



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

**„Man muß es zugeben, die Liebe ist eine große Lehrmeisterin:
sie bildet uns zu einem Wesen, das wir nie waren.“**

**(Jean-Baptiste POQUELIN alias Molière * 15. Januar 1622^[1] in Paris; † 17. Februar 1673 ebenda,
war ein französischer Schauspieler, Theaterdirektor und Dramatiker)**

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!**



Februar

*Röslein, wird die Zeit dir lang,
die du träumend noch verbringst?
Mir ist's tief im Herzen bang,
dass zu früh ans Licht du dringst.*

*Zügle deine Ungeduld,
Winter ist gar schlecht gelaunt,
warte auf des Frühlings Huld,
wirst noch lang genug bestaunt.*

(Gisela GROB)

GESUND

„ALS ICH MEINE ARBEIT VERLOR, WURDE ICH DEPRESSIV“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Durch sein Herzleiden konnte Alexander Kostrawa nicht mehr als Verkäufer tätig sein.

⇒ **„Die** Arbeit war immer sehr wichtig für mich“, erklärt Alexander Kostrawa (38 Jahre) aus Fraunkirchen (Bgl.), der im Gartenfachhandel als Verkäufer tätig war und einen angeborenen Herzfehler (die rechte Kammer war mit der linken vertauscht) leidet. Doch vor etwa drei Jahren wurde er im Job immer schneller müde.

„In der Früh ging es meistens noch ganz gut, doch dann bekam ich Herzrasen, das länger andauerte. Ich fühlte mich wirklich mies und musste für zwei Wochen in Krankenstand gehen. Als die

(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 106 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Molière“	„Sudoku“	„Spruch“
„Gedicht Februar“	„Kurz-Witz“	(Seite 9)
„Wünsche zum Valentinstag“	(Seite 5)	Geschichte Ludwig Gratzl
(Seite 1)	„Kreuzworträtsel“	„Liebe Christine“
„Als ich meine Arbeit verlor,	„Quiz“	(Seite 10)
wurde ich depressiv“	„Spruch des Monats“	„Raus aus dem
(Seite 1, 2, 3)	(Seite 6)	Schneckenhaus“
„Worte des Redakteurs“	„Gesunder Lebenswandel“	(Seite 10/11)
„Inhaltsangabe“	„Beiträge“	„Unterstützung in der Krise“
(Seite 2)	(Seite 7)	„Nächste Ausgabe“
„Die Seele macht Bauchweh“	Backen	(Seite 11)
(Seite 3)	„Apfel-Tiramisu-Torte“	„Alkohol entspannt nur kurz“
„Wie Beziehungen auf Körper	Gedicht von	„Rezeptvorschlag für 2021“
& Seele wirken“	Angelika Tiefengraber	(Seite 12)
(Seite 3/4)	„Da Neid is a Hund“	Auflösungen
Eine weise Geschichte	(Seite 8)	„Sudoku“ - „Quiz“
„Das Herz und der Kopf“	Buchtipp „Wirklich Leben	„Kreuzworträtsel“
(Seite 4/5)	heisst entscheiden“	„Sponsoren“
Gedicht U-Bahn Karli	„Frieden der Liebe“	„Impressum“
		(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Als ich meine Arbeit verlor, wurde ich depressiv)

Erschöpfung immer schlimmer wurde, konnte ich meine Arbeit nicht mehr weitermachen“, bedauert der Patient.

Durch den Verlust des Jobs ging es Herrn Kostrawa noch schlechter, und er bekam Depressionen. Deshalb musste er für drei Wochen eine psychische Rehabilitation in Anspruch nehmen, bei der er lernte, mit der Situation besser umzugehen.

Dabei hatte er bis dahin ein weitgehend normales Leben geführt. „Es gibt viele beschwerdefreie Patienten. Durch gute Betreuung besteht eine hohe Lebenszufriedenheit, wie eine Studie aus den Niederlanden zeigt“, berichtet Prof. Dr. Harald Gabriel, Kardiologe am Wiener AKH/Med Uni Wien. „Etwa 0,8 bis 1 Prozent aller Neugeborenen sind betroffen. Zu uns kommen vor allem die schweren Fälle. Hier ist enge Zusammenarbeit von Patient und Ärzten wichtig.“

Im Alter von einem Monat wurde Herr Kostrawa damals am Herz operiert (TGA nach Senning). Danach folgte aber eine Kindheit und Jugend ohne Einschränkungen, auch Sport konnte er betreiben.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Als ich meine Arbeit verlor, wurde ich depressiv)

Nach dem Verlust seiner Arbeit wurde Herr Kostrawa für ein Jahr als berufsunfähig eingestuft. „Ich war immer ein sehr aktiver Mensch, deshalb ist es für mich so schlimm, nicht mehr arbeiten zu können“, betont der Patient. „Nicht Betroffene können sich das Gefühl, kaum vorstellen, wenn man als junger Mensch keine volle Leistungsfähigkeit mehr besitzt. Deshalb würde ich auch gerne Leute kennen lernen, die ebenfalls von Herzfehlern betroffen sind.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIE SEELE MACHT BAUCHWEH“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Psychosomatische Beschwerden werden oft bagatellisiert oder nicht erkannt. „Das liegt mir schwer im Magen“: Auch Sie haben diese Redewendung bestimmt schon benutzt, wenn Ihnen ein Termin oder Ähnliches Unwohlsein bereitet hat.

⇒ **Angst** führt nämlich unter anderem dazu, dass die Nebennieren Adrenalin ausschütten, wodurch über das vegetative Nervensystem die Magen-Darm-Tätigkeit gehemmt wird. Das kann bei längerer Einwirkung zu Verdauungsstörungen führen. Ein Teufelskreis zwischen körperlichen und seelischen Beschwerden beginnt.

„**Oft** dauert es sehr lange, bis man psychosomatische Erkrankungen als solche erkennt. Studien zeigen, dass manche Patienten über hundert ärztliche Kontakte haben und sieben Jahre brauchen, bis sie erstmals an einen Psychiater oder Psychotherapeuten überwiesen werden“, erklärte OÄ Dr. Marion Freidl, Universitätsklinik

für Psychiatrie und Psychotherapie im Rahmen der Sommerakademie der Österreichischen Apothekerkammer in Pörschach (Kärnten).

Umgekehrt besteht aber auch die Gefahr, dass bei unvollständiger Diagnose schwer erkennbarer körperlicher Krankheiten die Beschwerden als psychisches Problem fehlgedeutet werden. Insbesondere dann, wenn der Leidensdruck durch die chronischen Schmerzen zu einer Depression führt, die man dann fälschlich als Ursache gesehen wird anstatt als Folge.

Alarmierend ist es, wenn Betroffene die unangenehmen körperlichen Empfindungen als Bedrohung wahrnehmen und sich ausschließlich mit Gesundheit oder Krankheit beschäftigen. Alles dreht sich nur noch um den eigenen Körper (z. B. Pulskontrolle, dauerndes Blutdruckmessen, stetige Angst, an Krebs zu leiden oder einen Herzinfarkt zu bekommen).

Informationen aus dem Internet verstärken dieses Phänomen oft noch. Hier muss unbedingt professionelle Hilfe durch Arzt und Psychotherapeuten erfolgen, um die Sorgen wieder in den Griff zu bekommen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND AKTUELL“**

GESUND

„WIE BEZIEHUNGEN AUF KÖRPER & SEELE WIRKEN“

(von Mag. Regina MODL)

Gute zwischenmenschliche Kontakte beeinflussen die Gesundheit positiv, konfliktbehaftete hingegen stellen einen Risikofaktor dar.

⇒ **Erfüllende** Beziehungen - in Familie, Partnerschaft, Freundschaften - bedeuten Vertrauen, Akzeptanz, Wert-

schätzung, Mitgefühl. Das ist auf das Wohlbefinden. Bereits enorm wichtig vor allem für eine enge Bindung zur Bezugsperson im ersten Lebensjahr jedoch vorwiegend nach sorgfältig nachweislich für einen besseren Umgang mit Stress, Krankheiten (Pathogenese), anstatt zu fragen „Wie bleibt ein stärkeres Immunsystem man gesund?“ (Salutogenese) und somit einen besseren Gesundheitszustand.

Facharzt für Innere Medizin, **Wie** auch Studien an Patientinnen mit Brustkrebs zeigten, sowie Psychotherapeut aus Wien. hatten jene mit guten zwischenmenschlichen Kontakten

Ein wichtiger Aspekt ist dabei eine höhere Überlebenschance der Einfluss sozialer Netzwerke sowie erst spätere Rückfälle

bzw. Metastasenbildung. In der Kardiologie ist ebenfalls schon lange bekannt, dass Personen, die in ein harmonisches, liebevolles Umfeld eingebettet sind, nach einem überstandenen Herzinfarkt schneller wieder gesund wurden und bessere Überlebenschancen aufwiesen, führt Dr. Linemayr weiter aus.

Der Experte empfiehlt daher: „Beziehungen pflegen, auch und gerade, wenn man krank ist. Das bedeutet ebenfalls, Hilfe anzunehmen und sich nicht zurückziehen.“

Schwer oder chronisch kranke Menschen sind stark an das Gesundheitssystem gebunden, durch jahrelange Behandlungen und Spitalsaufenthalte. Bei zunehmendem Fortschritt verkümmert die Arzt-Patienten-Beziehung und damit auch ein wesentlicher Faktor: die Kommunikation, wie

Dr. Linemayr erklärt. **Auswirkung auf den Heilungsprozess** „Man kann durch Gespräche sehr viel gut machen, etwa bei einem überstandenen ruhigen, aber auch unbeabsichtigten Herzinfarkt schneller wieder gesund wurden und bessere Überlebenschancen aufwiesen, führt Dr. Linemayr weiter aus.

Soziale Kontakte stellen einen Teil des Heilungsprozess dar, da sie den Behandlungserfolg beeinflussen können.
Dr. Günther Linemayr

gene Verständigung und negative Erwartungshaltung des Patienten verursachen Stress oder Ängste und beeinflussen dadurch die Wirkung von Therapien negativ.“

Wie lässt sich dies in den Alltag umsetzen? Jeder ist aufgefordert, in seine Beziehungen zu investieren - bei der Arbeit ins Betriebsklima und im Privatleben in Kontakte, die gut tun, andere hingegen sollte man besser abbrechen.

„**Kranke** Personen möchte ich ermuntern, entsprechende Kommunikation einzufordern,

sich beraten zu lassen und Hilfe zu suchen“, so Dr. Linemayr. Oft leiden Patienten neben körperlichen Beschwerden auch unter psychosozialen Belastungen, sind nach einer Akutversorgung auf sich alleine gestellt, kämpfen mit finanziellen, rechtlichen oder beruflichen Hürden und vielfach auch mit privaten Konflikten.

Bessere Kommunikation/Beziehung im Gesundheitsbereich spart oft kostenintensive Untersuchungen. Ärzte sollten sich daher mehr Zeit für die Anamnese nehmen statt gleich teure Tests anzuordnen. „Die Honorierung der ärztlichen Leistung ist jedoch techniklastig. Für Tests wird mehr bezahlt als fürs Reden.“ Daher der Wunsch der Experten: „Diesen Bereich aufwerten!“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

EINE WEISE GESCHICHTE

Das Herz und der Kopf

⇒ **Es** war einmal ein Herz, das lebte zusammen in einem kleinen Dorf mit anderen Herzen und Seelen.

Als das Herz vor langer Zeit geboren wurde und anfang Sekunde für Sekunde zu schlagen, hatte es immer nur einen Wunsch. Liebe zu empfangen und Liebe zu geben.

Oft fühlte es sich alleine, wollte und konnte aber nicht alleine sein, und so geschah es, dass das Herz immer mehr kleine Narben bekam. Narben von Enttäuschungen und Verletzungen. Die Narben wurden immer größer und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wurden immer weiter nach hinten gestellt. Vertrauen war nur noch ein Wort und nicht mehr ein stimmiges Gefühl, so wie es eigentlich sein sollte.

Eines Morgens entschloss sich das Herz auf die Suche zu gehen, auf die Suche nach dem es sich immer gesehnt hatte. Auch wenn es dem Herz schwer fällt zu glauben dass es so etwas wirklich gibt, war etwas in ihm, das den Namen Hoffnung trägt, und ihr Kraft und Mut gab, um die Reise zu beginnen.

Tage und Nächte kamen und gingen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 5)

Das Herz hatte auf ihrer Reise mehrere Reisebegleiter, die ein Stück mitgegangen sind. Dazu gehörten unter anderem Selbstzweifel, Einsamkeit und geringes Selbstwertgefühl. Es war kurz bevor die Sonne am Horizont unterging, als das Herz zu einem Waldstück kam. Es blieb stehen und lauschte der Stille.

Plötzlich spürte es, wie etwas warmes und vertrautes, durch seine Herzkammern floss. Ein Gefühl, dass es so noch nicht kannte. Es war ein Gefühl von: „Endlich angekommen zu sein“ Es hörte ein besondere Melodie, die nur ein anderes Herz spielen kann. Auf einmal war alles so leicht und schön. Es schaute sich um, um herauszufinden wo die Melodie herkam.

Rechts oben auf einer Anhöhe sah sie ein Licht scheinen, ein Licht voller Wärme und Geborgenheit.

Genau da wollte das Herz hin. Um dorthin zu gelangen, muss das Herz in den Wald und dann nach rechts hinauf zur Anhöhe.

Als das Herz los laufen wollte, kam ihr ein Kopf entgegen und fragte, wo es den hin wollte. Als das Herz im dieses sagte, bietet der Kopf ihr an, es zu begleiten. Leichtgläubig wie es das Herz war, dachte es sich nichts dabei und willigte ein.

Der Kopf, aber dagegen wollte nichts anderes als das Herz von dem Schönen fernzuhalten. Er verwickelte das Herz in ein Gespräch und lenkte es dadurch ab, so dass sie an der Abzweigung vorbei liefen und immer tiefer in den Wald kamen. Weg von der Herzensmelodie und dem Warmen und Vertrauten.

Als das Herz merkte, dass es nicht mehr das Vertraute spürte und es wieder kälter wurde, verabschiedete sich der Kopf und ließ das Herz wieder alleine zurück.

Trauer und Einsamkeit hielten wieder Einzug. Damit es nicht alleine sein musste machte sich das Herz wieder auf die Heimreise.

(Diese Geschichte wurde geschrieben und zur Verfügung gestellt von **Bernd HESSELBACH**)

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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 13)



Warum hat sich der Bankräuber,
kurz bevor er die Bank überfallen hat, gebadet?
Er wollte das Ding sauber durchziehen.



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Reise, Ausflug, 2 Speisesaal, 3 Körperteil, 4 zweistellige Zahl, 5 ein Bühnenschauspiel, 6 Schnittholz, 7 Gestein, Sinter, 8 Längsträger eines Schiffes, 9 Schublade, 10 Abk.: Fabrik, 11 ital. Schauspieler*in 1924, 12 Turngerät, 13 ein bisschen, 14 asiatisch. Bäckereibrot, 15 männl. Vorname, 16 schwelendes Feuer, 17 KW.: Religionsunterricht, 18 ungar. Wein, 19 Einfall, Überlegung, 20 Schauspieleraufgabe, 21 Kf.: Central Standard Time, 22 engl.: Boot, 23 Währungscode, 24 Behörde

Waagrecht: 1 Duftpflanze, 2 ungs.: verdorben, kaputt, 3 weibl. Kurzname, 4 kaufm. Begriff, 5 Schlaferelebnis, 6 Fälschung (engl.), 7 Schiedsrichtersignal, 8 Riesenkröte, 9 bestimmter Artikel, 10 Anschwellung, 11 engl.: Hitliste, 12 engl.: Woche, 13 altgriech. Marktplatz, 14 störend, unangenehm, 15 span.: Ausruf, 16 starkes Seil, 17 bibl. süd-arab. Landschaft, 18 Beziehung, Verhältnis, 19 deutsche Stadt an der Donau, 20 int. Kfz.-Z. Kenia, 21 Destillationsgefäß

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

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Nach dem Vorbild welcher europäischen Stadt wurde die städtebauliche Anordnung für Washington gestaltet?
- 2) Der Film The Social Network von 2010 handelt von der Gründung des Sozialen Netzwerk Bebo? Richtig oder Falsch?
- 3) Nach welchem nordischen Gott ist der Donnerstag benannt?
a) Charles & Camilla, b) Harry & Meghan, c) William & Kate, d) Edward & Sophie

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

Spruch des Monats

„Ich bin ein Reisender und ein Seefahrer und jeden Tag entdecke ich eine neue Region in meiner Seele“

(Khalil GIBRAN)

LEBENSWANDEL

„GESUNDER LEBENSWANDEL“

(von Michaela NEUBAUER)

Gesundheit endlich zur Priorität machen - so gelingt es Ihnen im neuen Jahr.

➔ **Zugegeben**, gute Neujahrsvorsätze haben heuer ihren üblichen Effekt verloren. Statt uns zu fragen, wie wir unser Leben ab Punkt Mitternacht an Silvester umkrepeln werden (naja, meistens erst ab zweiten Jänner - weil wir uns am Neujahrstag doch noch die ein oder andere Köstlichkeit gönnen wollen), malen wir uns lieber die Zeit nach Ausgangsbeschränkungen und Co aus. Denn: Je unsicherer die Gegenwart, desto interessanter die Frage nach der Zukunft. Heuer scheint daher insbesondere die „Zeit nach Corona“ als optimaler Wendepunkt für schlechte Gewohnheiten. „Nach Corona werde ich endlich beginnen, mich gesünder zu ernähren“ oder „Sobald alles wieder normal ist, werde ich öfter ins Fitnesscenter gehen“, lautet der Tenor vieler Österreicherinnen und Österreicher. Deshalb also die Neujahrsvorsätze aufschieben? „Nein, ganz im Gegenteil. Gerade jetzt ist der richtige Zeitpunkt für gesunde Vorsätze!“, sagt Silvia Posch, BSc. Sie leitet das Programm „Vorsorge Aktiv“ bei Tut gut!, das Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei einer nachhaltigen Lebensstiländerung unterstützt. „In unsicheren Zeiten und Ausnahmesituationen ist es besonders wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben, das dem Leben eine Richtung gibt. Es hilft uns dabei, nicht planlos durch den Alltag zu irren, sondern motiviert uns und stärkt auch das Selbstbewusstsein, sobald wir ihm näher kommen.“

Doch wie sollte dieses Ziel aussehen? Silvia Posch rät dazu, es möglichst genau zu formulieren, dabei aber realistisch zu bleiben: „Zehn Kilo abzunehmen ist in den meisten Fällen deutlich

schwieriger umzusetzen, als wieder in die Lieblingsjeans zu passen. Stellen Sie sich ganz klar vor, wie ihr Ziel aussieht und wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie es erreichen.“

Kleine Schritte

Das sich ein Lebensstil nicht von jetzt auf gleich ändern lässt, ist ganz klar. Umso wichtiger ist es, viele kleine Etappenziele auf dem Weg dorthin einzuplanen, sagt Silvia Posch. Das kann zum Beispiel eine Verringerung des Bauchumfangs sein. Aber auch regelmäßige Belohnungen sind wichtig, um dranzubleiben: „Was macht Ihnen Spaß, was tut Ihnen gut? Im Optimalfall belohnen Sie sich nicht mit Süßigkeiten, sondern mit einem schönen Erlebnis - einer Massage oder einem Ausflug.“ Doch selbst wenn es einmal zu Rückschlägen kommt, brauche man nicht den Kopf hängenzulassen, sagt die Expertein: „Jeder Mensch kennt sich selbst am besten und weiß, dass er oder sie früher oder später in alte Muster verfällt. Hier ist es wichtig, sich einen Notfallplan zu überlegen, um gegenzusteuern: An die frische Luft gehen, um durchzuatmen. Oder das Ziel auf einen Zettel schreiben und es an den Spiegel hängen, um es in schwachen Momenten in Erinnerung zu rufen.“

Rundum G'sund

Silvia Posch rät dazu, sich auch dann weiter herauszufordern, wenn das gesunde Ziel - zum Beispiel wieder in die Lieblingsjeans zu passen - bereits erreicht ist. „Es gibt so viele Möglichkeiten zur Gesundheitsprävention-Workshops oder Kurse, Angebote der Gemeinde, Sportarten, bei denen man sich allein oder mit einem Partner auspowern kann. Machen Sie 2021 zu einem besonders gesunden Jahr!“

Quelle: „GESUND & LEBEN“



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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



APFEL-TIRAMISU-TORTE

Zutaten : 60 g Mehl, 30 g Speisestärke, ½ TL Backpulver, 50 g Amaretti, 3 Eier (Kl. M), Salz, 150 g Zucker, 150 ml Espresso (stark), 5 EL Amaretto, 1 Glas Apfelkompott (370 g), 150 g Topfen, 500 g Mascarpone, 2 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1) Mehl, Stärke und Backpulver mischen und sieben. Kekse in einen Gefrierbeutel geben, fein zerstoßen und zur Mehlmischung geben. Eiweiße, 3 EL lauwarmes Wasser und 1 Prise Salz steif schlagen. 90 g Zucker einrieseln lassen und 3 min. weiterschlagen. Eigelbe kurz unterrühren. Mehlmischung vorsichtig unterheben. In eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm Ø) streichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 25 min. backen. In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

2) Boden aus der Form lösen. Waagrecht einen 1 cm dünnen Deckel abschneiden, diesen zerbröseln, auf ein Blech geben und im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10 min. rösten, abkühlen lassen. 125 ml Espresso und 2 EL Amaretto verrühren. Den restlichen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen, mit der Espressomischung beträufeln. Apfelkompott auf den Boden streichen.

3) Topfen, restlichen Zucker, restlichen Espresso und Amaretto mit den Quirlen des Handrührers 3 min. cremig rühren, Mascarpone mit einem Teigspatel vorsichtig untermischen. Creme auf den Apfelkompott streichen. Mit den gerösteten Biskuitbröseln bestreuen. Mit Kakao bestäubt servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Da Neid is a Hund

Soi i mi daham vagrobm?
 Was wüst nu vo mia hobm?
 Leida kaun i net oabeitn geh.
 Trotzdem geh i gern auf an Kaffee.
 Was is denn do dabei?
 I hea scho dein innan Schrei:
 Am Vurmittog siach i's oft scho sitzn.
 Do muaß i no recht brav schwitzn.
 Geht net oabeitn des Drum.
 Do san mia andan jo sche dumm.
 Joggn am höliachtn Tog,
 des is a Ding, was i bei Gott net mog!
 Do hoit, do bin i jetzt nimma staat,
 waun da Wind aus dera Richtung waht.
 Hob i ka Recht auf Lebm?
 Soi i ma di Kugel gebm?
 Oft geht's ma mehr ois schlecht,
 des is des Erste, was i da sogn mecht.
 I gfrett mi oft so durchn Tog.
 Empfind' mei Lebm ois Plog'!

„Du host as sche“, hob' i oft gheat,
 am liabstn hätt' i great!
 Da Neid des is a Hund.

Do zum Schauma gibt's kan Grund.

Derf i mein Kaffee nimma tringa?
 Nimma lusti sei und nimma singa?

So guat hob i's im Lebm net troffn,
 des sog i da gaunz ehrli, offn!

I muaß do a unta d'Leit,
 drum vasteh' i net dein Neid!

Den kaunst da spoan!

Davo is nu nix bessa woan!

Na - Neid bringt nu mehr Leid!

Oba jetzt waßt jo Bescheid!

I hoff' du vastehst mi jetzt bessa,
 gönnst ma ob jetzt mein Kaffee oder mei
 Gössa!!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

BUCHTIPP



**„WIRKLICH LEBEN HEISST ENTSCHEIDEN“
(Thomas GSWANDTNER - Christian REDL)**

ISBN: 978-3-218-01206-5 - Scorpio Verlag

Tom Gschwandtner, seit 1995 Rollstuhlfahrer mit hohem Querschnitt, und Christian Redl, seit 2006 Profi-Freitaucher und mehrfacher Weltrekordhalter, sind "Entscheidungs-Profis". Gschwandtner entscheidet sich immer wieder aufs Neue dafür, dass ihn ein Rollstuhl nicht ausbremst; Redl weiß genau, was er tut, wenn er ohne Pressluftflasche ins Eiswasser steigt. Nun braucht es keine Extremsituationen, um sich entscheiden zu müssen - die Mechanismen sind jedoch immer dieselben. Tom Gschwandtner und Christian Redl dozieren nicht, sondern zeigen, was alles zum Entscheidungsprozess gehört: Wo stehe ich? Welche Ziele verfolge ich? Auf wen höre ich? Wie nehme ich mein Schicksal selbst in die Hand? Und wann ist es Zeit loszulassen? In



persönlichen Geschichten inspirieren Gschwandtner und Redl ihre Leser dazu, sich auf ihre Stärken zu besinnen und sich den eigenen Entscheidungen zu stellen.

Zum Autor: **Tom GSWANDTNER** landet als Fünfundzwanzigjähriger durch einen unverschuldeten Autounfall im Rollstuhl und damit in einem völlig neuen Leben mit hoher Querschnittlähmung. Das neue Leben gelingt. Er wird Grafiker, Kolumnist, Buchautor und Vater zweier Kinder. 2015 erscheint sein erstes Buch "Gelähmt ist nicht gestorben", es folgen zahlreiche Lesungen, Medienauftritte, Vorträge und Impulsreferate. 2016 Auszeichnung mit dem "Life goes on Award", überreicht durch Samuel Koch im Wiener Rathaus. Nach mehr als zwanzig Jahren auf dem Land lebt und arbeitet Tom Gschwandtner heute wieder in seiner Geburtsstadt Horn.

Frieden der Liebe

So lossts uns Menschn
doch menschlich sei,
mit Herz und Geist
im Jetzt der Zeit,

um frohen Herzns
in Friedn zu leb'n,
mit oin und a
im Lieb'n zu zweit,

so gibt's den Friedn,
mit Wortn gsogt,
jo uns,
uns lossts doch lieb'n,

in Liebe platonisch
und liebend ois Pooar,
der Friedn der Liebe,
jo der,

er wär
im Heit und Murgn
so mehr und mehr
so woahr und woahr.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

**„Denke nicht, es sei „zu spät“ - es ist nie zu spät für etwas,
das dir am Herzen liegt. Man kann jederzeit damit beginnen!“**

(Anna JOHANNSEN)

Liebe Christine!

↪ Es war ein Schock für uns alle, dass Du so schnell aus dieser Welt scheiden musstest. Wir haben Dich alle noch gut in Erinnerung, Du warst stets beliebt und gemocht! Ich durfte Dich 1994 in Tulln kennenlernen, als ich in der Hebebühne zu Dir in Therapie ging. Mit Dir habe ich den Einstieg in die Psychotherapie bewältigt und ich lernte, mit meinen Problemen besser umzugehen. Weil ich in der LNK Maria Gugging auf einer Langzeitstation landete und dort gratis in Therapie gehen konnte, beendete ich unsere therapeutische Beziehung. Zum Abschied gabst Du mir damals mit, ich sollte künftig nicht so viel tricksen. Darüber habe ich schon viel nachgedacht, aber ich komme dabei auf keinen grünen Zweig. Leider ist es zu spät, um Dich dazu nochmals zu befragen. Vielleicht kannst Du mir vom Himmel aus einen Wink dazu geben? Ein paar Jahre später haben wir uns zufällig wieder getroffen, bei einer Veranstaltung vom HSSG aus in St. Pölten. Seither waren wir wieder in Verbindung, über Facebook und Austausch unserer selbst geschriebenen Bücher. Einmal hast Du mich mit Deinem Mann besucht, im Haus der Künstler, bzw. Art/Brut-Center Gugging. Das war sehr nett und aufbauend, danke schön! In einer unserer ersten Therapie-Einheiten habe ich Dir von meinen Gefühlen für Dich berichtet. Wir haben zwar kurz darüber gesprochen, ehe wir wieder zur Tagesordnung übergegangen sind. Darüber habe ich gleich zu Beginn mit meiner neuen Therapeutin gesprochen und wir brauchten noch eine 2. Einheit, damit ich verstehen konnte, welche Gefahren für meine Gefühle in der Psychotherapie lauern. Liebe Christine, Du fehlst uns; Mit Deiner geschickten Art, mit Deinen Mitmenschen umzugehen. Möge Dir Gott im Himmel einen friedlichen Ort geschaffen haben, jetzt und in alle Ewigkeit, amen!

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

GESUND

„RAUS AUS DEM SCHNECKENHAUS“

(von Mag. Regina MODL)

Die Corona-Krise bedeutet für viele Menschen eine psychische Belastung. Was tun gegen depressive Gefühle?

↪ **Der** Großteil der Bevölkerung erlebt gerade eine ziemlich schwere Zeit. Sorgen, Ängste um Gesundheit, Job und Zukunft, aber auch Isolation oder Einsamkeit durch Lockdown, Ausgangs- sowie Besuchsbeschränkungen lassen die Psyche an ihre Grenzen stoßen. Hauptbetroffen sind Frau-

en, Alleinstehende, Familien mit jungen Kindern und Menschen, die bereits vor der Krise psychisch belastet waren, wie Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. Hemma Swoboda, Obfrau von pro mente Wien, berichtet.

Wer alles nur noch negativ sieht, über längere Zeit Energie-, Appetit- oder Hoffnungslosigkeit fühlt, sich zurückzieht und den ganzen Tag am liebsten im Bett verbringen möchte, steckt schon mitten drin in einer Depression und sollte sich eingestehen, dass er Hilfe benötigt.

Um die Krise zu meistern, emp-

fehlt die Expertin: „Versuchen Sie, Beziehungen aufrechtzuerhalten, z. B. durch regelmäßige Telefonate. Sprechen Sie über Ihre Niedergeschlagenheit und Ängste. Sie werden erleben, dass es anderen ähnlich geht. Vermeiden Sie aber Kontakte, die negative Gefühle auslösen. In einer depressiven Verstimmung ist das innere Erleben eingeschränkt. Verschaffen Sie sich im Alltag mehr Lebendigkeit, etwa durch Betrachten alter Fotos, die angenehme Erinnerungen wachrufen oder Musik hören.“

Wichtig ist, negative Gedankenkreise zu unterbrechen,

betont die Psychiaterin: **Damit** der Alltag nicht als un- Freunde unsicher, wie sie mit
„Lenken Sie sich ab, suchen Sie überwindbare Hürde erscheint, jemanden reden sollen, der de-
anregende Erfahrungen z. B. rät Dr. Swoboda, die Aufgaben pressiv ist. Hier beruhigt die
durch Lesen, Meditation, Fanta- in kleine machbare Abschnitte Expertin: „Sie können nichts
sieren. Probieren Sie ein einzuteilen. „Seien Sie dabei falsch machen. Bleiben Sie in
neues Hobby oder Gestalten nicht zu streng mit sich. Versu- Kontakt und verfügbar, aber
Sie eine Ecke in Ihrer Wohnung chen Sie dennoch, Probleme zu kritisieren Sie nicht. Allein Ihr
um. Versuchen Sie in Bewe- lösen, bevor sie zu groß wer- Interesse und das Nachfragen
gung zu kommen, gehen Sie in den.“ sind schon heilsam.“
die Natur. **Oft** sind Angehörige oder

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„UNTERSTÜTZUNG IN DER KRISE“

(von Mag. Regina MODL)

Bei schwerer Krankheit folgen dem körperlichen Leiden oft seelische Konflikte.

⇒ **Probleme** im privaten Umfeld oder Berufsleben belasten Erkrankte zusätzlich. Wichtig: Konflikte nicht verdrängen sondern ansprechen und wenn erforderlich, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Mag. Marie-Christine Pranter, zertifizierte Mediatorin, berichtet aus dem Praxisalltag im Zentrum für Intensivberatung und Schmerztherapie:

Frau M. (45) hat nach der Diagnose eines Lymphdrüsenkrebs und fortgeschrittenem Mammakarzinom sowie der darauffolgenden aufwendigen sowie langandauernden Therapie ihren Job als angestellte Rechtsanwältin verloren. Im Zuge der Therapie informierte sie auch noch ihr Mann, der bereits über viele Jahre außereheliche Verhältnisses hatte, über seinen endgültigen Scheidungswunsch. In dieser für sie extrem schwierigen Zeit stützt sich Frau M. vor allem auf ihren Sohn (24). Die Gesamtsituation überforderte den jungen Mann jedoch, der zudem selbst unter eigenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufgrund eines Motorradunfalls litt.

In der Intensivberatung wurde die verzweifelte Frau kontinuierlich über die anstehenden Behandlungen und deren Auswirkungen informiert. Ebenso konnte eine strittige Scheidung die Frau M. aufgrund der tiefen Verletzungen anstreben wollte, aber letztlich nur Kraft, Zeit, Energie und Geld gekostet hätte, abgewandt und eine einvernehmliche Variante ermöglicht werden.

Ein weiterer Schritt war die Meditation zwischen Mutter und Sohn, da beide über scheinbare Empathielosigkeit des anderen klagten. Im Rahmen der Sitzungen konnten die jeweiligen Bedürfnisse nach Unterstützung, Anerkennung, Autonomie, usw. herausgearbeitet, dadurch eine dauerhafte Rollenumkehr in der Mutter-Sohn-Beziehung vermieden sowie ein zukünftiges gutes Miteinander und Füreinander-Dasein gewährleistet werden.

Zum momentanen Zeitpunkt ist Frau M. in kompletter Remission (Aufhalten der Krebserkrankung) und befindet sich im ersten Probemonat in einer großen Rechtsanwaltskanzlei.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der MÄRZ Ausgabe des Newsletter:

„Das Internet ist keine Konkurrenz“

„Eine große Studie in Deutschland zeigt, warum Menschen eine Selbsthilfegruppe besuchen und welche positiven Wirkungen das hat. Sie belegt auch, dass die Mitgliederzahlen trotz Internet konstant bleiben oder steigen“

(von Dietmar SCHOBEL)

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

GESUND

„ALKOHOL ENTSPANNT NUR KURZ“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Das regelmäßige „After-Work-Bier“ kann in die Sucht führen. Nach einem stressigen Tag einen Drink zu nehmen hilft vielen Österreichern, „runterzukommen“. Schließlich lassen sich mit dem Genussmittel kurzfristig seelische Spannungen abbauen. Ein Übermaß kann jedoch in einer Abwärtsspirale aus Alkoholsucht, Burn-out und Depression enden.

⇒ „In unserer Erfolgsgesellschaft wird Alkohol zunehmend als Beruhigungsmedikament eingesetzt. Gerade von seelisch Verstimmten oder

Burnout-Gefährdeten“, erklärte Suchtexperte Prim. Prof. Dr. Michael Musalek, ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts in Wien, auf einem Pressegespräch. „Langfristig verstärkt sich damit das Überlastungssyndrom, was weiteren Alkoholkonsum und - dadurch ausgelöst - noch mehr psychische Probleme nach sich zieht. Betroffene rutschen dann leicht in die Abhängigkeit ab.“

70 Prozent jener Patienten, die wegen Alkoholsucht Therapie erhalten, leiden auch an Depressionen und Angststörungen. „Um dem Teufelskreis zu entfliehen, müssen beide Krankheiten behandelt werden“, so Prof. Musalek.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Rezeptvorschlag für das Jahr 2021

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Kleinlichkeit und Angst.

Danach zerlege man jeden Monat in 28, 30, oder 31 Teile, sodass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet; aus einem Teil Arbeit, zwei Teilen Frohsinn und Humor!

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt!

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit!

In diesem Sinne:

Gutes Gelingen für das Jahr 2021 wünscht das Team der Fraueneilkunde



Herzlichen Dank an Frau Eunice-Sylvia WOLFSDORF für diesen Beitrag!

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

- 1) Paris - Der Architekt war Pierre Charles L'Enfant
- 2) Falsch - Er erzählte die Gründung von Facebook
- 3) Thor

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



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

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

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

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 <<<<<