



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

*„Liebe ist ein Glas, das zerbricht, wenn man es zu unsicher oder zu fest anfaßt!“
(Russisches Sprichwort.)*

**14.JUNI - VATERTAG
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM VATERTAG**

- - * - -

**SOMMERANFANG
20.JUNI**

- - * - -



JUNI

*Der Monat Juni - wunderbar
die Sommerhitze flimmert,
und wie es jedes Jahr schon war,
der sommerblaue Himmel schimmert.*

*Wie schön ist diese Jahreszeit,
die Tage dehnen aus sich lang,
die Erde trägt ihr buntes Kleid,
und jeder hört der Vögel sang.*

*Man möchte kühles Wasser spüren,
sucht Schatten in der Sonne Macht,
lässt sich zum Eisessen verführen,
und überall das Leben lacht.*

*Man macht die Nacht so gern zum Tage,
genießt die lange, helle Zeit,
nimmt hin der Mücken Stech-Geplage,
man weiß das Ende ist nicht weit.*

(gelo)

GESUND

„IHR PARTNER IM KAMPF GEGEN KREBS“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Ein wichtiges Jubiläum: Seit 110 Jahren ist die Österreichische Krebshilfe die richtige Anlaufstelle für Patienten und Angehörige.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

(Fortsetzung von Seite 1)

⇒ **Wer** gut informiert ist, kann leichter mit einer schweren Situation umgehen. Auch deshalb wurde die „österreichische Krebshilfe“ im Jahr 1910 vom führenden Medizinern gegründet. Und sie hilft nach wie vor, den Patienten mehr Wissen zum Thema zukommen zu lassen sowie die Verbesserung der Versorgung zu ermöglichen.

⇒ **Krebs** ist bei Weitem keine Erkrankung der Neuzeit, sondern hat eine lange Geschichte. Vor 50 Millionen Jahren verstarb in Wyoming (USA) ein Dinosaurier an einer bösartigen Knochengeschwulst, vor 500.000 Jahren erkrankte ein Mensch des Neolithikums an einer Krebsgeschwulst des Nasenrachenraumes. Brustkrebs wurde bereits um 1700 v. Chr. im ägyptischen Theben zum ersten Mal beschrieben.

⇒ **Die** Bezeichnung „Karzinoma“ tauchte erstmals um 400 v. Chr., bei Hippokrates auf. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts wurde Krebs verstärkt wahrgenommen. In dieser Zeit entstanden auch neue Formen seiner Bekämpfung. Diese gaben Anlass zur Hoffnung, die Krankheit zu besiegen, wenn sie rechtzeitig erkannt wird.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

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 102 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

INHALT DIESER AUSGABE

„Russisches Sprichwort“
„Vatertag“
„Sommerbeginn“
Gedicht „Juni“
(Seite 1)

„Ihr Partner im Kampf
gegen Krebs“
(Seite 1/2/3)

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

„Jetzt weiß ich, was Lebens-
freude ist“
(Seite 3/4)

„Das Herz und der Kopf“
(Weise Geschichte)
(Seite 4/5)

„Sudoku“
„Kurz-Witz“
(Seite 5)

„Kreuzworträtsel“
„Quiz“
„Kurz-Witz“
(Seite 6)

„Jungbrunnen für das
Immunsystem“
„Beiträge“
(Seite 7)

Backen
„Rotkäppchen-Kuchen“
„Spruch des Monats“
(Seite 8)

„Wicki und die
starken Frauen“
(Seite 8/9)

Buchtipps
„Das Leben ist zu kurz
für später“
Gedicht „Gemeindebau“
„Nächste Ausgabe“
(Seite 10)

Auflösungen
„Kreuzworträtsel“
„Sudoku“
„Quiz“
„Sponsoren“
„Impressum“
(Seite 11)

(Fortsetzung von Seite 2)

⇒ **Zunächst** hielten in der Chirurgie die sogenannten Radikaloperationen Einzug. Die Ärzte glaubten, durch die völlige Entfernung des befallenen Körperteils einen Rückfall zu vermeiden. Einige dieser neu entwickelten Operationstechniken hatten ihren Ursprung an den Wiener Universitätskliniken. Der Chirurg Theodor Billroth führte 1881 als Erster die Entfernung eines Magenkrebses durch. Gynäkologe Ernst Wertheim erdachte in Wien die noch heute nach ihm benannte Operation des Gebärmutterhalskrebses.

⇒ **Damals** ging es aber nicht „nur“ um neue Techniken und Therapien. Um 1900 war die Mehrheit der Bevölkerung sehr arm und konnte sich die Behandlung einer Krebserkrankung schlichtweg nicht leisten. Der namhafte Wiener Mediziner Julius Hochenegg, späterer Vizepräsident der Krebshilfe, setzte sich deshalb für das Wohl der Patienten ein. Hochenegg schloss einen alarmierenden Brief an Anton Freiherr von Eiselsberg mit dem Appell „Die Not unserer Kranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“. Die beiden Mediziner gründeten schließlich gemeinsam mit ihren Kollegen Richard Paltauf, Alexander Fraenkel, Ludwig Teleky und Josef Winter am 20. Dezember 1910 unter dem Ehrenprotektorat des Kaisers die „k.k. österreichische Gesellschaft für Erforschung und Bekämpfung der Krebskrankheit“.

⇒ **Neben** finanzieller Unterstützung für notleidende Patienten sorgte die Gesellschaft für den Ankauf von genügend Radium für die Universitätsklinik Wien oder auch für die Errichtung eines Strahlentherapeutischen Institutes am damaligen Krankenhaus Lainz in Wien. Die Information der Bevölkerung über Krebsvorbeugung gewann nach dem Zweiten Weltkrieg an Bedeutung. So wurde vor der künstlichen Färbung von Lebensmitteln mit Teerfarbstoffen gewarnt. Es konnte letztendlich 1949 ein Verbot der Einfärbung von Butter und Käse erreicht werden.

⇒ **Seit** 1910 hat sich an den grundsätzlichen Aufgaben der Krebshilfe nichts geändert: Nämlich dort zu helfen, wo Unterstützung gebraucht wird und gesundheitspolitisch notwendige Maßnahmen einzufordern - wie das „Don't smoke“-Volksbegehren. Heute stehen dafür der Dachverband und die 9 Landesvereine der Krebshilfe mit rund 100 Beratern österreichweit zur Verfügung. Es bleibt weiterhin viel zu tun.

Informationen unter: www.krebshilfe.net

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„JETZT WEISS ICH, WAS LEBENSFREUDE IST“

(von Karin PODOLAK)

Belastungen durch Beruf, Alltag oder Probleme verschwinden nicht von selber - man kann sie aber mithilfe von Biodanza „wegtanzen“.

⇒ **Haben** Sie sich schon einmal richtig in der Bewegung verloren? Sich Takt, Schwingungen und Rhythmus von Musik hingeeben? Das macht nicht nur Spaß, es löst auch ein Glücksgefühl von Freiheit, Energie, Stärke und Selbstbewusstsein aus. Der therapeutische Effekt wird dabei aber kaum beachtet.

Stärken fördern, positive Stimmung schaffen

⇒ **Hier** setzt Biodanza an. Mit ausgewählter Musik werden Bewegung und Begegnung in der Gruppe initiiert. Das soll vor allem in Lebens- und Sinnkrisen die Stärken sowie gesunden Anteile eines Menschen fördern. Melanie Delval, Direktorin der Biodanza-Schule Vienna: „Biodanza wurde vom chilenischen Anthropologen, Psychologen und Künstler Rolando Toro Araneda in Chile entwickelt. Er hat beobachtet und erforscht, was alle Menschen verbindet, was sich alle Menschen wünschen und was das Leben braucht, um sich optimal zu entwickeln.“

⇒ **Renate T.**, 63, pensionierte Lehrerin, steckte vor fast 15 Jahren in Problemen rund um Beruf und Partnerschaft fest. Irgendwann wurde ihr alles zu viel. Sie ging mit einer Erschöpfung -

depression in Pension. Da entschied sie sich, bei Biodanza mitzumachen: „Das Andocken an meine Lebenslust hat mir Kraft gegeben. Lebenswillen. Ich konnte mich mit meinen Schattenseiten aussöhnen, habe gelernt, „Nein“ zu sagen, und ich verbiege mich nicht mehr, nur um geliebt zu werden.“

⇒ **Fotograf** Alex, 56, berichtet Ähnliches: „Mein Selbstbewusstsein hat sich extrem verbessert, besonders der Umgang mit dem anderen Geschlecht ist nicht mehr durch Ängste geprägt, und ich habe gelernt, auf Menschen zuzugehen. Auch mein Gefühl, in einer großen Gruppe zu sein, hat sich sehr zum Positiven verändert.“

Gefühle über die Bewegung ausdrücken

⇒ **Bei** einem wöchentlichen Gruppentreffen, „Vivencia“ genannt, werden Übungen vorgezeigt, welche das Entwickeln von zwischenmenschlichem Kontakt und der Möglichkeit, zu sich selber zu finden, erleichtern. „Es ist oft schwer, Gefühle in Worte zu fassen. Über Bewegung und den Körper fällt einem das leichter“, so Alke John, Biodanza-Anleiterin in Wien.

⇒ **An** der Universität Leipzig wird die Wirkung seit 20 Jahren beforscht. Psychologe Prof. Dr. Marcus Stück: „Einer unserer wichtigsten Befun-

de im psychologischen Bereich war das Ansteigen einer optimistischen Lebenshaltung.“ Ihm zufolge hat die antidepressive Wirkung hormonelle Veränderungen zur Ursache, die das Verhalten beeinflussen. „So kommt es z.B. durch die intensiven Gruppenerfahrungen zu einer gesteigerten Dopaminausschüttung.

⇒ **Biodanza** lehrt einen, im wahrsten Sinn des Wortes, „mit Stress zu tanzen.“ Dopamin ist ein Neurotransmitter (Botenstoff), der auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

⇒ **Um** eine Gruppe anzuleiten, bedarf es einer speziellen Ausbildung. Christine Rose aus Tobelbad bei Graz, pensionierte Juristin, absolviert einen Lehrgang und ist „Biodanza-Ermöglicherin“. Eine Bezeichnung, die drauf hinweist, dass hier jeder seinen persönlichen Nutzen aus der gewonnenen Erfahrung ziehen kann: „Die Entwicklung der Genussfähigkeit und die Integration sind wichtige Ziele. Die Musikstücke sind gewöhnlich 2-5 Minuten lang und speziell für die jeweilige Übung ausgesucht. Es gibt einen Kanon von erprobten und zugelassenen Musiken. Er reicht von Bach bis World Music und Pop-Balladen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

DAS HERZ UND DER KOPF - WEISE GESCHICHTE

Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

⇒ Es war einmal ein Herz, das lebte zusammen in einem kleinen Dorf mit anderen Herzen und Seelen.

Als das Herz vor langer Zeit geboren wurde und anfang Sekunde für Sekunde zu schlagen, hatte es immer nur einen Wunsch.

Liebe zu empfangen und Liebe zu geben.

Oft fühlte es sich alleine, wollte und konnte aber nicht alleine sein, und so geschah es, das das Herz immer mehr kleine Narben bekam.

Narben von Enttäuschungen und Verletzungen.

Die Narben wurden immer größer und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wurden immer weiter nach hinten gestellt. Vertrauen war nur noch ein Wort und nicht mehr ein stimmiges Gefühl, so wie es eigentlich sein sollte

Eines Morgens entschloss sich das Herz auf die Suche zu gehen, auf die Suche nach dem es sich immer gesehnt hatte. Auch wenn es dem Herz schwer fällt zu glauben das es so etwas wirklich gibt, war etwas in ihm, das den Namen Hoffnung trägt, und ihr Kraft und Mut gab, um die Reise zu beginnen.

Tage und Nächte kamen und gingen.

Das Herz hatte auf ihrer Reise mehrere Reisebegleiter, die ein Stück mitgegangen sind. Dazu gehörten unter anderem Selbstzweifel, Einsamkeit und geringes Selbstwertgefühl. Es war kurz bevor die Sonne am Horizont unterging, als das Herz zu einem Waldstück kam. Es blieb stehen und lauschte der Stille.

Plötzlich spürte es, wie etwas warmes und vertrautes, durch seine Herzkammern floss. Ein Gefühl, dass es so noch nicht kannte. Es war ein Gefühl von: „Endlich angekommen zu sein“ Es hörte eine besondere Melodie, die nur ein anderes Herz spielen kann. Auf einmal war alles so leicht und schön. Es schaute sich um, um herauszufinden wo die Melodie herkam. Rechts oben auf einer Anhöhe sah sie ein Licht scheinen, ein Licht voller Wärme und Geborgenheit.

Genau da wollte das Herz hin. Um dorthin zu gelangen, muss das Herz in den Wald und dann nach rechts hinauf zur Anhöhe.

Als das Herz los laufen wollte, kam ihr ein Kopf entgegen und fragte wo es den hin wollte. Als das Herz im dieses sagte, bietet der Kopf ihr an, es zu begleiten.

Leichtgläubig wie es das Herz war, dachte es sich nichts dabei und willigte ein. Der Kopf aber dagegen wollte nichts anderes als das Herz von dem schönen fernzuhalten. Er verwickelte das Herz in ein Gespräch und lenkte es dadurch ab, so dass sie an der Abzweigung vorbei liefen und immer tiefer in den Wald kamen. Weg von der Herzensmelodie und dem Warmen und Vertrauten.

Als das Herz merkte, dass es nicht mehr das Vertraute spürte und es wieder kälter wurde, verabschiedete sich der Kopf und ließ das Herz wieder alleine zurück.

Trauer und Einsamkeit hielten wieder Einzug. Damit es nicht alleine sein musste machte sich das Herz wieder auf die Heimreise.

Diese Geschichte wurde geschrieben und zur Verfügung gestellt von: **Bernd HESSELBACH**

Quelle: www.lichtkreis.at

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

Ein Mann kommt nachhause vom Arztbesuch: „Erzähl, was hat der Arzt gesagt?“
„30 Euro bitte“
„Ja ok, aber was hattest du?“ „20 Euro“
Nein, was fehlte dir?“ "10 Euro"





**„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“**

Senkrecht: 1 Sitzmöbel, 2 kalte Mischspeise, 3 gestaltetes Gartenstück, 4 Abfluss des Eriesees, 5 zuversichtlich, 6 fremdländ. Anziehungskraft, 7 Kw.: Europäischer Fußballbund, 8 österr. Schriftsteller (Ernst) †, 9 ital.: Birne, 10 poet.: vormals, 11 ital. Mittelmeerinsel, 12 Kummer, Seelenschmerz, 13 engl. Anrede einer Dame, 14 russ. Dreigespann, 15 Zahnfüllung, 16 Kf. Für ein TV-System, 17 best. Bauhandwerker, 18 Epos von Homer, 19 engl.: Saft, 20 Vorname Crosbys †, 21 naut. Geschwindigkeitsmesser, 22 Rennschlitten

Waagrecht: 1 nordwestrussisches Gewässer, 2 Drauzufluss in Osttirol, 3 lat. Vorsilbe: aus., 4 Transportfahrzeug, 5 Reitstock, 6 Stadt am Gardasee (It.), 7 int. Kfz.-Z. Fidschi, 8 belg. Staatsmann †, 9 Vorname der Philosophin Hamburger †1992, 10 Oberst, Spion †, 11 Grundstoffgruppe, 12 Abk.: hydraulisch, 13 Raubkatze, 14 ind. Kultursprache, 15 Kw. Für eine Karosseriebauform, 16 Schlafanzug, 17 ugs.: kleiner Junge, 18 westafrik. Staat, 19 Musik: etwas, 20 engl.: Ende, 21 Landschaftsform

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 11)

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

„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wer hat „Das Lied von der Erde“ komponiert?
a) Gustav Mahler, b) Joseph Haydn, c) Wolfgang A. Mozart
- 2.) Welches Metall hat das höchste Atomgewicht?
a) Blei, b) Gold, c) Eisen
- 3.) Zu welchem Kartenspiel gehört das Lebensrad und der Turm?



Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 11)



Ich habe mit meinem Hund Frisbee gespielt. Hab mir das irgendwie anders vorgestellt. Ich muss mir wohl einen flacheren Hund besorgen.

BEWEGUNG - SPORT

„JUNGBRUNNEN FÜR DAS IMMUNSYSTEM“

(von Eva ROHRER)

Körperliche Aktivität hat wesentlichen Einfluss auf die Zellen der Abwehr und deren Funktion. Nützen Sie diese Effekte zur Vorbeugung vieler Krankheiten von Herzleiden über Diabetes bis hin zu Krebs!

⇒ **Als** „Soldaten“ gegen Krankheitserreger stehen das angeborene und das erworbene Immunsystem zur Verfügung. Das angeborene ist in der Lage, ein breites Spektrum verschiedener Keime rasch anzugreifen und abzuwehren, es hat aber kein Gedächtnis. Bei einer Zweitinfektion müssen die Abwehrmechanismen neu aktiviert werden, laufen daher nicht schneller ab.

⇒ **Im** Gegensatz dazu reagiert das erworbene Immunsystem bei einer Erstinfektion eher langsam, „merkt“ sich aber den Feind und kann bei einer neuerlichen Ansteckung sofort eingreifen. Dadurch ist auch eine sehr lang andauernde Immunität gegeben. Außerdem kann die erworbene Abwehr zwischen fremden, krankmachenden und eigenen Körperzellen unterscheiden.

⇒ **Dieses** System funktioniert im Rahmen der so genannten Antigen-Antikörper-Reaktion.

Die dafür notwendigen Monocyten, Granulozyten (gehören zu den weißen Blutkörperchen) und Killerzellen werden im Knochenmark aus Stammzellen gebildet.

⇒ **Eine** wichtige Rolle spielen auch Zytokine (Botenstoffe). Sie beeinflussen die Immunantworten über entzündungsfördernde bzw. -hemmende Eigenschaften.

⇒ **Bekannt** ist, dass körperliche Aktivität zu einer Zunahme der weißen Blutkörperchen und Killerzellen führt. Diese Reaktionen dürften eng mit den Stresshormonen zusammenhängen, welche in Abhängigkeit von Intensität und Dauer des Trainings ansteigen.

⇒ **Dies** kann so gedeutet werden, dass der Organismus auf allfällige Verletzungen vorbereitet wird und mit einer Erhöhung der Zahl von Abwehrzellen reagiert. Nach Ende der Belastung sinken diese Vorgänge wieder ab. Beim Sport wird das Immunsystem also gleichsam mittrainiert.

⇒ **Einige** Studien zeigen, dass sich auch die Funktion der Abwehrzellen verbessert - vor allem, wenn die körperlichen Aktivitäten regelmäßig (aber ohne ständige Überlastungen) erfolgen.

Weniger Entzündungen

⇒ **Erwiesen** ist, dass Sport auf die schon erwähnten Zytokine ebenfalls positive Effekte ha-

ben. Jene aus dem Fettgewebe begünstigen (chronische) Entzündungen. Zytokine aus dem Muskel (Myokine) hingegen, die beim Training freigesetzt werden, wirken entzündlichen Prozessen entgegen.



⇒ **Sie** gelten daher als Schutzfaktor gegen viele Erkrankungen von Herz-Kreislauf-Leiden und Infarkt, Diabetes, Brust- und Dickdarmkrebs bis hin zu Demenz und bestimmten Alzheimerformen. Dies ist auch der Grund dafür, warum die Muskeln - werden sie regelmäßig beansprucht - sogar als „Hausapotheke“ bezeichnet werden können.

⇒ **Die** genannten Effekte stellen sich dann ein, wenn der Sport, das Training richtig dosiert werden. Vor allem für Menschen in vorgerückten Jahren wichtig, weil auch ihr Immunsystem einem Alterungsprozess unterworfen ist, der sich auf diese Weise bremsen lässt.

⇒ **Für** alle gilt: Wer ständig bis zur Erschöpfung trainiert, schadet seinem Körper, weil die Abwehr für einige Tage geschwächt wird und sich erst wieder erholen muss. Während dieser Zeit erhöht sich die Infektanfälligkeit. Regenerationspausen einhalten!

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 562/1/2



BACKEN - ROTKÄPPCHEN-KUCHEN

Zutaten: 175 g Butter, 200 g Zucker, 3 Pk. Vanillezucker, Salz, 3 Eier, 200 g Mehl, 2 gestr. TL Weinsteinbackpulver, 2 EL Kakaopulver, 2 EL Milch, 1 Glas Schattenmorellen (Sauerkirschen) (350 g Abtropfgewicht), 500 g Magertopfen, 3 Pkt. Sahnefestiger, 400 ml Schlagsahne, 1 Pk. rotes Tortengusspulver

Zubereitung:

1.) Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Butter mit 150 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig rühren. Eier nacheinander je 30 Sek. unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und kurz unterrühren.

2.) Die Hälfte des Teigs in eine gefettete Springform (26 cm Ø) streichen. Unter den restlichen Teig Kakaopulver und Milch rühren. Schokoteig auf den hellen Teig streichen. Schattenmorellen über einem Sieb abgießen, den Saft auffangen. Früchte auf dem Teig verteilen. Kuchen im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 45 Min. backen. Auf einem Rost abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Einen Tortenring oder Springformrand um den Kuchen legen.

3.) Topfen mit 2 Pk. Vanillezucker, 1 Pk. Sahnefestiger, 4 El Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Sahne mit 2 Pk. Sahnefestiger steif schlagen. Sahne unter die Topfenmasse heben, auf den Kuchen geben und gleichmäßig verstreichen, 2 Std. kalt stellen.

4.) 250 ml Kirschsafft und 1 El Zucker mit dem Tortengusspulver nach Packungsanweisung zubereiten und sofort über die gewölbte Seite eines Esslöffels auf die Quarkmasse gießen, 30 Min. abkühlen lassen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

*„Wenn am frühen Morgen die ersten Sonnenstrahlen ihr Licht verbreiten und die Welt langsam zum Leben erwacht - dann ist der Tag frisch und neu und liegt mit all seinen Chancen vor dir. Greif zu, genieße ihn und lass dich überraschen!
Lass dich ein auf den Zauber eines neuen Tages!“*

(Autor unbekannt)

Wicki und die starken Frauen!

➡ **Seinerzeit** lebte ein kleiner Junge mit seiner Familie in einem kleinen Dorf am Wienerwald. Er hatte die Schulen erfolgreich abgeschlossen und übernahm schon mit 19 Jahren die Greißlerei seines Vater's. Seine Freundin hieß Dagmar und sie waren sehr verliebt ineinander. Sie schlug eines Tages vor, zu heiraten und den Laden des Vater's gemeinsam zu führen. Wicki fühlte sich noch zu früh zum Heiraten, er wollte noch seine verpasste Junggesellenzeit nachholen und so ging er seinen Weg mit dem Geschäft alleine und Dagmar arbeitete in Wien, wo sie auch eine Dienstwohnung vorfand. Sie trafen einander immer weniger und schließlich ging diese Beziehung zu Ende. Insgeheim aber konnte er das nicht verkraften und versuchte bei verschiedenen Frauen sein Glück. Aber keine war so einzigartig wie Dagmar und er trauerte seiner großen Jugendliebe nach.

Plötzlich, aus heiterem Himmel wurde Wicki schwer krank, sterbenskrank. Die Diagnose lautete: schizoaffektive Psychose mit bipolarer Störung - unheilbar krank und ab in die Erwerbsunfähig -

Keitpension. Wicki hatte davor drei Filialen errichtet und wollte ein großer Kaufmann werden. Da er mittlerweile viele Schulden gemacht hat und sich nicht mehr zu recht fand, bat er Onkel Robert um Rat. Sie entwarfen ein Konzept, um die Schulden

in den Griff zu bekommen. Mittlerweile hatte er eine gute Frau, Edith, mit zwei kleinen Söhnen (Alexander und Erwin) und bald auch mit einem neuen Nachwuchs, Lukas. Geheiratet haben sie nie und die Schulden belasteten diese Beziehung schwer. Als nun Wicki's Vater mit seinem Betrieb (Weinbau, Weinhandel und Heurigenlokal) insolvent wurde wollte er diesen retten und steigerte sich dabei sehr hinein. Schließlich ging ihm die Kraft aus und er landete erstmals in seinem Leben in einer Psychiatrie, von der er in weiterer Folge nie mehr loskommen sollte. Er verlor sein Geschäft, sein Haus, sein Auto und hatte nur mehr einen Notgroschen, den seine Tante Agnes verwaltete, sonst wäre sein kleines Vermögen schon längst durchgebracht. Am meisten getroffen hat ihn jedoch das Aus mit Agnes und den drei Kindern. Sie hat Wicki völlig ins Aus getrieben, er durfte seinen Sohn nicht mehr sehen oder hören und das 20 Jahre lang. Zu seinem 50. Geburtstag hat Wicki auch ihn und seine beiden Halbbrüder eingeladen und das war für Wicki und Lukas ein Neubeginn, seine beiden Halbbrüder hielten auch stets zu Wicki und sie trafen sich gelegentlich zum Essen. Bei der Hochzeit von Wolfgang und seiner Maggi ergab sich ein Gespräch zwischen Wicki und seiner ehemaligen Lebensgefährtin Edith, sie konnten gut miteinander reden, ohne Zank und Vorwürfen. Gott sei Dank! Sie suchten zwar nicht mehr ihre Nähe, aber sie respektierten von nun an einander.

Wicki's stärkste Frau war seine Mutter, die ihn streng erzogen hat. Sie musste es tun, weil er als Thronfolger der Familie Huber, also väterlicherseits, stets bevorzugt wurde und sonst über sie und seine Geschwister hinausgewachsen wäre. Als Zweite folgte seine Oma, die ihn in Schutz nahm und stets mitschleppte zum Gottesdienst in der Pfarrkirche. Die 3. Frau war Tante Agnes, die ihm eine Wohnung zur Verfügung gestellt hat und auf seine Finanzen achtete. Als 4. Dame rangierte schon seine Lebensgefährtin, die mit ihm durch dick und dünn gegangen ist, aber von den Schulden ihres Mannes nichts wissen wollte. Auch unter den Frauen in der Psychiatrie gab es immer wieder Probleme mit Frauen, seien es ÄrztInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, KrankenpflegerInnen oder einfach unter den PatientInnen. Aber Wicki hat sich immer damit abfinden können und war um Frieden bemüht.

In seiner Kindheit wandte sich Wicki an seine Oma, eine strenge, aber gerechte Frau, wenn er mit seiner Mutter Ärger hatte. Diese wiederum stellte seine Mutter zur Rede und schimpfte mit ihr. Seine Mutter wiederum nörgelte an ihm, dass sich Großmutter in die Erziehung einmische und so hat er es bald eingestellt, mit anderen über seine Gefühle zu sprechen. Schließlich lief ihm in der Handelsschule Dagmar über den Weg. Sie war ein liebevolles, herziges Wesen. Bald waren sie ein Paar, das viele Freunde hatte und öfters von anderen bestaunt wurde. Dann aber kam das Aus für beide und sie haben sich total aus den Augen verloren. Wicki wollte seine große Jugendliebe gerne wiedersehen, um mit ihr über alte Zeiten zu plaudern und was sich in der Zwischenzeit bei ihr getan hat. Aber er kann weder den Wohnort, noch die Telefonnummer erkunden. Außerdem weiß er nichts über ihren Familienstand und ob sie Kinder hat. Nun war ihm die Suche zu mühsam, aber irgendwann werden sie einander treffen, davon geht er aus. Dagmar wusste einst alles von Wicki und er von ihr. Gott steh ihr bei!

In vielen Arzt- und Therapiegesprächen konnte Wicki sein verzerrtes Bild über Frauen bearbeiten, auch wenn er mit Frauen über Frauen sprechen musste. Nun war dieses Thema bald abgeschlossen und er konnte sich unter den vielen die richtige Frau aussuchen, aber: „Nur schön langsam, mit der Lies'!“ würde ihm Professor Dr. Johann Feilacher, Leiter vom Haus der Künstler und des Museums Gugging, vorschlagen.

Nun ja, Wicki ist guter Dinge und freut sich schon sehr, wenn er seine neue Frau der Familie vorstellen darf. Vielleicht gibt es irgendwann einmal einen Ludwig d.VI, damit sich die Ahnengalerie ergänzt. Kommt Zeit, kommt Frau

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

BUCHTIPP

„DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR SPÄTER“

Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr - ein Selbstversuch, der dein Leben verbessern wird.

(Alexandra REINWARTH)

ISBN: 978-3-86882-916-7 - Verlag Mvg

Einen Tag nach ihrem Todestag wacht Alexandra Reinwarth morgens auf – und ist glücklicher als je zuvor. Und nichts ist mehr so, wie es einmal war.

Aber von vorne: Es gibt Momente, in denen einem klar wird, dass es so nicht weitergehen kann, dass sich das Leben ändern muss. In einem genau solchen Moment entschließt sich Alexandra Reinwarth zu einem spannenden Selbstversuch: Sie wird so leben, als wäre es ihr letztes Jahr. Und dieses Experiment ändert alles: Wie aus Sorgen, Stress und Anspannung ein Leben ohne Wenn und Aber mit völlig neuen Prioritäten und überraschenden Zielen wurde, erzählt sie in ihrer unnachahmlich humorvollen Art und zeigt, was passiert, wenn man wirklich im Jetzt lebt!



Zur Autorin: **Alexandra REINWARTH** ist Bestseller-Autorin und hat neben der erfolgreichen Reihe Was ich an dir liebe schon viele andere Bücher für die Verlage riva und mvg geschrieben. Dazu gehört auch der aktuelle Spiegel-Bestseller Am Arsch vorbei geht auch ein Weg.

Sie lebt mit ihrer Familie in Valencia, wo sie als Produzentin und Autorin tätig ist.

GEMEINDEBAU

Die Nachbarn im Gemeindebau,
nau die ziagn o a schene Schau.
Des merk der Mensch, der's kräftig heat,
wenn irgndwo foit, a Drum auf'd Erd
und no dazua mit an Geschrei,
wobei er wünscht, waunn is's vorbei,
waunn hean denn die, mi'n Lärm auf,
waunn kummen die, denn endlich drauf,
dass aundre doch a Ruhe woin,
die, die sich woin daham erhoin.

(U-Bahn Karli)

Drum sogt er sich, er gheat dazua,
er, der nur suacht, daham sei Ruah.
So bringen laut, die Nachbarsleit,
eahnern Nachbarn, a großes Leid.
A großes Leid, denn sie, sie stean,
den, der oft heat den greßtn Lärm,
den, der sich denkt, jo jetzt is's kloar,
do schreit und tobt a Offnschoar,
der vüle Lärm, mit dem Geschrei,
des kennen doch nur Offn sei.

www.u-bahn-karli.at

Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag!

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Das Schlimmste ist die Unberechenbarkeit“

„Patienten mit Multipler Sklerose können dank moderner Medikamente ein nahezu normales Leben führen - wie ein betroffener erzählt.“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

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

- 1) a) Gustav Mahler
- 2) a) Blei
- 3) Tarot

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



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



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

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 <<<<<