



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

„Es gibt nur drei Formen, um im Leben zu bestehen: stehlen, beten oder etwas leisten!“

(Honoré Gabriel Victor de Riqueti, comte de MIRABEAU seit dem 13. Juli 1789 **Marquis de MIRABEAU** * 9.März 1749 in Le Bignon bei Nemours, Département Loiret, † 2. April 1791 in Paris, war ein französischer Politiker, Physiokrat, Schriftsteller und Publizist in der Zeit der Aufklärung. Er beteiligte sich an der Französischen Revolution und nahm bis zu seinem plötzlichen Tod einflussreiche Positionen ein)

Frühlingsbeginn

20.März 2021



Die erste Sonne

Jetzt, wo die erste Sonne den Schnee, den wir den ganzen Winter vermisst haben, über die Strasse in den Bach fließen lässt, durchbricht Zuversicht das lichtschwache Auge. Die Vögel tun bereits als ob und Katzen hocken auf aperaturen Feldern, wie wenn sie das Kleingedruckte studieren würden.

(Monika MINDER)

SELBSTHILFE

„DAS INTERNET IST KEINE KONKURRENZ“

(von Dietmar SCHOBEL)

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

⇒ **In** Deutschland gibt es rund 300 Selbsthilfekontaktstellen und rund 100.000 Selbsthilfegruppen. Eine groß angelegte Studie hat sich zwischen 2012 und 2018 damit befasst, was die

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 107 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von
Marquis de Mirabeau“
„Gedicht Die erste Sonne“
„Frühlingsbeginn“**
(Seite 1)

**„Das Internet ist keine
Konkurrenz“**
(Seite 1, 2, 3)

**„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“**
(Seite 2)

„Die Seele leidet mit“
(Seite 3/4)

**„Wenn Schulden krank
machen“**
(Seite 4/5)

„Kurz-Witz“
(Seite 5)

**Eine weise Geschichte
„Mal sehen-denn wer weiß?“
„Spruch des Monats“**
(Seite 6)

„Kreuzworträtsel“
(Seite 7)

**„Sudoku“
„Quiz“
Backen „Wiener Polsterzipf“**
(Seite 8)

**„Auf geht's“
Buchtipps „Mit Rückgrat
zurück ins Leben“**
(Seite 9)

**Gedicht U-Bahn Karli
„Unser Heit und unser
Murgn“**

„Geschichte Ludwig Gratzl“
(Seite 10)

**Gedicht von
Angelika Tiefengraber
„Is des net wundaboa?“
„Beiträge“
„Was es ist“**
(Seite 11)

**„Angst- und
Panikstörungen“ Teil 1
„Nächste Ausgabe“
Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“**
(Seite 12)

**Auflösung
„Kreuzworträtsel“
„Sponsoren“
„Impressum“**
(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Das Internet ist keine Konkurrenz)

Menschen bewegt, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen und was andere mit derselben Erkrankung davon abhält. Die Wirkung, die Angebote und die Aufgaben von Selbsthilfegruppen wurden ebenfalls erforscht.

„Typische Mitglieder“ von Selbsthilfegruppen sind laut der Erhebung mit 5.000 Befragten sozial engagiert und offen und sie gehen davon aus, etwas für ihre Gesundheit tun zu können - auch oder gerade, wenn diese schon eingeschränkt ist. Häufige Motive eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen sind etwa: „Ich habe genug andere Menschen zum Reden“ oder: Ich würde mich in einer Selbsthilfegruppe unwohl fühlen“.

Gemeinschaft und mehr Wissen

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen geht freilich weit über die regelmäßigen Treffen hinaus. Gemeinschaft gegenseitiges Verständnis, mehr Wissen über Patientenrechte und die jeweilige Krankheit sowie bessere Möglichkeiten damit umzugehen sind nur einige der zahlreichen Effekte. Auch das hat die Studie **„Selbst-HILfe in Deutschland“** oder kurz **„SHILD“** ergeben.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Das Internet ist keine Konkurrenz)

Sämtliche Fragen dafür wurden von den Forscher/innen gemeinsam mit Vertreter/innen der Selbsthilfe erarbeitet.

Durch die Beteiligungsverordnung von 2004 haben Patient/innen in Deutschland mehr Rechte bekommen. Das ist natürlich grundsätzlich sehr positiv, erfordert aber auch die Teilnahme an zahlreichen Gremien und stellt die Leiter von Selbsthilfeorganisationen vor neue, arbeitsintensive Aufgaben, die viel Energie kosten“, sagt Christopher Kofahl, stellvertretender Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Leiter der SHILD-Studie, über die im Internet unter www.uke.de/shild informiert wird. Er fordert: „Die Selbsthilfe sollte deshalb entsprechende Ressourcen zur Verfügung gestellt bekommen.“

Kein Mitgliederschwund

Die Neuen Medien haben wie in der Gesellschaft insgesamt natürlich auch in der Selbsthilfe wachsende Bedeutung. 98 Prozent der Selbsthilfeorganisationen haben zumindest eine eigene Website und rund die Hälfte macht interaktive Angebote - zum Beispiel durch Online-Foren oder Chatrooms. Ist die elektronische Kommunikation eine Ergänzung oder eine Konkurrenz zu persönlichen Selbsthilfe-Treffen? „Das wurde in der SHILD-Studie nicht direkt erforscht. Doch wir haben herausgefunden, dass die Mitgliederzahlen in den vergangenen Jahren jedenfalls nicht zurückgegangen sind“, sagt Christopher Kofahl.

Nur eine von zehn Selbsthilfegruppen berichtete, dass die Mitgliederzahl in den vergangenen zwei Jahren gesunken sein. Bei drei von zehn ist sie konstant geblieben und bei sechs von zehn Selbsthilfegruppen sogar gestiegen. Die Altersstruktur hat sich jedoch stark verändert. „Im Vergleich zum Stand vor zehn Jahren hat sich das Durchschnittsalter der Mitglieder von Selbsthilfegruppen um fünf Jahre erhöht“, sagt Christopher Kofahl.

Quelle: „GESUNDES ÖSTERREICH“

GESUND

„DIE SEELE LEIDET MIT“ (von Mag. Regina MODL)

Starke psychische Belastungen sind eine häufig noch immer unterschätzte Gefahr für unsere „Lebenspumpe“.

⇨ **Bei** der Entstehung von Rhythmusstörungen, Engegefühl bzw. Schmerzen in der Brust oder sogar einem Infarkt kann die Psyche eine große Rolle spielen. Wer sich ständig alles zu sehr zu Herzen nimmt, muss damit rechnen, dass seine „Pumpe“ Schaden nimmt.

„**Chronischer** Stress oder Depressionen gelten ebenso wie hohes Cholesterin zu den Risikofaktoren für einen Herzinfarkt - laut einer großen internationalen Studie (Interheart-Studie) können sie dieses sogar um das 2,5 fache steigern“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Siostrzonek, Abteilung für interne Medizin II - Kardiologie, des Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Schädliche Auswirkung von zu viel Stress

„**Starke** psychische Belastungen stimulieren das sympathische Nervensystem, setzen in der Nebenniere Stresshormone frei und führen langfristig zu Verengungen oder Entzündungen der Gefäßwände.“

Die Psyche beeinflusst aber nicht nur die Entstehung, sondern auch den Verlauf der Erkrankung. Überlebende, die einen Herzinfarkt als sehr bedrohlich empfinden, entwickeln im Anschluss wesentlich häufiger eine Depression oder posttraumatische Belastungsstörung, was sich wiederum negativ auf die Zeit nach dem Akutfall auswirkt und das Sterberisiko erhöhen.

Das liegt unter anderem daran, dass Herzinfarktpatienten, die unter seelischen Problemen leiden, mitunter ihre Medikamente nicht regelmäßig einnehmen und sich nur bedingt an Empfehlungen für einen herzgesunden Lebensstil halten. Individuelle Wahrnehmung und Verarbeitungsstrategien spielen dabei eine maßgebliche Rolle.

Zur Nachsorge eines Herzinfarkts gehört in erster Linie die Änderungen des Lebensstils wie Rauchstopp, das Einstellen von Blutfetten, Blutdruck und Diabetes - dies erfolgt in der Phase II-Reha nach dem Spitalsaufenthalt durch Schulungen, gezielte Ernährungs- und Bewegungsprogramme, wie der Experte betont. Jedoch profitieren sehr viele Patienten auch von einer psychologischen Beratung.

Die steigende Bedeutung des seelischen Faktors zeigt sich etwa auch darin, dass die Ausbildung zum Psychokardiologen ins Leben gerufen wurde. „Jedes kardiologische Zentrum sollte auch mit einem Psychokardiologen besetzt sein“, empfiehlt Prof. Siostrzonek.

Wenn „Herzschmerz“ krank macht

Besonders starker seelischer Druck wie Trauer oder Liebeskummer kann auch zu dem so-

nannten Broken-Heart- oder Tako-Tsubo-Syndrom führen. Dabei verursacht die exzessive Ausschüttung von Stresshormonen Veränderungen des Herzmuskels und Symptome wie bei einem Infarkt.

„**Etwa** zwei Prozent aller Menschen, die wegen Herzattacken in die Notaufnahme kommen, leiden unter einem derartigen Syndrom. Durch Untersuchungen mittels Ultraschall bzw. Angiogramm lässt sich schließlich erkennen, dass hier im Unterschied zu den Infarktpatienten keine Verengungen der Herzkranzgefäße vorliegen. Nach Tagen oder Wochen tritt meistens von selbst eine Besserung ein“, erläutert Prof. Siostrzonek. Besonders häufig sind Frauen nach dem Wechseljahren betroffen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND & LEBEN

„WENN SCHULDEN KRANK MACHEN“

(von Heinz BINDER)

Die Corona-Krise lässt nicht nur die Zahl der Jobsuchenden explodieren, Experten fürchten auch einen Anstieg bei der Verschuldung von Privatpersonen. Doch es gibt Lösungswege.

➔ **Es** ist ein Teufelskreis. Hier ein paar offene Rechnungen, dort eine unerwartete Reparatur. Und dann auch noch Kurzarbeit oder gar Jobverlust mitten in der Corona-Krise. Bei knappen Finanzmitteln entstehen schnell Schuldenprobleme. Je größer sie werden, umso schwieriger schafft man den Weg heraus. Oft folgen gesundheitliche Probleme. Doch damit ist man nicht allein, auch wenn man sich als Betroffener so fühlt. Und man bekommt Hilfe, wenn man sie zulässt.

Schon vor der Krise hatte jeder dritte Haushalt in Österreich Schulden, zeigt eine Untersuchung der Österreichischen Nationalbank. Pro Jahr werden 1,4 Millionen gerichtliche Pfändungen durchgeführt. 2019 wurden über 60.000 Personen von einer staatlichen anerkannten Schuldnerberatung betreut, Laut einer Analyse der heimischen Schuldnerberatungen betrifft das vor allem die Psyche. Zwei von drei Betroffenen in Österreich leiden an Stressgefolgt von Depressionen, Schlafstörungen, Sorgen und Angstzuständen. Bei jedem Dritten kommen sogar körperliche Auswirkungen wie Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Suchterkrankungen wie übermäßiger Alkoholkonsum dazu. Wie das passiert, weiß Chefarzt Dr. Gerald Grunsober. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Er ist ärztlicher Leiter des Fach-

men, die aktuell die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kurzarbeit haben, werden es wegen Einnahmeneinbußen nicht schaffen und dann erst recht jemanden kündigen müssen.“

Zu Lasten der Gesundheit

Eine Überschuldung hinterlässt tiefe gesundheitliche Spuren. Laut einer Analyse der heimischen Schuldnerberatungen betrifft das vor allem die Psyche. Zwei von drei Betroffenen in Österreich leiden an Stressgefolgt von Depressionen, Schlafstörungen, Sorgen und Angstzuständen. Bei jedem Dritten kommen sogar körperliche Auswirkungen wie Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Suchterkrankungen wie übermäßiger Alkoholkonsum dazu. Wie das passiert, weiß Chefarzt Dr. Gerald Grunsober. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Er ist ärztlicher Leiter des Fach-

berisches Psychosozialer Dienst (PSD) bei der Psychosoziale Zentren gGmbH (PSZ), der größten gemeinnützigen Trägerorganisation für Menschen mit psychischen Problemen in NÖ. „Schulden belasten sehr und erzeugen negativen Stress. Dieser verändert unsere Denkweise - und manchmal auch Gehirnregionen“, erklärt der Experte. Er zieht einen Vergleich: „Wenn man beispielweise ein Muskeltraining falsch durchführt, bekommt man Schmerzen in den Muskeln und Sehnen oder der Rücken tut weh.“ Ähnliches passiere im Gehirn: „Wenn es durch erhöhte und andauernde psychische Belastung, wie durch Stress, derart beansprucht wird, kann es kleiner und dadurch weniger leistungsfähig werden. Andere Systeme wie Hormone reagieren unter Stress schneller, indem auf jede kleinste Belastung sofort eine volle Hormonausschüttung folgt - es entsteht vielleicht schneller eine Angstsymptomatik.“

Strukturen sind wichtig

Grundschober nimmt an, dass die Belastung in der Bevölkerung wegen der Corona-Krise heuer steigen wird. Viele Menschen würden zudem ohnehin finanziell angespannt leben - teils bedingt durch geringen Lohn, hohe Miete oder Hauskredite und die Notwendigkeit des „Mithaltens“ in einer Leistungsgesellschaft. Aber auch eine schlechte, nicht gelernte persönliche Einnahmen- und Ausgaben-Rechnung und die

schnelle Neigung zur Überschuldung sind Gründe, meint der Chefarzt: „Die Konsumgesellschaft verleitet uns ja mit vielen Tricks rund um die Uhr dazu.“ Schwierig sei die Situation, wenn nun der Arbeitsplatz und damit das Einkommen abhandenkommen, so der Experte. Der Job mit Tagesstruktur ist plötzlich weg, die monatlichen Zahlungen schwer möglich, Einschränkungen im Alltag müssen gemacht werden. „Die Anspannung - bis hin zur Gewalt - in der Familie erhöht sich. Scham beginnt beim Einkauf, wenn man sich nicht mehr alles leisten kann“, weiß Grundschober. Suchtmittel als „Auflösungsmittel“ der Probleme werden eher eingesetzt. Er rät, Strukturen zu schaffen: Tage, an denen man sich um seine Probleme kümmert, sozusagen „Arbeitstage“, und „freie Tage“, an denen die Stärkung der Seele im Vordergrund steht. Wenn dies nicht mehr klappt, sollte man sich von Spezialisten unterstützen lassen.

Weniger Arztbesuche

Doch der Weg dorthin fällt nicht immer leicht. Laut einer Studie der Uni Mainz meiden Menschen mit knappen Geldmitteln Ärzte und Apotheken. Vier von zehn Betroffenen streichen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und sechs von zehn Betroffenen gehen selbst bei Problemen nicht zum Arzt. Und: Der Anteil von psychischen Erkrankungen ist bei Menschen mit hohen Schulden

mehr als dreimal so hoch wie bei der übrigen Bevölkerung. Die Zahl der Raucherinnen und Raucher sowie der schwer Übergewichtigen ist doppelt so hoch. Die Studie sei auf Österreich durchaus umlegbar, meint Michael Lackenberger: „Viele versuchen mit Nikotin und Alkohol von den Problemen abzulenken um sozusagen runterzukommen. Dass dies keine Lösung ist, wissen wir natürlich alle.“

Geld für Gesundheit

Wie kann er seine Klientinnen und Klienten dazu bewegen, Geld für die Gesundheit auszugeben? „Fast alle sind dazu nicht in der Lage“, weiß Lackenberger: „Da geht es primär ums Überleben schlechthin - also wie kann ich meine Wohnung bezahlen, wie kann ich Lebensmittel für meine Familie und mich kaufen? Erst wenn wir unsere Klienten im Finanzbereich stabilisiert haben, können sie wieder Geld für die Gesundheit ausgeben.“ Es könne aber auch umgekehrt sein, nämlich dass man zuerst die gesundheitliche Situation stabilisieren müsse und erst danach mit der Schuldenanierung beginnen könne. Einen Lichtblick bringt die jährliche Klientenbefragung der Schuldnerberatung: 30 Prozent gaben zuletzt an, dass sich ihre gesundheitliche Situation durch die Schuldenregulierung verbessert hat. 94 Prozent fühlten sich erleichtert.

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“



„Bist du unzufrieden?“ „Bist du einsam?“
Keine Sorge, im Kühlschrank brennt immer ein Licht für dich!

EINE WEISE GESCHICHTE

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

Mal sehen - denn wer weiß?

⇨ **Es** war einmal ein alter Mann, der zur Zeit Lao Tses in einem kleinen chinesischen Dorf lebte. Der Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn in einer kleinen Hütte am Rande des Dorfes. Ihr einziger Besitz war ein wunderschöner Hengst, um den sie von allen im Dorf beneidet wurden. Es gab schon unzählige Kaufangebote, diese wurden jedoch immer strikt abgelehnt. Das Pferd wurde bei der Erntearbeit gebraucht und es gehörte zur Familie, fast wie ein Freund. Eines Tages war der Hengst verschwunden. Nachbarn kamen und sagten: "Du Dummkopf, warum hast du das Pferd nicht verkauft? Nun ist es weg, die Ernte ist einzubringen und du hast gar nichts mehr, weder Pferd noch Geld für einen Helfer. Was für ein Unglück!" Der alte Mann schaute sie an und sagte nur: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Das Leben musste jetzt ohne Pferd weitergehen und da gerade Erntezeit war, bedeutete das unheimliche Anstrengungen für Vater und Sohn. Es war fraglich, ob sie es schaffen würden, die ganze Ernte einzubringen.

Ein paar Tage später, war der Hengst wieder da und mit ihm war ein Wildpferd gekommen, das sich dem Hengst angeschlossen hatte. Jetzt waren die Leute im Dorf begeistert. "Du hast Recht gehabt", sagten sie zu dem alten Mann. Das Unglück war in Wirklichkeit ein Glück. Dieses herrliche Wildpferd als Geschenk des Himmels, nun bist du ein reicher Mann..." Der Alte sagte nur: "Glück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Die Dorfbewohner schüttelten den Kopf über den wunderlichen Alten. Warum konnte er nicht sehen, was für ein unglaubliches Glück ihm widerfahren war? Am nächsten Tag begann der Sohn des alten Mannes, das neue Wildpferd zu zähmen und zuzureiten. Beim ersten Ausritt warf ihn dieses so heftig ab, dass er sich beide Beine brach. Die Nachbarn im Dorf versammelten sich und sagten zu dem alten Mann: "Du hast Recht gehabt. Das Glück hat sich als Unglück erwiesen, dein einziger Sohn ist jetzt ein Krüppel. Und wer soll nun auf deine alten Tage für dich sorgen?" Aber der Alte blieb gelassen und sagte zu den Leuten im Dorf: "Unglück - Mal sehen, denn wer weiß? Das Leben geht seinen eigenen Weg, man soll nicht urteilen und kann nur vertrauen."

Es war jetzt alleine am alten Mann die restliche Ernte einzubringen. Zumindest war das neue Pferd soweit gezähmt, dass er es als zweites Zugtier für den Pflug nutzen konnte. Mit viel Schweiß und Arbeit bis in die Dunkelheit, sicherte er das Auskommen für sich und seinen Sohn.

Ein paar Wochen später begann ein Krieg. Der König brauchte Soldaten, und alle wehrpflichtigen jungen Männer im Dorf wurden in die Armee gezwungen. Nur den Sohn des alten Mannes holten sie nicht ab, denn den konnten sie an seinen Krücken nicht gebrauchen. "Ach, was hast du wieder für ein Glück gehabt!" riefen die Leute im Dorf. Der Alte sagte: " Mal sehen, denn wer weiß? Aber ich vertraue darauf, dass das Glück am Ende bei dem ist, der vertrauen kann."

Diese Geschichte stammt aus China - Verfasser/Autor: Unbekannt

Quelle: www.lichtkreis.at

Spruch des Monats

„Eine Lüge, die ein Leben trägt, ist besser als eine Wahrheit, die ein Leben zerstört!“

(Isländisches Sprichwort)



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Alpenmurmeltier, 2 Altschnee, 3 franz. Politiker †, 4 Modellbauer, 5 nördl. Sternbild, 6 Abk.: national, 7 Gericht aus Buchweizen, 8 Währung in China, 9 rumän. Währungseinheit (Mz.), 10 klappbares Ruhemöbel, 11 knapp, wenig Raum lassend, 12 Ansehen Ruf (engl.), 13 knappes Oberteil, 14 altperuan. Herrscher, 15 serbisch-österr. Literat (Milo) †, 16 Abk.: Religion, 17 Kurzform: bezüglich, 18 weibl. Figur in „Peer Gynt“, 19 Holzblasinstrument, 20 ital.: See, 21 Staat, Gebiet, 22 Sagenheld vor Troja, 23 lat.: ohne, 24 Kw. Für ein Getränk, 25 Kurzzeile am Strophenende, 26 festgesetzte Gebühr, 27 weibl. Kosename, 28 engl.: Wald, 29 der „Fernseh-Oscar“, 30 Schneehütte, 31 westafrik. Staat, 32 Presskohle, 33 großes Gewässer, 34 anhalten, 35 achtbar, 36 poet.: vorzeitig, 37 Arnozfluss, 38 brit. Währung, 39 franz. Name der Maas, 40 Riemenwerk der Zugtiere, 41 Saugwurm, 42 griech. Wortstamm: Luft, 43 alt-röm. Kupfergeld - **Waagrecht:** 1 männl. Kosename, 2 engl. Geschicklichkeitsspiel (2 Wörter), 3 jedermann, 4 chem. Element, 5 Anwesenheit, Leben, 6 flache Dokumententasche, 7 sportlicher Erfolg, 8 Ruinenstadt in der Türkei, 9 franz.: Gesetz, 10 lustig, scherzhaft, 11 engl. Abk.: entfernen, 12 Bindewort, 13 bibl. Berg, 14 Drehbuchskizze, 15 Polstermaterial, 16 Bantuvolk in Natal, 17 öst. Dichter † 1935, 18 Fell, Tierhaut, 19 Schmähedichte, 20 Kurzform: Südsüdost, 21 Abk.: allgemein, 22 Segelschiff, 23 gleichförmig aufsagen, 24 US-Bundesstaat, 25 Stadionwelle: La . . . , 26 poetisch: Atem, 27 Sauerstoffverbindung, 28 niederes Volk, Pöbel (lat.), 29 Märchenroman, 30 luftförm. Stoff (Mz.), 31 Stadtteil Münchens, 32 vornehm, kostbar, 33 in der Nähe von, 34 engl..

	1			2			3		4		5			
1		6	7			8	2				3	9	10	11
	4				12				5					
6											7			
					8				9					
10		13		14			11				12	15		16
				13		17			14					
15	18		19			16		20			17			
			18		21			19		22				
	20	23			21		24			22		25		26
23				27			24		28			25		
				26		29			27		30			
28	31		32			29		33			30		34	
			31		35			32		36				
	33	37			34		38			35		39		40
	36						37		41			38		
	39				40	42			41		43			
			42								43			
44					45				46					

Welle der Begeisterung, 35 humusreich, 36 Hausvorbau, 37 englisch: frei, 38 griech. Vorsilbe: bis, auf, 39 brit. Arktisforscher † 1893, 40 weibl. Nutztier, 41 enthülstes Getreidekorn, 42 Wasserstelle für Tiere, 43 Unpaarhufer, 44 Antennenträger, 45 Kurzform: Milliarde, 46 pfeilerartiger Mauerstreifen

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

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen

abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 12)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Welcher Sprachverlag, der auf drei Kontinenten vertreten ist, feierte 2006 seinen 150. Geburtstag?
- 2) Aus wie vielen Kammern besteht das menschliche Herz: zwei, drei oder vier?
- 3) Was isst ein Ovo-Lacto-Vegetarier nicht: Fleisch, Eier oder Fisch?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 12)

BACKEN

WIENER POLSTERZIPP



Zutaten : 300 g Mehl, 125 ml Wasser, 1 EL Rum, 1 Prise Salz, 1 Eidotter, Ribiselmarmelade, 1 Ei zum Bestreichen, Staubzucker, Zimt

Zubereitung:

Butter, Mehl, Wasser Rum, Salz und Dotter zu einem Teig verkneten. Messerdick ausrollen, mit einem Teigrad in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte des Teiges etwas Ribiselmarmelade geben, die Ränder mit verquirlten Ei bestreichen und diagonal zusammenklappen. Polsterzipf mit Ei bestreichen, 30 Minuten rasten lassen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backrohr in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Rohr nehmen, kurz abkühlen lassen. Auf einem Teller anrichten, mit Staubzucker und Zimt bestreuen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BEWEGUNG

„AUF GEHT'S“

(von Michaela NEUBAUER)

Niederösterreich bietet abwechslungsreiche Landschaften und mit den familienfreundlichen >tut gut<-Wanderwegen zahlreiche Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

⇒ **Wandern** ist nicht nur eine unterhaltsame Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie, auch der Körper kommt dabei ganz schön in Schwung: Die gleichmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, der Blutdruck reguliert sich. Auch auf die Atmung wirkt sich eine Wanderung positiv aus, denn die Aktivität vergrößert die Vitalkapazität der Lunge und die Organe bekommen mehr Sauerstoff. Zudem werden Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt. Wandern ist weitaus gelenkschonender als andre Sportarten, zum Beispiel Joggen. Doch

nicht nur die körperliche Fitness profitiert - auch



Alltagsstress lässt sich durch die frische Luft und die beeindruckende Landschaft wunderbar vergessen. Denn durch die länger andauernde Bewegung werden Stresshormone wie Cortisol reduziert, während Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin vermehrt ausgeschüttet werden - und damit ein Glücksgefühl bei der Wanderin oder dem Wanderer entsteht. Das Beste daran: Wandern muss man nicht erst lernen- und es ist fast überall möglich.

Wandern in Niederösterreich

Niederösterreich ist ein Paradies für Wanderfreunde: Die abwechslungsreiche Landschaft bietet Routen für alle Wünsche und Schwierigkeitsgrade. Also: Naturgenuss erleben und Energie tanken.

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“



BUCHTIPP

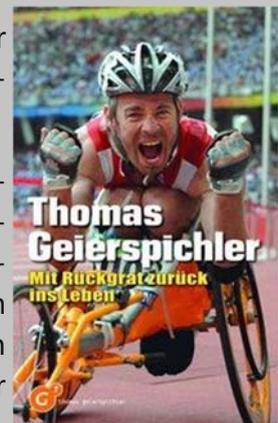
„MIT RÜCKGRAT ZURÜCK INS LEBEN“

(Thomas GEIERSPICHLER)

ISBN: 978-3-902924-58-2 - Seifert Verlag

Am 4. April 1994 nimmt das Leben des damals 18-jährigen Thomas Geierspichler eine radikale Wende. Ein Autounfall endet für ihn mit einer Querschnittslähmung. Es folgen verzweifelte Jahre, in denen er in Depression, Drogen und Alkohol zu versinken droht. Dann jedoch findet er Kraft durch den Glauben und stellt sich seiner Situation. Durch hartes Training und einen starken Willen wird er 2004, zehn Jahre nach seinem Unfall, Paralympics-Sieger. Und dann noch einmal 2008, dazu gewinnt er 3x Silber und 4x Bronze. Wie hat er das geschafft? Wer Visionen hat, kann Grenzen überwinden, davon ist Thomas Geierspichler überzeugt. Jeder von uns trägt dieses Potenzial in sich. Thomas Geierspichler zeigt in diesem Buch Wege, wie man über sich hinauswachsen und mit mentaler Kraft außerordentliche Ziele erreichen kann. Ein fesselndes, sehr berührendes Buch mit einer Prise Ironie und persönlichen Fotos.

Zum Autor: **Thomas GEIERSPICHLER** geboren 1976 in Salzburg. Nach seinem Unfall versank der heutige Spitzensportler im Drogensumpf, um seinem Schicksal zu entfliehen. 1997 fand er zu neuer Kraft und einer komplett neuen Lebenseinstellung durch die Bibel. Nach hartem Training im Rennrollstuhlfahren gewann Thomas Geierspichler, 2004 Gold in Athen und 2008 Gold in Peking, dazu 3x Silber und 4x Bronze. Er ist vielfacher Weltrekordhalter.



Unser Heit und unser Murgn

Jo wir,
des Leben der Erdn
und wir,
die Menschn ois Volk,
jo wir,
wir soitn in Friedn leben,
ohne die Gewoit
und ohne die Kriege,
oi des,
des lossts uns fühn,
denkn und tuan
mit Wortn und Tatn der Liebe

und wir,
jo wir,
wir lebtn
so mehr und mehr
und sehr und sehr
im Friedn der Seele,
im Heit und Murgn des Friedns,
im Heit und Murgn des Liebns.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Weihnachten einmal anders!

☞ Heute ist Christtag, der 25.12.2020 und ich sitze allein in meiner Zweitwohnung in Tübing. Den Heiligen Abend habe ich, wie schon seit vielen Jahren, in einer psychosozialen Einrichtung, dem PSBZ Tulln, verbracht. Um 14.00 Uhr war die Bescherung, ich spielte ein paar Lieder auf meinem Keyboard. Dabei sind mir ein paar Fehler passiert, aber das ist gar nicht aufgefallen, wegen des Rummels ums Buffet. Im Advent habe ich viele Weihnachtsbillets geschrieben sowie SMS verschickt und Telefonate erledigt.

Doch heuer ist alles etwas anders wegen Corona und deren Fallen!

Die Gastronomie ist diesmal geschlossen und unsere Ausgänge sind stark reduziert. Auch der Handel, bis auf Geschäfte fürs tägliche Leben, haben beim 3. Lockdown (ab morgen) wieder zu. Schifahren ist erlaubt, aber nur unter strengen Bedingungen. Die Schihütten haben nicht geöffnet, genauso die Beherbergungsbetriebe oder das Apre Ski. Da macht alles nur halb so viel Spaß ...

Die Regierung fordert uns auf, sich ständig testen zu lassen auf COVID 19. Die ersten Termine bezüglich Impfung wurden schon vereinbart: Am 28.12. soll damit begonnen werden!

Aber diese Prozedur verschiebt sich vermutlich ein wenig, egal aus welchen Gründen.

Doch wir vom Rosenheim/PSBZ sollen die ersten sein, im Kampf gegen diese Pandemie.

So bitter, wie sich diese Krankheit anfühlt, sie hat uns doch etwas gelehrt: Es sind die kleinen Dinge, die das Leben ausmachen und die persönlichen Kontakte von Mensch zu Mensch!

Obwohl ich alleine dasitze, bin ich in Gedanken und im Gebet stets mit meinen Lieben verbunden und gebe Corona keine Chance.

Ich trage die Mund- und Nasenmaske und ich gehe nicht unter die Leute. Ich besuche jetzt Steffi Tante, die im selben Haus wohnt, auch auf Corona-Fallen eingestellt.

Der Abstand zu meinen Nächsten ist mir wichtig, auch das regelmäßige Händewaschen und –desinfizieren. Die Fenster werden immer wieder zum Lüften aufgemacht, sodass Corona keine Chance hat.

Ich hoffe, dass sich die Mehrzahl der Menschen besinnt, egal ob in Österreich, der EU, den USA, in Russland, usw. Gemeinsam schaffen wir es, wieder ins herkömmliche Leben zurückzufinden.

Gott steh' uns bei, amen!

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

Is des net wundaboa?

I bin daham de meiste Zeit,
ka Mensch oft weit und breit.
Neamd zum Untahoitn do,
wa i um a bissl Gsöschft froh!
So geht's ma maunches Moi,
s'Allanisei is daun a Quoi!
Do hiando is a wirkli guat,
waun si nix riaht, nix tuat!
Ma kau ois in Ruhe mochn,
wos liegn bliebm is und andre Sochn!
Corona hot echt vü Seitn.
Des kau ma net bestreitn!
Waun bei maunche Hüf ins Wossa foit,
geht des an die Nervn boid.
De strudln si daun o,
wan um a Auszeit wirkli froh.
Corona bringt net nua Segn,
a waun des a net hean megn!
I leb' allani in mein Bau
und ans waß i genau:
I hob's zwoa guat vakroft,
do waun des wea net schofft?
Waun di d'letzte Kroft valosst,
is Corona boid vahosst.
Entschleinign kaun net jeda,
drum mocht's net draus a so a Weda!
So mauncha kämpft ums Übalebm.

Corona is **do** echt ka Segn!
Des Wichtigste in dera Zeit,
des sog **i** eich, liabe Leit:
Zaumsteh, aufanaundaschaun!
Do i sog da's im Vatraun:
Sche wa's waun des so bleibm tät,
Sunst is echt a weng a Gfrett.
Es soi si wos zum Guatn wendn,
und net in ana Katastrophn endn.
Ois Chance soit ma Corona nutz'n,
daun derf sie des Virus wieda putzn.
I hoff mia lernan aus der gaunzn Soch,
hot a wos Guats, a Ungemoch!
Fluch und Segn z'gleich,
des is bei Gott net neich,
dass jedes Ding zwoa Seitn hot,
drum moch ma den Spagot:
Erhoitn wos guat funktioniert,
und lossn, wos uns stiat,
lossn, wos fia uns net guat,
a wans net leicht foin tuat!
Daun, des glaub' i fest,
is Corona net nua Härtetest.
Daun wiad si echt wos toa.

Is des net wundaboa?

(Angelika TIEFENGRABER)

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



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2

WAS ES IST

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.
Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung.
Es ist nichts als Schmerz, sagte die Angst.
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist lächerlich, sagt der Stolz.
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

(Erich FRIED)

**Herzlichen Dank an
Erich FRIED für diesen Beitrag!**

ANGST & PANIK

„ANGST- und PANIKSTÖRUNGEN“

Teil 1

⇒ **Angst** ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens. Jeder Mensch hat gelegentlich Angst. Bei manchen Menschen kommt es jedoch zu übersteigerter, krankhafter Angst.

Hier finden Sie Wissenswertes über die Angst und die Angsterkrankung, sowie Informationen über deren Behandlung. Angsterkrankungen sind heilbar und sollten deshalb unbedingt behandelt werden!

Angst ist wie Trauer, Freude und Wut ein ganz normales Gefühl. Sie kennen das sicher: eine gefährliche Situation im Straßenverkehr, das Warten vor einer Prüfung - das Herz beginnt wie wild zu klopfen und man spürt eine Enge in der Brust. Angst kann man körperlich fühlen!

Angst kann nicht nur durch nicht mehr klar denken. Des-gefährliche oder unangenehme halb können „panische“ Kurz-Situationen oder aufgrund von schlusshandlungen sehr ge-Sorgen auftreten, sie kann auch fährlich sein.

durch Erkrankungen, wie etwa einer Überfunktion der Schilddrüse oder einer Herzerkrankung, ausgelöst werden.

Die meisten Ängste sind „erlernt“: Ein unangenehmes Erlebnis führt dazu, dass man bei ähnlichen Situationen mit massiver Angst reagiert oder diesen gleich ausweicht.

Warum haben wir Angst?

In einem frühen Stadium der Menschheitsgeschichte war Angst überlebenswichtig. Sie bereitere unsere Vorfahren durch Beschleunigung der Körperfunktionen auf schnelles Handeln vor - auf Flucht oder Kampf. Angst ist also natürlich und manchmal lebensnotwendig.

Übermäßig starke Angst lähmt uns jedoch und wir können

Angst- und Stressreaktionen
Der Körper reagiert auf Angst mit einer Stressreaktion: das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, je stärker die Belastung, desto ausgeprägter die körperliche Reaktion und umgekehrt.

Wie äußert sich Angst?

Angst besteht aus drei Komponenten:

1. der Körper reagiert mit Herzrasen, Schwitzen, „Kloßgefühl“ im Hals, Magen-Darm-Beschwerden oder Schluckstörungen
2. gedanklich wird die Fluchtreaktion vorbereitet („Ich muss hier weg!“)
3. ein bestimmtes Verhalten wird gesetzt - Vermeiden oder Flucht

(Teil 2 im nächsten Newsletter)

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Fremd im eigenen Körper“

„Depersonalisation - sich selbst und die Welt als nicht real empfinden!“
(von Mag. Regina MODL)

„Die Krise macht Jugend krank“

„Corona schadet nicht nur Infizierten, die Umstände führen zu Belastungen, auch für Kinder und Jugendliche!“
(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

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

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

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“**
Seite 8

- 1) Verlag Langenscheidt
- 2) Das Herz besteht aus vier Kammern
- 3) Er isst kein Fleisch

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

➤ AUFLÖSUNG
„KREUZWORT
RÄTSEL“
Seite 7



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 <<<<<