



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

„Die Liebe hat nicht nur Rechte, sie hat auch immer Recht!“

(Freifrau **Marie EBNER VON ESCHENBACH** * 13. September 1830 auf Schloss Zdislawitz bei Kremsier in Mähren als Marie Dubský von Třebomyšlice, † 12. März 1916 in Wien, war eine mährisch-österreichische Schriftstellerin. Ihre psychologischen Erzählungen gehören zu den bedeutendsten deutschsprachigen Beiträgen des 19. Jahrhunderts in diesem Genre.)



FRÜHLINGSBEGINN
Mittwoch, 20. März 2024

EIN HELLER MÄRZENTAG

Ein heller Märzentag
Vögel fröhlich singen
Wie weit die Lust wohl reichen mag
Wenn Blumen aus der Erde dringen.
Zärtliche Gedanken fliegen
Zu den Schmetterlingen, die leise
Sich im Himmel wiegen
Und eifrig über Blumen kreisen.

(Monika MINDER)



FROHE OSTERN!
wünscht Johann BAUER



GESUND

„NUR“ HUSTEN ODER MEHR?

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Wie man eine Lungenentzündung erkennen kann und welche Behandlung dann erfolgt.

⇒ **An** Husten oder Bronchitis leiden derzeit viele Österreicher. Doch wann ist es mehr, etwa eine Lungenentzündung, auch Pneumonie genannt? Darunter versteht man eine (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 139 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Marie Ebner von Eschenbach“ „Gedicht Ein heller Märzentag“ „Frühlingsbeginn Mittwoch, 20.März 2024“ „Frohe Ostern“ (Seite 1)</p>	<p>„Zu schnell gefahren“ „Spruch des Monats“ (Seite 5)</p> <p>„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 6)</p> <p>„Quiz“ (Seite 7)</p> <p>„Die Gefahr von Spotverletzungen senken“ (Seite 7/8)</p> <p>Backen „Süße Mohnschnecken“ (Seite 8)</p> <p>„Beiträge“ Buchtipp „Mäandertal“ Gedicht Friederike Lazelberger „Beginnender Frühling“</p>	<p>(Seite 9)</p> <p>Gedicht von U-Bahn Karli „Eaholungsbaunk“ Gedicht von Angelika Tiefengraber „Mein Wunderkasten“ (Seite 10)</p> <p>„Lebensgefahr durch Blutvergiftung“ (Seite 11)</p> <p>„Keine Angst vor der Narkose“ (Seite 12)</p> <p>Auflösungen „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 13)</p>
---	---	--

(Fortsetzung von Seite 1 - „Nur“ Husten oder mehr?)

akute oder chronisch verlaufende Entzündung der Lungenbläschen und/oder des Lungengewebes.

Vom Husten (mit oder ohne Auswurf) alleine lässt sich nicht auf eine Lungenentzündung schließen. Typischerweise kommen noch Fieber und Schüttelfrost, Atembeschwerden (z. B. rasche Atmung, Luftnot), schneller Puls und ein allgemeines Krankheitsgefühl dazu.

Manchmal fehlen typische Symptome

Bei älteren Menschen können aber klassische Beschwerden wie Fieber und Husten weniger stark ausgeprägt sein oder fehlen. Im Fall von Kindern - v. a. Säuglingen und jungen Sprösslingen - bleiben Husten und hohe Temperatur mitunter ganz weg. Dafür stehen Bauchschmerzen oder Erbrechen im Vordergrund. Babys fallen zu Beginn der Erkrankung manchmal sogar nur dadurch auf, dass sie nicht trinken wollen.

Wenn eine Lungenentzündung frühzeitig vom Arzt festgestellt wird, gilt sie meist als gut behandelbar und heilt folgenlos aus. Ungefähr jede siebente Pneumonie verläuft jedoch so schwer, dass eine stationäre Aufnahme erforderlich ist. Die Erkrankung gilt sogar als die häufigste zum Tode führende Infektion in Westeuropa.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - „Nur“ Husten oder mehr?)

Ein erhöhtes Risiko für eine gravierende oder gar tödlich verlaufende Form haben Säuglinge und Kleinkinder unter fünf Jahren, über 65-Jährige oder Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen. Dazu zählen Diabetes mellitus, chronische Nierenfunktionsstörungen oder Lungenleiden (COPD, Asthma).

Diese Gruppen haben ein schwächeres oder noch nicht vollständig ausgebildetes Immunsystem. Dadurch besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich Erreger schneller im Körper ausbreiten. Auch Rauchen und Alkoholmissbrauch erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Lungenentzündungen.

Die Erreger stammen meist entweder aus dem eigenen Nasen-Rachenraum oder werden per Tröpfcheninfektion von anderen Kranken durch Sprechen, Husten oder Niesen übertragen.

Auslöser einer Pneumonie sind meist Bakterien, bei Erwachsenen insbesondere Pneumokokken. Andere Bakterien, die dazu imstande sind, wären z. B. Mykoplasmen, Enterobakterien und Staphylococcus aureus (v. a. bei Säuglingen). Aber auch Viren oder Pilze können eine solche Entzündung verursachen.

Diese Maßnahmen empfiehlt der Arzt

Patienten sollten sich körperlich schonen, bei Fieber Bettruhe einhalten. In den meisten Fällen muss man mit einer medikamentösen Behandlung beginnen, bevor der genaue Erreger bekannt ist. Deshalb verschreibt der Arzt Breitband-Antibiotika, also Arzneien, die gegen viele Keime wirksam sind. Sobald der Erreger klar ist, wird das bis dahin eingesetzte Antibiotikum gegen ein gezielter wirkendes ausgetauscht. Zusätzlich können weitere Mittel zum Einsatz kommen. Bei produktivem Husten etwa solche, die den Schleim in der Lunge verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„KEIN KIND SOLL MEHR AN KREBS STERBEN!?

(von Karin PODOLAK)

Dieses ehrgeizige Ziel verfolgen die Wissenschaftler der St. Anna Krebsforschung. Was haben sie schon erreicht?

⇒ **Ende** des vergangenen Jahres wurde das 35-jährige Jubiläum der Forschungseinrichtung gefeiert. Mittlerweile überleben bis zu 80 Prozent (bei Leukämien werden sogar 85 Prozent geheilt) der kleinen Patienten die schlimme Diagnose, zu Beginn der Arbeiten waren es bloß 20 Prozent. Doch da geht noch mehr, meint Univ.-Prof. Dr. Kaan Bozug, wissenschaftlicher Direktor der St. Anna Kinderkrebsforschung, Immunologe am St. Anna Kinderspital in Wien und Professor an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde mit Schwerpunkt Entzündungsforschung an der MedUni Wien. Nämlich, wie er bei einer Rede zu den Jubiläumsfeierlichkeiten betonte: „Wir wol-

len unseren Traum verwirklichen, alle Kinder mit Krebskrankheiten zu heilen.“ Motto: Nach den Sternen greifen!

Etwa 300 Kinder und Jugendliche bekommen in Österreich pro Jahr die Horrordiagnose Krebs, zwei Drittel davon sind jünger als 14 Jahre. Mit 60 Prozent bei Kindern und 45 Prozent bei Jugendlichen sind Leukämien (Blutkrebs), Lymphome (bösartige Tumoren des lymphatischen Systems) und Tumoren des Zentralnervensystems am häufigsten. Doch auch auf seltenen Tumorarten liegt ein besonderer Fokus. Wesentlich ist es, die Mechanismen hinter der Entstehung besser zu verstehen, um das Ziel der Heilung zu erreichen.

So untersucht die Gruppe um Prof. Kaan Bozug aktuell, wie eine Fehlregulierung des Immunsystems zu erhöhter Anfälligkeit für Krebserkrankungen führen kann. Dafür werden Patienten mit vererbten Defekten der Körperabwehr herangezogen, um die hochkomplexen Signalwege des menschlichen Körpers zu entschlüsseln.

Vorhersagen des Erkrankungsrisikos

Moderne Möglichkeiten der Künstlichen Intelli-

genz und Bioinformatik sowie medizintechnische Innovationen erleichtern den Wissenschaftlern die Erweiterung ihrer Erkenntnisse. Bis hin zu Vorherhersagen, welche Kinder anlagebedingt durch welche Krebsarten besonders gefährdet sind.

Vor Ort im Labor durfte „Krone GESUND“ hinter die Kulissen blicken. Etwa, wenn es um Neuroblastom geht. Es handelt sich um bösartige Geschwüre im Bereich des peripheren Nervensystems, die bereits in der Embryonalentwicklung entstehen. Das Neuroblastom gilt als der häufigste sogenannte solide Tumor im Säuglings- und Kindesalter.

Nachweis von Krebs-DNA aus einer Blutprobe

„Der klinische Verlauf ist sehr vielfältig und reicht von spontaner Rückbildung bis hin zu bösartigen metastasierenden Formen“, erklärt Dr. Sabine Taschner-Mandl, warum die Therapiefindung so kompliziert ist. Sie leitet die Arbeitsgruppe Tumorbilogie und setzt mit ihrem Team Liquid Biopsy (diagnostischer Nachweis von Krebs-DNA aus Blutproben) zur Auffindung krankheitsspezifischer Marker ein.

Bisher sind die genetischen Veränderungen noch nicht ausreichend geklärt, besonders, wenn bei einem Patienten die Therapie nicht gut anschlägt. Zur Erforschung werden zudem neueste gentechnische Methoden angewandt. Bei der Auswertung unterstützen automatisierte Bildgebungsgeräte.

Dr. Branka Radic-Sarikas wiederum züchtet im Labor von Univ.-Prof. Dr. Heinrich Kovar menschliche Lungenorganoide aus Spenderlungengewebe, um verbesserte Therapien für das Ewing-Sarkom zu entwickeln. Dieser Knochenkrebs, der häufig tödliche Metastasen in der Lunge bildet, tritt ebenfalls hauptsächlich im Kindes- und Jugendalter auf. Die langfristige Überlebensrate beträgt derzeit lediglich 50-60 Prozent. Sie gilt es zu verbessern.

„**Man** darf sich das nicht als ‚Minilungen‘ vor-

stellen, wir erhalten keine kompletten Organe, aber das Material enthält alle Gewebetypen des menschlichen Lungengewebes und kann daher als eine Art lebendes Modell genutzt werden. Daran lassen sich Medikamentenwirkungen testen oder der Prozess der Metastasierung besser verstehen. Man kann das in jeder Phase und detailgetreu über hochauflösende Mikroskope beobachten und dokumentieren“, so die Expertin. Unter dem Mikroskop sieht man sogar sich bewegende schleimproduzierende Zellen der Bronchien und zuckende Flimmerhärchen, die für den Abtransport von Schadstoffen in der Lunge zuständig sind!

Die Methode ersetzt zudem Tierversuche.

Lungenorganoide statt Tierversuch.

Ziel ist es, Kommunikationswege zwischen Lungen- und Tumorzellen zu identifizieren, um diesen Signal-Austausch zu unterbinden. Das wäre eine Möglichkeit für neue, zielgerichtete Therapien gegen Metastasenbildung, und das wiederum würde Heilungs- und Überlebenschancen verbessern.

35 JAHRE KINDERKREBS-FORSCHUNG

Die St. Anna Kinderkrebsforschung (St. Anna Children's Cancer Research Institute, CCRI) ist eine internationale und interdisziplinäre Forschungseinrichtung. Durch innovative Forschung werden diagnostische, prognostische und therapeutische Strategien für die Behandlung von an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen weiterentwickelt und verbessert. 15 Expertengruppen mit mehr als 150 Mitarbeitern (zwei Drittel davon Frauen) aus 36 Nationen arbeiten auf den Gebieten der Tumorgenomik, Immunologie, Molekularbiologie, Zellbiologie, Bioinformatik u. v. m. Die Erkenntnisse kommen dann über die klinische Anwendung direkt den jungen Patienten zugute.

Die Forschungseinrichtung erhält keine öffentlichen Förderungen und ist auf Spenden angewiesen: Spendenkonto Erste Bank AG IBAN: AT66 2011 1000 0318 3777 BIC: GIBAATWW

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Meine Frau verursacht bei mir immer noch Herzkrasen und weiche Knie, vor allem, wenn sie Auto fährt.

Eine kluge Geschichte

„ZU SCHNELL GEFAHREN“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Jack** schaute kurz noch einmal auf seinen Tachometer, bevor er langsamer wurde: 73 in einer 50er Zone. Mist, das war das vierte Mal in gleicher Anzahl von Monaten.

Er fuhr rechts an den Straßenrand und dachte: "Lass den Polizisten doch wieder einmal herummosern über meinen Fahrstil. Mit etwas Glück würde ein noch schnellerer Autofahrer an ihnen vorbeiflitzen, an dem der Bulle mehr Interesse hätte."

Der Polizist stieg aus seinem Auto, mit einem dicken Notizbuch in der Hand. War das etwa Bob? Bob aus der Kirche?

Jack sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel: Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche. Er stieg aus dem Auto um Bob zu begrüßen.

"Hi Bob. Komisch, dass wir uns so wieder sehen!"

"Hallo Jack."

"Ich sehe du hast mich erwischt in meiner Eile nach Hause zu kommen, um meine Frau und Kinder zu sehen."

"Ja, so ist das."

"Ich bin erst sehr spät aus dem Büro gekommen. Diane erwähnte etwas von Roast Beef und Kartoffeln heute Abend.

Verstehst du, was ich meine?"

"Ich weiß, was du meinst. Und ich weiß auch, dass du soeben ein Gesetz gebrochen hast."

Aua, dachte Jack. Das ging in die falsche Richtung. Zeit, die Taktik zu ändern.

"Bei wieviel hast du mich erwischt?"

"Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?"

"Ach Bob, warte bitte einen Moment. Ich habe den Tacho sofort gecheckt, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf höchstens 65 km/h geschätzt!"

"Bitte Jack, setz dich wieder in dein Auto."

Genervt quetschte Jack sich wieder ins Auto. Ein Knall. Türe zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett.

Bob war fleißig am Schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Bob nicht seinen Führerschein und die Papiere sehen?

Dann klopfte Bob an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Jack öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen.

Bob reichte ihm den Zettel und ging dann zu seinem Auto, ohne ein weiteres Wort zu verlieren.

Jack faltete den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Doch, Moment: War das ein Witz? Das war gar kein Strafzettel!

Jack las:

Lieber Jack,

ich hatte einmal eine kleine

Tochter. Als sie sechs Jahre alt war, starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten; der Typ ist zu schnell gefahren.

Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen. Alle drei konnte er wieder lieb haben.

Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann. Tausend Mal habe ich versucht, diesem Mann zu vergeben. Tausend Mal habe ich gedacht ich hätte es geschafft. Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich.

Und sei bitte vorsichtig, Jack. Mein Sohn ist alles was ich noch habe.

Bob

Jack drehte sich um und sah Bob wegfahren, bis er nicht mehr zu sehen war. Langsam fuhr auch er nach Hause. Zu Hause angekommen, nahm er seine überraschte Frau und die Kinder in den Arm und drückte sie ganz fest.

Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.

Verfasser/Autor: Unbekannt - gefunden auf

<http://www.zeitzuleben.de>

Quelle: www.lichtkreis.at

Spruch des Monats

„Ich kann die Welt nicht verändern, aber einen einzelnen Menschen, mich selbst.“

(Karlheinz BÖHM)



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

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

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

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

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 Kf. f. e. westliche Großmacht, 2 Vorfahr, 3 Stadt an der Maas (Frankreich), 4 Paradieswächter, 5 Kurzwort: Luftreifen, 6 Färberpflanze, 7 Anrufung Gottes, 8 EDV: Auswurfaste (engl.), 9 pakistanisch. Politikerin ☩, 10 portugiesisch: Bergkette, 11 ugs.: (unverhofftes) Glück, 12 Kapsel, Etui, 13 aushändigen, 14 ehem. Titel in Venedig, 15 Trubel, Wirbel, 16 altes Gewicht, 17 Kf. f. e. kaufm. Studiengang, 18 Schicksal, Bestimmung, 19 eingedickter Fruchtsaft, 20 Vermittler, Makler, 21 kurz für an das, 22 ital.: er, 23 lat.: Sache, Ding

Waagrecht: 1 Hornplättchen (Fisch), 2 ehem. österr. Skirennläufer, 3 Stern in der „Leier“, 4 errichten, 5 Ausruf der Freunde, 6 asiat. Buckelrind, 7 Sohn Noahs (A.T.), 8 griech. Buchstabe, 9 Gestalt, Wuchs, 10 fruchtbare Flussebene, 11 Kf.: Berufsschullehrer, 12 nordfranz. Stadt, 13 männl. Vorname, 14 Dunst über dem Meer, 15 Kf.: Kraftfahrzeug, 16 Trinkbehältnis, 17 Theke, Tresen, 18 Explosivkörper, 19 Volltreffer b. Kegeln (alle . . .), 20 überall

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



- 1.) Wie lautet der botanische Name des Lauchs?
a) Alaun, b.) Alkalose, c.) Allium, d.) Alkine
- 2.) Welches Schloss ließ der bayerische König Ludwig II. errichten?
a) Neuschwanstein, b.) Sanssouci, c.) Nymphenburg, d.) Charlottenburg
- 3.) In welchem Land wurde Schauspielerin Audrey Hepburn geboren?
a) Schweiz, b.) Belgien, c.) Niederlande, d.) Großbritannien

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

GESUND

„DIE GEFAHR VON SPORTVERLETZUNGEN SENKEN!“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Der Sommer lockt ins Freie und motiviert zu körperlichen Aktivität. Was Sie beachten sollten, um Unfällen vorzubeugen.

⇒ In den Sommermonaten verletzen sich jedes Jahr etwa 10.500 Personen beim Fußballspielen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Auf Platz 2 folgen Radfahren bzw. Mountainbiken mit 8700 Verletzten und auf Platz 3 Wandern, Klettern sowie Abenteuersport mit etwa 5600 Verletzten. Trotzdem ist körperliche Aktivität wichtig. Man sollte dabei aber auf die richtige Technik, Ausführung und Vorbereitung Wert legen.

Männer verletzen sich häufiger als Frauen

„**Besondere** Vorsicht ist nach 15 Uhr geboten, denn rund zwei Drittel aller Sportunfälle passieren um diese Zeit. Zugleich wissen wir aber auch, dass rund zwei Drittel aller Verletzten männlich und fast die Hälfte aller Verletzten Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene bis 24 Jahre sind“, warnt Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV).

„**Derzeit** werden von 47% der österreichischen Bevölkerung Gesundheits-Apps oder Fitness-Tracker - wie z. B. Smart-Watches - genutzt“, erklärt Dr. Trauner-Karner. „Allerdings vor allem, um Schritte zu zählen oder den Kalorienverbrauch zu messen. Im Gegensatz zum Spitzensport spielen technische Tools zur Prävention von Unfällen bzw. der Optimierung von Bewegungsabläufen von Hobbysportlern noch eine geringe Rolle.“ Man kann etwa Echtzeit-Warnungen nutzen: z. B. durch die Überwachung von Puls, Körpertemperatur und Blutdruck, oder mittels Tracking das Training laufend überwachen und so das Risiko für überlastungsbedingte Verletzungen senken.

45000 MENSCHEN VERLETZEN sich durchschnittlich jeden Sommer beim Sport.

Im Rahmen der Umfrage wurden die häufigsten Trackings erhoben (Mehrfachantworten waren möglich): Dabei standen „Schritte“ (von 66% der Befragten) und „Kalorien“ (60%) an vorderster Stelle. Schlusslicht: „Verletzungswahrscheinlichkeit“ (2%).

Motivation für mehr Bewegung

Die Gründe des Trackens sind: „Motivation, die Fitness zu erhöhen“ (45%), „die Gesundheit verbessern“ (36%) sowie „das Training zu steuern und zu kontrollieren“ (30%). Wesentlich seltener ausgewählt wurde „als Warnung vor zu hoher Herzfrequenz“.

Tipps für unfallfreien Sport im Sommer

- **Fit für den Fußballplatz:** Gute Vorbereitung durch spezifisches Kraft- und Koordinationstraining ist ebenso wichtig wie Fair Play (z. B. keine Fouls).
- **Beim Wandern und Klettern bekannte Steinschlagzonen** meiden. Zeitig losstarten und auf die geeignete Ausrüstung achten.
- **Schutz vor allem bei Tempo-Sportarten** wie z. B. Mountainbiken: Helm, Knie- und Ellbogenschützer, sowie Rückenprotektoren können schlimme Verletzungen bei Stürzen verhindern.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„SÜSSE MOHNSCHNECKEN“

Zutaten: 480 g Mehl, 1 Wf Hefe (Germ), 100 g Zucker, 170 ml Milch, 1 Stk. Ei, 1 Prise Salz, 100 g Butter, 1 Prise Zimt (nach Geschmack)

Zutaten für die Füllung: 150 g Mohn, 4 TL Kristallzucker (fein), 4 EL Milch

Zubereitung:

- 1.) Das gesiebte Mehl mit Salz vermischen eine Vertiefung machen und die Germ hinein bröckeln, 1 EL Zucker zufügen und die Hälfte der Milch dazu geben. Mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Bis der Teig bzw. Vorteig Blasen wirft.
- 2.) Restliche Zutaten wie Milch, Ei, Butter Zucker, Zimt hineingeben und zu einem Teig verkneten. Weitere 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3.) Den Teig nochmals durchkneten und auf der bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen.
- 4.) **Für die Füllung:** Mohn, Zucker und Milch verrühren. Anschließend auf einer Hälfte des Teiges verteilen.
- 5.) Nun den Teig aufrollen und danach in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 30 Min. gehen lassen.
- 6.) Die Schnecken werden im vorgeheizten Backrohr bei 175°C ca. 40 Min. gebacken. Danach auskühlen lassen und mit einem Zuckerguss bestreichen. Den Zuckerguss fest werden lassen und servieren.



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

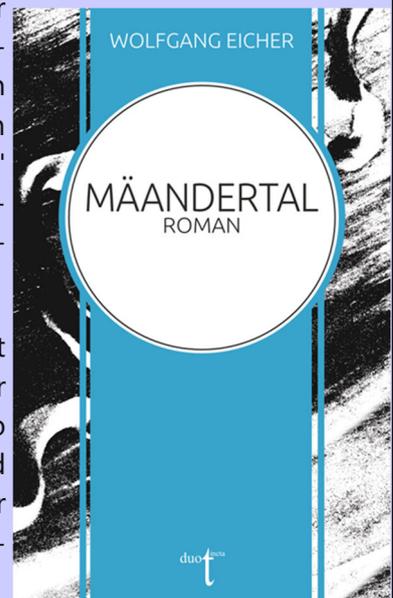
„MÄANDERTAL“

(Wolfgang EICHER)

ISBN: 978-3-946086-60-4 - duotincta Verlag

Alkohol. Liebe. Revolution. Ein Vater verlangt von seinem Sohn, der Karriere willen als Praktikant am Bau eines Autotunnels mitzuwirken. Darin verschwinden die bisherigen Lebensziele des Ich-Erzählers, der, zurück an der Universität, die entstandene Leere mit Alkohol füllt. Nach einer Irrfahrt durch die eigene Psyche kommt die Erkenntnis über ihn: Der Weg kann nur ein Mäander sein, als Ziel kommt nur das Meer in Frage. Während ihn innerlich die Stärke einer Liebe befreit, stehen in der Welt die Zeichen auf Revolution - und der Ich-Erzähler wird an ihrer Spitze stehen ...Im Zeitalter des Klimawandels ist "Määndertal" der wohl hoffnungsvollste Roman des Wiener Malers und Schriftstellers Wolfgang Eicher: "Dieses Buch ist meine Rache an den Autos."

Zur Autorin: Wolfgang EICHER wurde 1975 in eine ländliche Welt hineingeboren. Während seiner Ausbildung zum Landwirt fand er 1991 einen Ausweg im Schreiben. 1998 wechselte er nach Wien, wo er sich in den Studien von Vermessungswesen, Raumplanung und Architektur versuchte. Ohne Abschluss landete er immer wieder beim Schreiben, später auch bei den bildenden Künsten. Bisher erschienen "Die Insel" und "Freiheitsstatue" bei duotincta.



BEGINNENDER FRÜHLING

*Ich liebe den Frühling.
Er ist so treu.
Jedes Jahr kehrt er wieder
und erfreut mich auf's neu'.*

*Er weckt meine Seele
zu neuem Leben;
rüttelt mich auf
und ermuntert mein Streben.*

*Er lehrt mich, zu lieben,
er lehrt mich, zu danken –
zeigt mir Gottes Größe
und weist mich in Schranken.*

(Friederike LAZELBERGER)

**Herzlichen Dank
an Friederike LAZELBERGER
für diesen Beitrag!**

EAHOLUNGSBAUNK

A Parkbaunk, a afoche Parkbaunk steht alla,
einsam und valoßn.

De Mensehn gehngang so blind vorbei,
stott daß sas im Blickföd eafößn.

Kana wüs sehgn, kana hol Zeit,
um kuaz auf iha ruhig zu sitzn.
Gemrna, gemma, i hobs eilig,
denkt si' jeda-voi im Schwitzn.

Drum, wenn de Baunk a sprechn kennt',
täts an jedn - beim geh'- glei'stean.

Weus glei' sogat:

„Hallo Mensehn - a Parkbaunk spricht, jetzt
kennts mi' hean",

I mans eich guat, so sog' i eich:
„Meakts mein Sitzplotz - mei'Plotz is' leer,
auf mia, do kennts a Ruhe fühl'n,
so laung sas woits, drum setzts eich hea".

Tats de Ruhe auf mia eafühl'n,
tats eich eahoin in eichan Lehn.
Daunn tats eich glei' - nua vom Sitzn -
vom Bankerplotz erhoit. eahebn.

A Parkbaunk, a afoche Parkbaunk sogt ka Wuat,
zu niemand sogts -jetzt kumm.

So woat's ois a Parkbaunk zum eahoin,
auf olle, recht einsaurn und a stumm.

(U-Bahn Karli)

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

Fritzchen kommt zur Mutter und sagt: "Heute
in der U-Bahn hat Papa mir gesagt, daß ich
aufstehen soll damit sich eine Dame auf
meinen Platz setzen kann"

Mutter: "Ja, dass nennt man gute Manieren."

Sohn: "Aber ich saß auf seinem Schoß!"



MEIN WUNDERKASTEN

Mit dem Computer
ist das so eine Sache,
solang ich eben falsch nichts mache.
Er funktioniert dann wie geschmiert,
doch wehe, wenn man sich irrt
und ein falsches Knöpfchen drückt!
O Gott!

Dann spielt er ganz und gar verrückt.
Ein falscher Buchstabe wird eingetippt
und der Computer flippt!

Er spuckt nicht aus,
das was man braucht
und der Kopf, der raucht!

Der Drucker wirft, o Graus,
den gleichen Text auch öfters aus.

Natürlich nur,
wenn man des Kastens ist nicht mächtig,
sonst funktioniert er wirklich prächtig!

Verflixt, das F für Fett,
es ist verschwunden
und es dauert,

bis ich es gefunden!

Die Menüleiste, o Schreck,

ist nun auf einmal auch noch weg!

Der Kursleiter, er weiß wie's geht,
doch allein zu Haus die Mühle steht!

Ja, und dann kann es auch noch sein,
dass ein Virus schleicht sich ein!

Ich werde einen Fachmann engagieren,
er muss den Wunderkasten reparieren.

Oftmals packt mich gleich die Wut,
wenn der Computer
nicht das Gewünschte tut.

Dann würd ich ihn nur zu gern entsorgen
und das schon lieber heut' als morgen!

Doch im Grunde

bin ich in den Kasten sehr verliebt
und ich muss sagen:

„Gut, dass es ihn gibt!"

(Angelika TIEFENGRABER)

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

GESUND

„LEBENSGEFAHR DURCH BLUTVERGIFTUNG“

(von Mag.^a Regina MODL)

Auslöser und Anzeichen dieser Erkrankung, von der auch Netflix-Star Ashley Park betroffen war.

⇒ **Die** US-amerikanische Schauspielerin Ashley Park (32) - vor allem aus Netflix-Serien bekannt - berichtete, nach einer Mandelentzündung einen „kritischen septischen Schock“ erlitten zu haben. Die Blutvergiftung habe mehrere ihrer Organe geschädigt, so die 32-Jährige. Viele glauben, eine Sepsis entstehe nur durch größere Verletzungen. Das ist ein Irrglaube!

Jede, auch mehr oder weniger alltägliche Infektion - ausgelöst durch Bakterien, Pilze sowie Viren wie Influenza- oder Corona-Viren - kann zu einer Sepsis führen. Der Begriff „Blutvergiftung“ ist eigentlich irreführend. Denn nicht der Erreger selbst ist die Gefahr, sondern die im Körper ausgelöste Kettenreaktion des Abwehrsystems.

Infektion wird zur tödlichen Gefahr

Greifen die schädlichen Keime den menschlichen Organismus an, reagiert die Körperabwehr in der Regel mit einer Entzündung, die sich zunächst auf die betroffene Region beschränkt. Etwa bei einer Lungenentzündung, Harnwegsinfekt etc.

Gelingt es dem Immunsystem jedoch nicht, die Erreger in Schach zu halten, und sie breiten sich über die Blutbahn im Körper aus, kann sich eine Sepsis entwickeln. Dabei versuchen die Abwehrkräfte durch eine übermäßige Reaktion, „den Feind“ doch noch zu besiegen. Ist diese Reaktion gestartet, greifen die Abwehrzellen jedoch nicht nur den Erreger, sondern auch das eigene Gewebe an. In weiterer Folge kann dies zum lebensbedrohlichen septischen Schock mit Versagen des Kreislaufs sowie mehrerer Organe (Multiorganversagen) führen.

Sepsis und septischer Schock stellen daher einen Notfall dar und erfordern eine unverzügliche Behandlung! Weltweit sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) 20 Prozent aller Todesfälle darauf zurückzuführen. Auch in Österreich erkranken jedes Jahr etwa

28.000 Menschen an einer Sepsis, für rund 7500 von ihnen endet dies tödlich.

Die rechtzeitige Einleitung entsprechender Maßnahmen - bei einer bakteriellen Infektion, die Behandlung mit dem richtigen Antibiotikum - sind die Voraussetzung für eine erfolgreiche Sepsis-Therapie. Patienten mit septischem Schock benötigen meist große Mengen an intravenösen Flüssigkeiten, um die Flüssigkeitsmenge im Blut und damit den Blutdruck zu erhöhen. Auch die Verabreichung von Sauerstoff ist oft erforderlich.

Früherkennung oft schwierig

Viele glauben, man erkennt eine Blutvergiftung an einem roten Strich auf der Haut, der sich vom Infektionsbereich Richtung Herz ausbreitet. Dies ist jedoch vielmehr ein Hinweis auf die Entzündung einer Lymphbahn und deutet noch nicht auf eine Sepsis hin. Jeder Mensch, bei dem eine vermutete Infektion vorliegt und der zumindest eines der Symptome (siehe unten) zeigt, sollte sofort ein Krankenhaus aufsuchen. Je eher behandelt wird, desto größer sind die Überlebenschancen.

Prinzipiell kann jeder an einer Sepsis erkranken. Besonders gefährdet sind aber vor allem Menschen mit einem schwachen Immunsystem, Personen über 60 Jahre, Säuglinge, Krebspatienten, Menschen ohne Milz, Diabetiker oder chronisch Kranke.

Der beste Weg, einer Sepsis vorzubeugen, besteht darin, Infektionen möglichst zu verhindern. Dies lässt sich erreichen durch Impfungen, Einhalten von Hygienemaßnahmen - im privaten Umfeld, aber vor allem auch in Gesundheitseinrichtungen - durch Hand- und Toilettenhygiene, sorgfältigem Wundschutz, Lebensmittelhygiene.

SYMPTOME EINER SEPSIS:

Frühe Anzeichen sind häufig unspezifische Krankheitssymptome, die auch bei harmlosen Krankheiten auftreten:

- Fieber und/oder Schüttelfrost
- Kurzatmigkeit
- schneller Puls/erniedrigter Blutdruck
- Verwirrtheit, Wesensveränderungen
- massives Krankheitsgefühl
- in manchen Fällen weisen Betroffene eine Untertemperatur (Hypothermie) auf

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„KEINE ANGST VOR DER NARKOSE“

(von Karin PODOLAK)

Auch in fortgeschrittenem Alter lassen sich Komplikationen vermeiden und Operationen sicher durchführen.

⇒ **Grundsätzlich** ermöglichen moderne OP- und Narkosetechniken auch betagten Patienten einen sicheren und risikoarmen Eingriff. Die Erfolgchancen einer Operation sind bei Älteren prinzipiell gleich gut wie bei Jüngeren", versucht Prim. Dr. Johannes Stopfer, Chirurgie-Vorstand am Evangelischen Krankenhaus in Wien, Ängste zu nehmen. Seine Aussage fußt auf einer soliden Datenlage, die Medizin ist diesbezüglich bestens gerüstet.

Belastende Situation im Vorfeld entschärfen

Was allerdings zum (vorübergehenden) Problem werden kann, sind längerer Spitalsaufenthalte, Bettruhe, die ungewohnte Umgebung und fremde Menschen im Kranken-

haus, psychische Belastung wie auch bestimmte erforderliche Medikamente.

„**Das** Gehirn von Menschen reiferen Alters reagiert oft sensibler auf Arzneimittel aller Art und somit auch auf Narkosemittel. Hier gilt es, sehr gewissenhaft Art und Dosis bestimmter Präparate vor, während und speziell auch nach der Operation abzuwägen sowie weitere Vorbeugemaßnahmen zu ergreifen. Sonst kann es besonders bei Patienten mit neurologischen Vorerkrankungen in der Folge zu einem länger anhaltenden Verwirrheitszustand (Delir) mit erhöhter Sturzgefahr kommen", bestätigt Univ.-Prof. Prim. Dr. Sibylle Langenecker, Vorstand der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin am Evangelischen Krankenhaus. Dort wurde nun eine interdisziplinäre, fachübergreifende Leitlinie zum sogenannten „Delir-Management" erarbeitet. **Als** Delir bezeichnet man in der Fachsprache hier einen postoperativen Verwirrheitszustand. Körperliche und psychische

Stressoren sind die Auslöser. Das Risiko dafür wird durch Schwere der Erkrankung, Demenz, einzunehmende Arzneien, eingeschränktes Hör- und Sehvermögen, Ernährungsstatus usw. beeinflusst.

Narkoseform anpassen, Medikamente umstellen

Damit es nach einem Eingriff nicht dazu kommt, muss neben den gesundheitlichen Daten auch die persönliche Lebenssituation des Patienten im Gespräch berücksichtigt werden. Dr. Langenecker: „Dazu zählt bei Bedarf etwa die Umstellung möglicher Verwirrungs-fördernder Medikamente auf Alternativpräparate oder das Vorbeugen einer Elektrolytentgleisung. Auch die optimale Narkoseform wird festgelegt. Die bei manchen Operationen mögliche Nervenblockade kann ein geeigneter Baustein zur Erhaltung des klaren Denkens sein.“

Entscheidend sind auch gezielte Maßnahmen in Pflege und Nachbetreuung durch geschultes Personal.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Jeden Tag ein wenig Beerenpflücker,
Zeitendecker, Inselträumer sein
und den Zauber des Lebens einfangen.**

(Angelika EMMERT)

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Wenn es im Ohr piepst“

„Tinnitus macht sich durch lästiges Zirpen, Klingen oder Piepsen im Ohr bemerkbar und stellt für viele Betroffene eine große Belastung dar.“

(von Jacqueline KACETL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL Seite 6 und „QUIZ“ Seite 7

1.)c.) Porree, in vielen Regionen auch Lauch genannt, hat den botanischen Namen Allium porrum var.porum. Einige Arten sind Speise- und Würzpflanzen, andere Zierpflanzen.

2.)a.) Neuschwanstein (erbaut ab 1869) ist das berühmteste der Schlösser Ludwigs II. Das oft als Märchenschloss bezeichnete Bauwerk ist nahezu ganzjährig für Besucher geöffnet.

3.)b.) Am 04.05.1929 kam die britisch-niederländische Schauspielerin als Audrey Kathleen Ruston im belgischen Ixelles zur Welt und verstarb am 20.01.1993 in ihrem Schweizer Haus.

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

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



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

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 <<<<<