Vielfach ist nur noch eine Umdrehung notwendig, wodurch der Betroffene den Strahlen äußerst kurz ausgesetzt ist. Weiters ermöglichen modernste Geräte eine Kippung der Apparatur, wodurch strahlensensible Bereiche wie die Augenlinsen ausgespart werden können.

Künstliche Intelligenz unterstützt den Arzt

Der Miteinbezug von Künstlicher Intelligenz (KI) bringt weitere Fortschritte. Dadurch wird die Bildqualität optimiert und die Strahlung weiter reduziert. Der Abgleich mit Millionen gespeicherten Bildern hilft, die zu befundenen Aufnahmen stark zu verbessern. „Für die Nachbearbeitung durch Radiologen sind solche modernen Methoden jetzt schon wichtig, um diesen Prozess stark zu verkürzen und dem Patienten eine schnellere, fundierte Diagnose zu ermöglichen. Die Interpretation liegt allerdings jetzt und in Zukunft beim Arzt“, erklärt Prof. Sorantin.

Durch die KI ergeben sich weitere Screening Möglichkeiten. Einsatzgebiet wäre etwa Früherkennung von Lungenkrebs. Durch ultrahocho aufgelöste Bilder könnten künftig schon kleinste Veränderungen bei geringer Röntgendosis gefunden werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

MIT SOLARIUMBESUCH VORBEUGEN?

➤ **Reichlich** fetten Meeresfisch zu essen oder immer wieder ein Solarium aufzusuchen, kann den Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten oft auch nicht im Normalbereich halten. Ärzte raten daher ein Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Risikogruppen wie älteren, kranken Menschen, Alters- und Pflegeheimbewohnern sowie Schichtarbeitern und Schwangeren werden zudem auch höhere Dosen und eine ganzjährige Einnahme eines solchen Vitamin-D-Supplementes empfohlen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der MÄRZ Ausgabe des Newsletter:

„Schlaf gut!“

„Schäfchen oder Schläfchen? Die Österreicher schlafen immer schlechter. Was uns hilft, damit wir wieder selig schlummern und erholt aufwachen. Das Geheimnis einer guten Nacht.“

(von Susanne ZITA)

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

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

- 1.) Crowdfunding
- 2.) Urknall
- 3.) a) Speck



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

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



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

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 <<<<<