



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

**„Ein Mann steht gewöhnlich sehr lange unter dem Eindruck,
den er auf eine Frau gemacht hat!“**

**(Julian TUWIM * 13. September 1894 in Łódź, Russisches Kaiserreich,
† 27. Dezember 1953 in Zakopane war ein polnischer Lyriker.)**



08. Mai 2022 - MUTTERTAG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM „MUTTERTAG“**



MUTTERTAG

*Leise schleichen die Kinder aus dem Bett
Der Vater wird geweckt
Er muß holen Blumen aus dem Garten
Die Kleine kann es kaum erwarten
Die Große macht Kaffee und deckt den Tisch
Pass auf, das der Hund den Kuchen nicht erwischt
Der Vater kommt mit weißen Flieder
Die Kinder singen Muttertagslieder
Plums, da fällt die Vase um
Alles ist naß rundum
Der Hund den Kuchen entdeckt
Und genüsslich daran leckt
Und dann zum drüber Streuen
Fängt die kleine an zu Schreien
Sie mußte natürlich in eine Scherbe steigen
Der Kaffee kocht über,
Die Milch brennt an
Vater fängt das Maulen an
Mutter hat der Lärm geweckt
als Sie die Muttertagsüberraschung entdeckt.*

(Gertrud LENER)

GESUND

„ÄLTERE MENSCHEN LEIDEN GENAU WIE JÜNGERE . . .“

(von Karin PODOLAK)

. . . aber sie halten meistens mehr aus - daher wird auch in unserem Land vielen Senioren zu spät und oft nicht ausreichend geholfen.

⇨ **Entgegen** früheren Annahmen ändert sich die Schmerzschwelle im fortgeschrittenen Alter nicht. Betagte Patienten erleben ihre Beschwerden jedoch anders als junge - (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 117 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von Julian Tuwim“
„Gedicht Muttertag“
„Muttertags Wünsche“**
(Seite 1)

„Ältere Menschen leiden genau wie jüngere . . .“
(Seite 1, 2, 3)

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

**„Beiträge“
„Kurz-Witz“**
(Seite 3)

**„Ich kann noch viel . . .“
„Spruch des Monats“**
(Seite 4)

**„Mal sehen - denn wer weiß?“
„Kurz-Witz“**
(Seite 5)

**„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“**
(Seite 6)

**„Quiz“
„Auch im Winter in Bewegung bleiben“**
(Seite 7)

**Backen „Regenbogentorte“
„Nächste Ausgabe“**
(Seite 8)

**Buchtipps „Eine andere Art von Wahnsinn“
Gedicht U-Bahn Karli
„Fix noch amoi“**
(Seite 9)

**Gedicht von
Angelika Tiefengraber
„Die Kehrseite der Medaille“**
(Seite 10)

**„Burnout-Syndrom“
Teil 2**
(Seite 10,11,12)

**„Wissenswertes über
Noradrenalin“
„Trockene Augen kommen auch durch Rheuma?“**
(Seite 12)

**Auflösungen
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“**
(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Ältere Menschen leiden genau wie jüngere . . .!)

sie haben im Laufe ihres oft sehr langen Leidensweges häufig Strategien im Umgang mit ihrer Situation entwickelt.

Nicht nur, aber auch darauf ist die Tatsache zurückzuführen, dass zahlreiche ältere Menschen keine entsprechende Schmerzbehandlung erhalten. Oft, weil sie sich zu wenig mitteilen. Bei Heimbewohnern ist die Gefahr dafür noch größer als daheim.

Allerdings gestaltet sich die Therapie mitunter schwierig, weil in den meisten Fällen bereits mehrere chronische Krankheiten vorliegen. Zum großen Hindernis für ausreichende Linderung wird dann die Angst vor Nebenwirkungen, speziell vor einer eventuellen Suchtgefahr durch Opioid-Analgetika.

Daher sollte immer ein Bündel an Maßnahmen getroffen werden: Neben Medikamenten unbedingt auch Physiotherapie und seelische Betreuung. Sehr viel können Naturheilverfahren zur Schmerzbewältigung beitragen. Zum Beispiel Selbsthilfe mit Akupressur und Qi Gong oder die mit dem Arzt abgesprochene Anwendung von Heilpflanzen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Ältere Menschen leiden genau wie jüngere . . .!)

In der Jugend nachlässig - im After Schmerzen

Ein wichtiger Hinweis für jüngere Kranke: Alte Menschen leiden häufig hauptsächlich deshalb, weil sie in früheren Jahren zu wenig gegen Schmerzen unternommen haben. Wer nur gequält am Schreibtisch sitzt und nicht handelt, hat beste Chancen, dass sein Zustand chronisch wird. Da genügen schon wenige Wochen, die man ohne Behandlung verstreichen lässt . . .

Zu den großen Problemen des Alters gehören an sich natürliche Abbauvorgänge im Körper. So werden beispielsweise die Knochen brüchiger - jede dritte Frau und jeder fünfte Mann entwickelt Osteoporose. Die Knochenmasse nimmt ab, Schmerzen und das Risiko für Brüche steigen. Regelmäßige Kontrollen ab 50 mit Röntgen und Labortests könnten hier einiges an Ungemach ersparen!

Zu den altersbedingten Problemen gehören in hohem Maß degenerative Veränderungen der Gelenke. Arthrosen vermindern die Beweglichkeit, Arthritis (Entzündung) entsteht dadurch, aber auch durch Übergewicht, falsche Ernährung oder rheumatische Erkrankungen. Nicht zuletzt ein Tribut des immer höher werdenden Lebensalters - wir erleben einfach weit mehr Abbauvorgänge als in früheren Zeiten.

Die Vertreter unseres Gesundheitssystems sind mit alten Patienten gar nicht glücklich. Niemand wird das laut sagen, aber hier lügt die Statistik nicht: Die letzten drei Lebensjahre sind hinsichtlich medizinischer Betreuung mit Abstand die teuersten. Ein Umstand, der zum dringenden Wunsch nach Einsparungen führt.

Immer wieder wird am falschen Platz gespart

Diese wären allerdings sogar leicht möglich. Würde nicht, wie bei uns immer wieder, am falschen Platz gespart. Etwa bei der raschen Genehmigung von teuren Präparaten, um eine Grundkrankheit so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Da wird in Österreich viel zu lange versucht, mit billigen Lösungen auszukommen. Zu Lasten der Kranken, aber auch der Kosten! Schließlich zieht jede ungenügend behandelte Krankheit die Notwendigkeit nach sich, daraus entstehende, weitere Schäden reparieren zu müssen. Und das wird dann erst so richtig teuer.

Dazu kommt, dass in hohem Alter oft noch große Operationen durchgeführt werden, obwohl dadurch keine Heilung mehr möglich ist. Anstatt den Patienten mit den vorhandenen modernen Methoden Schmerzen und auch die Enttäuschung zu ersparen, dass die ganze Mühe des Eingriffes vergeblich war.

Schmerztherapie kann auch in hohem Alter hervorragende Ergebnisse bringen. Vor allem, wenn das Umfeld passt: Barrierefreies Wohnen und enge Zusammenarbeit zwischen Spital, Hausarzt, Facharzt, Therapeuten, Pflege und natürlich Familie.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„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



Meine Frau ist Katzenliebhaberin.
Leider verursachen ihre Katzen so einen grässlichen Gestank in unserer kleinen Wohnung.

„Vielleicht solltest du mal häufiger durchlüften.“

„Nö, das geht nicht. Wenn ich das Fenster öffne, würden mir meine 150 Tauben wegfliegen.“

GESUND

„ICH KANN NOCH VIEL . . .“

(von Karin PODOLAK)

„. . . aber mit Unterstützung kann ich mehr.“

Eine von Demenz Betroffene spricht über ihr Leben und ihre ehrenamtliche Arbeit für Alzheimer Austria.

⇒ **Angela** Pototschnigg im Interview mit Ingrid Korosec.

Vor zwei Jahren wurde bei Ihnen eine demenzielle Erkrankung festgestellt. Welche Symptome hatten Sie zu Beginn?

2011 haben meine Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme begonnen. Ich erhielt die Diagnose Burnout und bald danach mein erstes Demenzmedikament. Bis zu einer validen Diagnose war es aber noch ein langer Weg - die bekam ich nämlich erst 2019.

Sie reagierten auf Ihre Erkrankung nicht mit Rückzug in die eigenen vier Wände, sondern sind bei Alzheimer Austria aktiv. Warum und was tun Sie genau?

Bei Alzheimer Austria (AA) fand ich Unterstützung durch Beratung und Gespräche. Man sah nicht nur meine Verluste, sondern auch das, was möglich ist, und darauf konnte ich aufbauen und neue Strategien für mein Leben finden. Heute biete ich bei AA eine Peer-Beratung für Menschen an, denen es ähnlich ergeht wie mir. 2018 wurde ich nominiert, Österreich bei Alzheimer Europe in einer Arbeitsgruppe von Menschen mit Demenz (EWGPWD) zu vertreten.

Wie organisieren Sie Ihren Alltag?

Ich muss Ordnung halten und vieles aufschreiben. Am Ende eines jeden Tages bereite ich mich akribisch auf den nächsten vor, bei großen Entscheidungen unterstützen mich meine Töchter. Bei meinen Aktivitäten als Selbstvertreterin bekomme ich Assistenz von Alzheimer Austria.

Demenz ist eine sehr verstörende Diagnose.

Was raten Sie Angehörigen?

Natürlich ist die Diagnose erschreckend! Ich

habe mich entschieden, über meine Einschränkungen zu sprechen, aber auch darüber, was noch alles möglich ist. Und das sind nicht die traurigen Bilder, welche die Gesellschaft oft vermittelt bekommt. Für mich ist diese Erkrankung eine andere Form, das Alter zu erfahren. Den Angehörigen rate ich: Informieren Sie sich über die Krankheit, besuchen Sie Selbsthilfegruppen, gehen Sie respektvoll und geduldig mit uns um!

Was stört Sie an der öffentlichen Diskussion über Demenz besonders? Die Erkrankten selbst kommen ja nur selten zu Wort, meist wird nur über sie gesprochen.

Ja, so ist es! Oft entscheiden sogenannte Experten über Angebote für uns, doch nur wir wissen, wie es sich anfühlt, mit dieser Erkrankung zu leben, und welche Sorgen und Bedürfnisse wir haben. Das Wort Demenz finde ich stigmatisierend, und ich weiß, dass es vielen Menschen Angst macht - wer möchte schon als „weg vom Geist“ bezeichnet werden?

Im Rahmen der Taskforce Pflege ist Demenz ein großes Thema, auch, da die Menschen immer älter werden. Haben Sie hier konkrete Wünsche an die Politik?

Unterstützung unmittelbar nach der Diagnosestellung, wo man mit Informationen und Hilfestellungen aktiv an uns herantritt und uns eine Zeit lang begleitet! In Schottland gibt es das. Auch Assistenz ist ein wichtiges Thema, damit wir länger aktiv und beteiligt sein können.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Der gemeinnützige Verein
„Alzheimer Austria“

engagiert sich für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

www.alzheimer-selbsthilfe.at

Kontakt: Johanna PÜRINGER

Mobil: 0676/ 636 29 73

johanna.pueringer@gmail.com

Spruch des Monats

„Unser Leben ist ein Buch, das sich von allein schreibt“

(Julien GREEN)

Eine weise Geschichte

Mal sehen - denn wer weiß?

**Anregende Worte zum
Nachdenken und zum
Weiterschenken**

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 ge-

rade Erntezeit war, bedeutete das unheimliche Anstrengen 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."

Geschichte aus China.
Verfasser/Autor: Unbekannt

Quelle: www.lichtkreis.at



Bei einem Jobinterview:
Was würden deine Freunde sagen, was deine größte Schwäche ist.
Ich habe keine.
Ach kommen Sie: jeder hat welche.
Ich habe keine Freunde.



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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 13)

		1		2		3	
1	4		5				6
	2					3	
4					7		
	5						
6					7	8	
			8	9			
9		10					
				10	11		12
	13		14				
12							
	13			15		16	
14							
			15		17		18
16		19					
				17		20	
	21		22				
19					20		
	21						

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Hügel, 2 Duftstoff, 3 Stadt im Mühlviertel, 4 Aristokratin, 5 Durchreise, Durchfuhr, 6 Gurt, Band, 7 Begriffselement, 8 niederösterreichische Stadt an der Donau, 9 Speise, Essen, 10 einfärben, 11 einstellige Zahl, 12 Hafendamm, 13 Baustil im 17./18. Jahrhundert, 14 Rahmenteil, 15 Pflanzenwachstum, 16 ital. Autor von „Der Name der Rose“ †, 17 Sultanat auf Borneo, 18 Staat in Ostafrika, 19 Dreigespann, 20 österreichischer Moderator (Karl) †, 21 engl.: Sohn, 22 Abk.: Magister

Waagrecht: 1 Schifffahrtskundiger, 2 grob, 3 Kfz.-Z. Ried im Innkreis, 4 Jägersprache: Ohren der Jagdhunde, 5 Musik: langsam, 6 arabische Münzeinheit, 7 franz.: Sommer, 8 unempänglich, 9 weibl. Vorname, 10 Film mit den Beatles, 11 ital. Komponist † 1835, 12 engl. weibl. Vorname, 13 ugs. Erfolgsbuch, -Film, 14 andernfalls, 15 Berg in Galiläa, 16 Schauspieler, 17 russ. Volksvertretung, 18 belg. Autor † 1989, 19 altröm. Gewand, 20 Schwur, 21 Kosakenpeitsche

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) In welchen dieser drei Länder hält das neue Jahr immer als letztes Einzug: Australien, Grönland oder Russland?
- 2) Welches Beatles-Lied wurde 2010 in den USA am ersten Verkaufstag der Musik von iTunes am häufigsten heruntergeladen?
- 3) Wann begann in Italien die Renaissance: 14. 15. oder 16. Jahrhundert?

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

BEWEGUNG

„AUCH IM WINTER IN BEWEGUNG BLEIBEN“

(von Mag.^a Regina MODL)



Menschen mit Gelenkproblemen leiden zwar besonders bei nasskaltem Wetter. Wichtig ist aber, jetzt trotzdem aktiv zu werden.

⇒ **Patienten** mit entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Arthrose und Rheuma, aber auch Wirbelsäulen- oder Halluxproblemen klagen in der kalten Jahreszeit vermehrt über eine Verschlimmerung der Schmerzen. Grippale Infekte bringen ebenfalls entsprechende Beschwerden mit sich.

„**Ein** Hauptgrund für verstärkte Gelenkschmerzen im Winter ist die Tatsache, dass sich die Leute bei Kälte nicht entspannt bewegen“, erläutert Prim. Dr. Manfred Kuschnig, Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt (Ktn.). Verkrampfte Muskeln sind die Folge.

„**Die** Durchblutung wird ebenfalls vermindert, der Druck auf die Gelenke verstärkt sich“, so der Experte. Verspannungen im Rücken entstehen meist durch falsche Körperhaltung. „Wer friert, zieht die Schultern zusammen, und der Rücken wird leicht bucklig: Passiert das häufiger, reagieren die Muskeln“, ergänzt der Mediziner.

Bewegungsapparat geschmeidig halten

Bei vielen Betroffenen führen die Schmerzen dann zu einem ausgeprägten Schonungsverhalten. „Doch damit wählen sie den falschen Weg, denn Gelenke leben von Bewegung“, so Prim. Kuschnig. Trotz Kälte sollten Rheuma- und Arthrose-Patienten nicht auf Spaziergänge verzichten.

Die frische Luft stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Unterkühlungen gilt es dabei jedoch zu vermeiden. Sonst ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Zahl der Abwehrzellen sinkt, und Erkältungs- oder Grippeviren haben leichtes Spiel.

Warm einpacken, Mütze, Schal, Handschuhe und Winterstiefel anziehen, bevor es nach draußen geht - das ist bei einem Spaziergang oder im Alltag genau richtig.

Bei sportlichen Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren sieht dies jedoch etwas anders aus. Dabei wird einem nämlich schnell zu warm. Hier am besten so anziehen, dass es sich anfangs leicht kühl anfühlt bzw. man die erste Schicht ablegen kann. Funktionsbekleidung ist dazu am besten geeignet.

Wer direkt aus dem Warmen in die Sporthöhle draußen startet, riskiert Verletzungen. Daher

unbedingt vorher die Muskeln gut aufwärmen.

Training in den eigenen „vier Wänden“

Sie scheuen beim Sport die Kälte? Dann erklären Sie einfach Ihr Wohnzimmer zur Fitnesszone. Aufgrund der Corona-Situation haben ja derzeit sämtliche Indoor-Sporteinrichtungen geschlossen. Unterstützung beim Training sowie Motivation bieten zahlreiche Online-Angebote oder Fitness-Apps.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN **„REGENBOGENTORTE“**

Zutaten : 6 Eier, 6 Pk. Lebensmittelfarbe (verschiedene Farben), 360 g Zucker, 450 g Mehl, 1 Prise Salz, 2 Pk. Backpulver

Zutaten für die Creme: 300 g Butter, 1 Pk. Vanillepudding, 100 g Zucker

Zubereitung:

- 1.)** Für den Teig die Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb, Zucker und Salz einige Minuten schaumig schlagen. Backpulver und Mehl vermischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Masse heben.
- 2.)** Den Teig gleichmäßig auf sechs Schüsseln aufteilen und jede Teigportion mit einer Lebensmittel Farbe einfärben. Die Farbe gut unterrühren.
- 3.)** Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Teigportionen jeweils einzeln nacheinander in die Springform geben und für je 12 Minuten backen lassen.
- 4.)** Die einzelnen Teigböden gut auskühlen lassen.
- 5.) Für die Creme** Butter und Zucker schaumig schlagen. Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten, dann nach und nach dem Butter- Zuckermisch unterrühren.
- 6.)** Die Torte in die Springform (25er oder 26er) schichten - zuerst mit einem Tortenboden beginnen, ca. 3 Löffel der Creme darauf glatt streichen und den nächsten Tortenboden darauflegen. Den Vorgang mit der restlichen Creme und Böden wiederholen.
- 7.)** Die Torte ca. 1 Stunde rasten lassen vor dem Anschneiden



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:

„Selbsthilfe & Patientenbeteiligung in Zahlen“

„Daten und Fakten zur positiven Wirkung von Selbsthilfe und dazu, wer an Gruppen teilnimmt und was deren Mitgliedern wichtig ist.“

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

BUCHTIPP

**„EINE ANDERE ART VON WAHNSINN“
Vom langen Schweigen und Hoffen einer Familie**

(Stephen P. HINSHAW)

ISBN: 978-3-96605-033-3

PSYCHIATRIE Verlag

»Zutiefst bewegend. Ein Meisterwerk „Glenn Close“. Als der junge Stephen Hinshaw, heute Professor für Psychologie und Psychiatrie, von der schweren psychischen Erkrankung seines Vaters erfuhr, hob sich ein Schleier aus Schweigen und Scham, der jahrelang über der Familie gelegen hatte. Hinshaw nennt diese Offenbarung seine »psychische Geburt«. Nach all den Jahren, in denen er die Erkrankung seines Vaters miterlebt hatte, ohne zu wissen, dass die Störung existierte, begann er nun damit, die Mosaiksteinchen der Lebensgeschichte seines Vaters zusammenzusetzen. Hinshaw schildert in seiner Autobiografie, was die Geheimhaltung und das Stigma der psychischen Erkrankung für die Betroffenen, aber auch die Angehörigen bedeutet. Behutsam gibt er allen Familienmitgliedern eine Stimme. Sein fachlicher Hintergrund ordnet die persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang ein. Und so ist das Buch vor allen Dingen auch ein Plädoyer gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Zum Autor: **Stephen P. HINSHAW** ist Professor für Psychologie und Psychiatrie in Kalifornien und Autor mehrerer Bücher zu psychischen Störungen wie ADHS und zur Stigmatisierung. Seine wissenschaftlichen Leistungen in den Bereichen Entwicklungs- und klinischer Psychologie wurden mehrfach mit Preisen ausgezeichnet. Matthias Reiss hat als promovierter Psychologe zwölf Jahre im universitären Bereich gearbeitet hat. Danach wurde er Lektor für Psychologie bei Klett-Cotta und arbeitet nun als selbstständiger Lektor und Übersetzer.



FIX NOCH AMOI

*Mocht, Gier, Hoss und Neid,
zu oft verbundn mit dem Göd,
lossn aun sich, die Menschn steam
und die Natur zerstein, die Natur der Wöt.*

*Drum lossts uns doch sogn, fix noch amoi,
waunn wird des aufhean,
waunn wean wir endlich, mit Herz und Geist,
bewusst und gewoit, vernünftig wean.*

*Mocht, Gier, Hoss und Neid,
verbundn mit dem Göd,
bringen zu sehr, den Verdruss, das Elend,
die Not und das Leid
und oi die Kriege, stott innig, mit dem Herz,
den begehrt Kuss - der Liebe.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE (Teil 2)

*Neben den negativen Seiten,
das kann ich nicht bestreiten.
gibt's auch Positives zu berichten,
und darauf möchte ich nicht verzichten.*

*Du hörst richtig:
So ein Krankenhaus,
das ist sehr wichtig!
Ich wäre wahrscheinlich
kaum mehr am Leben,
würde es so eine Institution nicht geben.
Ich rief in meiner Panik 144,
die Notrufnummer,
und kam tags drauf ins Krankenhaus
mit meinem Kummer.*

*Im Krankenhaus ist man gut aufgehoben,
wenn im Inneren Wahnideen toben.*

*Auch in der Manie
hilft oft nur die Psychiatrie.
Ich weiß, wovon ich spreche,
wenn ich hier fürs Krankenhaus die Lanze breche.
Selbst die bittere Medizin hat einen Sinn!
Auf diesem Blatt,
steht in der Tat,
dass jedes Ding zwei Seiten hat.
Die Quintessenz steckt in der letzten Zeile:
Betrachte auch die Kehrseite der Medaille!*

(Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank

an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!

BURNOUT-SYNDROM

Teil 2

Die Merkmale des Burnout-Syndroms

Emotionale Erschöpfung

- Müdigkeit (schon beim Gedanken an die Arbeit)
- Schlaflosigkeit
- Krankheitsanfälligkeit
- Diffuse körperliche Beschwerden

Man erkennt sich nicht wieder (Depersonalisation)

- Negative, zynische Einstellung gegenüber Kollegen, Kunden, Patienten, Freunden und der Familie

- Schuldgefühle

- Rückzug

- Reduzierung und Vermeidung der Arbeit

Verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsunzufriedenheit

- Gefühl der Erfolgs- und Machtlosigkeit

- Fehlende Anerkennung

- Minderwertigkeitsgefühle

- Überforderung

Vitale Instabilität

- Depression

- Erregbarkeit

- Gehemmtheit

- Ängstlichkeit

- Ruhelosigkeit

Frauen und Männer können unterschiedlich auf Burnout reagieren

Aufgrund der Mehrfachbelastungen durch Beruf und Familie sowie durch die immer größer werdenden Anforderungen am Arbeitsplatz sind sowohl Frauen als auch Männer von Burnout betroffen.

Frauen fällt es oft leichter, über ihre Probleme offen mit Freunden, Verwandten oder dem Arzt zu sprechen, während Männer nach außen hin als stark und belastbar gelten wollen und daher nicht gerne über Schwierigkeiten sprechen.

Überarbeitung, Erschöpfung und letztendlich Burnout sind jedoch kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr ein Alarmsignal, auf das jeder von uns rechtzeitig reagieren sollte.

Unterschiede kann man auch im Umgang mit der Krankheit feststellen:

Frauen werden bei Überlastung oft ruhiger, in sich gekehrt und machen sich Vorwürfe versagt zu haben, was einen Rückzug mit sich bringt ⇒ „Totstellreflex“.

Bei Männern äußert sich die Überlastung eher in nach außen gerichteten Symptomen: Reizbarkeit, erhöhte Risikobereitschaft (z.B. beim Autofahren, beim Sport), gegen sich selbst oder andere gerichtete Aggression, Alkohol- und/oder Substanzmissbrauch ⇒ Fluchtverhalten.

Das Verhalten in der Belastungssituation mag zwar bei Frauen und Männern unterschiedlich sein, das Ergebnis bleibt aber gleich:

Eine für alle Beteiligten unerträgliche Verminderung der Lebensqualität, die sowohl das Berufsleben als auch das Familienleben negativ beeinflusst.

Was können Sie gegen Burnout tun?

Eine der wichtigsten Maßnahmen der Burnout Bewältigung und -verhinderung ist es, den Zeitdruck abzubauen und Lebensstil zu ändern, zum Beispiel:

- Umstellung der Ernährung
- Entspannung, das Handy einmal ausschalten und einfach nicht erreichbar sein
- Ausgleichssport

● Sich Zeit zum Nachdenken nehmen
Wie bei jeder anderen Erkrankung gilt auch für das Burnout: **Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto größer sind die Chancen, schwere körperliche und seelische Krankheiten zu verhindern oder sie möglichst schnell in den Griff zu bekommen.**

Während der ersten Phase kann die Psychotherapie eine sehr hilfreiche Maßnahme sein, zur Ruhe zu kommen um die derzeitige Situation zu überdenken und mit jemandem zu besprechen. Sobald aber erste Verhaltensänderungen (z.B. Rückzug) zu bemerken sind oder Symptome der Hoffnungslosigkeit auftreten, ist zusätzlich zur Psychotherapie eine medikamentöse Therapie notwendig.

Möglichkeiten der Therapie

Bei den auftretenden psychischen Begleiterkrankungen handelt es sich vor allem um eine Depression, Angststörung oder Panikattacke, die durch ein verändertes Gleichgewicht im Gehirnstoffwechsel zustande kommen.

Moderne Antidepressiva (z.B. aus der Gruppe der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer = SSRI/5) helfen, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Medikamente können die belastenden psychischen Erkrankungen heilen und Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit und verringerte Leistungsfähigkeit deutlich bessern. Sie tragen somit zur Wiederherstellung der verlorenen Lebensqualität bei.

Wichtig: Bei modernen Antidepressiva besteht keinerlei Gefahr der Abhängigkeit!

Vertrauen Sie Ihrem Arzt bei der Wahl der geeigneten Therapie!

Was können Sie als Betroffener für sich selbst tun?

- Versuchen Sie sich einzugestehen, dass Sie überlastet sind.
- Vertrauen Sie sich Ihrem Arzt an!
- Versuchen Sie, positiv auf die angebotene Hilfe zu reagieren, denn es sollte Ihnen bewusst sein, dass auch Ihre Familie, Freunde und Kollegen darunter leiden, wenn Sie sich nicht helfen lassen.

- Versuchen Sie, positiv auf die angebotene Hilfe zu reagieren, denn es sollte Ihnen bewusst sein, dass auch Ihre Familie, Freunde und Kollegen darunter leiden, wenn Sie sich nicht helfen lassen.
- Burnout ist ein äußeres Zeichen, dass sich ein Mensch zu viel zugemutet hat, eine Art Hilfeschrei von Körper und Seele. Hören Sie darauf!

Was können Sie als betroffener Angehöriger tun?

- Da die Betroffenen oft nicht darüber sprechen möchten, dass es ihnen nicht gut geht und sie überlastet sind, ist es schwierig für

die Angehörigen, mit den Betroffenen über die Situation zu reden.

- Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie am besten mit dem Betroffenen umgehen sollen und wie Sie ihm helfen können.
- Obwohl es vielleicht auch für Sie nicht einfach ist, zeigen Sie Verständnis für die Situation und den Zu-stand, in dem sich die Ihnen nahestehende Person befindet.
- Sprechen Sie darüber, wie sehr Sie selbst darunter leiden und suchen Sie gemeinsam nach ärztlicher Hilfe. Ein Gespräch ist oft der beste Anfang!

GESUND

„WISSENWERTES ÜBER NORADRENALIN“

⇒ **Betrachten** wir den Vielkönner Noradrenalin etwas näher. Diese chemische Substanz entsteht aus Dopamin und hat zwei lebenswichtige Aufgaben: Als Stresshormon und als Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter).

Bezüglich Stress wirkt Noradrenalin wie das eng verwandte Adrenalin. Es verengt die Blutgefäße und steigert den Blutdruck. In dieser Funktion wird es in den Nebennieren produziert und hilft uns zum Beispiel in Gefahr: Wir werden plötzlich

wachsamer, sind bereit zu kämpfen oder zu flüchten. In der Notfallmedizin wird es etwa bei Schockzuständen eingesetzt.

Als Botenstoff hat Noradrenalin eine ganz andere Bedeutung. Man muss sich vorstellen, dass sich in unserem Gehirn rund 100 Milliarden (!) Nervenzellen befinden. Informationen werden zwar mittels elektrischer Impulse übertragen, aber nicht wie mit Telefondrähten. Vielmehr durch unzählige Kontaktstellen, Synapsen genannt.

In den Synapsen schwimmen gleichsam Botenstoffe (Neurotransmitter) hin und her und vermitteln die benötigten

Infos. Es gibt viele Transmitter mit unterschiedlichen Aufgaben. Der wichtigste ist das Acetylcholin, welches körperliche Funktionen wie Atmung, Herzschlag oder Stoffwechsel, aber auch unser Denken, Fühlen und Handeln entscheidend beeinflusst.

Dazu gehören beispielsweise Serotonin („Glückshormon“), Dopamin (bei Mangel entstehen die Symptome der Parkinson-Krankheit) und eben Noradrenalin, das im Nervensystem aus Dopamin gebildet wird. Es spielt unter anderem bei Depressionen eine Rolle.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„TROCKENE AUGEN KOMMEN AUCH DURCH RHEUMA?“

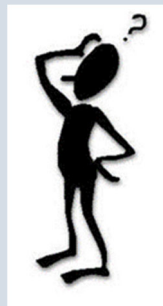
⇒ **Es** mag unglaublich klingen, ist aber Realität: Stets trockene Augen können auch Symptom eines speziellen Leidens sein. Das unter dem Begriff „Sjögren Syndrom“ leider noch nicht überall bekannt ist. Bei der erstmals vom schwedischen Augenarzt Henrick Sjögren erkannten Autoimmunerkrankung schädigt das Immunsystem die Tränen- und Speicheldrüsen und teils auch innere Organe. Die Krankheit, die das Risiko von Lymphdrüsenkrebs deutlich erhöht, sollte daher frühzeitig erkannt werden, um ihr gut gegensteuern zu können. **Frühe Diagnose, mehr Behandlungserfolg. Gut**, wenn hier ein Augenarzt arbeitet, der über den Tellerrand schaut und auf den zuständigen Experten im Haus verweist! Denn der Spezialist für Autoimmunerkrankungen fragt auch nach trockenem Mund, ev. Scheidentrockenheit, Gelenkschmerzen und starker Müdigkeit. Er lässt beim Blutbild genau die entscheidenden Parameter miterheben. Schließlich gilt wie bei allen rheumatischen Erkrankungen: Je früher die Diagnose vorliegt, desto erfolgreicher lässt sich das Sjögren Syndrom mit den heute vorhandenen Mitteln unter Kontrolle halten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

- 1.) Grönland
- 2.) „Here Comes the Sun“
- 3.) 14. Jahrhundert

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



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

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

SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas 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 <<<<<