



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

„Leben - das ist das Allerseltenste in der Welt - die meisten Menschen existieren nur!“

**(Oscar Fingal O'Flahertie Wills WILDE * 16. Oktober 1854 in Dublin,
† 30. November 1900 in Paris, war ein irischer Schriftsteller, der sich nach Schulzeit und Studium in
Dublin und Oxford in London niederließ. Als Lyriker, Romanautor, Dramatiker und Kritiker wurde er
zu einem der bekanntesten und gleichzeitig umstrittensten Schriftsteller im viktorianischen
Großbritannien. Aus seiner Ehe mit Constance Lloyd gingen zwei Söhne hervor.
Wegen homosexueller „Unzucht“ wurde er zu zwei Jahren Zuchthaus mit
harter Zwangsarbeit verurteilt, sie ruinierten seine Gesundheit. Nach seiner Entlassung lebte er
verarmt in Paris, wo er im Alter von 46 Jahren starb.)**



Die Kätzchen an den Weiden blüh´n

Die Kätzchen an den Weiden blüh´n,
im Garten wird es langsam grün.
Die Küchenschelle lustig schellt,
der Nachbarshund frühmorgens bellt.
Der Kater um die Ecke flitzt
und plötzlich seine Ohren spitzt.
Da raschelt es im hohen Gras -
husch, husch fort ist der Osterhas´.

(Anita MENGER)

FROHE OSTERN!

wünscht Johann BAUER



GESUND

„FREMD IM EIGENEN KÖRPER“

(von Mag. Regina MODL)

Depersonalisation (Selbstentfremdung) - sich selbst und die Welt als nicht real empfinden.

➔ **Bereits** seit seiner Kindheit litt Herr W. immer wieder unter Phasen, in denen er sich nicht richtig anwesend vorkam, vor allem bei Stress in der Schule. Nach der Matura erlebte der heute 44-Jährige eine Zeit mit besonders viel psychischen Druck. Eines Morgens konnte (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 108 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Oscar Wilde“

„Gedicht Anita Menger“

„Frohe Ostern“

(Seite 1)

„Fremd im eigenen Körper“

(Seite 1, 2, 3,4)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Arbeitsassistentz - ibi“

(Seite 4)

**„Die Krise macht Jugend
krank“**

(Seite 5/6)

„Zwei Engel“

(Seite 6)

**„Raus aus der
Erschöpfungsfalle“**

(Seite 7)

„Kreuzworträtsel“

(Seite 8)

„Sudoku“ „Quiz“

(Seite 9)

**„Verletzungen richtig
versorgen“**

(Seite 9/10)

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

„Kurz-Witz“

(Seite 10)

Rezept

„Waldviertler Mohntorte“

**Buchtipps „Dem Leben einen
Dreh geben“**

(Seite 11)

Gedicht von U-Bahn Karli

„Wasser der Liebe“

(Seite 12)

**Gedicht von
Angelika Tiefengraber**

**„Nein, Nein und
nochmals Nein!“**

„Kurz-Witz“

(Seite 12)

**„Geschichte von
Ludwig Gratzl“**

(Seite 13)

**„Angst- und
Panikstörungen“ Teil 2**

(Seite 13/14)

Auflösungen

„Sudoku“ und „Quiz“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 14)

Auflösung „Kreuzworträtsel“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Fremd im eigenen Körper!)

er sich im Spiegel plötzlich nicht mehr erkennen. Dieser eigenartige Zustand blieb seit damals dauerhaft bestehen und weitere Symptome folgten.

Gefangen in der Unwirklichkeit

Herr W. hat ständig das Gefühl, als sei er nicht mehr er selbst, handle wie ein Roboter und könne seine Bewegungen nicht mehr richtig steuern. Zudem verspürt der Mann starke emotionale Einschränkungen, hat den Eindruck, nichts mehr für Menschen zu empfinden, die ihm eigentlich wichtig sind und fühlt sich oft völlig emotional taub.

Auch auf kognitiver Ebene zeigen sich Beeinträchtigungen wie starke Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten, klare Gedanken zu fassen sowie deutlich eingeschränkte Merkfähigkeit. Sehstörungen (das Gefühl durch Nebel zu schauen) treten ebenfalls auf. Seine vertraute Umwelt kann Herr W. nur noch schwer als bekannt wahrnehmen und er wird immer wieder von starken Ängsten geplagt. Die größte Furcht besteht davor, verrückt zu sein. Eine Vielzahl an Arztbesuchen sowie zwei stationäre Psychiatricaufenthalte verbesserten nichts an der Symptomatik.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Fremd im eigenen Körper!)

Weitgehend unbekannt psychische Störung

Es war ein weiter Weg, bis zur Diagnose, die auf sein Empfinden passte: Depersonalisation und Derealisation. Dieser Zustand ist nicht selten, kann nach Schlafentzug, großer körperlicher Anstrengung oder Einnahme bestimmter Medikamente bzw. Substanzen auftreten.

„**Zumindest** die Hälfte aller Personen erlebt dies wenigstens einmal in ihrem Leben. Bei etwa 2 Prozent der Österreicher nimmt die Depersonalisation allerdings einen chronischen Verlauf, tritt also immer wieder oder auch dauerhaft auf und gehört nach Depression und Angst zu den häufigsten psychischen Erkrankungsbildern“, erklärt Simone Philipp, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in Graz. Oft manifestiert sich die Problematik bereits in jungen Jahren. Das Wissen ist aber sogar unter Ärzten und Therapeuten noch gering, es kommt immer wieder zu falschen Diagnosen und Behandlungen. Auch mögliche Auslöser der Störung kennt man bis dato zu wenig.

Selbsthilfe, um die Symptome zu verringern

Die Therapie von Depersonalisation ist schwierig und keine Kurzzeitbehandlung. Obwohl sich oft bereits nach wenigen Wochen eine Reduktion der Symptome zeigt, erfordert es meist wöchentliche Sitzungen über mehrere Monate und regelmäßiges Üben zu Hause, wie Simone Philipp erklärt.

Das therapeutische Vorgehen beinhaltet mehrere Bereiche. Den Betroffenen werden Methoden an die Hand gegeben, die sie selbst anwenden können, um ihre Beschwerden besser zu kontrollieren. Wichtig ist, diese jeden Tag und über längere Zeit zu Hause anzuwenden. Oft kommt es zu einer raschen Besserung.

Weiters helfen Übungen zur Steigerung der Körperwahrnehmung, spezielle Methoden, um Emotionen bewusst hervorrufen, wahrnehmen und durchleben zu können, sowie Techniken zur Verbesserung der kognitiven Kompetenzen (z. B. „Gehirnjogging“). Ebenso gezieltes Augentraining, Wahrnehmungsübungen sowie Konfrontationsmethoden, um zu lernen, seine Ängste auszuhalten.

Auch gilt es zu erkunden, was genau die Krankheitsanzeichen ausgelöst hat bzw. immer wieder auslöst und wann und wie sie genau auftreten. Gelingt es, die eigene Symptomatik besser zu verstehen, ist man ihr nicht mehr so ausgeliefert. Hierzu werden oft Tagebücher eingesetzt, in denen die Betroffenen festhalten, in welchen Situationen Beschwerden auftreten, wann sie stärker oder schwächer erscheinen.

Auslöser erkennen, Rückfälle verhindern

Häufig ist zu viel Stress als Auslöser einer chronischen Depersonalisation ausmachbar, die sich dann als Art Schutzmechanismus darstellt. Oft stehen auch Themen wie Schuld, Scham, Einsamkeit oder Verzweiflung dahinter. An diesen wird in der Therapie weitergearbeitet, wie Simone Philipp erläutert.

Betroffene werden auch darin unterstützt, ihren Fokus von der Erkrankung weg und auf andere Dinge zu lenken. In der Therapie muss man dafür mit einer gewissen Dauer rechnen, da die Symptome als sehr präsent und sich aufdrängend erlebt werden.

Einen wichtigen Teil stellt auch die Rückfallprophylaxe dar. Beispielweise Möglichkeiten finden, wie sich in zukünftigen stressigen Situationen verhindern lässt, dass die Beschwerden auftreten.

Vermeidungsverhalten der Patienten abbauen

Die meisten von Depersonalisation Betroffenen bemühen sich darum, alle Situationen zu vermeiden, in denen sich ihr Zustand verschlechtern könnte. Sie nehmen daher zum Beispiel wenig am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teil, fahren oft nicht mehr Auto und sprechen kaum über ihr Leiden.

Dieses Vermeidungsverhalten gilt es nach und nach abzubauen, die positiven Seiten des Daseins aufzuzeigen und den Betroffenen wieder mehr Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Dazu müssen in der Therapie oft kleinste Schritte geübt werden. Im Lauf der Zeit können sich die Patienten dann aber wieder immer mehr Bereiche zurückerobern, ihren Handlungsraum deutlich ausweiten, was die Lebensqualität schließlich erheblich verbessert.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

ARBEITSASSISTENZ - ibi



⇒ **Die** Coronavirus-Pandemie sorgt in ganz Europa für weitere Schließungen von Betrieben und führt uns einmal mehr an unsere seelischen und wirtschaftlichen Grenzen. ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen stehen vor teilweise nicht abschätzbaren Folgen der Krise in der Zukunft, die Arbeitsmarktsituation ist mehr als angespannt.

Immer deutlicher wird die Verfestigung von Arbeitslosigkeit. Als Folge des in Krisenzeiten noch stärker werdenden Verdrängungswettbewerbes stieg die Langzeitarbeitslosigkeit in Niederösterreich im Jahr 2020 um knapp 29%.

Auch die dauerhafte Ausgrenzung vom Arbeitsmarkt hat deutlich zugenommen. Für jene, die bereits vor der Gesundheitskrise Handicaps bei der Jobsuche hatten, wurde es in den vergangenen Monaten noch schwieriger, einen Arbeitsplatz zu finden. So stieg die Zahl der arbeitslosen Menschen mit Behinderung um 13,3%, bei den Menschen mit sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen um 15,8%.

Die Sorgen, die sich in dieser schwierigen Zeit ergeben, familiär, sozial oder finanziell, belasten selbstverständlich unser höchst schützenswertes Seelenleben.

Auch Personen, die sich vor der Krise unbelastet fühlten, können nun plötzlich mit Änderungen konfrontiert sein, die überfordernd wirken und gedanklich durcheinanderbringen können. Schlaflose Nächte oder unruhiger Schlaf, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen sowie Ängstlichkeit können entstehen.



Ich habe psychische Probleme.
Ich will arbeiten.

Ich habe psychische Probleme.
Ich arbeite.



ANGST VOR JOBVERLUST AN DER ARBEIT

Die Arbeitsassistenz der PSZ gGmbH ist Teil des „Netzwerkes Berufliche Assistenz“ (NEBA), ein Angebot des Sozialministeriumservice. Sie bietet psychosoziale Beratung im Institut zur beruflichen Integration/ibi (Weinviertel) sowie „Inter.work“ (Industrieviertel) an – kostenfrei und vertraulich. Die BeraterInnen sind erfahrene ExpertInnen aus dem psychosozialen Feld. In einem ersten Gespräch, das dem Kennenlernen dient, werden die aktuelle Lebenssituation und mögliche Belastungen erho-

ben. Neben den Entlastungsgesprächen wird vor allem zum Thema Arbeit und Beschäftigung (auch längerfristig) Unterstützung angeboten- sowohl bei bestehenden Arbeitsverhältnissen, als auch bei einem geplanten Wiedereinstieg in das Berufsleben.

Näheres zum Angebot der Arbeitsassistenz der PSZ gGmbH finden Sie unter

www.arbeitsassistenz.psz.co.at

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen!

Ihre BeraterInnen der Arbeitsassistenz PSZ gGmbH



NEBA ist eine Initiative von Sozialministeriumservice



NEBA ist eine Initiative von Sozialministeriumservice



GESUND

„DIE KRISE MACHT JUGEND KRANK“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Jene Umstände, die Corona mit sich bringt, belasten junge Menschen enorm. Diese machen bei Kontaktverboten, Homeschooling und Maskentragen großteils gut mit, doch seelische und mitunter körperliche Nöte werden oft nicht ernst genommen. Corona schadet nicht nur Infizierten, die Umstände führen zu Belastungen - auch für Kinder und Jugendliche.

⇒ „*Ich* bedanke mich bei allen Kindern und Jugendlichen, die diese für sie so belastende Zeit in einer beeindruckenden Art und Weise meistern und das Beste daraus machen!“ Diese Worte richtet OA Dr. Klaus Kapelari, Kinderarzt an der MedUni Innsbruck und Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ), an alle jungen Menschen, die während der vergangenen Monate Enormes durchmachen und leisten mussten.

Statt Geburtstagspartys mit Freunden gab und gibt es Kontaktverbote, gestrichen wurden Ausflüge und Sportveranstaltungen. Erste Küsse im Kino waren nicht möglich, genauso wenig wie in der Disco durchtanzte Nächte. Anstrengendes Homeschooling ersetzte weitgehend den Präsenzunterricht. Dazu kommt die ständige Unsicherheit, welche auch Mama, Papa und damit das ganze familiäre Umfeld belastet.

Dr. Kapelari weiß nicht nur als Mediziner, sondern auch als fünffacher Vater genau, wovon er spricht: „In keiner anderen Sparte wurden derart weitreichende und vor allem lang andauernde Maßnahmen gesetzt. Aber wer dankt den Schülern für ihren Beitrag zur Volksgesundheit? Ich bewundere meine Kinder, die sich selber einen strukturierten Tagesablauf auferlegten und jeden Tag viele Stunden - sicher auch mehr als früher - kämpfen.“ Auf der Strecke bleiben oft jene, die nicht das Privileg genießen, in einem gefestigten und behüteten Umfeld aufzuwachsen.

„Die Krise wirkt sich nach wie vor sehr stark auf das psychische Wohlbefinden aus - und das

ganz besonders bei jungen Menschen“, betont auch Dr. Christoph Schneidergruber, fachlicher Leiter des Ambulatoriums für Kinder- und Jugendpsychiatrie Hermann Gmeiner Zentrum von SOS-Kinderdorf in Kärnten. „Jugendliche hadern ja naturgemäß mit ihrer Umwelt und der eigenen Existenz. Derzeit sind ihre Bewegungsmöglichkeiten samt Perspektiven stark eingeschränkt. Neugierde und Experimente haben wenig Platz. Ich höre oft, dass Corona ihnen ihre unbeschwertere Jugend stiehlt - dies sollten wir ernst nehmen.“

Dass die Situation rund um Covid-19 die (junge) Seele deutlich belastet, zeigen auch neueste Umfragen von Marketagent.com: Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren berichteten, sich im vergangenen Jahr an 61,9 Tagen ausgelaugt gefühlt zu haben. Passend zu den besonderen Anstrengungen flossen bei Ihnen auch besonders viele Tränen: Rund 51,2 Mal wurde im letzten Jahr geweint und damit mehr als doppelt so häufig wie noch 2017.

Ein hoher Preis „braves Verhalten“

Was auffällt: Viele junge Menschen halten sich sehr strikt an die vorgeschriebenen Schutzmaßnahmen. Gleichzeitig kämpfen sie mit Angstzuständen, depressiven Verstimmungen und Überforderung. „Die Anfragen, die uns täglich zu diesen Themenbereichen erreichen, sind stark gestiegen“, erläutert dazu Birgit Satke, Leiterin des Kinder- und Jugendnotrufs **„Rat auf Draht“** (www.rataufdraht.at - ☎ 147). So hat sich die Zahl der Anrufer, die sich aufgrund von Angstzuständen melden, im Vergleich zum Vorjahr verdreifacht. „Dabei geht es oft generell um Zukunftsängste sowie die Furcht, dass ein naher Angehöriger sterben könnte. Auch das mulmige Gefühl vor dem Wiedereinstieg in die Schule ist ein großes Thema. Distance Learning hat viele Jugendliche überfordert, etliche fürchten, die nächsten Prüfungen nicht zu schaffen“, so Birgit Satke. Alarmierend hoch präsentiert sich übrigens auch die Zahl der Anrufer, die unter psychischer Gewalt in der Familie leiden. Dazu hat sich die Anzahl der Beratungen im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt.

Ich glaube, Erwachsene sollten jetzt viel Geduld

mit jungen Menschen haben und großes Augenmerk darauf legen, möglichst viel Zeit mit ihnen zu verbringen. Gemeinsam reden, tanzen, kochen, kuscheln, viel in der Natur unternehmen, um möglichst ihren Grundbedürfnissen zu entsprechen“, empfiehlt Dr. Christoph Schneidergruber. „Erwachsene begeistert vielleicht, wie brav die Jugendlichen alle Regeln mitmachen, aber uns muss klar sein, dass wichtige Grundbedürfnisse wie der Kontakt zu Freunden, Körperlichkeit, Anerkennung, Gefühle, Aggressionen, sexuelle Entwicklung usw. über einen sehr langen Zeitraum unterdrückt werden. Die Verschiebung in die digitale Kommunikation ist kein adäquater Ersatz.“

Übergewicht und Bewegungsmangel

Körperliche Probleme drohen, etwa durch Nährstoffmangel oder Übergewicht: Sind junge Menschen tagsüber nicht betreut, fällt für einige die Verpflegung weg. Während die Mahlzeiten

gesund und abwechslungsreich sein sollten, können sich manche Haushalte diese Ernährungsweise nicht leisten oder aus Gründen wie Zeitmangel nicht anbieten. Der Konsum von Soft Drinks (Erfrischungsgetränke), Naschereien und Fast Food (schnelle Nahrung) nimmt überhand.

Durch zeitweise geschlossene Spielplätze, Sportanlagen und mangelnden Freiraum in der Stadt gibt es weniger Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen. Internet und TV werden viel häufiger genutzt, was die Bewegungslosigkeit weiter verstärkt. Auch kommt es dadurch häufiger zu Konflikten mit den Eltern.

Insgesamt muss mehr Augenmerk auf die Leiden der jungen Generation gelegt werden. Weil sie so brav „mitspielt“, wird sie leider oft vergessen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte - Zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

ZWEI ENGEL

⇒ **Zwei** reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.

Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, liebten sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklimmte, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du ließst die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist.

Autor ist unbekannt! - Quelle: www.lichtkreis.at

GESUND

**„RAUS AUS DER
ERSCHÖPFUNGSFALLE“**

(von Prim. Dr.
Karl Michael WALZER)

Rehabilitation hilft Betroffenen dabei, ihre Kräfte wiederzuentdecken und somit mehr Lebensqualität zu erlangen.

⇒ **Belastungen** im Berufs- und Privatleben, steigender Zeit- sowie Leistungsdruck stellen uns vor Anforderungen, denen wir mitunter nicht gewachsen sind. Zu lange anhaltender Stress kann in einem sogenannten Erschöpfungssyndrom (Burnout) enden.

„**Eines** vorweg: Burnout kommt nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess. Wer die Zeichen nicht erkennt oder erkennen will, riskiert durch die Dauerbelastung des vegetativen Nervensystems psychische Probleme und körperliche Beschwerden“, erklärt Prim Dr. Karl Michael Walzer, Leiter des Fachbereiches für psychosoziale Rehabilitation im Lebens.Resort Ottenschlag.

Wenn sich großer Widerstand regt, täglich zur Arbeit zu gehen, ist das ebenso ein deutlicher Hinweis auf ein sich entwickelndes Burnout wie Gefühle des Versagens, Frustration, Konzentrationsstörungen aber auch bleierne Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, häufige Erkältungen, Kopf- bzw. Rückenschmerzen.

Je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto leichter ist die Erkrankung therapierbar.

Sie wird aber meistens viel zu spät entdeckt.

Suchen Sie sich Hilfe

„**Wichtig** ist daher: Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie erste Symptome verspüren. Ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt kann den Weg in eine fachliche Behandlung bahnen. Leider verzögert sich dieser oft durch Vorurteile, die den psychischen Erkrankungen auch heute noch sehr anhaften“, so Dr. Walzer.

Der Einsatz von Psychotherapie und gegebenenfalls Antidepressiva führt in vielen Fällen zur Verbesserung der Beschwerden. Bei bereits längerfristigen Leistungseinbußen ist eine Rehabilitation hilfreich, die psychische Gesundheit wiederzuerlangen.

Auch Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen. Ausdauer-sportarten wie Laufen, Nordic Walking oder Radfahren wirken sich nicht nur günstig auf die Psyche aus. Auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht kann deutlich verringert werden. Zusätzlich steigen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wichtig: Zeitmanagement zurechtlegen, denn Sport sollte nicht zusätzlich Stress auslösen. Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag einbauen (Treppe statt Lift, Rad statt Auto).

Mehr Wohlbefinden

Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen hilft, eine richtige Balance zu finden, die eigene Situation zu analysieren sowie Lösungsstrategien zu ent-

wickeln, die für Ausgeglichenheit, Entspannung und Gesundheit sorgen. Zur Vorbeugung und Verhinderung von Erschöpfung bietet sich ein 3-wöchiger Gesundheitsvorsorge Aktiv-Aufenthalt an. Hier steht die Motivation zu einem eigenverantwortlichen Lebensstil im Vordergrund.

Die Wirkung der Reha zeigt auch der Fall von Frau M.: Sie litt unter Herzrasen, Schwindel und der Sorge umzufallen, konnte Ihren Beruf nicht mehr ausüben, brauchte Unterstützung bei Einkäufen, auch Autofahren war nicht mehr möglich. Im Spital wurde keine körperliche Ursache festgestellt und die Patientin mit Verdacht auf Erschöpfungssyndrom (Burnout) entlassen.

Wie Reha wirkt

Während ihres 6-wöchigen Reha-Aufenthalts im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ) machte Frau M. große Fortschritte. Der Schwindel trat nicht mehr so heftig und häufig auf, ihre Ängste nahmen ab und sie entwickelte wichtige Strategien, um sich selbst zu stabilisieren. Mit ihrem Dienstgeber vereinbarte sie eine Stundenreduktion, um wieder in ihrem geliebten Beruf tätig zu sein, ohne an ihrer Wertigkeit zu zweifeln.

Quelle:

Kronen Zeitung „GESUND“

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 ein Papagei, 2 wertvolle Holzart, 3 Giftpflanze, 4 Marktgebühr, 5 Maßstab für ein Vorhandensein, 6 Monatsname, 7 belg. Maler † 1949 (James), 8 Kw.: Helikopter, 9 Kurzwort für ein Leichtmetall, 10 Einzeldarstellung, 11 Riesenkröte, 12 Cowboyschau, 13 Ort der Tiroler Festspiele, 14 Landesspr.: Ätna, 15 engl.: Netzaufschlag, 16 engl.: und, 17 schwed. Stadt, 18 Filmberühmtheit, 19 Figur bei der Dressurprüfung, 20 weibl. Vorname, 21 matt, schwach, 22 Ackergerät, 23 harter Teil der Vogelfeder, 24 Ameisengattung, 25 Sohn von Isaak (Altes Testament), 26 Kf.: f. e. österr. Bundesland, 27 ergeben, 28 Figur aus „Tiefeland“, 29 Fährte, Abdruck, 30 Ungeziefer, 31 engl.: Botschaft, 32 Querholz einer Leiter, 33 Med.: Hauterkrankung, 34 Niedertracht, Ehrlosigkeit, 35 stechend spitz, 36 Spielkarte, 37 Behörde, 38 Hauptschlagader, 39 himmelblau, 40 Stadt an der Mosel, 41 engl.: blau, 42 rumän. Münze, 43 Int. Kfz.-Z. Guernsey

Waagrecht: 1 geschnitt. Stein, 2 poet.: Viehhüter, 3 Held des indischen Nationalepos, 4 span. Inselgruppe, 5 entsprechend, ähnlich, 6 Getreidefruchtstand, 7 ung.: Donau, 8 bestimmter Artikel, 9 Hauptkirche, 10 breiförmige Speise, 11 Kf.: Europ. Wirtschaftsg., 12 Drama von G. Hauptmann †, 13 Rundfahrt, 14 stark, fest, 15 Burgschauspieler † 1958 (Raoul), 16 österr. Dichter †, 17 ugs.: still, 18 Lokal, 19 Gedanke, 20 Kf.: Wiener Allgemeines Krankenhaus, 21 Südtiroler Marmorort, 22 bejahrter Mann, 23 weibl. Vorname, 24 „Wasserpflanze“, 25 engl.: Garnitur, 26 Stadt im Burgenland, 27 Kw.: Europ. Fußballverband, 28 Stechmücke, 29 2 zusammengehörende Dinge, 30 fläm.: Lüttich, 31 am. Kleinhirsch, 32 Berg in Afrika, 33 Theke, Tresen, 34 Stadt in Algerien, 35 Kw.: Un-

tersuchungshaft (2 Wörter), 36 französisch: Liebe, 37 Kf.: Österr. Bundesbahnen, 38 eh. Russ. Monarch, 39 ehem. Österr. Pop trio, 40 Kurzform: nördliche Breite, 41 ital.: Hülsenfrüchte, 42 japan. Fingerdruckmassage, 43 franz. Landschaft, 44 engl.: Welle der Begeisterung, 45 Bötin der nord. Göttin Frigg, 46 Schiffsbesitzer

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

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



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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

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

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Welche Insel würde man wohl auf einer Karibik-Kreuzfahrt nicht besuchen: Aruba, Fidschi oder Barbados?
- 2) Wie nennt man im Englischen Webseiten, die Tippfehler von Internet-Usern bei der Suche nach populären Seiten ausnutzen?
- 3) Welcher Kalendertag wird als „Europatag“ gefeiert, um die Völker der Europäischen Union einander näher zu bringen?

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

BEWEGUNG/SPORT

„VERLETZUNGEN RICHTIG VERSORGEN“

(von Mag. Regina MODL)

Eine rasche Behandlung von Wunden ist wesentlich für den Heilungsverlauf des geschädigten Gewebes. Tipps von Experten, was Sie dabei unbedingt beachten sollten.

⇨ **Die** wichtigste Erste Wunde und wickelt (lebensbedrohlicher -Hilfe-Maßnahme be- dann den Rest der Bin- Blutverlust!) dem me- steht darin, eine mögli- de straff herum. Das dizinischem Fachperso- che Blutung zu stillen. drückt die Gefäße zu- nal überlassen werden. Kleinere Wunden mit sammen und stoppt **„Reicht** eine oberfläch- eine sterilen Kompres- die Blutung“, erklärt liche Abschürfung der se bedecken und diese OA Dr. Alexander Pöt- Haut bis zur Lederhaut, mit einer Mullbinde scher, Facharzt für All- werden auch die darin befestigen. „Bei stärker- gemein- und Viszeral- liegenden Gefäße be- ren Blutungen legt chirurgie aus Niederös- schädigt und es man nach der ersten terreich. Das Abbinden kommt zur Blutung. Umwicklung der Mull- wird nicht mehr emp- Diese Art der Verlet- binde ein Verbands- fohlen und sollte, wenn zung kann der Patient päckchen über die notwendig in aller Regel selbst

behandeln.“
Korrekt handeln bei leichten Blessuren
Kleine Schnitte zunächst etwas ausbluten lassen, um Schmutzpartikel aus dem Gewebe zu schwemmen. „Stark verschmutzte Verletzungen vorsichtig unter kühlem, fließenden Leitungswasser ausspülen. Die Kälte stoppt meist die Blutung. Anschließend die Wunde desinfizieren und verbinden“, so Dr. Pötscher.

Im Gewebe steckende Fremdkörper sollten Ersthelfer in der Regel nicht herausziehen, rät der Chirurg, „da ansonsten die Gefahr zusätzlicher Verletzungen oder auch einer starken Blutung entsteht. Sehr kleine Splitter/Steinchen, die nur oberflächlich eingedrungen sind, vorsichtig mit einer Pinzette (vollständig!) entfernen.“
Leichtgradige Verbrennungen oder Verbrühungen zum Kühlen (max. fünf Minuten) unter fließendes, lauwarmes Wasser halten. Sie heilen in der Regel von selbst ab. Zu beachten: Verletzung sauber halten, Blasen nicht aufstechen! Kleine Verbrennungen werden mit einem sterilen, im besten Fall silberbeschichteten Verband, versorgt.
Wann ist eine ärztliche Behandlung nötig?
„Biss- und tiefe/ großflächige Brandwunden oder solche Blessuren bei Kindern sowie weit ins Gewebe reichende Schnitte, stark verschmutzte,

heftig blutende Verletzungen bzw. jene mit klaffenden Rändern sollten immer ärztlich versorgt werden, um Infektionen und Narbenbildung vorzubeugen. Bei allen offenen Wunden muss der Impfschutz gegen Tetanus geprüft werden (Selbstkontrolle mittels Impfpass, im Zweifelsfall Kontrolle über den Arzt“, so Dr. Pötscher.
Heilt die Verletzung an der Luft besser? „Hierzu gibt es unterschiedliche Ansichten“, erklärt der Experte. „Ein Verband hält feucht und unterstützt so beim Abheilen. Sobald trotz Pflaster kein Sekret mehr abgegeben wird, hilft Luft bei der weiteren Regeneration des Gewebes. Studien zeigen jedoch, dass kleinere Schrammen,

Abschürfungen oder Kratzer besser ohne Abdeckung heilen.“
Schwimmen als Infektionsrisiko
„Prinzipiell stellt ein Aufenthalt im Pool, See oder Meer - in Abhängigkeit der Wasserqualität - eine mögliche Infektionsquelle dar. Weiters kann geschädigtes oder frisch verheiltes Gewebe bei längerem Wasserkontakt aufquellen und zur Narbenbildung führen. Chlor- und Salzwasser reizen zusätzlich die empfindliche Stelle. Spezielle wasserdichte Folienverbände sind empfehlenswert, wenn man auf das kühle Nass nicht verzichten will“, gibt der Arzt zu bedenken.

Quelle:
Kronen Zeitung
„GESUND“

Spruch des Monats

„Wie lächerlich und weltfremd ist der , der sich über irgend etwas wundert, was im Leben vorkommt!“

(Mark AUREL)



„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



Auf dem Dorf-Marktplatz: Eine Kundin fragt den Verkäufer: „Entschuldigen Sie bitte. Sind diese Tomaten gentechnisch verändert?“

Erwidert der Verkäufer: „Warum möchten Sie das wissen?“

Meldet sich auch die Tomate: „Ja warum wollen Sie das wissen?“

BACKEN

„WALDVIERTLER MOHNTORTE“



Zutaten : 1 Pk. Backpulver, 200 g Dinkelmehl (oder griffiges Mehl), 200 g gemahlener Mohn, 200 g Joghurt, 180 g Staubzucker, 1.Pk. Vanillinzucker, 180 ml Öl, 5 Stk. Eier, 1 EL Butter (für die Form), 80 g Marmelade (zum Bestreichen), 500 g Mischschokolade (für die Glasur)

Zubereitung:

- 1.) Eier trennen! Dotter, Staubzucker, Vanillinzucker und Öl schaumig rühren. Mohn und Joghurt beimengen.
- 2.) Backpulver und Dinkelmehl versieben. Das Eiklar steif schlagen und mit dem Mehl abwechselnd unter die Masse heben.
- 3.) Masse in eine eingefettete und mit Bröseln ausgestaubte Spring- oder Tortenform füllen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen, bei Ober- und Unterhitze ca. 40 Min. backen.
- 4.) Ausgekühlt die Torte einmal durchschneiden und mit Marmelade füllen. Danach mit Milkschokoladeglasur überziehen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

**„DEM LEBEN EINEN DREH GEBEN“
Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen**

(Mirjam TANNER)

ISBN: 978-3-86739-200-6

BALANCE Verlag

Freundlicher Umgang mit sich selbst

Wenn etwas aus dem Lot geraten ist, braucht ein Mensch Zuwendung, nicht nur von anderen, sondern auch von sich selbst. Beschämung und Selbstverachtung sind schlechte, aber häufige Begleiter fast jeder psychischen Erkrankung. Was nicht nur in Lebenskrisen hilft, ist der Wirklichkeit ins Auge zu sehen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter aufzuspüren.

Die Autorin bietet Betroffenen und ihrem Umfeld einfühlsame Begleitung dabei an: Konkrete Beispiele für die Arbeit an Emotionsregulierung, Achtsamkeit, Atmung und zwei durchgängige Fallbeispiele sowie Übungen und Reflexionen zum Selbstmitgefühl leiten den freundlichen Umgang mit sich selbst an und helfen, die eigenen Ressourcen aufzuspüren.

Zur Autorin: **Dr. Mirjam TANNER** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis. Sie ist ausgebildet in körperpsychotherapeutischen und traumatherapeutischen Verfahren und ist Trainerin und Fortbilderin der Compassion Focused Therapy (CFT).



Wasser der Liebe

Blumen,
gehören
in Liebe gegossen,
Menschen,
gehören
in Liebe geliebt,
so gibt es das Wasser
für all die Blumen
und sinnlich und innig
die Liebe des Herzens,
mit Worten empfunden,
so lasst uns Menschen

ein Wasser sein,
ein Wasser der Liebe,
um täglich in Frieden
so wie die Blumen
empor zu sprießen,
so fühlend und spürend
im schönsten Glück
des Liebens.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Nein, Nein und nochmals Nein!

Der Leistungswahn
fängt schon bei den Kindern an.
In der Schule angetrieben,
wird gerechnet und geschrieben,
bis die kleinen Köpfe rauchen,
weil wir fitte Kinder brauchen,
die im Leben etwas taugen.
Es gilt das Optimum herauszusaugen,
das in den kleinen Menschen steckt.
Doch was wird damit bezweckt?
Früh schon werden sie getrimmt,
damit es ein gutes Ende nimmt.
Sie geh'n zum Fußball, zum Ballett,
fall'n spätabends müde in ihr Bett.
Lernen, lernen, lernen, lernen.
Schlafengehen mit den Sternen.
Aufstehn', wenn die Hähne kräh'n,
denn es gilt im Leben zu bestehn'.
Um möglichst viel herauszupressen,
wird auf das Wichtigste vergessen.
Hinterfragen, kritisch denken?
Das könnt' ihr euch schenken.
Wir woll'n, dass ihr früh schon merkt,
es ist wichtig, dass man werkt!
Werken ist das oberste Gebot!!!

Doch so vieles wäre heut' im Lot,
wenn im täglichen Getriebe,
nicht auf der Strecke bliebe,
was im Leben wirklich zählt.
Nicht dass man sich durchs Leben quält.
Dass man leistet bis es nicht mehr geht!
Im Ernst, diese Welt ist doch verdreht!
Es bleibt kaum Zeit zum Innehalten,
Zeit um sich in Ruhe zu entfalten.
Zeit zum Trödeln, Träumen?
Nein, wir woll'n doch nichts versäumen!
Selbst fürs Kochen ist kaum Zeit.
Ist es auf diesem Erdball wirklich schon so weit?
Ich will den Finger nicht erheben.
Auch ich bin verstrickt in dieses Leben.
Doch soll das so bleiben, soll das so sein?
Ich sage: Nein!
Nein, Nein und nochmals Nein!
So soll es nicht bleiben, so soll es nicht sein!!! -
Oder?

(Angelika TIEFENGRABER)

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



Die Lehrerin zeigt Fritzchen einen Schmetterling und fragt: „Na, Fritzchen! Was ist das für ein Schmetterling?“ Fritzchen erwidert: „Das ist ein Zitronenfalter.“ Da sagt die Lehrerin: „Ach Fritzchen, Zitronenfalter sind doch nicht grün.“ Da sagt Fritzchen: „Vielleicht ist er ja noch nicht reif.“

Lieber Harry!

⇒ **Es** ist schon eine kleine Ewigkeit her, als wir uns in der LNK Maria Gugging kennen gelernt haben. Du warst bekannt wegen Deiner Witze und Lieder, welche Du gerne zum Besten gabst. Auch im Neuen und alten Café dieses Spitals hast Du gerne mitgearbeitet, bzw. warst ein gern gesehener Gast. Du warst stets nett gekleidet, an Sonn- und Feiertagen mit Hemd, Krawatte und Sakko.

Dein Halbbruder Heinz, auch manchmal Patient in diesem Haus, hat Dich gerne besucht, auf ein Getränk bei der Hansi. Leider musste auch er viel zu früh von uns gehen, was uns bleibt, sind Erinnerungen und Erzählungen.

Vor etwa drei Wochen hast Du diese irdische Welt verlassen, kurz nach meinem letzten Besuch bei Dir. Rauchen durften wir nicht mehr miteinander, dafür haben wir gescherzt und gelacht.

Wir werden Dich nicht vergessen, sondern Dich stets in unseren Herzen tragen. Mögest Du in der Ewigkeit auf Udo Jürgens treffen, um mit ihm gemeinsam seine Lieder zu singen.

Du hast es Dir verdient!

Uns bleibt nur mehr übrig, für Dich zu beten und Dir zu danken für alles Gute, das Du für uns getan hast.

Lieber Harry, Gott segne Dich!

Dein Ludwig

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

ANGST & PANIK

„ANGST- und PANIKSTÖRUNGEN“

Teil 2

⇒ **Wie empfinden Sie Angst? Notieren Sie Ihre persönlichen Eindrücke:**

- wie Ihr Körper bei Angst reagiert
- wie sich Ihr Verhalten ändert und
- in welcher Situation die Angstreaktionen auftreten

Angsterkrankung

Was ist eine Angsterkrankung?

Hierzu ein Beispiel für eine Angstreaktion ohne besonderen Grund:

Frau S. ist wie gewohnt einkaufen, als sie unvermutet ein Engegefühl in der Brust spürt und nicht mehr durchatmen kann. Das Herz beginnt zu rasen, und

sie hat einen Schweißausbruch. Frau S. kann nicht mehr klar denken und läuft aus dem Geschäft. Nur sehr langsam kann sie sich wieder beruhigen. Schon bald danach hat Frau S. erneut einen solchen „Anfall“, diesmal noch schlimmer. Frau S. traut sich bald nicht mehr, alleine die Wohnung zu verlassen. Ihr Ehemann wirft ihr vor, hysterisch zu sein.

Angst ist krankhaft, wenn sie sehr stark, ausgeprägt ist, lange anhält und häufig in Situationen auftritt, die bei anderen Menschen keine oder nicht so starke Angstreaktion auslösen.

Nach einem Angsterlebnis versuchen Betroffene oft, der angstausslösenden Situation auszuweichen.

Dieses sogenannte „Vermeidungsverhalten“ mag zwar momentan eine Lösung sein, kann jedoch letztendlich

dazu führen, dass schon der Gedanke an die Situation massive Angstreaktion hervorruft.

Welche Angsterkrankungen gibt es?

Panikstörungen

- plötzliche, unerwartete Angstanfälle ohne wirklichen Anlass
- körperliche Beschwerden wie Herzklopfen, Herzrasen, Brustschmerz, Gefühl zu ersticken, Schwindel und Schwitzen
- wiederkehrende Gedanken zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder einen Herzanfall zu bekommen

Generalisierte Angst

- andauernde Sorgen und Befürchtungen, Gefühl drohenden Unheils
- innere Unruhe, Schlafstörungen, Verkrampfungen und Unfähigkeit, sich zu entspannen (z. B. Schilddrüsenerkrankung)

Phobische Erkrankungen

- Zittern, Herzklopfen und Schwitzen beim Eintreten der bedrohlichen Situation bzw. beim Anblick des gefürchteten Objekts
- Erwartungsangst
- Vermeidung dieser oder ähnlicher Situationen
- starke Beeinträchtigung, so dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist
- Beginn meist im Jugendalter
- Bei Phobien ist eine frühe Behandlung besonders wichtig! Je länger die Phobie andauert, desto schwerer ist sie zu behandeln.

Agoraphobie

- Angst vor Situationen, in denen keine Flucht möglich oder

keine Hilfe verfügbar ist
 ● ungefähr 5% der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens daran
 ● bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern

Spezifische Phobie

- bestimmte Situationen, Gegenstände oder Objekte lösen starke Ängste und Vermeidungsverhalten aus
- Situationsphobien (Höhen/ Abgründe, enge Räume, Schwimmbad, usw.)
- Tierphobien (Mäuse, Ratten, Spinnen usw.)
- Umweltphobien (Gewitter, Unwetter)
- Angst, krank zu sein (Infektionen, Krebs)

Soziale Phobie

- extrem ausgeprägte Schüch-

ternheit
 ● Situationen, in denen man Kontakt zu anderen Menschen hat, werden als extrem beängstigend erlebt

Posttraumatische Belastungsreaktion

- nach einem schrecklichen Erlebnis (Trauma), z. B. Gewalttat oder Naturkatastrophe
- tritt bis zu sechs Monate verzögert nach dem Ereignis ein und kann Monate bis Jahre Andauern

Anpassungsstörung

- mildere Form der Angsterkrankung nach belastenden Ereignissen
- oft vorübergehend
- z. B. nach Wechsel des Wohnortes oder nach einer schlimmen Nachricht

(Teil 3 im nächsten Newsletter)

Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Psychisch krank - ganz normal“

„1,2 Millionen Menschen sind in Österreich betroffen. Auch neue Krankheitsbilder kamen dazu. Viele Patienten bleiben aber nach wie vor unterversorgt. Dabei lässt sich der Behandlungserfolg psychischer Leiden mit jedem körperlicher Beschwerden gleichsetzen“

(von Karin PODOLAK)

„Kollege Einsamkeit“

„Mangelnde Wertschätzung und Unverständnis im beruf haben weit mehr negative Auswirkungen als angenommen.“

(von Karin PODOLAK)

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

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

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

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 9**

- 1) Fidschi - Der Inselstaat liegt über 13.000 km entfernt im Pazifik.
- 2) Typosquatting - Die Mehrheit dieser Seiten zeigt Google-Anzeigen.
- 3) 09.Mai - Das Datum geht auf eine Rede des französischen Außenministers vom 09.Mai 1950 zurück.

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

➤ AUFLÖSUNG
„KREUZWORT
RÄTSEL“ Seite 8



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 <<<<<