



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

**„Wohl, wer auf rechter Spur sich in der Stille siedelt;
im Offnen tanzt sich's nur, solange' Fortuna fiedelt!“**

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

FEBRUAR

O wär im Februar doch auch,
Wie's andrer Orten ist der Brauch
Bei uns die Narrheit zünftig!
Denn wer, so lang das Jahr sich misst,
Nicht einmal herzlich närrisch ist,
Wie wäre der zu andrer Frist
Wohl jemals ganz vernünftig.

(Theodor STORM 1817-1888)



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!**



ANGST

„BEDROHLICHE GEFÜHLE“

(von Jacqueline KACETL)

Angst gilt weltweit als die häufigste psychische Störung. Studien zufolge ist die Belastung in Corona-Zeiten enorm hoch.

⇒ **Jeder** kennt sie, aber niemand mag sie: die Angst. Das unangenehme Gefühl warnt biologisch betrachtet vor einer drohenden Gefahr - und sichert so das Überleben des Menschen. In einer bedrohlichen Situation schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus und wird in erhöhte Aktions- und Alarmbereitschaft versetzt: Man schwitzt, das Herz rast, die Atmung wird schneller und die Pupillen vergrößern sich. In kürzester Zeit fällt die Entscheidung für Angriff und Kampf, Erstarren oder Flucht. Im Zuge einer Panikattacke laufen dieselben physiologischen Vorgänge ab, obwohl gar keine reale Gefahr vorliegt. (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 114 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Johann Wolfgang von Goethe“ „Gedicht Februar“ „14. Februar ist Valentinstag“ (Seite 1)</p> <p>„Bedrohliche Gefühle“ (Seite 1, 2, 3, 4, 5)</p> <p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p> <p>„Führungswechsel PSZ gGmbH“ „Kurz-Witz“ (Seite 5)</p> <p>„Herz & Seele“ (Seite 6)</p> <p>„Die sieben Weltwunder“ „Quiz“ (Seite 7)</p>	<p>„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 8)</p> <p>„Sechzig ist das neue Fünfzig“ Backen „Rumkugeln“ (Seite 9)</p> <p>„Spruch des Monats“ „Beiträge“ Buchtipps „Die 7.7 Geheimnisse des Glücks“ Kurz-Witz (Seite 10)</p> <p>Gedicht U-Bahn Karli „Im Weina Wuaschtlprota“ Gedicht von Angelika Tiefengraber „Bittere Pillen, wider Willen“ (Seite 11)</p>	<p>„Arzt und/oder Dr. Google“ (Seite 11/12)</p> <p>„Suizid“ - Teil 4 (Seite 12/13/14)</p> <p>„Depression bei älteren Menschen“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 14)</p> <p>Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)</p>
---	---	---

(Fortsetzung von Seite 1 - Bedrohliche Gefühle!)

Es handelt sich um einen Fehlalarm des Körpers.

Schätzungen zufolge erleidet rund ein Viertel aller Menschen einmal im Leben eine Angsterkrankung. Die Arten sind vielfältig, manche Fürchten sich vor Spritzen, Nadeln oder Blut, andere vor Höhe oder meiden aus Angst vor Kritik bestimmte soziale Situationen. „Viele Ängste können sich bis zu einer Panikattacke oder panikartigen Zuständen steigern, obwohl es sich nicht um eine Panikstörung handelt“, erklärt der an der Universität Salzburg tätige Psychologe und Psychotherapeut Dr. Anton Laireiter. So kann sich der psychische Zustand von Menschen, für die Menschenansammlungen, U-Bahnen, Aufzüge, volle Einkaufsstraßen oder Supermärkte angstbesetzt sind (Agoraphobie), weiter verschlechtern und eine Panikattacken auslösen.

Panikstörung

Eine Panikattacke äußert sich als plötzlich auftretender, intensiver Angstanfall. Menschen beginnen zu schwitzen, haben erhöhten Herzschlag, zittern am ganzen Körper und leiden an Atemnot, die mit Erstickungsgefühlen einhergehen kann. Die Realität wird nie in einem (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Bedrohliche Gefühle)

Zerrspiegel erlebt und ist mit dem Gefühl verbunden, vollkommen neben sich zu stehen. Auch Schwindelanfälle, Hitzewallungen und Schüttelfrost können auftreten. Häufig kommen Todesängste hinzu. Die Attacken sind in jeder Situation möglich, zu Hause auf dem Sofa ebenso wie beim Einkaufen im Supermarkt oder in einem öffentlichen Verkehrsmittel. Auslöser können neben Platzangst auch spezifische Phobien sein, etwa die Angst vor Ansteckung oder beim Betreten eines Flugzeugs. Der panische Zustand kann auch durch einen bestimmten Gedanken, wie an eine angsterzeugende Person oder Situation, hervorgerufen werden. Manchmal treten Panikattacken auch ohne erkennbare Ursache auf.

Anton Laireiter rät, sich bei Durchleben eines Angstanfalles sensorisch abzulenken, etwa indem man eine scharf gewürzte Speise isst oder kalt duscht. Vor allem sollten Betroffene versuchen, die Atmung zu normalisieren: „Panikattacken gehen in der Regel mit einer flachen und heuchelnden Atmung einher, die zu einer Überversorgung des Gehirns mit Sauerstoff führt. Das kann die typischen Symptome einer Panikattacke verstärken. Das sollte unbedingt verhindert werden, indem man den Mund schließt und durch die Nase tief in den Unterbauch atmet. Dabei länger aus- als einatmen. Gut hilft auch, einen Finger vor die Nase zu halten, um das allzu intensive Einatmen von Sauerstoff zu reduzieren, oder in einen Plastik- oder Papiersack zu atmen. Dabei wird die ausgeatmete Atemluft zum Teil wieder eingeatmet, um die Sauerstoffversorgung des Gehirns zu reduzieren.“ Weiters sollte man versuchen, sich körperlich zu entspannen und sich mental zu beruhigen, so der Experte: „Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Panikattacken zwar unangenehm und beunruhigend sind, aber keine Lebensgefahr darstellen.“

Angst & Depression

Viele Ängste treten nicht alleine, sondern zusammen mit anderen Störungen auf. Einen engen Zusammenhang gibt es zwischen Angst und Depression. Eine Depression kann sich auch erst infolge einer Angststörung entwickeln. In diesem Fall kommen zu den Ängsten die sich um künftige Ereignisse drehen, Grübeleien über die Vergangenheit. Gefühle wie Hilfslosigkeit, Schuldgefühle und ein reduziertes Selbstwertgefühl verschlechtern die Stimmungslage und das Leben wird zunehmend trost- und freudlos. Das Risiko einer Depression besteht auch dann, wenn angstmachende Situationen wie Flugreisen, öffentliche Orte, Besuche oder Autofahrten gezielt umgangen werden. Das Vermeidungsverhalten kann im Fall der Platzangst bis zur völligen sozialen Abschottung reichen.

Ansteckungsangst

Manche Menschen hat die Angst fest im Griff. Seit Beginn der Corona-Krise wird das Leben der Wienerin Andrea S. von Ängsten beherrscht. Aus Angst vor einer Ansteckung verlässt sie kaum noch die Wohnung und leidet zeitweise an Schlafstörungen. Die Lebensmittel lässt sich Andrea S. per Zustellservice nach Hause liefern. Bei sozialen Kontakten ist sie übervorsichtig - oft verstärken diese das Angstepfinden noch mehr: „Wenn ich mich mit einem Nachbarn kurz im Stiegenhaus unterhalte, mache ich mir danach tagelang Sorgen, ob ich ihm nicht zu nahe gekommen bin und ich mich mit dem Coronavirus angesteckt haben könnte.“ Ist die Selbstständige im öffentlichen Raum unterwegs, ergreift sie extreme Schutzmaßnahmen: „Ich trage zwei Atemschutzmasken übereinander und achte auf einen Sicherheitsabstand von mehreren Metern. Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie befinde ich mich in einem ständigen Angstzustand. Zuvor hatte ich meine Ängste, die meist durch Krankheitssymptome ausgelöst wurden, noch unter Kontrolle. Nach ihrem Verschwinden habe ich mich immer wieder regeneriert. Aber jetzt ist die Angst ein Dauerzustand.“ Dennoch will Andrea S. keinen Therapeuten oder Arzt zu Rate ziehen. Sie hofft auf die Zukunft: eine Besserung der Situation durch höhere Corona-Impfraten.

Pandemie & Psyche

Dass die psychischen Belastungen durch die Pandemie gestiegen sind, verdeutlicht eine im

Jänner 2021 präsentierte Studie der Donau-Universität Krems, die vom Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) gefördert wurde. Die Befragung einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe von rund 1.500 Personen rund um den Jahreswechsel 2020/2021 zeigt, dass sich bei 23 Prozent Angstsymptome bemerkbar machen. Mit 26 Prozent leiden mehr als ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher an depressiven Symptomen. 18 Prozent haben Schlafstörungen. Im Vergleich zu den vorangegangenen Erhebungen im April, Juni und September 2020 kam es zu einem weiteren Anstieg: „Im Durchschnitt ist eine Vervierfachung der Angstsymptome ersichtlich. Die Ängste äußern sich oft durch Blockaden im Lebensalltag. Viele Menschen fühlen sich außerstande, die Wohnung zu verlassen oder haben Angst- und Panikgefühle im Supermarkt oder in öffentlichen Verkehrsmitteln“, erklärt ÖBVP-Präsident Mag. Dr. Peter Stippl. Zu einem ähnlichen Befund kommt eine repräsentative Studie des Instituts für Sozialästhetik und psychische Gesundheit der Sigmund-Freud-Privatuniversität: Ein Drittel der Befragten gibt an, psychisch belastet zu sein. Auch hier verzeichnen die Expertinnen und Experten im Vergleich zu einer ersten Erhebung im Mai 2020 einen Anstieg an Ängsten, Schlafproblemen, Unruhezuständen und depressiven Symptomen. Die psychische Belastung ist bei Frauen deutlich höher als bei Männern, und wird von der Altersgruppe der 18- bis 30-jährigen besonders stark wahrgenommen. Im hohen Ausmaß sind auch Menschen betroffen, die schon zu Beginn der Pandemie belastet waren. „Langfristig entstehen Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit, die auch in eine manifeste psychische Erkrankung münden können“, warnt Dr. Michael Musalek, Psychiater und Vorstand des Instituts.

Ängste eingestehen

Eine Angsterkrankung beginnt zunächst langsam und macht sich durch leichte Symptome bemerkbar, die oft zu wenig beachtet werden. Pathologisch werde die Angst dann, „wenn die Intensität sehr hoch ist und die Ängste nicht mehr kontrollierbar sind“, erläutert Psychologin Anton Laireiter. „Weitere Anzeichen sind die Entwicklung einer ständigen Sorge oder einer Angst vor der Angst. Das Wohlbefinden und die Lebenslust werden deutlich eingeschränkt. Spätestens dann sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“ Expertinnen und Experten schätzen, dass es bei Angsterkrankungen eine hohe Dunkelziffer gibt. Denn viele Menschen scheuen sich davor, mit einer Psychologin, einem Psychologen oder einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten über bedrohliche Gefühle zu sprechen. Der erste Schritt ist, die Ängste nicht zu verdrängen, sondern sie sich einzugestehen und Hilfe zu suchen.

Quelle: „GESUND LEBEN“

ERSCHEINUNGSFORMEN DER ANGST

Angststörungen werden in drei große Gruppen unterteilt. Selbst Menschen, die an derselben Erscheinungsform leiden, können die Ängste individuell sehr unterschiedlich erleben.

- **Generalisierte Angststörung:** Im Leben der Betroffenen macht sich ein Grundgefühl der Angst breit. Sie machen sich andauernd Sorgen, die sich um die Familie, den Partner, die Zukunft oder um Veränderungen drehen. Bezeichnend ist eine eher pessimistische Lebenseinstellung und eine Nähe zur Depression. Typische Symptome sind innere Unruhe, verbunden mit Schlafstörungen und der Unfähigkeit, sich zu entspannen. Es kann zu Herzklopfen, Zittern, Schweißausbrüchen, Übelkeit oder Atemnot kommen.
- **Panikstörung:** Plötzlich und unerwartet einsetzende Angstanfälle, sogenannte Panikattacken, sind Ausdruck einer Panikstörung. Sie wird von Symptomen wie Herzrasen, Atemnot, Erstickungs- und Benommenheitsgefühlen, Schwindel, Schwitzen oder Zittern begleitet. Panikattacken können entweder grundlos auftreten oder durch einen bestimmten Reiz, der auch nur ein Gedanke sein kann, ausgelöst werden. Die Dauer variiert meist von einigen Minuten bis zu etwa einer halben Stunde. Es gibt aber auch längere Verläufe. Nach dem Abklingen fühlen sich die Betroffenen oft erschöpft, müde und abgeschlagen.

• **Phobische Störungen:** Werden bestimmte Objekte oder soziale Situationen angstbesetzt erlebt, spricht man von Phobien. Die drei häufigsten Formen sind Platzangst (Agoraphobie), soziale und spezifische Phobien.

Agoraphobie: Die Betroffenen meiden öffentliche Plätze, Menschenmengen, Geschäfte oder öffentliche Transportmittel und trauen sich kaum noch, die Wohnung zu verlassen. Platzangst kann auch mit Panikattacken einhergehen.

Soziale Phobie: Angst lösen hier soziale Situationen aus. Die Betroffenen fürchten sich davor, blamiert, abgelehnt oder von anderen negativ bewertet zu werden. Daher ziehen sie sich aus dem Sozialleben zurück.

Spezifische Phobie: Als angsterregend werden spezielle Situationen, Gegenstände, Tiere oder Tätigkeiten erlebt. Dazu zählen etwa Arztbesuche, Lebewesen (z. B. Hunde), die Angst vor Spritzen, vor Dunkelheit oder vor dem Fliegen. Die Vermeidung der Angstauslöser kann zu sozialen Einschränkungen führen.



FÜHRUNGSWECHSEL PSYCHOSOZIALE ZENTREN gGmbH

Marlene Mayrhofer wird
Geschäftsführerin der
PSZ gGmbH

Wir möchten Sie gerne über einen Führungswechsel in der PSZ gGmbH informieren. DSAⁱⁿ Mag.^a Marlene Mayrhofer, MBA ist mit 01.01.2022 als Geschäftsführerin in die PSZ eingetreten. Mag. Martin Kaukal, seit 30 Jahren federführend an der Entwicklung der PSZ beteiligt, übergibt pensionsbedingt bis Mitte April 2022 die Geschäfte an seine Nachfolgerin. In der Übergangszeit wird die Geschäftsführung von beiden gemeinsam wahrgenommen.

Wir freuen uns sehr, mit Marlene Mayrhofer eine erfahrene Managerin und ausgewiesene Expertin als neue Geschäftsführerin gewonnen zu haben. Sie ist seit mehr als zwei Jahrzehnten in der Sozialwirtschaft tätig und verfügt aufgrund ihrer bisherigen beruflichen Stationen über eine umfassende Expertise im arbeitsmarktpolitischen und sozialpsychiatrischen Bereich. Als langjährige Geschäftsführerin des Dachverbands berufliche Integration Österreich, als Bundeslandverantwortliche für fit2work Niederösterreich oder zuletzt als Mitglied der Ge-

schäftsleitung bei Wien Work Integrative Betriebe GmbH hat Marlene Mayrhofer profunde Kenntnisse zum Dienstleistungsportfolio der PSZ gGmbH sowie umfassende Kenntnisse zu den Bedarfen der Zielgruppen und zukünftiger Herausforderungen im Bereich erworben.



Als gut vernetzte Akteurin im Sozialbereich in Wien und NÖ steht sie auch für die Kontinuität in der guten Zusammenarbeit mit unseren Fördergeber*innen und Kooperationspartner*innen. Marlene Mayrhofer und Martin Kaukal werden in den nächsten Monaten die Gelegenheiten zu persönlicher Kontaktaufnahme und Gesprächen mit Ihnen nutzen und stehen wie gewohnt als Ansprechpartner*innen für Ihre Anliegen zur Verfügung.

Quelle: „PSZ gGmbH“



Die Freundin von Paul: Ich habe es echt satt, dass du mich ignorierst und dich stundenlang mit Detektiv-Spielen beschäftigst.

Ich glaube wir müssen uns trennen.

Paul: Geniale Idee. So decken wir einen größeren Bereich ab.

GESUND

„HERZ & SEELE“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Welche Auswirkungen die Psyche auf Herzpatienten hat.

⇒ **Was** war zuerst - die Henne oder das Ei? Diese Diskussion kann man auf die Medizin ummünzen: Schädigt eine Depression das Herz, oder sind Herzpatienten aufgrund ihres Leidens depressiv? Laut Fachärzten ist beides möglich. Deshalb hat sich der Begriff „Psychokardiologie“ mittlerweile zu einem ernst zu nehmenen Teilbereich entwickelt.

Immerhin sind ja Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache. Daher beschäftigen sich namhafte Kardiologen wie Prim. Univ.-Prof. Dr. Thomas Stefenelli mit diesem Thema: „Ich kann bestätigen, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Herzleiden und dem seelischen Befinden gibt.“

Stress fördert beispielweise unter anderem Verengung von Blutgefäßen, was zu Herzinfarkt oder Rhythmusstörungen führen kann. Prof. Stefenelli bestätigt die eingangs angesprochene Wechselwirkung: „Ein Teil der Patienten wird nach dem kardialen Ereignis depressiv, der andere hat aufgrund depressiver Verarbeitungsmuster von Stresssituationen ein klar höheres Risiko für eine Erkrankung des Herzens.“

Stress: Enge Blutgefäße. Der Blutdruck steigt an

Schon Niedergeschlagenheit kann die Gesundheit beeinflus-

sen. Wie der Facharzt erläutert: „Es kommt zu einem Anstieg der Stresshormone und auch zu höheren Blutzuckerwerten. Das bewirkt Verengung der Arterien und damit Anstieg des Blutdrucks. Das Verhängnis nimmt seinen Lauf...“

Freilich gibt es auch eine indirekte Beziehung: Negative Stimmung führt nachweislich zu „Ersatzbefriedigung“ mit ungesunder Ernährung - wer hat noch nie zu viel Schokolade gegessen, weil er gerade schlecht drauf war? Oder zu viel Alkohol getrunken und zu wenig Bewegung gemacht? Strafverschärfend wirkt sich aus, dass bedrückte Menschen vielfach ihre verordneten Medikamente nur unregelmäßig einnehmen.

Medizinisch weisen drei sogenannte Biomarker nach, ob eine Herzerkrankung und eine Depression gleichzeitig vorliegen: Es sind dies die Laborwerte Triglyceride (gehören zu den Blutfetten) sowie die Entzündungsparameter Interleukin-6 und CRP. Das legt auch eine Beteiligung des Immunsystems nahe. So verstärkt sich das Herzrisiko auf unterschiedlichen Ebenen bei anhaltend negativer Stimmungslage bzw. Depression.

Welche Ratschläge gibt Prof. Stefenelli in solchen Situationen?

⇒ Zunächst natürlich die Ursachen für Ängstlichkeit und/oder Traurigkeit hinterfragen. Einige „schlechte“ Tage sind normal, aber dann ist unbedingt ein Arztbesuch anzuraten!

⇒ Trotz Krise gesunde Lebens-

gewohnheiten beibehalten, nur ja nicht mehr Alkohol trinken! Auch nicht gerade zu dieser Zeit mit dem Rauchen aufhören wollen - erstens wird es kaum klappen, zweitens hat man zusätzlichen Stress. Lieber im Fitnesscenter anmelden oder wenigstens jeden Tag zwischen 10 und 30 Minuten spazieren gehen. Bewegung wirkt stimmungsaufhellend und erhöht die Lebensqualität.

⇒ Bewusst Obst und Gemüse statt Torte und Burger konsumieren.

⇒ Das Sozialleben mit Familie und Freunden erhalten oder aktivieren. Im Bedarfsfall einem Verein beitreten, Sozialarbeit verrichten etc.

⇒ Bewusst Zeit für sich selbst nehmen, Entspannungsmöglichkeiten suchen bzw. Techniken wie Tai Chi oder Yoga erlernen.

Lässt sich die Lage durch nichts bessern, kommt professionelle Hilfe ins Spiel. Noch vor wenigen Jahren hat die Kardiologie psychosomatische Aspekte eher nicht berücksichtigt. Heute hat die Forschung zu einer Umkehr geführt. In Deutschland etwa gibt es sogar mehrere Lehrstühle für Psychokardiologie.

Durch stärkere Berücksichtigung der Seele in der ärztlichen Praxis wird den Patienten genauer zugehört. Untersuchungen zeigen, dass Psychotherapie den Verlauf von Herzkrankheiten verbessert. Auch die Anzahl der verordneten Medikamente kann nach dieser Behandlung geringer sein.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

Die sieben Weltwunder

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Eine Schulklasse wurde gebeten zu notieren, welches für sie die Sieben Weltwunder wären.

Folgende Rangliste kam zustande:

1. Pyramiden von Gizeh
2. Taj Mahal
3. Grand Canyon
4. Panamakanal
5. Empire State Building
6. St. Peters Dom im Vatikan
7. Grosse Mauer China

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine Schülerin noch am Arbeiten war. Deshalb fragte sie die junge Frau, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte.

Sie antwortete: "Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen.

Es gibt so viele Wunder."

Die Lehrerin sagte:

"Nun, teilen Sie uns das mit, was Sie bisher haben und vielleicht können wir ja helfen."

Die junge Frau zögerte zuerst und las dann vor.

"Für mich sind das die Sieben Weltwunder:

1. Sehen
2. Hören
3. sich Berühren
4. Riechen
5. Fühlen
6. Lachen ...
7. ... und Lieben

Im Zimmer wurde es ganz still.

Diese alltäglichen Dinge, die wir als selbstverständlich betrachten und oft gar nicht realisieren, sind wirklich wunderbar. Die kostbarsten Sachen im Leben sind jene, die nicht gekauft und nicht hergestellt werden können.

Beachte es, genieße es, lebe es und gib es weiter.

(Autor unbekannt)

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1)** Welche Verunreinigung verleiht einem Diamanten seine bläuliche Farbe?
a) Stickstoff, b) Uran, c) Bor, d) Wasserstoff
- 2)** Wer gewann im Rahmen einer Vierschanzentournee nicht alle Bewerbe?
a) Gregor Schlierenzauer, b) Kamil Stoch, c) Ryoyu Kobayashi, d) Sven Hannawald
- 3)** Wo liegt Osttimor?
a) Westafrika, b) Südostasien, c) Südamerika, d) Atlantik

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 15)

„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!

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** Kleidungsstück, **2** Gattung der Blattschneiderameisen, **3** griech. Wortstamm: falsch, **4** seh-nig, kräftig, **5** int. Kfz-Z. Syrien, **6** Abk.: Anzeige, **7** engl. Abk.: Colonel, **8** sanft, zart, **9** Schicht, Überzug, **10** persönl. Fürwort, **11** int. Kfz-Z. Nicaragua, **12** Wassermarder, **13** Insektenfresser, **14** russ. männlicher Vorname, **15** fanatischer Anhänger (Mz.), **16** Gartenzierpflanze, **17** Zeitform, **18** amtliches Dokument, **19** flache Gewässerstelle, **20** Südtiroler Marmorort, **21** Kw.: Internet, **22** Figur in „Der Freischütz“, **23** Geliebte des Zeus, **24** österr. Komponist † 1987 (Hans), **25** Schienentriebwagen

Waagrecht: **1** ital. Titel, **2** engl.: Garnitur, **3** japan. Währung, **4** Staat und Stadt in Mexiko, **5** Zahlwort, **6** europ. Hauptstadt, **7** Bildgeschichte, **8** amtl. Erlass, **9** Eingang, **10** Zeltform, **11** musikalischer Begriff, **12** franz.: Straße, **13** schroffe Bergseite, **14** Nordosteuropäer, **15** junges Nutztier, **16** griech. Kunstgöttin, **17** Gallertsubstanz, **18** Kurzw.: elektr. Umspanner, **19** Einzelvortrag, **20** alban. Währungseinheit

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

	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			

BEWEGUNG

„SECHZIG IST DAS NEUE FÜNFZIG“

Senioren haben gelernt, ihre späten Jahre zu genießen. Dazu gehören positives denken, Bewegung und gesunde Ernährung.

⇒ **Durch** den Anstieg der Lebenserwartung - in erster Linie Ergebnis der medizinischen Versorgung - nimmt das Älterwerden zeitlich eine größere Dimension an.

„**Von** 30 bis 60 Jahre ist es genau so lang wie von 60 bis 90“, pflegt Bestsellerautorin Greta Silver, 71 Jahre, zu sagen. Dieser Denkansatz ermuntert dazu, sein Leben auch in späten Jahren nicht passiv, sondern selbstbestimmt zu gestalten. Laut Studien ist das der Fall: Die meisten „Best Ager“ (bestes Alter) wollen mit Neugier und Tatendrang aktiver Teil der Gesellschaft sein. Aber auch die Verwirklichung von lang ge-

hegten Träumen sowie Freundschaften und

partnerschaftliche Bindung sollen nicht zu kurz kommen.

Einen hohen Stellenwert hat zudem die Gesundheitsvorsorge. Dazu gehören neben einer positiven Lebenseinstellung ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Ein wichtiger Teil davon stellt die optimale Nährstoffversorgung dar. Als „Supermineral“ hat sich Magnesium (hochwertige Präparate sind in Apotheken erhältlich) herauskristallisiert. Es ist an mehr als 600 Vorgängen im Körper beteiligt und übernimmt zahlreiche Aufgaben. Studien zeigen, dass ein zu geringe Zufuhr das Risiko für viele Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Migräne) erhöht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



RUMKUGELN

Zutaten : 50 g Kakaopulver, 100 g Schokolade (bitter), 4 EL Rum nach Verträglichkeit, 30 g Butter, 2 EL Schlagobers, 2 EL Staubzucker

Zutaten zum Wälzen : 150 g Haselnüsse (fein gerieben und geröstet)

Zubereitung:

- 1.) Den aufgetauten Blätterteig (40x40cm) auf einer bemehlten Arbeitsfläche Die geriebene Schokolade zerkleinern und im heißem Wasserbad zergehen lassen.
- 2.) Dann die Butter, Schlagobers, Staubzucker, Rum (nach belieben) und Kakao nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren und die Masse langsam erkalten lassen.
- 3.) Aus der festen Schokoladen Masse Kugeln formen (das geht am besten mit nassen Händen) und in den gerösteten, überkühlten Nüssen wälzen.
- 4.) Anstelle der Nüsse können die Kugeln natürlich auch in Kristallzucker, Hagelzucker, gehackte Mandeln, oder wie auf dem Bild mit Schokostreusel oder in bunte Zuckerstreusel gewälzt werden.
- 5.) Die Rumkugeln gibt man danach in bunte Papiertütchen. Kühl (in den Kühlschrank) stellen, bis die Kugeln komplett fest geworden sind.



Gutes gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Er, der die größten Taten läßt vollbringen, legt oft in schwache ,‘Hände des Gelingen.“

(W. SHAKESPEARE)

„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

„DIE 7,7 GEHEIMNISSE DES GLÜCKS“

Dein Start in ein neues Leben nach COVID-19 und überhaupt

(Thomas BREZINA)

ISBN: 978-3-99001-389-2

Edition a Verlag

Die Corona-Krise hat jeden auf die eine oder andere Weise aus der Bahn geworfen. Jetzt ist eine Zeit, in der wir ein neues Leben starten können (oder sogar müssen). Die 7,7 Geheimnisse des Glücks können dabei sehr hilfreich sein und Kraft geben. Es sind Beobachtungen und Erfahrungen, durchmischt mit alten Weisheiten, die Thomas Brezina selbst in seinem Leben mit Erfolg anwendet. Wer mit freudigem Blick in die Zukunft sieht, wird dort leichter und schneller neues Lebensglück entdecken. Ein Buch, das Mut machen soll.

"Vielleicht willst du, vielleicht musst du wegen COVID-19 ein neues Leben beginnen. Die 7,7 Geheimnisse des Glücks können dir dabei sehr hilfreich sein. Seit ich sie kenne, kann ich die Achterbahnfahrt des Lebens mit einem breiten Lächeln im Gesicht mitmachen und werde selbst in scharfen Kurven nicht aus der Bahn geworfen."

Zum Autor: **Thomas BREZINA** wurde mit mehr als 500 Büchern für Kinder und Jugendliche in vielen Ländern der Erde bekannt. Freude und Begeisterung in das Leben von Menschen zu bringen ist sein Ziel. Die Frage, wie wir ein erfülltes und glückliches Leben gestalten können, beschäftigt ihn seit vielen Jahren. Seine Erkenntnisse, die er selbst erfolgreich einsetzt, beschreibt er in seinen Ratgebern, die viele erwachsene LeserInnen gefunden haben und alle auf den Bestsellerlisten gelandet sind. Über Lebensfreude erzählt Thomas auch auf Instagram, Facebook und in seinem wöchentlichen Podcast EINFACH GLÜCKLICH - DER 5 MINUTEN FREUDE KICK.



Esse nicht so viel Kuchen.
Warum? Mein Großmutter ist 95 geworden.
Wegen dem Kuchenessen?
Nein, weil sie sich aus fremden Angelegenheiten rausgehalten hat.

IM WIENA WUASCHTLPROTA

„Im Wienu Wuaschtlprota“,
do find' a jeda drin,
a leiwande Zastreiwung -
„ois a“ – „an Schenan Sinn“,

Duat hoit ea an jedn,
a schene Zeit bereit.
Drum gibt's im Wuaschtlproda -
„des Glick – dea Fröhlichkeit“.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

GESUND

„ARZT UND/ODER DR. GOOGLE“
(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Immer öfter wird nah Krankheiten
gegoogelt - nicht unbedingt zur
Freude der Mediziner.**

⇒ **Bauchschmerzen**, rote Flecken im
Gesicht oder Übergewicht - fast die
Hälfte aller Erwachsenen holt - laut
einer neuen Studie der Bertelsmann-
Stiftung - regelmäßig im Internet
medizinischen Rat ein.

„48 Prozent“ der Befragten informieren sich im
Internet zu allgemeinen Gesundheitsthemen.
Ein Drittel bereitet sich so auf das Gespräch mit
dem Arzt vor. Etwa ebenso viele möchten nach-
träglich ärztliche Empfehlungen besser verste-
hen oder suchen nach zusätzlichen Behand-
lungsmöglichkeiten. Ein Viertel will Therapie-
und Verhaltensempfehlungen des Arztes über-
prüfen“, erklärt MMag. Bernd Kerschner, De-
partment für Evidenzbasierte Medizin, Donau-
Universität Krems.

Zu den am häufigsten gegoogelten Themen
zählen Ernährung, Nebenwirkungen von Medi-
kamenten, Komplikationen während einer Be-
handlung mit Arzneimitteln, Komplementärme-

BITTERE PILLEN, WIDER WILLEN

Gegen meinen Willen
schluckte ich schon hunderte von Pillen.
In der Psychiatrie werden Dir verpasst,
Psychopharmaka,
die Dir oft verhasst.

Der Arzt, auch heute oft noch
der berühmte Gott in weiß,
gibt innerhalb von Sekunden Dir
seine Diagnose preis.
Und so fällt oft auch
seine Wahl der Medikamente aus,
das ist für mich nicht mehr fein, nein!
Das ist ein Graus!

Und die lieben Drops,
erweisen sich des Öfteren als Flop!
Bunte Pillen, mit und ohne Rillen,
die es fast in allen Farben gibt,
sind nicht sehr beliebt!
Und sie kosten einen Haufen Geld,
wie so vieles auf der Welt.

Ja, und von so manchem
hab ich folgendes gehört -
und darüber war ich sehr empört!
„Du lebst auf Kosten unsres Staates!“

(Angelika TIEFENGRABER)

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

dizin sowie weiterführende Daten (im Sinne ei-
ner zweiten Meinung). Das Hauptinteresse an
Informationen zu konkreten Krankheiten richtet
sich auf Herz-Kreislauf-Leiden, Krebs, Rheuma
und Diabetes.

**Raten Ärzte ihren Patienten, auf seriöse In-
ternetseiten zu gehen?**

„Zwar“ rät nur eine kleine Minderheit von einer
eigenständigen Suche explizit ab, allerdings er-
muntern auch nur wenige Ärzte ihre Patienten“,
betont MMag. Kerschner.

**Welche Erfahrungen haben Allgemeinmedi-
ziner mit ihren Patienten bezüglich „Dr.
Google“?**

Ein Drittel derjenigen, die sich vor dem Praxis-
besuch im Internet informieren, verschweigen

das - laut Studie - dem Doktor. Das spricht Anscheinend zu Recht: Aus Sicht von Mediziner*innen sind 81% zumindest nicht begeistert über die Arzt-Patienten-Beziehung! Sie tun dies meist aufgrund schlechter Erfahrungen, weil sie das Gefühl hatten, dass sich der Arzt darüber zumindest teilweise ärgerte“, bedauert der Experte.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

SUIZID

Teil 4

„SuizidPrävention - was ist zu beachten?“

Erste Warnzeichen, die auf eine Suizidabsicht hindeuten:

- Direkte oder indirekte Ankündigung
- Eine aktuelle Krise
- Sozialer Rückzug
- Verhaltensänderung
- Werteverlust (Dinge, die für den Betroffenen vorher wichtig waren, sind es auf einmal nicht mehr)
- Hoffnungslosigkeit, Freudlosigkeit
- Vor allem bei Männern:
Feindseligkeit, Aggressivität, Zynismus
- Anhaltende Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Freudlosigkeit

Sprechen Sie solche Anzeichen immer an!

Was ist zu tun , wenn jemand Suizidgedanken äußert?

- Nehmen Sie den betroffenen immer ernst.
- Fragen Sie nach, was los ist, und bieten Sie Hilfe an.
- Äußern Sie dem Betroffenen gegenüber Ihre Sorge.
- Suchen Sie Hilfe bei Ihrem Hausarzt, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeuten oder in der Ambulanz eines Spitals.
- Organisieren Sie eventuell einen Hausbesuch Ihres Hausarztes.
- Im Notfall Rettung oder Notarzt rufen!

Was soll ich im Umgang mit jemanden, der kürzlich einen Suizidversuch unternommen hat, beachten?

- Zeigen Sie Interesse an der Situation des Betroffenen, indem Sie für ihn da sind, ihm zuhören und Hilfe anbieten.
- Sprechen Sie über das Geschehene und über die Gründe, die zum Suizidversuch geführt haben.
- Betrachten Sie den Suizidversuch als Zeichen einer Erkrankung (z. B. Depression)
- Leben Sie weiter wie bisher, seien Sie jedoch sensibel im Umgang mit dem betroffenen Angehörigen
- Informieren Sie Ihren Angehörigen über zusätzliche Anlaufstellen
- Schauen Sie auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse und suchen Sie sich bei Bedarf selbst Beratung und Hilfe.

Anlaufstellen - wo gibt es Hilfe?

Holen Sie sich Beratung und Hilfe bei:

- Ihrem Hausarzt (Arzt für Allgemeinmedizin)
- einem Facharzt für Psychiatrie oder Facharzt für Neurologie
- einem Psychologen
- einem Psychotherapeuten
- Krankenhaus-Ambulanzen
- Selbsthilfegruppen

Telefonisch in ganz Österreich

Rettung 144

Notarzt 141

Rat auf Draht 147 (anonym, ohne Vorwahl und kostenlos für ganz Österreich)

täglich 0-24 Uhr. Telefonhilfe, Notruf und psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen

Telefonseelsorge 142 (vertraulich, ohne Vorwahl und kostenlos für ganz Österreich)

täglich 0-24 Uhr

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien 01/ 717 19

täglich 0-24 Uhr

Frauenhelpline gegen Männergewalt 0800/ 222 555 (kostenlos)

täglich 0-24 Uhr

Vergiftungsinformationszentrale Notruf 01/ 406 43 43

täglich 0-24 Uhr

Telefonisch in den Bundesländern

Wien - Sozialpsychiatrischer Notdienst / PSD

Tel.: 01/ 313 30, täglich 0-24 Uhr

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01/ 406 95 95, Mo-Fr 10-17 Uhr

Niederösterreich - Krisentelefon

Tel.: 0800/ 202 016, täglich 0-24 Uhr

Burgenland - Psychosozialer Dienst Burgenland – PSD

Tel.: 057979/ 200 00

Steiermark - WEIL - Weiter im Leben, Hilfe für suizidgefährdete Menschen und deren Angehörige

Tel.: 0664/ 358 67 86, täglich 0-24 Uhr

Kärnten - KABEG Klinikum Klagenfurt Psychiatrischer Not- und Krisendienst

Tel.: 0664/ 300 07 07, täglich 0-24 Uhr

Oberösterreich - Psychosozialer Notdienst OÖ

Tel.: 0732/ 651 015 (Notruf), täglich 0-24 Uhr

Salzburg - Krisenhotline

Tel.: 0662/ 433 351, täglich 0-24 Uhr

Tirol - Psychiatrische Ambulanz Univ.-Klinik Innsbruck

Tel.: 0512/ 504 2366 48, täglich 0-24 Uhr

Vorarlberg - LKH Rankweil – Abteilung für Psychiatrie

Tel.: 05522/ 403 0

Hilfe im Internet

Rat auf Draht - www.rataufdraht.orf.at

Telefonseelsorge - www.telefonseelsorge.at

Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention - www.suizidpraevention.at

Promente Austria - www.promenteaustria.at
Kriseninterventionszentrum - www.kriseninterventionszentrum.at
Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (HPE) - www.hpe.at
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (HSSG) - www.hssg.at
Notfallpsychologischer Dienst Österreich - www.notfallpsychologie.at
Institut für SuizidPrävention und Forschung - www.hilfe-in-der-krise.at
Frauenhelpline gegen Männergewalt - www.frauenhelpline.at
Suchtberatung - www.api.or.at

DEPRESSION BEI ÄLTEREN MENSCHEN

„Gewinnen Sie wieder neue Lebensfreude!“

⇒ **Wenn** man älter wird, treten oft körperliche Beschwerden auf. Auch die Lebensfreude sinkt häufig mit den Jahren, man unternimmt weniger, wird ruhiger.

Alles ganz normal ab einem gewissen Alter, denken die meisten. Kann sein, muss aber nicht! Bei manchen älteren Menschen steht eine Depression hinter den oben beschriebenen Symptomen.

Leider scheuen sich viele Betroffene, das Thema bei ihrem Arzt anzusprechen. So wird nicht jede Depression erkannt und behandelt - dabei ist eine erfolgreiche Therapie möglich! Zögern Sie daher nicht, Ihrem Arzt von Ihren Sorgen oder negativen Stimmungen zu berichten. Er wird mit Ihnen über eine entsprechende Behandlung sprechen.

Depression ist eine Krankheit!

Alle Lebensphasen haben ihre Probleme, auch das Alter. Depressiv zu sein, ist nicht der Normalzustand im fortgeschrittenen Alter. Auch diese Lebensphase kann man genießen, wenn man lernt, mit dem altersbedingten Problemen zurechtzukommen und Krankheiten - zu denen auch die Depression gehört - behandeln

lässt!

Ursachen einer Depression

Eine Depression kommt oft „grundlos“, sozusagen aus heiterem Himmel. Manchmal können aber auch Lebensumstände wie körperliche Erkrankungen, seelische Belastungen (z.B. der Verlust eines geliebten Menschen), oder Veränderungen im sozialen Umfeld (z.B. ein Umzug) eine Depression auslösen oder verstärken.

Depression kann behandelt werden

Depressive brauchen fachliche Hilfe. Ältere Menschen sind jedoch oft sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, Hilfe anzunehmen oder diese gar aktiv zu suchen. Doch je früher mit der Therapie begonnen wird, desto besser ist der Behandlungserfolg. Daher sollten Sie, wenn Sie sich häufig ohne Grund traurig fühlen, mit Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt für Psychiatrie darüber sprechen!

Depression - die Behandlung

Depression ist kein Schicksal - sie ist gut behandelbar! Neben die Einnahme von Medikamenten (Antidepressiva) können schwierige oder belastende Lebensumstände auch mithilfe einer Psychotherapie bewältigt werden.

In der nächsten Ausgabe Teil 2 zum Thema

„Depression bei älteren Menschen“

Das finden Sie wieder in der MÄRZ Ausgabe des Newsletter:

„Die unsichtbare Krankheit“

„Das Leben als Kraftakt: 30.000 Menschen leiden in Österreich am Chronischen Erschöpfungssyndrom“

(von Daniela RITTMANNBERGER)

„Mythen rund um den Durstlöcher Wasser“

„Viele Irrtümer ranken sich um das lebenswichtige Nass“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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

➤ AUFLÖSUNG „QUIZ“ Seite 7
„SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 8

1.) c) Blaue Diamanten erhalten ihre Farbe durch Einlagerungen des Elements Bor in der Kristallgitterstruktur -gelbe Farbe durch Stickstoff, grün: Uran, rosa/rot/violett: Wasserstoff.

2.) a) Sven Hannawald war der erste Athlet, der alle vier Springen der Vierschanzentournee gewann. Mit Kamil Stoch und Ryoyu Kobayashi zählt der Grand - Slam-Klub drei Springer.

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

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

3.) d) Osttimor ist ein Inselstaat in Südostasien. Es war der erste Staat, der im 221. Jh. unabhängig wurde. Die einzige Landesgrenze trennt Osttimor vom indonesischen Westteil der Insel Timor.



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

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 <<<<<