

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

#### "Unwissenheit ist die Nacht des Geistes, eine Nacht ohne Mond und Sterne!"

(KONFUZIUS – latinisiert aus Kong Fuzi im Chinesischen auch Köng Zǐ "Meister Köng", veraltet nach Wilhelm Kung-tse Vissière Kong-tseu transkribiert genannt, war ein chinesischer Philosoph zur Zeit der Östlichen Zhou-Dynastie. Er lebte vermutlich von 551 v. Chr. bis 479 v. Chr. und wurde unter dem Namen Kong Qiu in der Stadt Qufu im chinesischen Staat Lu der heutigen Provinz Shandong geboren, wo er auch starb.)





# **Am 14.Februar ist Valentinstag!**

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

# Herzlichen Glückwunsch

### **GESUND**

#### "RAUS AUS DEM HERBSTBLUES!"

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

#### Sozialkontakte pflegen und so oft wie möglich ins Freie gehen, das hebt die Laune.

✓ Wenn die Tage kürzer werden und weniger Sonne scheint, fühlen sich viele Menschen antriebslos, und die Stimmung ist gedrückt. Was steckt dahinter und was kann man tun?

(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 138 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



#### **SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024**

"Spruch von Konfuzius" "Gedicht Der Kleine" "14.Februar ist Valentinstag" (Seite 1)

"Raus aus dem Herbstblues" (Seite 1, 2, 3)

"Worte des Redakteurs" "Inhaltsangabe"

(Seite 2)

"Wenn der Alltag zur Belastung wird"

(Seite 3/4)

"Wettstreit zwischen Sonne und Wind" "Quiz"

(Seite 4)

"Sudoku" "Kreuzworträtsel" (Seite 5)

"Kreuzworträtsel"

#### **INHALT DIESER AUSGABE**

(Seite 6)

"So wichtig ist Sport bei Depression"

(Seite 6/7)

Backen "Butterzopf"

(Seite 7/8)

"Beiträge" Buchtipp "Aufstehen oder liegen bleiben"

(Seite 8)

"Spruch des Monats"
Gedicht U-Bahn Karli
"Lateanenschein am Obnd"
Gedicht Wilhelm Maria Lipp
"Ja, er ist's!"
Gedicht von
Angelika Tiefengraber
"Der Geschenkereigen"
(Seite 9)

Heimtückische

Pneumokokken

(Seite 10)

"Cystische Fibrose: Lebenserwartung steigt" (Seite 10/11)

"Wenn es höllisch Juckt" (Seite 12)

"Ständig betrübt und antriebslos?" "Du hast das Recht grenzenlos zu denken"

(Seite 13)

"Seelische Gesundheit" "Nächste Ausgabe" Auflösung "Quiz" "Sodoku" (Seite 14)

Auflösung "Kreuzworträtsel" "Sponsoren" "Impressum"

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Raus aus dem Herbstblues!)

Es gibt Hinweise dafür, dass der Lichtmangel während der dunklen Jahreszeit eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung eines "Herbstblues" spielt. Das Schlafhormon Melatonin wird dann nicht nur nachts, sondern auch tagsüber vermehrt ausgeschüttet. Gleichzeitig wird weniger Serotonin (Glückshormon) erzeugt. Letzteres kann unter anderem dazu führen, dass die Stimmung nicht mehr ausgeglichen ist.

# Welche Personen sind besonders gefährdet?

**Bei** Menschen, die bereits von einer Depression betroffen waren, kann es in der dunklen Jahreszeit zu einem' erneuten Auftreten von Symptomen kommen. Auch gibt es Hinweise, dass diese Verstimmungen familiär gehäuft auftreten.

**Vorzubeugend** wirkt Tageslicht: Empfehlenswert sind etwa tägliche Spaziergänge an der frischen Luft. Aber auch sportliche Aktivitäten, eine angemessene Balance zwischen Stress und Erholungsphasen sowie regelmäßige soziale Kontakte.

Mit Beginn der kalten und dunklen Jahreszeit ändert sich meist auch der Alltag.

Es fallen eine Reihe von Outdoortätigkeiten weg.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Raus aus dem Herbstblues!)

**Eine** Umstrukturierung des Tagesablaufs mit passenden Aktivitäten für die Herbst- und Wintermonate ist hier empfehlenswert.

# Depressiv oder nur saisonal "verstimmt"

**Stimmungstief**, Antriebs- und Lustlosigkeit, vermehrte Erschöpfung tritt beim "Herbstblues" meist nur tageweise und in geringerer Ausprägung auf als bei einer Depression. Hält die Symptomatik allerdings über mehr als zwei Wochen an oder kommen weitere Symptome wie Hoffnungslosigkeit, Appetitminderung, Schlaflosigkeit, Schuldgefühle oder Suizidgedanken dazu, kann eine Depression vorliegen.

*In* diesem Fall reichen die einfachen Maßnahmen alleine nicht aus. Man sollte auch ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

#### **GESUND**

# "WENN DER ALLTAG ZUR BELASTUNG WIRD"

# Stress, Belastungen, Druck - es gibt aber Wege aus der Erschöpfung!

*➡* **Die** Anforderungen des modernen Lebens stellen uns vor Herausforderungen, denen wir mitunter nicht gewachsen sind. Meist ist das ein schleichender Prozess. Wer die Zeichen nicht erkennt - oder nicht erkennen will, riskiert durch die Dauerbelastung psychische Proble-me und körperliche Beschwerden.

#### Die Symptome wahrnehmen

Regt sich Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, könnte das bereits ein Hinweis auf Überlastung sein. Auch das Gefühl, nicht mehr richtig zu "funktionieren", nicht zu entsprechen, stellen Warnhinweise dar. Gefühle des Versagens, Schuld, Frustration oder Konzentrationsstörungen machen das (Arbeits) Leben zur Qual. Körperliche Signale wie bleierne Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, häufige Erkältungen oder Kopf- und Rückenschmerzen sind auch Hinweise auf "Überlastungssyndrom". Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter im Lebens.Resort Ottenschlag (NO), erläutert: "Etwa 20 Prozent der Menschen sind , Burnout"-gefährdet, fast neun Prozent leiden unter mehr oder minder starken Symptomen der Überlastung."

#### Am besten rasch Hilfe suchen

**Bei** ersten Symptomen kann ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt den

Weg in eine fachliche Behandlung bahnen. Leider verzögert sich dieser Weg oft durch Vorurteile, die den psychischen Erkrankungen auch heute noch sehr anhaften. Der Leidensdruck wird somit immer größer. Desto früher aber mit einer Behandlung begonnen wird, umso besser kann geholfen werden.

# Psychische Gesundheit wiederherstellen

**Zu** Beginn steht die Gesundheitsvorsorge Aktiv als Maßnahme zur Verfügung, bei bereits längerfristigen Leistungseinbußen ist eine Rehabilitation ein guter Weg, die psychische Gesundheit und Widerstandskraft wieder aufzubauen. Der Einsatz von Psychotherapie zur Auf -arbeitung der Auslöser und gegebenenfalls auch Antidepressiva zur Verbesserung der psychischen Symptomatik führt in vielen Fällen zur Verbesserung der Beschwerden. Viele Patienten finden in dieser Zeit wieder Kraft und Lebensfreude. Das Lebens.Resort Ottenschlag im Waldviertel ist sowohl auf Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen als auch auf die Gesundheitsvorsorge Aktiv spezialisiert.

**Zur** Vorbeugung und Verhinderung von Erschöpfung, aber auch zur Verbesserung des Lebensstils bietet sich der 3-wöchige Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt an. Hier steht die Motivation zu einer eigenverantwortlichen gesunden Lebensführung im Vordergrund. Ein erfahrenes Team aus Ärzten und Therapeuten holt die Patienten genau dort ab, wo sie stehen und hilft, wieder Balance zu finden

Frau Ursula H. über Ihren Aufenthalt: "Die

waren für mich sehr positiv. Das umfangreiche Entspannungspause aktive Therapieprogramm hat mir geholfen Wiederholen der Übung verhilft zu Stressabden" Kopf frei zu bekommen und gut abzu- bau und der Reduktion von Unruhe. schalten. Aus den Vorträgen und Beratungen Bestehen bereits starke psychische Beschwer-Sichtweisen einnehmen.

# Praktische Übung zur Entspannung

Helfen kann Ihnen dabei die progressive Mus- Situation zu analysieren und neue Lösungsstrakelentspannung. Hierbei forcieren Sie eine ge- tegien zu finden, die für Ausgeglichenheit, Entzielte Anspannung einzelner Muskelgruppen, spannung und Gesundheit sorgen. beispielsweise der Schulter- oder Bauchmuskulatur und versuchen diese für fünf bis sieben Sekunden zu halten. Währenddessen ruhig und

drei Wochen im Lebens.Resort Ottenschlag gleichmäßig atmen, dann eine 30-sekündige einlegen. Mehrmaliges

mit den Psychologen nehme ich mir sehr viele den, ist ein 6-wöchiger Aufenthalt im Rahmen Tipps und Anregungen für den Alltag zu Hause der psychiatrischen Rehabilitation sinnvoll. Psymit. So habe ich mir vorgenommen jeden Tag chotherapeutische Einzel- und Gruppengespräeine kurze Entspannungseinheit einzubauen." che bilden mit der fachärztlichen Begleitung Versuchen Sie beim Auftreten der nächsten Be- den Kern des Programms. Ein umfangreiches lastungssituation Ruhe zu bewahren. Im ent- multiprofessionelles Team bietet auch Kreativspannten Zustand kann man leichter neue und Bewegungstherapien als Rehabilitationsmaßnahmen an.

**Der** Aufenthalt bietet Raum und Zeit, die eigene

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

**Eine weise Geschichte** 

..WETTSTREIT ZWISCHEN **SONNE UND WIND"** 

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

Der Wind und die Sonne gerieten eines Tages darüber in einen Streit, wer es von den beiden wohl schneller schaffen würde, den Wanderer dazu zu bringen, seine Jacke auszuziehen.

uns einen Wettkampf daraus Reihe. Sie wählte einen andemachen."

fest er nur konnte und stürmte Strahlen. Und es dauerte nicht und tobte und wollte dem lange, bis er die Jacke auf-Mann seine Jacke mit Gewalt knöpfte und sie ganz auszog. vom Leib reißen. Aber der Wanderer zog seine Jacke nur immer fester um sich und hielt sie mit beiden Händen fest.

**Nach** einer ganzen Weile gab

der Wind auf.

"Okay!", sagte der Wind "Lass Dann war die Sonne an der ren Weg: Liebevoll sandte sie Der Wind begann. Er blies so dem Wanderer ihre warmen

> (nach der Fabel von Aesop) gefunden auf http:// www.zeitzuleben.de

Quelle: www.lichtkreis.at



"DENKSPORT"

"QUIZ"

- 1.) Ein Dugong ist ein/e . . .? a) thailändische Speise, b.) Instrument, c.) Brettspiel, d.) Tier
- **2.)** Wer ist kein "Teenage Mutant Ninja Turtle"? a) Michelangelo, b.) Raphael, c.) Tizian, d.) Leonardo
- 3.) In welchem Land befindet sich das Wadi Rum? a) Israel, b.) Jordanien, c.) Syrien, d.) Saudi-Arabien

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösungen auf Seite 14)



### "DENKSPORT" - "SUDOKU"



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

**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 14)

# "DENKSPORT" "KREUZWORTRÄTSEL"

		1			2		3			4				
1	5			62					7			83	9	10
	4								5					
6						11 7						8		
			12 9								13 10			
11								14 12						
					15 13						14		16	
	15	17								18 16				
17							19 18							
				20 19								21 20		22
	23 21								24 22					
23						25 24								
			26 25								27 26		28	
27								29 28						
					30 29									
	30	31								32 31		33		34
	32				33		35		36			34		
	35						36							
	37				38							39		

# "DENKSPORT" "KREUZWORTRÄTSEL"



Senkrecht: 1 engl. Prinzessin, 2 Kw.: Farbfernsehsystem, 3 Änderung einer Konstruktion, 4 Riese im Alten Testament, 5 Sitzmöbel, 6 engl. Weiblicher Vorname, 7 griech. Insel, 8 Anschrift, 9 wirklich, vorhanden, 10 Festlandmasse, Kontinent, 11 Hauptstadt v. Afghanistan, 12 Irrgang, 13 Verlobte, 14 Fleischgericht, 15 Iuxuriöses Schiff, 16 german. Volksversammlung, 17 absolute Neuheit, 18 Jasons Gattin, 19 austauschbare Funktionseinheit, 20 wildes Durcheinander, 21 Figur aus der "Sesamstarsse", 22 geschnitt. Schmuckstein, 23 Schatzkästchen, 24 griech.-span. Maler (El . . .) † 1614, 25 nordamerik. Ren, 26 Teil vom Blasinstrument, 27 österr. Schauspieler † 1969 (Oskar), 28 Vermutung, Meinung, 29 hübsch, 30 Zwiegesang. 31 voll entwickelt, 32 Ölpflanze, 33 Graf in "Polenblut", 34 ehem. chinesisches Gewicht, 35 engl. männl. Kurzname, 36 frz.: Schliff im Benehmen

Waagrecht: 1 Kurzform: brutto für netto, 2 klagen, lamentieren, 3 Schweizer Flächenmaß, 4 Fischfanggerät, 5 österr. Moderator (Alfons), 6 Zuruf an ein Zugtier, 7 Polstermaterial, 8 Fahrzeugteil, 9 Nebengebäude, 10 Meerenge der Ostsee, 11 Stadt in Mittelengland, 12 Stadt an der Loire (F), 13 Jünger, Verräter Jesu, 14 ital. Weinstadt, 15 ungleich, 16 Aktionist (Otto) ♣, 17 Kw.: Weblog, 18 franz. Maler (Edouard) ♣ 1883, 19 chem. Element, 20 knapp, schmal, 21 Besessenheit, Gier, 22 Vorname d. Schauspielers Clooney, 23 eh. Kf.: Kubikzentimeter, 24 Oasengruppe in der Lib. Wüste, 25 völlig, 26 ehem. Name Thailands, 27 Griech. Weinsorte, 28 Teil der Gleisanlage, 29 Kurzwort: Tanzlokal, 30 Arbeitsferien, 31 Hauptstadt Marokkos, 32 Vorn. des Tenors Slezak ♣ 1946, 33 Staatenkomplex Abendland, 34 ugs. Ausruf des Erstaunens, 35 optische Strahlung der Sonne, 36 Tropenbaum, 37 Kf.: Einfamilienhaus, 38 Ballsportart, 39 flüssiges Fett

Viel Spaß beim lösen wünscht HansiB!

(Lösung auf Seite 15)

#### **GESUND**

#### "SO WICHTIG IST SPORT BEI DEPRESSION"

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

Rund sechs Prozent alter Österreicher leiden an dieser Krankheit. Ein Wiener Sportpsychologe gibt Einblicke in die Bedeutsamkeit von Bewegung und Sport in der Vorbeugung sowie Therapie.

*➡ Bei* Depression handelt es sich um eine der häufigsten psychischen Erkrankungen, mit der sich etwa jeder Fünfte zumindest einmal im Leben auseinandersetzen muss. Deutlich häufiger tritt hingegen eine sogenannte depressive Verstimmung auf, bei der es sich um ein kurzfristiges seelisches Stimmungstief handelt. "Die grundlegenden Unterschiede liegen in den Ursachen, der Dauer und der Ausprägung der Symptomatik", erklärt der Wiener Sportpsychologe Ass.-Prof. Dr. Peter Gröpel vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien.

#### **Drei Hauptsymptome einer Depression**

**Dem** Experten nach werden depressive Verstimmungen durch tragische Ereignisse ausgelöst, klingen allerdings nach ein bis zwei Wochen wieder ab. Eine Depression weist oft ähnliche Symptome auf, die aber deutlich länger und extremer ausfallen. Des Weiteren müssen laut Prof. Gröpel drei Haupt-Symptome vorliegen: gedrückte bzw. depressive Stimmung, Interessensverlust sowie Antriebsmangel. "Darüber hinaus treten weitere Zusatzsymptome wie beispielsweise

verminderte Konzentration, Schuldgefühle, Schlafstörungen oder Appetitmangel auf", führt der Sportpsychologe aus.

"Klingt eine depressive Verstimmung nach zwei Wochen nicht ab, kann sich daraus eine chronisch depressive Verstimmung oder Depression entwickeln", so der Sportpsychologe. In solchen Fällen rät der Experte dazu, einen Facharzt aufzusuchen und psychotherapeutische Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen.

**Um** das .Entstehungsrisiko drastisch zu senken, bietet sich etwa körperliche Aktivität an. "Die Forschung weist darauf hin, dass sich nahezu jede zehnte Depression durch eine «Stunde Sport pro Woche verhindern ließe", betont Prof. Peter Gröpel. Aber auch bei bestehender Erkrankung kann Bewegung als Ergänzung zur psychotherapeutischen Behandlung äußerst hilfreich sein.

# Empfehlungen für körperliche Aktivität

**Auf** Basis aktueller Forschungsergebnisse lassen sich konkrete Bewegungsrichtlinien für Betroffene ableiten, wie der Sportpsychologe anführt: "Zumindest 150 Minuten mit moderater bis hoher Intensität pro Woche gelten als empfehlenswert, bevorzugt Ausdauersport." Die Art der Aktivität ist dabei unter anderem von den individuellen Vorlieben und dem Fitnesszustand abhängig, sollte jedoch eine Ausführungsdauer von zehn Minuten nicht unterschreiten. Neben Nordic Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen sind auch Ballsportarten möglich.

Die Forschung weist daraufhin, dass sich nahezu jede zehnte Depression durch eine Stunde Sport pro Woche verhindern lässt.

#### **AUSWIRKUNGEN VON SPORT BEI DEPRESSION**

- *▶ Körperliche* Aktivität hat eine antidepressive Wirkung, da der Spiegel an Glückshormonen im Blut steigt.
- > Ablenkung von negativen Gedanken und Sorgen.
- > Steigerung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls.
- > Verbesserung der Schlafqualität.
- **▶ Abbau** der Antriebslosigkeit

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

#### "BUTTERZOPF"

**Zutaten:** 600 g Mehl, 200 ml Milch (lauwarm), 120 g Butter (weich), 45 g Germ (frisch), 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Stk. Ei

**Zutaten zum Bestreichen und Verzieren:** 1 Stk. Eigelb, 50 g Hagelzucker (alternativ Mandeln)

#### **Zubereitung:**

- 1.) Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde eindrücken. In die Mulde zimmerwarmen Germ hineinbröckeln. 100 ml lauwarme Milch und 2 EL Zucker dazugeben und mit den Fingern in der Mulde zu einem Vorteig rühren. Dabei etwas von dem Mehl dazu
  - mengen. Etwa eine Viertelstunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Vorteig doppelte Größe erreicht hat. Dabei die Schüssel abdecken.
- **2.)** Butter in Flöckchen in die Schüssel geben. Restliche Zutaten (bis auf Eigelb und Mandeln bzw. Hagelzucker) beifügen und alles zu einem Geschmeidigen, glatten, glänzenden Teig verkneten. Wieder abdecken und erneut gehen lassen. Diesmal mindestens 1 Stunde.



- **3.)** Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig nochmal durchkneten und in drei gleich schwere Teile teilen. Diese Teile zu 50 cm langen und 4 cm dicken Rollen formen. Einen Zopf damit flechten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und nochmal 15 Minuten gehen lassen.
- **4.)** Eigelb verquirlen und mit einem Pinsel den Zopf damit bestreichen. Hagelzucker oder Mandeln darüber streuen. Im Ofen auf der mittleren Schiebeleiste für ca. 25-30 Minuten backen.

# **Tipps zum Rezept**

Alle Zutaten ein paar Stunden vorher bei Zimmertemperatur bereithalten. Diese Flechtanleitung ist eine simple Anleitung. Die etwas schwierigere Variante ist die mit 6 Strängen.

Gutes gelingen wünscht HansiB!

# "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**

#### "AUFSTEHEN ODER LIEGEN BLEIBEN?"

Tools für deine mentale Gesundheit

(Julie SMITH)

ISBN: 978-3-499-00708-8 - Rowohlt Taschenbuch Verlag

Ist das schon eine Depression oder nur schlechte Laune? Wie gehe ich mit Stress und wie mit Ängsten um? Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken und wie Motivation finden, wenn mir bereits das Aufstehen schwerfällt? Basierend auf jahrelanger *Erfahrung* als klinische Psychologin teilt Dr. Julie Smith Ideen, Einsichten und Techniken, die bereits das Leben vieler ihrer Klienten verändert haben – und uns allen helfen können. Ihr Buch ist ein Mental-Health-Toolkit, mit Werkzeugen für die verschiedensten Herausforderungen des Lebens, für Resilienz in schweren Zeiten und die tagtägliche Verbesserung unserer mentalen Gesundheit.

Nicht ohne Grund eines der meistverkauften Bücher des letzten Jahres in Großbritannien. ("Freundin")

Ein Must-Read, wenn es darum geht, die eigene Psyche zu verstehen! ("Hot Bowl Emotion Newsletter")

Praktische Hilfe für die Höhen und Tiefen des Lebens. ("Donna")

Zur Autorin: **Dr. Julie SMITH** arbeitet seit mehr als zehn Jahren als klinische Psychologin. Sie begann, TikTok, Instagram und YouTube zu nutzen, um möglichst vielen Menschen kostenfrei über mentale Gesundheit aufzuklären, und entwickelte sich innerhalb von zwei Jahren zu einer Social-Media-Sensation mit einer Reichweite von über 3,5 Millionen Follower:innen.



#### Spruch des Monats

"Manches Vergnügen besteht darin, daß man mit Vergnügen darauf verzichtet."

(Peter ROSEGGER)

#### LATEANENSCHEIN AM OBND

Laeteanenschein am Obnd, im dunklen Glaunz der Stean, kaunjedazeit - recht herrlich ajedes Heaz erfrein.

Wia leichtet so mit de Stean, fla dem, dea meaki a Licht; des tiaf ins Gmiat, innig fiat, an hell '11 Leateanenschein.

(U-Bahn Karli)

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag

#### JA, ER IST'S!

Wenn die Menschen öfter schwitzen, Wasser in die Gärten spritzen, ihre Blößen knapp bedecken, nur das Wichtigste verstecken,

wenn die Gelsen und die Fliegen Appetit auf Menschen kriegen, Nacht für Nacht sich auf uns stürzen, und so manche Speise würzen,

wenn die Kinder vormittäglich uns schon nerven, unerträglich, wenn Insekten gerne stechen, dann darf man von **SOMMER** sprechen!

(Wilhelm Maria LIPP)

Herzlichen Dank an Wilhelm Maria LIPP für diesen Beitrag

# DIE SCHLAUEN BÜCHER

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

Vom Umgang mit Gefühlen bis zum Fasten, gibt es alles in meinem eignen Wunderkasten. "Um sich zu entfalten und sein Leben bunter zu gestalten, sind Bücher wichtig, das ist klar!" So spricht der Büchernarr!

Bücher haben einen Sinn,
es steht oft sehr viel Wahres drin!
Bücher sind auf keinen Fall zu verachten,
doch sie schlechthin als Problemlöser
zu betrachten,
ist ein bisschen eng gedacht,
Bücher haben nicht so große Macht!

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

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

# (Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!

#### **GESUND**

# "HEIMTÜCKISCHE PNEUMOKOKKEN"

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Welche lebensgefährlichen Erkrankungen drohen und wer sich unbedingt impfen lassen sollte.

Pneumokokken sind Bakterien und werden durch Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten und Niesen übertragen. Ansteckungen treten zu allen Jahreszeiten auf, zeigen allerdings eine saisonale Häufung in den Wintermonaten.

"Pneumokokken können verschiedene und zum Teil sehr schwere Erkrankungen wie Hirnhaut-, Lungen- oder Mittelohrentzündungen, aber auch Sepsis (Blutvergiftung) verursachen", warnt Univ.-Doz. Dr. Ursula Hollenstein, Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzfach für Infektiologie und Tropenmedizin, Wien, im Fachmagazin "Ärzte Krone". Zudem sind Gelenks-, Herzklappen- und Bauchfellentzündung möglich.

# Ältere und Babys am stärksten betroffen

Am häufigsten erkranken Personen über 80 Jahre, gefolgt von Über-75-Jährigen. An dritter Stelle finden sich Babys unter einem Jahr. Trotz Antibiotika-Therapie und Intensivmedizin kommt es nicht selten zu schweren Krankheits-

verläufen und hoher Sterblichkeit.

Die beste Prävention ist daher, sich impfen zu lassen. "Seit Jahrzehnten steht ein Polysaccharidimpfstoff zur Verfügung, der gegen 23 der häufigsten Serotypen (Untergruppen) gerichtet ist. Da dieser bei Kindern nicht wirksam ist, wurden in der Folge Konjugatimpfstoffe (bei ihnen kann auch das kindliche Immunsystem Antikörper bilden) entwickelt, die zuerst als Kinderimpfstoffe, dann auch mit Erwachsenenzulassung verwendet wurden. Anfänglich gegen sieben Serotypen gerichtet, werden diese konjugierten Impfstoffe laufend erweitert. 2022 kamen wieder zwei neue, noch breiter wirksamere Impfstoffe auf den Markt", berichtet Univ.-Doz. Hollenstein.

Das empfohlene Impfschema für Personen ab 60 Jahren sieht zwei Immunisierungen mit verschiedenen Impfstoffen im Abstand von einem Jahr vor. Bei erhöhtem Risiko (wie Rauchen, Bluthochdruck) ab 50, inklusive einmaliger Wiederholung der Impfserie. Für die Jüngsten ist die Immunisierung im kostenfreien Kinderimpfprogramm enthalten.

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

#### **GESUND**

# "CYSTISCHE FIBROSE: **LEBENSERWARTUNG** STEIGT"

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

Dank moderner Medikamente erreichen viele Patienten ter.

**Die** Cystische Fibrose (CF), auch Mukoviszidose genannt, beruht auf einem Fehler im Erbgut. Die Mutation des sogenannten CFTR-Gens (Cystic Fibrosis Transmembrane Conductance Regulator) stört den Salz-Wasser-Haushalt der Zellen. Dadurch erhält der

Schleim, der diese bedeckt, zu ab, bis sie auf ständige Sauwenig Wasser, wird zäh und ver erstoffzufuhr benswichtiger Organe, vor al- eine Lunge, Bauchspei- benötigen. cheldrüse, Darm und Leber.

Diese werden durch das Vo- tet Leben ranschreiten der Erkrankung "Jeder 20. Mensch trägt so das mittlere Erwachsenenal- immer mehr geschädigt, bis eine Mutation in sich", ersie schließlich versagen. Er- klärt OA Dr. Holger Flick, krankte leiden - je nach Aus- Abteilung prägung - unter Husten, kungen, Atemnot, Entzündungen, Unterernäh- jeder erkrankt selbst an Cystirung, Diabetes, chronischen scher Fibrose. In Osterreich Verstopfungen bis hin zu sind es etwa 800 Patienten. Darmverschluss. Bei fast al- **Seit** den späten 1990er-

-stopft in Folge eine Reihe le- sind oder als letzte Option Lungentransplantation

# Neugeborenen-Screening ret-

Lungenerkran-MedUni/LKH-Univ. wiederkehrenden Klinikum Graz. Doch nicht

len Patienten 'nimmt die Jahren gibt es hierzulande Lungenfunktion mit der Zeit einen flächendeckenden

Vorsorgeuntersuchung Stoffwechselkrankheiten) al- wartung der Betroffenen. von Simone Spitzer (30) wur- hervor. de diese Untersuchung noch sollten zwar prinzipiell keinen Lebenserwartung deutlich genicht bei jedem Kind durch- engen Kontakt untereinander stiegen Lunge als auch der Verdau- Verbundenheit." Bauchspeicheldrüse kann die frontiert für die Aufspaltung der Nah- **Die** rung wichtigen Enzyme nicht lichkeiten waren aber noch 50. Lebensjahr. produzieren", berichtet die nicht so weit fortgeschritten Auch bei Simone Spitzer zeigt junge Steirerin.

was bei einem Baby sehr nenalter. "Man wird sehr früh konnte sich sogar regeneriegeprägt von ständigen Infekti- Einige meiner Bekannten sind normale Lungenfunktion. Lei-Krankenhausaufenthalten. Vor Frau. allem die Lunge war stark an- Auch ihre Beziehung mit ei- Arzneien ches Gefühl, keine Luft zu be- gisch. Da Simones Keime für ich jetzt noch habe, sind im kommen, und die' ständige ihren Partner nach seiner annehmbaren Bereich." Angst zu ersticken", erzählt sie Lungentransplantation weiter.

# burtstag erleben"

Die junge Frau gab nicht auf. junge Mann den Kampf ge- tenkrampf endete, hat Simo-"Im Hauptschulalter sagten gen seine Krankheit verloren, ne jedoch lange Zeit vermir die Arzte, ich hätte noch "Er ist 2013 verstorben. Meine sucht, sich das Lachen zu höchstens zwei Jahre zu le- zwei besten Freundinnen habe verkneifen. Dies hat sich nun ben. Ich dachte, das kann ich ebenfalls durch die Cysti- geändert, wie sie berichtet: nicht sein, wo ich doch noch sche Fibrose verloren." nicht wirklich etwas erlebt ha- Heilmittel für CF gibt es bis- nehme, habe ich mein La-Entwicklung stieg die Hoff- derner

Früherkennungstest, der im nung. Ich wollte kämpfen, mir thoden lässt sich aber - bei Rahmen des Neugeborenen- ein Ziel stecken und habe be- frühem Beginn - die schritt-Screenings (in der ersten Le- schlossen: Ich möchte 30 wer- weise Verschlechterung der durchgeführte den!" Dies war früher die Lunge stoppen. Die Arzneien auf durchschnittliche

"Wir

medizinischen

bensgefährlich gewesen wä- kreativer "Ich wollte meinen 30. Ge- ren, mussten sie sich vorher Mensch. Da jedes herzliche trennen. Dennoch hat der Lachen früher in einem Hus-

be. Mit der medizinischen lang noch keines. Dank mo- chen wieder." Behandlungsme-

Lebenser- unterstützen etwa die Selbstreinigung len Eltern kostenlos angebo- Die Zeiten im Krankenhaus mungsorgans, dieses ist dann ten wird, wie der Experte wei- waren sehr schwer, brachten nicht mehr so anfällig für Inter ausführt. Bei der Geburt aber auch schöne Momente fekte und es wird weniger CF-Patienten Schleim produziert.

geführt. Obwohl in den ers- haben, um Übertragung von Wichtige Säulen der Therapie ten Lebenswochen die Lun- Keimen zu verhindern. Doch es sindregelmäßige schleimlösengen des Säuglings stark ver- sind richtige Freundschaften de Maßnahmen (Medikamente schleimt waren, vergingen entstanden. Wir haben ge- und Atemphysiotherapie), Berund drei Monate bis zur Di- meinsam gekämpft, geweint, wegung sowie gesunde Eragnose. "Es waren sowohl die gelacht. Das brachte eine tiefe nährung, wie Dr. Flick erklärt. Die Lebenserwartung der Beungstrakt betroffen, meine Schon früh mit dem Tod kon- troffenen ist mittlerweile deutlich gestiegen und viele Patien-Mög- ten erreichen mittlerweile das

wie heute, und viele Er- ein neues Medikament, das sie Sie bekam Medikamente, Inha- krankte erreichten nicht ein- seit März 2021 nimmt, gute lations- und Physiotherapie, mal das junge Erwachse- Erfolge. Ein Teil ihrer Lunge schwierig ist. Die Kindheit war mit dem Tod konfrontiert, ren. "Ich habe jetzt eine relativ onen, Antibiotikatherapien und bereits tot", erzählt die junge der werden Leber, Niere, Milz, Bauchspeicheldrüse durch die nicht gegriffen. "Es ist ein schreckli- nem CF-Patienten endete tra- Aber die Einschränkungen, die

> le- **Die** heute 30-Jährige ist ein und "Seit ich die Medikamente

> > Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

#### **GESUND**

# "WENN ES HÖLLISCH JUCKT"

(von Marcus DIETMAYER)

Immer mehr Menschen leiden an atopischer Dermatitis, auch als Neurodermitis bekannt. Die gute Nachricht: Bei den Therapien gibt es immer mehr Angebote und vielversprechende Ansätze.

Es juckt wie die Hölle, die Haut schuppt und schmerzt. Diese Symptome sind typisch für atopische Dermatitis (AD) beziehungsweise Neurodermitis. Diese immunologische Krankheit stellt die häufigste chronisch entzündliche Hautkrankheit dar und tritt üblicherweise schon im Säuglingsalter auf. Wer betroffen ist, entwickelt im Laufe des Lebens oft weitere immunologische Krankheiten wie Bronchialasthma oder eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung.

#### Neue Therapieansätze gegen die Krankheit

**Die** Ursachen für diese Erkrankungen sind durch viele Einflüsse bedingt, es gibt aber meistens eine Gemeinsamkeit: eine zugrunde liegende so genannte Typ-2-Entzündung (Teil der normalen Abwehrreaktion, die aber überreagieren dürfte).

**Genau** hier setzen die innovativen Therapien an. Auch das Gesundheitsunternehmen Sanofi hat sich intensiv der Erforschung immunologischer Erkrankungen gewidmet und einen Wirkstoff entwickelt, der Betroffenen Hoffnung macht. Marcus Dietmayer, Franchise Head Irnmunology bei Sanofi Osterreich, erzählt mehr dazu im Interview:

# Wieso legt Sanofi einen Schwerpunkt auf Immunologie?

*Immunologische* Krankheiten wie Allergien, atopische Dermatitis oder Asthma entwickeln sich in den westlichen Ländern zu Volkskrankheiten. Bei den Betroffenen verursachen sie einen hohen Leidensdruck. Viele Patienten und Patientinnen haben nicht nur Schmerzen, sondern entwickeln zudem Schlafprobleme und sind in ihrem Alltag stark eingeschränkt.

*Mit* unserem Schwerpunkt auf Immunologie haben wir uns das Ziel gesetzt, diesen Leidensdruck zu mindern und das Leben der Betroffenen zu verbessern. Dazu forschen wir intensiv an innovativen Ansätzen.

#### Welcher Therapieansatz wird verfolgt?

**Wir** beschäftigen uns intensiv mit der Typ-2-Entzündung, da sie zu den wesentlichen Mechanismen des menschlichen Immunsystems gehört. Große Hoffnung machen Therapien, die ganz gezielt in die überschießende Immunantwort des Körpers und nicht in das gesamte System eingreifen. Dadurch verursachen sie weniger Nebenwirkungen.

# Was bedeutet das für Patienten?

**Das** bedeutet eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen, sodass sie wieder am Alltag teilnehmen können. Immunologische Krankheiten aufgrund einer Typ-2-Entzündung sind erfahrungsgemäß auch psychisch eine schwere Belastung. Vor allem Symptome wie starker, anhaltender Juckreiz plagen die Betroffenen. Hier setzen wir an!

#### Was macht Sanofi über die Therapien hinaus?

**Wir** versuchen, Bewusstsein für immunologische Krankheiten zu schaffen. Dazu haben wir unterschiedliche Initiativen - jüngst etwa eine Kampagne, die auf Menschen mit chronischer Rhinosinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) mit Nasenpolypen aufmerksam macht, die ja in ihrem Geruchssinn stark beeinträchtigt sind.

**Weiters** ist es uns wichtig, Betroffene zu unterstützen, mit ihrer Krankheit gut umgehen zu können. Dazu gehört zum Beispiel, dass sie sich die Therapien selbst verabreichen können.

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

#### **GESUND**

# "STÄNDIG BETRÜBT UND ANTRIEBSLOS?"

(von Karin PODOLAK)

ckeln.

Die kalte Jahreszeit kann uns auch seelisch stark fordern. Immer mehr Betroffene berichten gerade jetzt von gedrückter Stimmung und Betrübtheit. Meist beginnt es schleichend, sodass erste Warnzeichen im stressigen Alltag leicht übersehen werden. Dazu zählen etwa ständige innere Unruhe, langsamer Interessensverlust, aber auch leichtere Reizbarkeit.

Auf die leichte Schulter nehmen sollte man diese Symptome nicht. Denn die Grenzen zwischen kurzzeitigem Stimmungstief und leichter bis mittelgradiger Depression sind fließend.

Die Zahlen untermauern das: Laut einer Umfrage der Donau-Universität Krems (NO) leidet etwa jeder fünfte Osterreicher an einer depressiven Verstimmung. Für Betroffene gilt es, sich möglichst rasch Hilfe zu holen. Oft lohnt sich zunächst auch der Griff zu einem pflanzlichen Arzneimittel.

Eine der Ursachen für depressive Verstimmungen kann eine ständig erhöhte Konzentration an Stresshormonen sein. Während Stress kurz einmal durchaus zu positiven Reaktionen im Körper führen kann (z. B. zu mehr Leistungsfähigkeit), hat er langfristig genau den entgegengesetzten Effekt: Das Nervensystem schaltet nämlich dauerhaft in den Alarm-

Modus, wodurch sich Betroffene häufig überlastet fühlen. Die seelische Gesundheit leidet massiv.

# **Pflanzliche Beruhigungsmittel**

Gedrückte Stimmung sollte man ernst neh- Frühzeitig gegensteuern kann man hier mit der men und gegensteuern! Sonst kann sich dar- Heilpflanze Passionsblume. Sie wirkt sich positiv aus eine depressive Verstimmung entwi- auf die Nervenbotenstoffe des Körpers aus, sorat wieder für mehr Gelassenheit und wirkt einer neuerlichen Überreizung der Nervenzellen entgegen. Durch ihre entspannende Wirkung wird man im Alltag wieder belastbarer und kann besser mit akuten Stress-Situationen umgehen. Die Passionsblume kann sowohl tagsüber als auch abends eingenommen werden. Da sie nicht müde macht, sondern beruhigend wirkt, hilft sie im Alltag, einen klaren Kopf zu bewahren, und unterstützt beim Abschalten am Abend.

# Mehr Glückshormone sind notwendig

Nicht nur der Stress drückt auf die Stimmung, auch hormonelle Umstellungen (wie in den Wechseljahren) oder die dunkle Jahreszeit können zu Betrübtheit führen. In beiden Fällen wird Körper weniger des Glücksim Botenstoffes" Serotonin produziert.

Hilfe bietet wiederum die Pflanzenheilkunde. So belegen zahlreiche klinische Studien, dass Johanniskraut (eine der ältesten Heilpflanzen der Welt) einem Serotonin-Mangel entgegenwirkt und so langfristig die Stimmung hebt. Der positive Effekt von hochdosierten Präparaten wurde sogar mit jenen von Antidepressiva verglichen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

Quelle: Kronen Zeitung "GESUND"

# **Du hast das Recht grenzenlos** Man wird dich auf vielerlei Weise zu denken

Laß es dir nicht nehmen. Im Denken hast du die Möglichkeit, die Enge und Kleinkariertheit deines Lebens zu überwinden. Kannst du es erst im Denken. dann wirst du auch Wege finden, die Enge im alltäglichen Leben zu überwinden und erfüllter zu leben.

zurückhalten wollen. dich warnen, dir gut zureden, dich an deine Pflichten erinnern. Jemand wird dir sagen: Bleib auf dem Teppich! Und in dir wirst du hören. daß du kein Recht hast, daß du spinnst und realistisch sein solltest.

> Aber du hast ein Recht grenzenlos zu denken. darin wirst du ein Mensch,

der über sich selbst hinauswächst, der nicht gebunden ist an den Mustern, die ihm jemand vorgemacht hat. Es gibt keine Regel, daß du dich an Vorgeprägtes halten mußt. Denke, was du denkst. Entdecke deine Muster. deine Formen, dein eigenes Leben. (Ulrich SCHAFFER) (aus: Gedichte. Ein Manifest)

#### **Tipp des Tages**

#### "SEELISCHE GESUNDHEIT"

Das Selbstwertgefühl ist die zentrale Einheit unseres Seins. Wir erleben uns als wertvoll durch die Anerkennung unserer Leistung und Person, durch positive Reaktionen der Umwelt auf uns und unser Verhalten, und durch das Gefühl geliebt zu werden.

Diese Streicheleinheiten fördern unser Selbstwertgefühl. Ein Defizit kann nicht nur psychisch sondern auch körperlich krank machen, nicht umsonst spricht man bei zahlreichen Erkrankungen von psychosomatischen Ursachen.

Der Grundstein für ein positives Selbstwertgefühl wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Daher ist es wichtig, schon Kindern achtungsvoll und mit Verständnis für ihre Stärken und Schwächen zu begegnen. Lob und Anerkennung fördern das Selbstwertgefühl.

Nicht nur Kinder wollen gelobt werden, auch Erwachsene sind dankbar für ein positives Feedback. Fehler werden aufgezeigt, Versäumnisse gerügt, mit Kritik wird oft nicht gespart - leider aber finden wir viel zu selten Worte der Anerkennung oder auch nur ein freundliches Lächeln für unsere Mitmenschen.

Versuchen Sie es doch einmal mit einem Lächeln - und Sie werden ein Lächeln ernten. Übrigens, auch am Telefon kann man Ihr Lächeln hören.

# Das finden Sie wieder in der MÄRZ Ausgabe des Newsletter:

"Nur" Husten oder mehr?""

"wie man eine Lungenentzündung erkennen kann und welche Behandlung dann erfolgt" (von Mag.<sup>a</sup> Monika KOTASEK-RISSEL)

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

### > AUFLÖSUNG "QUIZ" Seite 4 - "SUDOKU" Seite 5

- **1.)** d.) Der Dugong (Dugong dugon), seltener auch Gabelschwanzseekuh oder Seeschwein genannt, ist der einzige heute noch lebende Vertreter der Gabelschwanzseekühe.
- **2.)** c.) Donatello ist der vierte "Teenage Mutant Ninja Turtle". Der Comic handelt von den vier mutierten (daher humanoiden) Schildkröten, die in der Kanalisation von New York leben.
- **3.)** b.) Das Wadi Rum ist eine geschützte Wüstenwildnis in Jordanien. Mit einer Fläche von 740 km² wurde es 2011 in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.



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

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

# > AUFLÖSUNG "KREUZWORTRÄTSEL" Seite 5

		Α			P		J			E				
В	F	Z		J	Α	М	М	E	R	Z		Α	R	E
	Α	N	G	E	L		В		H	Α	ı	D	E	R
н	U	Е		Z		K	A	P	0	K		R	Α	D
	Т		Α	Z	В	A	כ		D		В	Е	L	Т
D	E	R	В	Y		В		Т	0	כ	R	S		E
	U		W		J	כ	D	Α	S		Α	S	Т	ı
	I	N	E	G	Α	L		Т		М	U	E	Н	L
В	L	0	G		U		М	Α	Z	E	Т		I	
		٧		C	Н	L	0	R		D		E	N	G
	S	כ	С	H	Т		D		G	E	0	R	G	E
С	С	М		Α		K	ט	F	Α	R		Ν		М
	Н		Т	0	Т	Α	L		E		S	ı	Α	М
S	Α	М	0	S		R		S	U	H	ı	E	N	E
	Т		N		D	ı	S	С	0		М		N	
	U	R	L	Α	U	В		Н		R	Α	В	Α	Т
	L	E	0		E	U	R	0	P	Α		0	Н	Α
	L	I	С	Н	Т		0	E	L	Р	Α	L	М	E
	E	F	Н		Т	E	N	N	I	S		0	E	L



Danke für die Unterstützung von dem Verein Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit HSSG Landesverband NÖ!





Impressum:

Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2 Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden! >>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <><>