



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 Kǒng Zǐ „Meister Kǒng“, 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.)

DER KLEINE

*Er ist der kleinste von zwölf Brüdern
und furchtbar unbeliebt.
Er hält die Tür zu vor dem Frühling,
während dem Winter er noch Nahrung gibt.
Doch trösten will er uns mit Narren,
als wär'n wir nicht das ganze Jahr genarrt.
Ich glaube, niemand wird ihn missen,
wenn ihn der Frühling flink verscharrt.*

(Hans RETEP)



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

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Konfuzius“ (Seite 6)		Pneumokokken (Seite 10)
„Gedicht Der Kleine“	„So wichtig ist Sport bei Depression“ (Seite 6/7)	„Cystische Fibrose: Lebenserwartung steigt“ (Seite 10/11)
„14. Februar ist Valentinstag“ (Seite 1)	Backen „Butterzopf“ (Seite 7/8)	„Wenn es höllisch Juckt“ (Seite 12)
„Raus aus dem Herbstblues“ (Seite 1, 2, 3)	„Beiträge“	„Ständig betrübt und antriebslos?“
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Buchtipps „Aufstehen oder liegen bleiben“ (Seite 8)	„Du hast das Recht grenzenlos zu denken“ (Seite 13)
„Wenn der Alltag zur Belastung wird“ (Seite 3/4)	„Spruch des Monats“ Gedicht U-Bahn Karli	„Seelische Gesundheit“ „Nächste Ausgabe“
„Wettstreit zwischen Sonne und Wind“ „Quiz“ (Seite 4)	„Lateanenschein am Obnd“ Gedicht Wilhelm Maria Lipp „Ja, er ist's!“ Gedicht von Angelika Tiefengraber „Der Geschenkereigen“ (Seite 9)	Auflösung „Quiz“ „Sudoku“ (Seite 14)
„Sudoku“ „Kreuzwörterrätsel“ (Seite 5)	Heimtückische	Auflösung „Kreuzwörterrätsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
„Kreuzwörterrätsel“		

(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 Probleme 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 ein „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 Aufarbeitung 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

drei Wochen im Lebens.Resort Ottenschlag waren für mich sehr positiv. Das umfangreiche aktive Therapieprogramm hat mir geholfen "Kopf frei zu bekommen und gut abzuschalten. Aus den Vorträgen und Beratungen mit den Psychologen nehme ich mir sehr viele Tipps und Anregungen für den Alltag zu Hause mit. So habe ich mir vorgenommen jeden Tag eine kurze Entspannungseinheit einzubauen." Versuchen Sie beim Auftreten der nächsten Belastungssituation Ruhe zu bewahren. Im entspannten Zustand kann man leichter neue Sichtweisen einnehmen.

Praktische Übung zur Entspannung

Helfen kann Ihnen dabei die progressive Muskelentspannung. Hierbei forcieren Sie eine gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen, beispielsweise der Schulter- oder Bauchmuskulatur und versuchen diese für fünf bis sieben Sekunden zu halten. Währenddessen ruhig und

gleichmäßig atmen, dann eine 30-sekündige Entspannungspause einlegen. Mehrmaliges Wiederholen der Übung verhilft zu Stressabbau und der Reduktion von Unruhe.

Bestehen bereits starke psychische Beschwerden, ist ein 6-wöchiger Aufenthalt im Rahmen der psychiatrischen Rehabilitation sinnvoll. Psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche bilden mit der fachärztlichen Begleitung den Kern des Programms. Ein umfangreiches multiprofessionelles Team bietet auch Kreativ- und Bewegungstherapien als Rehabilitationsmaßnahmen an.

Der Aufenthalt bietet Raum und Zeit, die eigene Situation zu analysieren und neue Lösungsstrategien zu finden, die für Ausgeglichenheit, Entspannung und Gesundheit sorgen.

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 auszuzie-

hen.

"Okay!", sagte der Wind "Lass uns einen Wettkampf daraus machen."

Der Wind begann. Er blies so fest er nur konnte und stürmte und tobte und wollte dem Mann seine Jacke mit Gewalt 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.

Dann war die Sonne an der Reihe. Sie wählte einen anderen Weg: Liebevoll sandte sie dem Wanderer ihre warmen Strahlen. Und es dauerte nicht lange, bis er die Jacke aufknöpfte und sie ganz auszog.

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

8		3	1			5		7
	7	1	6			3	9	4
		6				1	2	
	3	5						
	1		9		2		3	
						2	5	
	9	4				8		
3	5	7			4	9	1	
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			6	2				7			8	3	9	10
	4								5						
6						11	7					8			
			12	9							13				
11								14							
					15						14			16	
	15	17								18					
17							19	18							
				20								21			22
	23								24						
23						25									
			26								27			28	
27								29							
					30										
	30	31								32		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 luxuriöses Schiff, 16 german. Volksversammlung, 17 absolute Neuheit, 18 Jasons Gattin, 19 austauschbare Funktionseinheit, 20 wildes Durcheinander, 21 Figur aus der „Sesamstarse“, 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 Benennen

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 dazumengen. 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)

LATEANENSCHIN AM OBND

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

Wie 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.^a 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.^a Regina MODL)

Dank moderner Medikamenten erreichen viele Patienten das mittlere Erwachsenenalter.

⇒ **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 wenig Wasser, wird zäh und verstopft in Folge einer Reihe lebenswichtiger Organe, vor allem Lunge, Bauchspeicheldrüse, Darm und Leber.

Diese werden durch das Vorschreiten der Erkrankung immer mehr geschädigt, bis sie schließlich versagen. Erkrankte leiden - je nach Ausprägung - unter Husten, Atemnot, wiederkehrenden Entzündungen, Unterernährung, Diabetes, chronischen Verstopfungen bis hin zu Darmverschluss. Bei fast allen Patienten nimmt die Lungenfunktion mit der Zeit

ab, bis sie auf ständige Sauerstoffzufuhr angewiesen sind oder als letzte Option eine Lungentransplantation benötigen.

Neugeborenen-Screening rettet Leben

„**Jeder** 20. Mensch trägt so eine Mutation in sich“, erklärt OA Dr. Holger Flick, Abteilung Lungenerkrankungen, MedUni/LKH-Univ. Klinikum Graz. Doch nicht jeder erkrankt selbst an Cystischer Fibrose. In Österreich sind es etwa 800 Patienten.

Seit den späten 1990er Jahren gibt es hierzulande einen flächendeckenden

Früherkennungstest, der im Rahmen des Neugeborenen-Screenings (in der ersten Lebenswoche durchgeführte Vorsorgeuntersuchung auf Stoffwechselkrankheiten) allen Eltern kostenlos angeboten wird, wie der Experte weiter ausführt. Bei der Geburt von Simone Spitzer (30) wurde diese Untersuchung noch nicht bei jedem Kind durchgeführt. Obwohl in den ersten Lebenswochen die Lungen des Säuglings stark verschleimt waren, vergingen rund drei Monate bis zur Diagnose. „Es waren sowohl die Lunge als auch der Verdauungstrakt betroffen, meine Bauchspeicheldrüse kann die für die Aufspaltung der Nahrung wichtigen Enzyme nicht produzieren“, berichtet die junge Steirerin.

Sie bekam Medikamente, Inhalations- und Physiotherapie, was bei einem Baby sehr schwierig ist. Die Kindheit war geprägt von ständigen Infektionen, Antibiotikatherapien und Krankenhausaufenthalten. Vor allem die Lunge war stark angegriffen. „Es ist ein schreckliches Gefühl, keine Luft zu bekommen, und die ständige Angst zu ersticken“, erzählt sie weiter.

„Ich wollte meinen 30. Geburtstag erleben“

Die junge Frau gab nicht auf. „Im Hauptschulalter sagten mir die Ärzte, ich hätte noch höchstens zwei Jahre zu leben. Ich dachte, das kann nicht sein, wo ich doch noch nicht wirklich etwas erlebt habe. Mit der medizinischen Entwicklung stieg die Hoff-

nung. Ich wollte kämpfen, mir ein Ziel stecken und habe beschlossen: Ich möchte 30 werden!“ Dies war früher die durchschnittliche Lebenserwartung der Betroffenen.

Die Zeiten im Krankenhaus waren sehr schwer, brachten aber auch schöne Momente hervor. „Wir CF-Patienten sollten zwar prinzipiell keinen engen Kontakt untereinander haben, um Übertragung von Keimen zu verhindern. Doch es sind richtige Freundschaften entstanden. Wir haben gemeinsam gekämpft, geweint, gelacht. Das brachte eine tiefe Verbundenheit.“

Schon früh mit dem Tod konfrontiert

Die medizinischen Möglichkeiten waren aber noch nicht so weit fortgeschritten wie heute, und viele Erkrankte erreichten nicht einmal das junge Erwachsenenalter. „Man wird sehr früh mit dem Tod konfrontiert. Einige meiner Bekannten sind bereits tot“, erzählt die junge Frau.

Auch ihre Beziehung mit einem CF-Patienten endete tragisch. Da Simones Keime für ihren Partner nach seiner Lungentransplantation lebensgefährlich gewesen wären, mussten sie sich vorher trennen. Dennoch hat der junge Mann den Kampf gegen seine Krankheit verloren. „Er ist 2013 verstorben. Meine zwei besten Freundinnen habe ich ebenfalls durch die Cystische Fibrose verloren.“

Heilmittel für CF gibt es bislang noch keines. Dank moderner Behandlungsme-

thoden lässt sich aber - bei frühem Beginn - die schrittweise Verschlechterung der Lunge stoppen. Die Arzneien unterstützen etwa die Selbstreinigung des Atmungsorgans, dieses ist dann nicht mehr so anfällig für Infekte und es wird weniger Schleim produziert.

Lebenserwartung deutlich gestiegen

Wichtige Säulen der Therapie sind regelmäßige schleimlösende Maßnahmen (Medikamente und Atemphysiotherapie), Bewegung sowie gesunde Ernährung, wie Dr. Flick erklärt. Die Lebenserwartung der Betroffenen ist mittlerweile deutlich gestiegen und viele Patienten erreichen mittlerweile das 50. Lebensjahr.

Auch bei Simone Spitzer zeigt ein neues Medikament, das sie seit März 2021 nimmt, gute Erfolge. Ein Teil ihrer Lunge konnte sich sogar regenerieren. „Ich habe jetzt eine relativ normale Lungenfunktion. Leider werden Leber, Niere, Milz, Bauchspeicheldrüse durch die Arzneien nicht beeinflusst. Aber die Einschränkungen, die ich jetzt noch habe, sind im annehmbaren Bereich.“

Die heute 30-Jährige ist ein kreativer und fröhlicher Mensch. Da jedes herzliche Lachen früher in einem Hustenkrampf endete, hat Simone jedoch lange Zeit versucht, sich das Lachen zu verkneifen. Dies hat sich nun geändert, wie sie berichtet: „Seit ich die Medikamente nehme, habe ich mein Lachen wieder.“

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 Immunology bei Sanofi Österreich, 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)

Gedrückte Stimmung sollte man ernst nehmen und gegensteuern! Sonst kann sich daraus eine depressive Verstimmung entwickeln.

⇒ **Die** kalte Jahreszeit kann uns auch seelisch stark fordern. Immer mehr Betroffene berichten gerade jetzt von gedrückter Stimmung und Betrübtetheit. 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 Österreicher 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

Frühzeitig gegensteuern kann man hier mit der Heilpflanze Passionsblume. Sie wirkt sich positiv auf die Nervenbotenstoffe des Körpers aus, sorgt 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 Betrübtetheit führen. In beiden Fällen wird im Körper weniger des Glücksbotsstoffes" 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 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.*

*Man wird dich auf vielerlei Weise
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 muß.
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.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

➤ **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



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

SPONSOR !

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



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

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

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<<