



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

*„Die Natürlichkeit ist nicht nur das Beste, sondern auch das Vornehmste).“*

**(Heinrich Theodor FONTANE \* 30. Dezember 1819 in Neuruppin, † 20. September 1898 in Berlin.  
war ein deutscher Schriftsteller, Journalist und Kritiker. Er gilt als bedeutender Vertreter  
des Realismus.).**



*Jede Sekunde, jede Minute,  
jede Stunde hast du eine neue Gelegenheit et-  
was auszuprobieren und zu wagen.*

**(Gabriela BUCHHOLZ**

**11.Mai 2025 – MUTTERTAG**

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**

**ZUM „MUTTERTAG“**



## GESUND

### „WIE DAS IMMUNSYSTEM DEN KREBS BESIEGEN KANN“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Moderne Therapien nutzen körpereigene Abwehrzellen, um den Tumor zu bekämpfen.**

⇒ **Unser** Immunsystem schützt nicht nur vor eindringenden Krankheitserregern wie Bakterien, Viren etc., sondern kann auch Krebszellen abtöten bzw. in Schach halten. Dafür muss es diese aber erst als „fremd“ oder „krank“ erkennen, was jedoch nicht so einfach ist. Tumorzellen tarnen sich nämlich oft sehr geschickt, verändern sich ständig oder entwickeln Strategien, um dem Abwehrsystem zu entkommen.

**Je** nach Krebsart, Merkmalen des Tumors sowie Stadium der Erkrankung gibt es unterschiedliche Methoden, um das Immunsystem dazu zu bringen, die „bösartigen“ Zellen zu bekämpfen. So werden etwa durch Zufuhr monoklonaler Antikörper (künstlich hergestellte Eiweißmoleküle) die Immunzellen direkt zu den Krebszellen gelenkt.

**Ebenso** ist es möglich, eine Neubildung von Blutgefäßen zur Versorgung (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 151 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025**

### INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von  
Theodor Fontane“  
„11.Mai 2025 - Muttertag“  
„Alles Gute zum Muttertag“**  
(Seite 1)

**„Wie das Immunsystem den  
Krebs besiegen kann“**  
(Seite 1, 2, 3)

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

**„Betrübt und antriebslos?“**  
(Seite 3/4)

**„Diabetiker psychisch unter-  
stützen!“**  
(Seite 4)

**„Sudoku“  
„Kreuzworträtsel“**  
(Seite 5)

**„Quiz“  
Backen Schokolade-  
Biskuitrolle**  
(Seite 6/7)

**„Bewegungsmangel:  
So leidet unser Körper“**  
(Seite 7/8)

**„Beiträge“  
„Spruch des Monats“**  
(Seite 8)

**Buchtipps „Hilfe zur  
Selbsthilfe - Wunden besser  
verstehen und versorgen“**  
(Seite 8/9)

**Gedicht  
Friederike Lazelberger  
„Wegwarte“  
Gedicht U-Bahn Karli  
„Heabst - Frühling“**  
(Seite 9)

**Gedicht  
Angelika Tiefengraber  
„Weihnachtszeit“**  
(Seite 10)

**„Ständig unter Strom: Wie  
Körper und Geist leiden“**  
(Seite 10/11)

**„Der Zauberer Bruno“**  
(Seite 11)

**„Keine Chance für trübe  
Stimmung“  
„Spruch aus Ägypten“  
„Nächste Ausgabe“**  
(Seite 12)

**Auflösungen  
„Sudoku“ „QUIZ“  
„Kreuzworträtsel“  
„Sponsoren“  
„Impressum“**  
(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Wie das Immunsystem den Krebs besiegen kann!)

des Tumors zu verhindern oder eine durch die Krebszellen herbeigeführte Lähmung des körpereigenen Immunsystems aufzuheben. Weiters lassen sich spezielle Zellen so manipulieren, dass sie direkt den Tumor attackieren können. Während einige Ansätze, wie die CAR-T-Zelltherapie oder Checkpoint-Inhibitoren bereits häufig eingesetzt werden, kommen andere derzeit eher selten infrage oder befinden sich noch in der Entwicklung.

#### **Spezialisierte Zellen regulieren Immunantwort**

**Prof. MR. Dr. Friedrich** Gill, Frauenarzt in Wien, sieht in der „dendritischen Zelltherapie“ eine innovative und viel versprechende Form der Immuntherapie. Diese Therapieform nutzt die Eigenschaften spezialisierter Zellen des Immunsystems (dendritische Zellen), welche für die Erkennung und Präsentation von Antigenen (Moleküle, die als „fremd“ erkannt und angegriffen werden) an die „Killer-T-Zellen“ verantwortlich sind, wie der Experte erklärt.

**„Die“** aus dem Blut des Betroffenen entnommenen Vorläuferzellen werden im Labor isoliert, reifen dort zu dendritischen Zellen heran und werden anschließend mit

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Wie das Immunsystem den Krebs besiegen kann!)

Tumorantigenen beladen. Dann werden sie dem Patienten zurück injiziert, wo sie die T-Zellen aktivieren und eine gezielte Immunantwort gegen die Tumorzellen auslösen. Nach der Zellimpfung wird der Patient durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen, Bluttests und bildgebende Verfahren engmaschig überwacht, um die Immunantwort und den Verlauf der Krebserkrankung zu verfolgen. Bei Bedarf können weitere Behandlungen durchgeführt werden", so Prof. Gill.

### **Experte sieht großes Potenzial der Therapie**

**Diese** Methode soll laut dem Gynäkologen eine gezielte Bekämpfung, lang anhaltende Immunität sowie eine für jeden Patienten individuell angepasste Behandlung mit geringeren Nebenwirkungen ermöglichen. „In einigen Fällen hat die dendritische Zelltherapie beeindruckende Ergebnisse gezeigt, bei denen Patienten langfristige Remissionen oder sogar Heilungen erreicht haben. Dies macht sie zu einer besonders attraktiven Option in der Krebsbehandlung.“ Dr. Gill weiter: „Fast 95 Prozent aller Krebsarten können mit der dendritischen Zelltherapie behandelt werden. Durch die Kombination mit anderen Therapieformen, wie z. B. Checkpoint-Inhibitoren oder CAR-T-Zelltherapien, ließe sich das Potenzial weiter maximieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„BETRÜBT UND ANTRIEBSLOS?“**

**Gedrückte Stimmung sollte man ernst nehmen - daraus kann sich eine depressive Verstimmung entwickeln. Die Kraft der Natur kann helfen.**

⇒ **Die** kalte Jahreszeit kann uns auch seelisch stark fordern. Immer mehr Betroffene berichten gerade jetzt von gedrückter Stimmung und Betrübtheit. Meist beginnt es schleichend, sodass erste Warnzeichen im stressigen Alltag leicht übersehen werden können. Dazu zählen etwa eine ständige innere Unruhe, langsamer Interessensverlust, aber auch eine leichtere Reizbarkeit.

**Auf** die leichte Schulter nehmen sollte man diese Symptome nicht. Denn die Grenzen zwischen einem kurzzeitigen Stimmungstief und einer leichten bis mittelgradigen Depression sind fließend.

**Viele klagen über zu viel Stress sowie Überlastung**

**Wichtig** zu wissen: Depressive Verstimmungen treten auch vermehrt bei jungen Menschen auf, da sie unter starkem Leistungsdruck in Schule, Studium und Beruf leiden. Hinzu kommen gleichzeitig Anforderungen der sozialen Medien und oft existenzielle Sorgen. Die aktuellen Zahlen untermauern das:

Laut einer Umfrage der Donau-Universität Krems (NO) leidet etwa jeder fünfte Österreicher an einer depressiven Verstimmung. Für Betroffene gilt es, sich möglichst rasch Hilfe zu holen. Oftmals lohnt sich zunächst auch der Griff zu einem pflanzlichen Arzneimittel.

**Ist** die gedrückte Stimmung auf übermäßigen Stress zurückzuführen, kann man etwa mit der Heilpflanze Passionsblume gegensteuern. Sie wirkt sich positiv auf die Nervenbotenstoffe des Körpers aus, sorgt wieder für mehr Gelassenheit und wirkt einer neuerlichen Überreizung der Nervenzellen entgegen. Durch ihre entspannende Wirkung wird man im Alltag wieder belastbarer und kann auch besser mit akuten Stress-Situationen umgehen. Die Passionsblume kann sowohl tagsüber als auch abends eingenommen werden. Da sie nicht müde macht, sondern beruhigend wirkt, hilft sie im Alltag, einen klaren Kopf zu bewahren und unterstützt beim Abschalten am Abend.

**Mehr Glückshormone sind notwendig**

**Aber** nicht nur der Stress drückt auf die Stimmung. Auch die dunklere Jahreszeit trägt zu Betrübtheit und Verstimmungen bei. In beiden Fällen wird im Körper weniger des "Glücks-Botenstoffes" Serotonin produziert.

**Auch** hierfür gibt es Hilfe aus der Pflanzenheilkunde. So belegen zahlreiche klinische Studien, dass Johanniskraut (eine der

ältesten Heilpflanzen der Welt) einem Sero- -kraut ist sogar mit jenem von Antidepressiva tonin-Mangel entgegenwirkt und somit vergleichbar. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke langfristig die Stimmung hebt. beraten!

**Der** positive Effekt von hochdosiertem Johannis

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „DIABETIKER PSYCHISCH UNTERSTÜTZEN!“

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**„Zucker“ und seelische Leiden  
treten oft gemeinsam auf. Pa-  
tienten brauchen Hilfe.**

⇒ **Menschen** mit Diabetes lei-  
den nicht nur unter zu viel Blut-  
zucker im Blut. Mit dieser  
Krankheit einhergehen oftmals  
auch Depression (22-30% der  
Patienten) und Angststörungen  
(28%) sowie sogenannter  
„Diabetes Distress“ (bis zu 45%).  
„Diese Leiden gehören zu den  
häufig mit Diabetes in Zusam-  
menhang gebrachten psychi-  
schen Problemen“, erklärt die  
Stoffwechselexpertin und Psy-  
chotherapeutin Dr. Heidemarie  
Abrahamian aus Wien im Fach-  
magazin „Ärzte Krone“.

**Nicht** jeder kennt den Begriff  
„Diabetes Distress“. Dr. Abraha-  
mian erklärt: „Dieser wird ge-  
gen Depression abgegrenzt  
und bedeutet so viel wie unbe-  
wältigter psychischer Stress. Er  
beinhaltet auch Sorgen, Be-  
denken und Ängste, die mit  
einer chronischen, fordernden  
und fortschreitenden Erkrän-  
kung verknüpft sind.“

**Starker Stress durch die chro-  
nische Krankheit**

**Wer** mit einer chronischen  
Krankheit wie Diabetes mellitus

konfrontiert wird, verspürt  
meist psychischen Stress. „Das  
ist eine normale Reaktion, so-  
lange die Dauer zeitlich be-  
grenzt ist und Bewältigungs-  
strategien erarbeitet werden“,  
erklärt die Expertin. „Bei anhal-  
tenden Symptomen wie Rück-  
zug, Traurigkeit, Interesselosig-  
keit, Verlust von Freude oder  
vernachlässigter Diabeteskon-  
trolle ist professionelle Hilfe  
erforderlich.“

**Denn** psychischer oder psy-  
chosozialer Stress bewirken die  
Aktivierung bestimmter Boten-  
stoffe, die bei längerer Dauer zu  
negativen Auswirkungen im Kör-  
per führen. „Es werden z. B.  
vermehrt Substanzen wie Kate-  
cholamine oder Cortisol ausge-  
schüttet. Auch Corticotropin  
Releasing Hormon (CRH) spielt  
als Botenstoff eine wichtige  
Rolle“, so Dr. Abrahamian. „Das  
zeigt dann ungünstige Wirkung  
auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-  
System, Gehirn und Immunab-  
wehr.“

**Bewältigungsstrategien ent-  
wickeln**

**Die** psychische Unterstützung  
zielt darauf ab, Bewäl-  
tigungsstrategien zu erarbeiten  
und damit die Aktivierung nega-  
tiver Botenstoffe zu vermindern.  
Denn bei der Behandlung der  
psychischen Beschwerden geht  
es nicht nur um die Besserung

der seelischen Symptome, son-  
dern auch um nachhaltige posi-  
tive Effekte auf den Stoffwech-  
sel.

**Die** Stärkung des Selbst-  
vertrauens mit Verringerung  
von Sorgen, Ängsten und Be-  
fürchtungen sind dabei wichti-  
ge Bausteine. Patienten können  
sich an Sportlern orientieren.  
Hier zielen psychologische Trai-  
ningsmethoden darauf ab, das  
Durchhaltevermögen über ei-  
nen gelernten und bewusst ge-  
führten positiven inneren Dia-  
log zu stärken. Dabei werden  
realistische Ziele und Leistungs-  
möglichkeiten vergegenwärtigt.  
Dr. Abrahamian: „Diese Vor-  
gangsweise kann in die Diabe-  
testherapie übertragen werden.  
Motivierende positive Durch-  
halteformeln auf Postits schrei-  
ben, wie: „Ich mache jetzt mei-  
ne tägliche Bewegung. Das tut  
meinem Körper gut, alles wird  
besser.“ Entspannungstechni-  
ken sind ebenfalls hilfreich.

**Autogenes** Training, pro-  
gressive Muskelentspannung,  
Yoga und Meditation führen bei  
korrekter Anwendung zu Ent-  
spannung, auch der Skelett-  
muskulatur, Gefäßerweiterung  
sowie Verlangsamung der At-  
mung.

Quelle: **Kronen Zeitung  
„GESUND“**





„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!

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

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

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 |     |    |    |     | 17   |    | 18 |
|    | 15  |    |    |     |      |    |    |
|    | 16  |    |    | 19  |      | 20 |    |
| 17 |     |    |    |     |      |    |    |
|    | 18  |    | 21 |     | 22   |    | 23 |
|    |     |    | 19 |     |      |    |    |
| 20 |     |    |    |     |      |    |    |

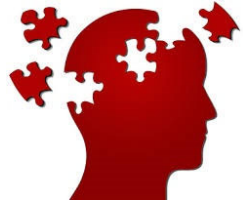
**Senkrecht:** 1 Kurzform. Santa, 2 Abk.: abgeschlossen, 3 weibl. Vorname, 4 flüssiger Energieträger, 5 Stadt in Nordfrankreich, 6 Endpunkt der Erdachse, 7 frz. weibl. Vorname, 8 Pfosten, 9 Musik: gebunden, 10 Milchprodukt, 11 abschüssig, 12 ugs.: Wiener Wahrzeichen, 13 Musikbearbeiter, 14 jugoslawischer Staatsmann ☞, 15 spann. Erlebnis, 16 behaarte Tierhaut, 17 Verhältniswort, 18 griech. Vorsilbe: mit, zusammen, 19 Elternteil (Statistik), 20 unverschlossen, 21 int. Kfz-Z. Singapur, 22 Kimonogürtel, 23 Kurzform: französisch

**Waagrecht:** 1 ital. Opernsängerin (Renata) ☞ 2004, 2 spärlich, dürrtig, 3 eh. Krafteinheit, 4 lat. Name Polens, 5 engl.: fühlen, 6 tierisches Fett, 7 griechische Insel, 8 heilkräft. Harz, 9 Schild, Tafel, 10 schweiz. Speise, 11 eh. russ. Monarch, 12 käuflich, verkäuflich, 13 ugs.: verblüfft, 14 spart. Sagenkönig, 15 Kf.: Nitroglyzerin, 16 Fernsprechapparat, 17 Kf.: Westeurop. Union, 18 Element, Materie, 19 Spieler der die Karten verteilt, 20 Thronfolger

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie heißt der Fachbegriff für Traubenzucker?  
a) Glukose, b.) Lactose, c.) Glukagon, d.) Maltose
- 2.) Welcher Vogel ist kein Singvogel?  
a) Wachtel, b.) Nachtigall, c.) Kanarienvogel, d.) Kohlmeise
- 3.) Die Osterzeit endet nach genau 50 Tagen mit einem weiteren Feiertag, nämlich mit . . .  
a) dem 1.Mai, b.) Pfingsten, c.) Rosenmontag, d.) Christi Himmelfahrt

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

„SCHOKOLADE-BIKUITROLLE“



**Zutaten:** 4 Stk. Eier (Größe M), 120 g Staubzucker, 100 g Weizenmehl (glatt), 30 g Kakopulver, 3 EL Wasser (warm), 1 Pk. Vanillezucker, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Prise Staubzucker

**Zutaten für die Füllung:** 300 ml Schlagobers, 1 Pk. Vanillezucker, 1 EL Staubzucker, 1 Pk. Sahne-  
steif

**Zubereitung:**

- 1.) Für die Schokolade-Biskuitrolle zuerst das Backrohr auf 200 (Ober-Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2.) Für den Teig Backpulver mit Mehl vermengen und die Eier trennen.
- 3.) Danach Dotter mit Wasser, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig rühren.
- 4.) Nun den Kakao sieben und mit dem Mehl nach und nach in die Dotter-Masse einmengen.
- 5.) Das Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben.
- 6.) Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und für ca. 10 Minuten backen, bis der Teig etwas Farbe annimmt.
- 7.) Dann ein Geschirrtuch ausbreiten und mit etwas Staubzucker bestreuen. Die noch heiße Roulade mit dem Backpapier nach oben auf das Geschirrtuch legen und mit einem angefeuchteten Küchentuch darüber wische (Papier löst sich besser) - vorsichtig das Backpapier lösen.
- 8.) Die Roulade mit dem Geschirrtuch einrollen und so auskühlen lassen.
- 9.) Für die Füllung den Schlagobers mit Vanillezucker, Sahnesteif und Zucker steif schlagen.
- 10.) Danach die Roulade wieder ausrollen – gegebenenfalls die Längsseiten gerade schneiden. Den Schlagobers auf der Roulade verstreichen (an den Rändern etwas Platz lassen, damit die Füllung nicht herausquillt) und vorsichtig die Roulade mithilfe des Geschirrtuchs wieder einrollen - von der langen Seite her

### Tipps zum Rezept

Stürze den noch heißen Biskuit direkt nach dem Backen auf ein feuchtes Küchentuch, ziehe das Backpapier vorsichtig ab und rolle den Biskuit mit dem Tuch auf. So bleibt er elastisch und bricht nicht.

Für eine reichhaltigere Creme kannst du zusätzlich Mascarpone oder Frischkäse zum Schlagobers einrühren. Ergänze die Creme mit frischen Fruchtstücken wie Erdbeeren, Himbeeren oder Pfirsich. Rolle den Biskuit nach dem Füllen wieder eng auf, ohne ihn zu zerdrücken und wickle die Rolle (für 1 Stunde im Kühlschrank) in Frischhaltefolie, um sie in Form zu halten.

Überziehe die Rolle mit geschmolzener Schokolade oder bestreue sie mit Kakaopulver für eine edle Optik.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

*freizeit*  
Die schönen Seiten des Lebens.

### BEWEGUNG

#### „BEWEGUNGSMANGEL: SO LEIDET UNSER KÖRPER“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Wer im Alltag zu wenig aktiv ist, bei dem baut sich die Muskulatur kontinuierlich ab. Schmerzen können die Folge sein.**

➡ **Der** Mensch ist darauf ausgelegt, sich regelmäßig zu bewegen. Sonst kommt es zur Schwächung der Muskulatur, insbesondere der Rücken- und Bauchmuskulatur, welche die Wirbelsäule stützen. Das ist notwendig, um die natürliche Krümmung zu erhalten. Ohne regelmäßige Aktivitäten und Kräftigung der Muskeln gerät diese Balance aus dem Gleichgewicht, was zur Fehlbelastung und in der Folge zu Beschwerden führen kann.

**Durch** Inaktivität verlieren die Muskeln auch an Flexibilität. Vornehmlich die Rücken- und Nackenmuskulatur wird steif und ihre Elastizität lässt nach. Dies erhöht das Risiko für Verspannungen und löst mitunter auch Schlafprobleme aus.

**Alltag wird viel beschwerlicher**

**Wer** zu viel sitzt, hat häufig Schwierigkeiten beim Bücken, Heben oder Drehen des Oberkörpers, was nicht nur Schmerzen, sondern auch Anspannung der Muskulatur zur Folge hat.

**Wenn** der Körper nicht genügend Aktivität bekommt, um den natürlichen Stressabbau durch Bewegung zu fördern, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Stress und Anspannung in Form von

Muskelverspannungen festsetzen. Bewegungsmangel führt außerdem häufig zu schlechter Haltung, die wiederum Schmerzen in der Wirbelsäule begünstigt.

**Wer** viel sitzt, besonders in einer ungünstigen Position (zum Beispiel auf einem ungeeigneten Sessel oder vor dem Bildschirm), nimmt eine gebeugte Haltung ein, das überlastet auf Dauer die Muskulatur.

Langfristig kann schlechte Haltung die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule stören, was die Entstehung von Bandscheibenvorfällen, Arthrose oder Skoliose begünstigt.

#### **Bandscheibenvorfall durch schlechte Haltung**

Wenn der Körper nicht ausreichend bewegt wird, haben die Bandscheiben auch nicht die nötige Flüssigkeit und Nährstoffe zur Verfügung, um ihre Funktion als Stoßdämpfer der Wirbelsäule optimal zu erfüllen. Dies kann sich in Degeneration der Bandscheiben zeigen.

**Körperliche** Aktivität hingegen fördert die Durchblutung und die Stoffwechselvorgänge, was dazu beiträgt, dass die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt werden und ihre Elastizität behalten. Zudem werden Rücken- und Bauchmuskeln gestärkt.

**Auch** Dehnungsübungen und Yoga helfen dabei, lästigen Verspannungen vorzubeugen.

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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2



#### **Spruch des Monats**

**„Die Stimme der Natur läßt sich nicht überschreien.“  
(Christoph Martin WIELAND)**

#### **BUCHTIPP**

**„HILFE ZUR SELBSTHILFE - WUNDENBESSER VERSTEHENUND VERSORGEN“**

**„Eine Anleitung für die Praxis“**

**(Michaela KRAMMER Hg.)**

**ISBN: 978-3-99052-245-5 - Verlagshaus der Ärzte**

Nicht oder nur schlecht heilende Wunden werden oft als Schicksal betrachtet, und so werden Unterschenkelgeschwüre oder Fußwunden mit ihren Schmerzen und Wundinfektionen mehr oder weniger erduldet. Pflegende Angehörige sind zudem häufig mit ihren Aufgaben überfordert. Dieser umfassende Ratgeber bietet alle wichtigen und grundlegenden Informationen zu offenen Wunden, erklärt verständlich und anschaulich bebildert alle Möglichkeiten der modernen Wundpflege, um Betroffene und Angehörige bestmöglich zu informieren und in ihrer Arbeit zur



Verbesserung der Wundsituation zu unterstützen. Es gibt für jeden Patienten mit einer chronischen Wunde eine Möglichkeit zur Besserung. Der Weg führt von einer gezielten Diagnostik zu einem individuellen Therapieplan mit dem Ziel, die Wunde zu heilen bzw. zu stabilisieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Darüber hinaus werden operative Möglichkeiten, eine gesunde Lebensführung, psychische Aspekte, Schuh- und Prothesenversorgung und viele weitere Themen erörtert.

Zur Autorin: **Michaela KRAMMEL** Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflege, Wund- und Wunddiagnostikmanager nach § 64, Stoma Fachkraft, Berufserfahrung seit 1979, 1975 -1979 Krankenpflegeschule Wilhelminenspital, 1979 -1980 II. Med. Interne Wilhelminenspital, 1980 -1981 Plasmapherese Immuno, 1981 -2020 Göttlicher Heiland Krankenhaus/Stabstelle Wund- und Stoma Management  
Vorstands- und Mitgliedschaften: Vorstandsmitglied OEGVP - Gesellschaft vaskulärer Pflege, Mitglied KSB - Kontinenz und Stomaberatung, Mitglied Verein Wundmanagement Tirol, Mitglied A.W.A -Austrian Wound Association  
Um das Bestmögliche Heilungs- und Versorgungsergebnis zu erzielen, arbeite ich aktiv an Wissenserweiterung durch Fortbildungen und Kongressen. Die individuelle Betreuung und Behandlung richtet sich nach Ihrer Grunderkrankung und an Ihren persönlichen Bedürfnissen.



### **WEGWARTE**

*An Straßen und Wegrändern, oft verstaubt,  
so oft ich sie sehe, beug' ich mein Haupt.  
Die luftigen Blüten hellblau und zart,  
die sind von gar guter, geduldiger Art.*

*Ein Ritter war in den Krieg gezogen  
und ließ seine junge Frau zurück.  
Er blieb für immer im fremden Land  
und die Frau daheim, nie fand sie mehr Glück.*

*Sie wartete treu jahraus, jahrein,  
doch ihr Warten brachte den Gatten nicht heim.  
Sie steht am Rain und wartet noch heute -  
und so geringe Beachtung schenken dieser Blume die Leute.*

*Eine Mär nur;  
doch wenn ich ungeduldig bin wie noch nie:  
ja, was machte ich dann wohl ohne sie?  
Wenn das Verzweifeln in mir bis zum Rande  
reicht:  
Ich denke an sie und das Warten wird leicht.*

**(Friederike LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank**

**an Friederike LAZELBERGER**

**für diesen Beitrag!**

### **HEABST - FRÜHLING**

*Recht herrlich zagt da Heabst:  
„Ollas is vagänglich;  
Jährlich foi'n de Bla'ln  
auf de Eadn nieda".*

*So zagt uns da Frühling:  
"jedes Joar, recht wundaboa -  
"De Blütnprocht - dea Natua,  
de bliat doch imma wieda".*

**(U-Bahn Karli)**

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

### **WEIHNACHTSZEIT**

*Weihnachtsmärkte beherrschen das Bild,  
die Leute, sie kaufen ein wie wild.  
Weihnachtskekse, Adventkalender,  
süßliche Musik auf jedem Sender!  
Hektisch geht es zu,  
der Geschäftsmann, er kennt kein Tabu.  
Weihnachtsschmuck wird angepriesen,  
Punschstände aus dem Boden schießen.  
Weihnachtskarpfen, Weihnachtsbrauch,  
kennst Du das auch?  
Süße Engel,  
Weihnachtsduft,  
sag, was liegt da in der Luft?  
Jubel, Trubel, Heiterkeit!  
Weihnachtszeit!  
Auch wenn wir noch so beteuern,  
zu wissen, was wir zu Weihnachten feiern,  
es bleibt eine Frage,  
die ich nun zu stellen wage:  
„Ist zu Weihnachten der Heiland geboren  
oder hat da's Fest seine Bedeutung verloren?“*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

### **GESUND**

#### **„STÄNDIG UNTER STROM: WIE KÖRPER UND GEIST LEIDEN“**

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

**Stress kann auf Dauer erheblichen Schaden anrichten. Umso wichtiger ist es, wieder zur inneren Ruhe zurückzufinden.**

⇒ **Vor** Urzeiten war Stress ein entscheidendes „Werkzeug“, um in bedrohlichen Situationen schnell zu reagieren. Doch heute sind es weniger wilde Tiere als vielmehr der Leistungsdruck, Zeitmangel und stetig wachsende Erwartungen, die diese Reaktion auslösen. Stress an sich ist also nicht schlecht, doch wenn der Körper ständig auf „Alarmbereitschaft“ läuft, dann kann das auf Dauer zu ernsthaften physischen und psychi-

schen Störungen führen.

#### **Der Körper arbeitet am absoluten Limit**

**Die** körperlichen Symptome von Stress sind vielfältig: Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenprobleme und Herz-Kreislauf-Beschwerden sind nur einige Beispiele. Unter Stress schüttet unser Körper vermehrt Cortisol und Adrenalin aus - Hormone, die ursprünglich den Kampf-oder-Flucht-Modus aktivierten. Über einen längeren Zeitraum kann eine erhöhte Cortisolproduktion jedoch das Immunsystem schwächen, den Blutdruck erhöhen und die Entzündungsneigung des Körpers verstärken. Betroffene fühlen sich häufig ausgelaugt und finden nur schwer zur Ruhe.

**Meist** ist aber nicht nur der Körper betroffen - auch die Psyche leidet unter permanentem Stress. Menschen, die sich ständig unter Druck

fühlen, erleben oft negative Emotionen wie Angst, Gereiztheit oder Wut. Nach längeren Belastungsphasen kann dies zu einer sogenannten „Erschöpfungsdepression“ führen. Psychische Erkrankungen wie Burnout sind nicht selten die Folge. Doch auch „kleinere“ Anzeichen wie ständige Anspannung, das Gefühl der Überforderung und ein Mangel an Lebensfreude sind Symptome, die auf einen übermäßigen Stresspegel hinweisen können.

#### **Schlafstörungen als „Teufelskreis“**

**Ein** wesentliches Problem stellen auch Schlafstörungen dar, die meist in Folge von chronischem Stress auftreten. Unter Anspannung fühlt es dem Körper schwer, in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu finden. Stattdessen wälzt man sich nachts im Bett und grübelt über ungelöste Probleme, bevor man erschöpft doch noch in einen leichten Schlaf fällt.

**Die** Konsequenz: Am nächsten Tag ist man müde, weniger leistungsfähig und empfindlicher für Stress. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem

viele nur schwer herauskommen. Ständiger Schlafmangel wiederum verstärkt die negativen Folgen auf die Psyche sowie das Immunsystem erheblich und kann das Risiko für Depressionen und Angststörungen erhöhen.

**Doch** wie schafft man es aus der heimtückischen Stressfalle? Nun, das abbauen ist einfacher gesagt als getan, aber nicht unmöglich. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gutes Zeitmanagement helfen dabei, die Auswirkungen des Stresses zu reduzieren. Aber auch gezielte Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen können helfen, den Körper zu entspannen und den Cortisolspiegel zu senken. Gerade bei Schlafstörungen ist es wichtig, abends eine Routine zu entwickeln, die Körper und Geist - auf den Schlaf vorbereitet. Dazu gehören Entspannungsübungen oder das Lesen eines interessanten Buches anstelle des Handygebrauchs im Bett.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **„DER ZAUBERER BRUNO“**

**Bruno** war mit Begeisterung Zauberer. Ein Tag, an dem er nicht auf der Bühne stehen konnte, war ein verlorener Tag! Obwohl, wirklich zaubern konnte er nicht, denn keines seiner Zauberkunststücke gelang. Immer ging etwas schief.

**Erst** letztens versuchte er einen Trick mit dem Seil. Jemand aus dem Publikum sollte ihn fesseln und er wollte sich dann selbst befreien. Er verhedderte sich aber bei seiner Entfesselung immer mehr mit dem Seil und schließlich lag er wie ein hilfloser Köfer auf der Bühne. Der Mann, der die Scheinwerfer bediente, musste ihn befreien. Alle im Saal lachten laut.

**Ein** anderes Mal wollte er Blumen aus seiner Rocktasche zaubern, stattdessen kamen Papierschnipsel heraus...

Gestern aber war es ganz schlimm: Der Zaubertrick mit dem Rasen im Zylinderhut sollte gezeigt werden.

**„Hokus** pokus, tippedi taus, weißer Rase, komm heraus“, rief Bruno. Aber stellt euch vor, plötzlich saß zwar ein Rase im Zylinder, aber der war so dick, dass er im Hut stecken blieb.

**Die** Kinder in der ersten Reihe lachten so viel und so laut, dass ihnen Tränen aus den Augen sprangen. Bruno schämte sich und schlich von der Bühne.

**Am** Abend, bevor er einschlief, dachte er wieder an alle seine missglückten Zauberkunststücke.

**„Mit** gelingen zwar meine Tricks nicht, aber am Ende bin ich doch ein guter Zauberer! Ich kann ein Lächeln, ja sogar ein Lachen, in die Gesichter der Zuschauer zaubern!“

**(Friederike & Richard LAZELBERGER)**

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

**GESUND**

**„KEINE CHANCE FÜR TRÜBE STIMMUNG“**

**Herbstblues und Stress belasten uns.**

⇒ **Verlassen** wir morgens das Haus, ist es meist noch dunkel. Ebenso, wenn wir abends von der Arbeit wieder nach Hause kommen. Dazwischen: dümmig, nebelig, trüb, feucht. Selbst ansonsten fröhliche Menschen verlieren hierbei ihre gute Laune. Stimmungsaufhellung ist jetzt gefragt!

**Grau-feuchtes** Wetter und Lichtmangel schlägt mittlerweile vielen Menschen auf das Gemüt. Dazu kommen noch Stress im Beruf, die ersten Vorbereitungen für die Weihnachtszeit und meist auch Bewegungsmangel. Denn entwe-

der hat man keine Zeit für **Geben** Sie dem Herbst-Blues Sport oder das Wetter spielt keine Chance und durchbrechen Sie diesen Teufelskreis, der Ihnen die Lebensfreude der Schulkinder wiederum stehen nimmt! unter Lerndruck.

**Körper und Seele stehen unter Stress**

**All** das belastet Körper und Seele. Neben erhöhter Infektanfälligkeit sind Schlafstörungen und Nervosität die größten Probleme. Kann man sich in der Nacht nicht gut ausruhen und regenerieren, flattern bald die Nerven. Innere Unruhe und psychische Verstimmungen sind die Folgen. Der Druck steigt weiter. Dabei bräuchten wir doch gerade jetzt besonders viel Energie, um die Herausforderungen des Alltags gut zu meistern!

**Wirkstoffkombination für die ganze Familie**

**Das** homöopathische Mittel RELAX aus der Apotheke hilft mit einer Kombination aus fünf exakt aufeinander abgestimmten Wirkstoffen. beseitigt Unruhe, Nervosität, Angst, psychische Verstimmung sowie Schlafstörungen sanft, aber wirksam.

**Es** ist für die ganze Familie geeignet. Ohne Gewöhnungseffekte oder Nebenwirkungen. So kommen Sie rasch wieder ins Gleichgewicht. Am besten gleich mit der Einnahme beginnen!

Quelle: **Kronen Zeitung**  
**„GESUND“**

**Ein klein wenig Freude belebt schon das Herz,  
genauso wie der kleine Morgentau das Feld erfrischt.  
(Aus Ägypten)**

**Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:**

**„Nervennahrung für die Seele“**

„Wie sich Ernährung auch auf unsere Stimmung auswirkt und warum der Darm als Schlüssel zu unserem Wohlbefinden gilt, erklärt Maria Fanninger im Interview mit der Krone“  
(von Diana ZWICKL)

**„Cholesterin gesenkt, doch Energie ist weg“**

„Müdigkeit und Muskelkrämpfe bei der Einnahme von Arzneien gegen hohe Blutfette? Was man dagegen tun kann“  
(von Diana ZWICKL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL Seite 5 und „QUIZ“ Seite 6

1.) a.) Glukose oder Traubenzucker gehört zu der Stoffgruppe der Kohlenhydrate und ist ein sogenannter Einfachzucker, also ein einfaches Zuckermolekül.

2.) a.) Die Wachtel ist der kleinste europäische Hühnervogel. Sie lebt im Verborgenen, in Getreidefeldern, Wiesen und Brachflächen. Ihr Ruf ist sehr weit zu hören.

3.) b.) Das Wort Pfingsten kommt aus dem Griechischen und bedeutet fünfzig. Es ist der 50.Tag nach Ostern und der Tag, an dem der Heilige Geist auf die Apostel und auf die Jünger herabkam.

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

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



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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<