



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

**„Lebensklugheit bedeutet:
alle Dinge möglichst wichtig, aber keines völlig ernst zu nehmen!“**

*(Arthur SCHNITZLER * 15. Mai 1862 in Wien, Kaisertum Österreich, † 21. Oktober 1931 ebenda, war ein österreichischer Arzt, Erzähler und Dramatiker. Er gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der Wiener Moderne.)*



*Du arbeitest das ganze Jahr,
damit es an nichts fehlt.
Wir wissen, was Du für uns tust,
auch wenn es Dich manchmal quält.
Drum feiern heut´ wir Deinen Tag,
und wollen Dich verwöhnen,
Papa, wir alle haben Dich sehr lieb,
das wollten wir erwähnen!*

(BRUCE)

13. Juni 2021 - VATERTAG

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
ZUM „VATERTAG“**



„SOMMERANFANG“

21. Juni 2021

GESUND

„BEI ANRUF TROST UND RAT“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Weihnachtsblues, Kummer oder Sorgen? Experten der Kummernummer hören Ihnen zu bei großen und kleinen Sorgen des Lebens.

⇒ **Einsamkeit** kann jeden treffen, Mann wie Frau und ohne Altersgrenze. „Gerade um Weihnachten merken wir, dass die Menschen vermehrt grübeln und das alte Jahr Revue passieren lassen“, erklärt Karin Rainer, Sanitäterin und Rot-Kreuz-Mitarbeiterin bei der Kummernummer. „Oft fehlen dann die Ansprechpartner, vor allem bei an den Rand der Gesellschaft Gedrängten. Vielfach betroffen sind hier etwa chronisch Kranke, die auch nicht mehr so mobil sind, um sich mit Freunden zu treffen oder welche zu finden.“

Arbeitslose haben ebenso oft das Gefühl, aus dem Alltag gleichsam

(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 110 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch Arthur Schnitzler“

„Gedicht Vatertag“

„Glückwünsche zum
Vatertag“

(Seite 1)

„Bei Anruf Trost und Rat“

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Das Wohlbefinden
trainieren!“

(Seite 3/4)

„Schützen Sie Ihre Seele“

(Seite 4/5)

„Vertrauen und
Gelassenheit“

(Seite 5/6)

„Beiträge“

„Spruch des Monats

(Seite 6)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 7)

„Quiz“

„Raus mit euch. Los geht's“

(Seite 8)

Backen „Kardinalschnitten“

Gedicht U-Bahn Karli

Im Sonnenschein der Freude

(Seite 9)

Buchtipps

„Das Depressionsbuch“

(Seite 10)

„Angst & Panik“ Teil 4

Seite 10/11/12)

Gedicht von
Veronika Haubenwallner

„Glückswichtel“

„Kurz-Witz“

(Seite 12)

Gedicht von
Angelika Tiefengraber

„So kann es geh'n“

(Seite 13)

„Die Kunst des Verzeihens“

(Seite 13/14)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 14)

Auflösungen

„Kreuzworträtsel“

„Sudoku“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Bei Anruf Trost und Rat)

„ausgestoßen“ worden zu sein. Doch auch jene, die eigentlich einen großen Bekanntenkreis haben, merken mitunter, dass diese nur „Spaßpersonen“ darstellen, nicht jedoch zu ernstern Gesprächen bereit sind. „Wer dann Rede-Bedürfnis verspürt, kann sich zumindest mit einem Telefonat helfen. Die Probleme verschwinden natürlich nicht, doch schon alleine, sich mit jemanden darüber auszutauschen, macht es oft leichter, einen anderen Blickwinkel zu finden und schließlich weniger daran zu verzweifeln.“

Die 42-jährige Wienerin gibt zu, dass diese ehrenamtliche Arbeit durchaus herausfordernd ist, dennoch hilft sie gerne. „Es ist schön, wenn man am Ende eines intensiven Gesprächs merkt, dass es dem anderen besser geht, weil es für ihn doch Menschen gibt, denen er nicht egal ist. Die Dankbarkeit, die mir entgegengebracht wird, ist wunderbar.“

Manchmal kommt es durchaus zu beklemmenden Situationen: „Wir können in akuten Fällen keine Rettung schicken, weil die Anrufer anonym sind, allerdings zum Kontakt mit Experten raten. Im Team besprechen wir belastende Begebenheiten später außerdem auch, (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Bei Anruf Trost und Rat)

um diese zu verarbeiten.“ Was schlägt die Beraterin einsamen Menschen vor? „Zu Hause zu sitzen und frustriert darüber zu sein, dass andere feiern, nutzt nichts. Gehen Sie hinaus und suchen Sie Anschluss. Das ist natürlich anstrengend und fordert Energie. Doch man sollte seine Chancen nutzen und einfach andere ansprechen, z. B. am Christkindlmarkt in gelöster Atmosphäre. Wenn man zu plaudern beginnt, kommen viele auf den Gedanken, dass die Menschen gar nicht so schlecht sind, wie gedacht.“ Selbsthilfegruppen oder Patientenvereinigungen wären für Kranke eine Möglichkeit „rauszukommen“.

Kummernummer von Ö3 und Rotem Kreuz:

Täglich zwischen 16:00 Uhr und 24:00 Uhr gebührenfrei unter ☎ 116 123

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DAS WOHLBEFINDEN TRAINIEREN“

(von Eva ROHRER)

Auf die körperliche Gesundheit achten viele Menschen, vernachlässigen dabei aber oft die psychische Befindlichkeit . . .

⇨ **Die** wenigsten haben heutzutage Zeit, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern. Dabei ist die psychische Leistungsfähigkeit genau so wichtig wie die körperliche. Die modernen Anforderungen lauten: ständige Erreichbarkeit und am besten gleich mehrere gleichzeitig erledigen zu können. Beruflich wie auch privat. Im Haushalt werken, die Kinder versorgen. Und schließlich kommt jetzt noch der Weihnachtsstress dazu.

Auf regelmäßige Pausen verzichten viele. So ist es kein Wunder, dass sich nur drei von zehn Österreichern gut und unbelastet fühlen, wie eine Triple M Markterhebung ergab. Nur wenige machen sich Gedanken, wie man der Belastungspirale am besten entkommt. Das wäre aber wichtig. Wer nämlich ständig „unter Strom“ steht und nicht auf seinen Körper hört, handelt sich leicht ein Burn-out und Depressionen ein. Die dunkle Jahreszeit drückt zusätzlich auf die Stimmung. 70 Prozent jener Personen, die an einer Depression gelitten haben, erkranken erneut, wenn sie wieder in die Stressspirale geraten.

Das lässt sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag verhindern. Achtsamkeit ist ein gängiger Begriff. Etwas für sich zu tun, weniger zu arbeiten oder gar zu meditieren fällt offenbar vielen Menschen schwer. Genau das hält jedoch

die Seele fit. So mancher bräuchte dazu eine Anleitung, um die Probleme auszuloten, die Motivation zu heben und Maßnahmen richtig umzusetzen. Man muss das Wohlbefinden ebenso trainieren wie die Muskeln an den Kraftmaschinen. Das gelingt mit dem entsprechenden Werkzeug.

„**Die** Hilfe zur Selbsthilfe steht im Vordergrund, um dieses Ziel zu erreichen“, meint etwa Prof. Rudolf Öhlinger von Anima Mentis, dem ersten Fitnesscenter für die Seele, das individuelle Programme unter Einbeziehung von Multisensorischen Erlebnissen in einer Virtual-Reality-Welt, zusammenstellt.

Auf die Einstellung kommt es an

Um krank machenden Stress zu vermeiden, sollte man auch die negativen Gedanken in Bezug auf Situationen, die überlasten, „umpolen“ und positiv an Aufgaben herangehen. Selbst über kleine Erfolge freuen!

Erledigen Sie schwierige Aufgaben möglichst zu Zeiten, die Ihrem Biorhythmus entsprechen. Bei Morgenmenschen wird das zeitig in der Früh sein, Morgenmuffel kommen erst später auf Touren.

Was jeder zwischendurch tun kann: Handy abschalten, immer wieder kurz innehalten, sei es, um eine Schale Kaffee, Tee oder den Wasserstrahl der heißen Dusche zu genießen.

Kauen kann ebenfalls entspannen. Wer nicht gerade einen wichtigen Termin hat, probiert es mit Kaugummi. Oder einem Stück Sellerie bzw. Petersilie. Diese enthalten den Pflanzenstoff Apigenin, der beruhigend wirken soll. Oft genügt es schon, in einer unangenehmen

Situation tief durchzuatmen und einen Schluck Wasser zu trinken. Meditieren zum täglichen Ritual zu machen ist empfehlenswert. Dabei konzentriert man sich auf seinen Körper und seine Gefühle. Geübte finden auf diese Weise zur Tiefenentspannung. So klinkt man sich für kurze oder auch längere Momente aus. Danach geht die Arbeit leichter von der Hand.

Yoga und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson haben ebenfalls gute Effekte. Bei Letzterer werden bewusst nacheinander für kurze Zeit Muskelgruppen angespannt und wieder

gelockert. Jeder sollte herausfinden, welche Methode ihm am besten nützt.

Auch die richtige Ernährung ist für seelische Vitalität wichtig. Besonders Vitamine und Spurenelemente tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und werden in stressigen Zeiten vermehrt gebraucht, um die Speicher wieder aufzufüllen.

Reichlich Obst und Gemüse sollten daher auf dem Speiseplan stehen. Leichte - wenn möglich frisch gekochte - Speisen wären sinnvoll.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

SEELE

„SCHÜTZEN SIE IHRE SEELE!“

(von Susanne ZITA)

Der Tod eines geliebten Menschen, ein Unfall oder Jobverlust: Daran kann ein Mensch zerbrechen. Andere gehen gestärkt aus der Krise. Wieso ist das so?

⇨ **Nicht** immer verläuft unser Leben so, wie wir es planen und erhoffen. So schön es auch wäre, wenn alle Wendungen im Leben uns nur Glück bereiten würden - die Erfahrung lehrt uns immer wieder, dass es auch anders kommen kann. Meist unerwartet und oft ohne unser Zutun wird unser Leben von Krisen durchbrochen oder vom Schicksal erschüttert. Wenn es um Vorsorge geht, denken alle an den Körper. Doch auch die Psyche braucht Abwehrkräfte.

Alle Menschen müssen Krisen verkraften. Doch wie sie damit umgehen, unterscheidet sich erheblich. Ob Jobverlust, Krankheit oder Mobbing - ein und dieselbe Situation kann die einen völlig aus der Bahn werfen, während andere gelassen bleiben und neuen Mut fassen.

Sie bleiben trotz einer Krise aktiv und lassen sich nicht von Rückschlägen lähmen.

Wer sich für eine gesunde Lebensführung interessiert, stößt heute unweigerlich auf diesen Begriff. Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft, die es Menschen erlaubt, Krisen zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Trauer zulassen, aber nicht in Resignation verharren, sondern das (Selbst-) Vertrauen zum Weitermachen finden - das können Menschen mit hoher „Stehaufmännchen-Kompetenz“.

Doch was besitzen resiliente Menschen, was andere nicht haben? Aus der Forschung weiß man: Sie können sich in Krisen besser und vor allem schneller an Stressoren anpassen. Seelische Stabilität zeigt auch, wenn ein Mensch selbst tätig wird und nicht darauf wartet, gerettet zu werden. Sie fühlen sich für ihr Leben verantwortlich und suchen Lösungen für das, was sie quält. Dabei schätzen sie Misserfolge realistisch ein und führen diese

nicht ausschließlich auf ihre eigene Persönlichkeit zurück.

Interessante Entdeckung: Am besten gerüstet für Belastungen sind diejenigen, die schon

Ein stabiles soziales Umfeld ist ein wichtiger Schutzfaktor!

ein paar schwierige Lebensphasen bewältigt haben. Eine Fülle von Faktoren beeinflusst die Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Dabei spielen Persönlichkeits- und genetische Komponenten eine Rolle, aber auch die sozialen Umstände. Resiliente Menschen verfügen über eine hohe kognitive Flexibilität, sie schaffen es, auch in schwierigen Situationen, ihre Sichtweise anzupassen und zu verändern. Sie haben Kontrolle über ihre Gefühle und Impulse, besitzen eine hohe Selbstregulation.

Gene sollen zwar eine große Rolle dabei spielen, wie resilient wir sind. Auch kommt es häufig darauf an, wie wir als Kind gelernt haben, Frustration zu bewältigen. Allerdings lässt sich Resilienz später noch trainieren und verbessern. Wahr -

end körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mit der Zeit abnehmen, verbessert sich die Widerstandsfähigkeit mit zunehmenden Alter.

Doch der wohl wichtigste Resilienzfaktor ist das soziale Umfeld. Wer ein bereits soziales

Akzeptieren Sie Ihre Situation, aber lassen Sie sich dadurch nicht lähmen!

Netzwerk besitzt, zögert seltener, dieses auch um Hilfe zu bitten. Schon allein das Wissen, über ein solches Netzwerk zu verfügen, hat eine unterstützende Wirkung.

Widerstandsfähige Menschen

versuchen ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu zählt auch, nach realistischen Lösungsansätzen zu suchen. Es fällt ihnen leichter, auch in schwierigen Situationen positive Emotionen zu bewahren und eine Distanz zum Geschehen zu bewahren.

So steigern Sie Ihre Widerstandskraft und schaffen es mit eigener Kraft aus der Krise: Gespräche und kritische Selbstreflexion können dabei helfen, neue Perspektiven zu entwickeln. Sport und Meditation bauen Stress ab und ermöglichen, Emotionen besser zu kontrollieren. Akzeptieren Sie

Ihre Stärken und Schwächen, und nehmen Sie diese an. Machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst. Setzen Sie sich Ziele, und erweitern Sie dadurch Ihren Handlungsspielraum. Akzeptieren Sie Ihre Situation, wenn sie nicht zu ändern ist, aber lassen Sie sich dadurch nicht lähmen.

Sinnhaftigkeit spielt eine wichtige Rolle. Denn wenn Menschen ihre Tätigkeiten für sinnvoll halten, sind sie auch in Krisensituationen motiviert, an ihren Zielen und Überzeugungen festzuhalten.

Quelle: „**KRONE BUNT**“

Eine weise Geschichte

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

Vertrauen und Gelassenheit

⇒ **In** der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkant durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König - unerkant - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine

Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: "Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: "Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." - er zog es aus der Scheide - "...als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzschwert. "Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: "Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!"

"Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. "Ich kann keinen Menschen töten!"

"Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: "Gott, du König des Himmels und der Erde: wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch - und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: "Von heute an, sollst du mein Ratgeber sein!"

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden.

(Hinweis: Ev. nach einer Geschichte von Johannes Bours)

Quelle: www.lichtkreis.at

„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



Spruch des Monats

„Immer enger, leise, leise ziehen sich die Lebenskreise!“

(Theodor FONTANE)

„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!

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 17)



„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: **1** best. Salz, **2** Teil des Daches, **3** Märchengestalt, **4** Idee, Gedanke, **5** Tatsachenmensch, **6** Kampfsportart, **7** Sohn Adams, **8** Show, **9** Behälter, Hülle, **10** ital.: Vorwärts!, **11** Modetanz der 60er Jahre, **12** Hauptstadt d. Wallis (franz.), **13** umfassend, **14** Hotelhalle (engl.), **15** der Ansicht sein, **16** engl.: Auge, **17** Schuppenkriechtier, **18** engl.: Ziel (-scheibe), **19** Gehässigkeit, **20** griech. Wortstamm: innen, **21** Abk.: Dozent, **22** ugs. Begrüßung

Waagrecht: **1** junger Wein, **2** Schabeisen des Kammachers, **3** griech. Buchstabe, **4** berühren, **5** Umbiegung, Runzel, **6** franz. Schauspieler † 1982, **7** ital.: drei, **8** erblicken, **9** Pflanzenteil, **10** Brauch, Sitte (lat.), **11** ital. Naturforscher † 1642, **12** Stadt in Nevada (USA), **13** Zigarrensorte, **14** US-Bundesstaat, **15** franz.: Weste, **16** Tochter des Zeus, **17** Fluss in Tschechien, **18** Aushalten eines Lautes, **19** italienisch: wie, **20** Lebewohl, **21** Ter mindruck

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 17)

		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) Wo findet man „Sleipnir“?
a) Bobbahn, b) Australischer Dschungel, c) Sahara, d) Nordische Mythologie

- 2) Welcher dieser Inseln liegt am südlichsten?
a) Malta, b) Ibiza, c) Sardinien, d) Sizilien

- 3) Was ist die Summe der Winkel in einem Dreieck?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 17)



WANDERN

„RAUS MIT EUCH. LOS GEHT'S!“

So lautet das Motto der „Tut gut!“ Wanderwege. Die insgesamt 74 abwechslungsreichen und familienfreundlichen Strecken bieten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und mehr als 200 verschiedenen Routen für alle Bewegungsfreunde das Richtige.

⇒ **Niederösterreich** ist dank seiner landschaftlichen Vielfalt ein wahres Wander-Paradies. Wandern ist ein wichtiger Beitrag, um Vorsorge für die eigene Gesundheit zu betreiben“ so Landesrat Martin Eichtinger. „Ein wichtiges Ziel des Landes Niederösterreich ist es, mit „Tut gut!“ die Lebensjahre in Gesundheit zu steigern und Gesundheitsvorsorge im Bewusstsein der Menschen zu verankern. Gehen ist die ideale Alltagsbewegung, die bei regelmäßiger Anwendung dabei unterstützt, länger gesund zu leben“, ergänzt Landesrat Eichtinger.

Frühlingszeit Wanderzeit in Niederösterreich
Wandern soll in erster Linie Spaß machen und Bewegung und Entspannung in freier Natur bieten. In Niederösterreich bieten die mittlerweile 74 „Tut gut!“ Wanderweg-Gemeinden rund 200 Routen an. „Wandern bietet vom lockeren Spazierengehen über das Langstreckenwandern bis zum Bergwandern eine gute Auswahl von Belastungsstufen, die auch unterschiedlich gut trainierten Menschen die Möglichkeit zur aktiven

Erholung und körperlichgeistigen Harmonisierung bieten“, betont Eichtinger.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass man durch das Wandern sein körperliches und seelisches Wohlbefinden in Einklang bringen kann. Wandern vermindert außerdem den Blutdruck, verringert den Stresspegel und stärkt das Immunsystem“, ergänzt Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin von „Tut gut!“.

Wandern als gesundheitlicher Turbo

Sowohl die Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für körperliche Aktivität als auch die österreichischen Bewegungsempfehlungen betonen erhebliche gesundheitliche Vorteile durch die Ausübung körperlicher Aktivität im Ausmaß von mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität.

Außerdem wird zwei Mal pro Woche muskelkräftigende Bewegung empfohlen. Und Wandern kann in beiden Intensitätsbereichen eine Rolle spielen, je nach Gehgeschwindigkeit und zu überwindendem Anstieg. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass es auch „gut tut“, einfach nur beispielweise Zeit im Wald zu verbringen: Dies vermindert den Blutdruck, verringert den Stresspegel und stärkt das Immunsystem. Allein die frische Luft ist es, die Menschen immer wieder in unsere Wälder lockt.

INFO: www.noetutgut.at

Quelle: „**VITAL KRONE NÖ**“

BACKEN
„KARDINALSCHNITTEN“



Zutaten für das Biskuit : 6 Eidotter, 60 g Staubzucker, 60 g Mehl, 1 Ei

Zutaten für das Biskuit : 6 Eiklar, 250 g Kristallzucker

Zutaten für das Biskuit : 250 ml Schlagobers, 1 Pck. Sahnesteif, 2 Pck. Cappuccino Pulver (nach Wunsch)

Zubereitung:

- 1.) **Für das Biskuit:** Dotter und Eier schaumig schlagen, Staubzucker dazugeben und weiterschlagen, bis eine sehr lockere Masse entsteht, dann das Mehl vorsichtig unterheben.
- 2.) **Für das Baiser:** Eiklar steif schlagen, dann den Kristallzucker unterrühren. Die Masse soll sehr steif sein. Masse in einen Spritzsack füllen.
- 3.) Backpapier auf ein Backblech geben. Auf das Backpapier mit dem Spritzsack 3 einzelne Streifen der Länge nach mit dem Baiser auftragen, dabei Abstände von knapp 2 cm freihalten.
- 4.) In die freien Zwischenräume 2 Streifen das cremige Biskuit mit einem Löffel (oder Spritzsack) einfüllen. So entstehen insgesamt 5 Streifen.
- 5.) Diesen Vorgang noch 2x daneben auf dem Blech oder auf einem zweiten Blech wiederholen!
- 6.) Im auf 160 °C vorgeheizten Backrohr auf der Mittelschiene 10-15 Minuten backen. Das Biskuit sollte leicht gebräunt sein.
- 7.) **Für die Fülle:** Schlagobers mit Sahnesteif schlagen, dann (nach Wunsch) das Cappuccino Pulver unterrühren.
- 8.) **Fertigstellung der Kardinalschnitten:** Die gebackene Biskuit-Baiser-Masse auskühlen lassen.
- 9.) Einen Teil umdrehen, die Hälfte der Fülle auftragen. Den zweiten Biskuit-Teil drauflegen, die restliche Fülle auftragen. Mit dem letzten Biskuit-Teil abschließen.
- 10.) Die Kardinalschnitten für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Tipps zum Rezept

Die **Kardinalschnitte** vor dem Aufschneiden und Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Das Baiser bzw. Eiklar über Dampf schlagen!

Natürlich kann die Fülle auch ohne Cappuccino Pulver, nur mit Schlagobers und Sahnesteif zubereitet werden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

IM SONNENSCHNITT DER FREUDE

*Der Sonnenstrahl,
er scheidt so hell
zu uns hinein,
zu uns ins Zimmer
der Menschen,*

*so bringt uns allen
die Wärme der Sonne,
geföhlt gespürt
das Glück der Wonne,
in Freude ohne Grenzen.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

BUCHTIPP

„DAS DEPRESSIONSBUCH“

Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

(Tobias TEISMANN - Sven HANNING)

ISBN: 978-3-86739-181-8

BALANCE BUCH + MEDIEN Verlag

Licht ins Dunkel bringen

»Ziel des Buches ist es, Informationen zum Verständnis depressiver Störungen und deren Behandlung zu geben. Wir hoffen, dass die Informationen und Anregungen in diesem Buch Ihnen dabei helfen, sich selbst oder einen depressiven Angehörigen besser zu verstehen und – in dieser schweren Zeit – liebevoll zu begleiten.«

Geschätzt leiden weltweit etwa 350 Millionen Menschen an depressiven Störungen. Für ihre Entstehung und Aufrechterhaltung ist weder ein »Depressions-Gen« noch ein Mangel an Botenstoffen im Gehirn verantwortlich – die Wahrheit ist komplexer: Depressionen entstehen, wenn vielfältige biologische, psychologische und soziale Problemkonstellationen zusammenkommen.

Vor diesem Hintergrund informiert das vorliegende Buch über den aktuellen Wissensstand zum Erscheinungsbild, zum Verlauf und zur Häufigkeit depressiver Störungen. Diagnosestellung, Erklärungsansätze sowie Behandlungsmethoden und Therapieformen werden vorgestellt und erläutert.

Zu den Autoren: **PD Dr. Tobias TEISMANN**, ist Psychotherapeut und leitet das Zentrum für Psychotherapie in Bochum. Er unterrichtet an der Ruhr-Universität Bochum und bildet Psychotherapeut*innen aus. Seine Forschungsschwerpunkte sind depressives Grübeln und seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung und Behandlung von Depressionen, Suizidalität sowie ressourcenorientierte kognitive Verhaltenstherapie.

Dipl.-Psych. Sven HANNING, ist als Psychotherapeut niedergelassen in der Praxismgemeinschaft am Weiltor in Hattingen. Als Supervisor unterstützt er die Ausbildung angehender Psychotherapeut*innen. Als Dozent gibt er Seminare und Workshops auf Kongressen und an Aus- und Fortbildungsinstituten.



ANGST & PANIK

„ANGST- und PANIKSTÖRUNGEN“

Teil 4

⇨ **Behandlung einer Angsterkrankung**

Medikamentöse Behandlung

Bei der Angsterkrankung ist – ähnlich wie bei der Depression – das Gleichgewicht spezieller Botenstoffe im Gehirn gestört. Mit Antidepressiva können deshalb auch Angst- und Panikerkrankungen erfolgreich behandelt werden.

Moderne Antidepressiva, z. B. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), wirken konkret auf den Serotoninspiegel. Ist im Gehirn zu wenig Serotonin vorhanden, macht sich dies durch Depressionen und Angstzustände bemerkbar. SSRIs bringen dieses Ungleichgewicht wieder ins Lot, indem sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen.

SSRIs weisen eine gute Wirksamkeit und Verträglichkeit auf und zählen zu den am häufigsten eingesetzten Antidepressiva.

Falls das von Ihrem Arzt verschriebene Medikament nach einigen Wochen Ihrer Meinung nach zu wenig wirkt oder unangenehme Nebenwirkungen hat, sollten Sie das Medikament keines falls sofort absetzen, sondern umgehend mit Ihrem Arzt sprechen.

Wichtig! Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit!

**Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die
Möglichkeiten Ihrer Therapie!**

Psychotherapie

Zur Behandlung einer Angsterkrankung werden verschiedene Psychotherapieformen eingesetzt, z. B. Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Verfahren oder systemische Therapien.

Psychotherapie wird von Ärzten, Psychologen oder anderen ausgebildeten Psychotherapeuten ausgeführt.

Beispiele für verhaltenstherapeutische Verfahren:

- ♦ mit der sogenannten „Exposition“ wird der Betroffene in geschütztem Umfeld wiederholt der Angstsituation ausgesetzt, bis diese ihren angstauslösenden Charakter verliert.
- ♦ progressive Muskelentspannung und Autogenes Training können helfen, die körperlichen Begleiterscheinungen der Angst zu mindern. Entspannungstechniken helfen ergänzend bei der Bewältigung einer Angsterkrankung.
- ♦ bei der „Systematischen Desensibilisierung“ versetzt sich der Betroffene zuerst in Gedanken, dann auch tatsächlich in die angsterregende Situation und lernt, durch Entspannungsübungen den Angstgefühlen entgegenzuwirken.
- ♦ bei der kognitiven Therapie wird versucht, bisherige Denkmuster zu ändern, um die Angstsituation zu bewältigen.

Wichtig: Psychotherapie bewirkt keine Wunderheilung. Der Erfolg stellt sich nur ein, wenn die Therapie konsequent durchgeführt wird.

Angst bei körperlichen Erkrankungen und Eingriffen

Lang andauernde körperliche Erkrankungen wie Herzleiden, Diabetes, Nierenerkrankungen, Unfallfolgen oder Krebs sind oft mit Angst und Stress verbunden. Ängste verschlimmern jedoch die Krankheit und verzögern die Genesung. Oft hilft es schon, wenn man mit einem vertrauten Menschen über seine Angst spricht. Scheuen Sie sich nicht, Ihrem behandelnden Arzt davon zu erzählen. Nur so kann er sich optimal um Ihr Wohlbefinden kümmern!

Wo Sie Hilfe und Rat finden

Wenden Sie sich in Krisensituationen an einen Arzt, kontaktieren Sie eine Telefonseelsorge, ein Kriseninterventionszentrum, eine PsychoSozialen Dienst (PSD) oder eine Patientenvereinigung. Telefonnummern sind vom Arzt zu erfragen bzw. dem Telefonbuch zu entnehmen.

Haben Sie Internet dann finden Sie unter dem folgenden Link Adressen und Telefonnummern, wo Sie Hilfe und Rat bekommen:

<https://www.hssg.at/hilfe-bei-krisen.html>

Was Sie selbst gegen Angst tun können

Tipps im Umgang mit Angst:

- ♦ Versuchen Sie, sich der Angstsituation zu stellen, um den „Angst-Kreislauf“ zu unterbrechen.
- ♦ Versuchen Sie, für sich selber zu beschreiben, was um Sie herum wirklich geschieht. Nehmen Sie sich Zeit dafür.

- ♦ Die oft sehr starken Begleiterscheinungen der Angst (Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, . . .) vergehen zumeist von selbst wieder, ohne dass Ihr Körper Schaden nimmt. Wichtig ist, dass Sie sich selbst bewusst machen, dass Ihnen nichts passieren kann. So können Sie vermeiden, dass es zu immer mehr Angst vor der Angst kommt.
- ♦ Ist jemand in der Nähe, mit dem Sie sich unterhalten können? Oder können Sie jemanden anrufen? Dann tun Sie es!
- ♦ Seien Sie stolz auf jedem Erfolg!

Ab der nächsten Ausgabe, erfahren Sie mehr zum Thema „**SUIZID**“!

Glückswichtel

*Glückswichtel bring mir Glück,
hol es aus deinem langen Bart hervor.
Weil Glück eine jede brauchen kann,
ob groß, ob klein, ob dick, ob dünn.
Man darf es nur auch erkennen, das Glück.
Glück ist z.B. einen tollen Menschen an ihrer Seite zu haben.
Glück ist, viel Zeit mit diesem Menschen verbringen zu dürfen.
Glück ist, Menschen zu kennen, die man mag.
Glück ist, im Großen und Ganzen gesund zu sein.
Glück ist, einfach am Leben zu sein.
Glück liegt in Kleinigkeiten, wie das gute Mittagessen oder das Eichhörnchen,
das man beim Spaziergehen sieht.
Glück ist ein sicheres Heim, genügend zu essen, was anzuziehen.
Glück ist Friede im Herzen und in der Seele.
Glück gehört genossen in vollen Zügen,
man weiß ja nie, wie lange man es hat.
Glück ist eine aufgeblühte Narzisse im Frühling.
Und der Frühling kommt immer wieder,
nach jedem Winter.
Und wenn der letzte Winter gekommen ist,
dann hat man mit viel Glück,
viele schöne Frühlinge im Herzen.*

(Veronika HAUBENWALLNER)

**Herzlichen Dank an
Veronika HAUBENWALLNER für diesen Beitrag!**



Ein Liebespärchen sitzt gemeinsam auf der Couch.
Er hat schrecklichen Fußgeruch und sie hat unerträglichen Mundgeruch.
Nach einer Weile sagt sie ihm: „Ich muss dir dringend was beichten!“
Er erwidert: „Ich weiß, du hast meine Socken gegessen.“
+++++
Es klingelt am Telefon und ein Mann hebt ab. Die Polizei ist dran.
Polizei: „Ihre Frau ist im Krankenhaus.“
Der Mann: „Oh, wie ist ihr Zustand?“
Die Polizei antwortet: „ Sehr kritisch!“
Der Mann: „Ja, ich weiß. Ihr ständiges rumnörgeln nervt mich auch!“

So kann es geh'n

Als Sozialschmarotzer titulierte,
ist er innerlich aufmarschiert.
Wie konnte sie es wagen,
so etwas zu ihm zu sagen?
Sie weiß nicht, wie ihn das kränkt,
wie sie von ihm spricht und denkt.

Er ist oft ziemlich deprimiert,
wenn nichts so wirklich funktioniert.
Es fängt in der Früh schon an,
wenn er nicht aus dem Bette kann
und ihn seine Ängste quälen.
Er kann nicht wirklich wählen.
Zum Waschen, Putzen, Kochen
fehlt ihm die Kraft, seit Wochen.
Doch das kann sie nicht seh'n,
seine Lage nicht versteh'n.

Sie muss in der Arbeit schwitzen,
er kann im Kaffeehaus sitzen.
Hat gar nicht viel zu tun.
Doch er kann nicht wirklich ruh'n!
Denn sie verachtet ihn im Stillen.
Das kann er spüren, fühlen.
Egal was er auch macht und tut,
sie nimmt es ihm übel, hat eine Wut.

Was ihn quält, das kennt sie nicht,
weiß nicht, was sie da spricht.
Hat es wohl nicht hinterfragt.
Nein, sie hat es einfach nachgesagt.
Ein Urteil ist schnell ausgesprochen.
Es wühlt ihn auf, auch noch nach Wochen.
Sie hat ihn damit sehr gekränkt.

**So kann es geh'n,
wenn man nicht denkt!!!**

(Angelika TIEFENGRABER)

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

PSYCHOLOGIE

**„DIE KUNST DES
VERZEIHENS“**

(von Susanne ZITA)

**Vergeben und vergessen -
das sagt sich so einfach: Tatsächlich fällt es uns schwer.
Wer es aber schafft, tut vor allem sich selbst und seiner
Gesundheit Gutes. Geben Sie sich einen Ruck!**

⇒ **Jeder** macht Fehler. Keine Beziehung oder Freundschaft verläuft ohne Enttäuschungen und Kränkungen. Wir fügen anderen, ob wir es wollen oder nicht, Verletzungen zu. Kleine oder große Stiche - mitten ins Herz. Und andere verletzen uns.

Doch manchmal reicht ein Magen. Der Frust schwächt „Entschuldigung“ als Reaktion auch unseren Körper.

nicht aus. Zu tief ist die Verletzung, zu weitreichend die Folgen. Ob Beleidigungen, emotionaler Betrug wie ein Seitensprung oder Lügen - es gibt viele Ursachen für seelische Verletzungen. Erlittenes Unrecht lässt sich nur schwer vergessen. Wenn wir noch Groll gegen jemanden hegen oder die Vertrauensbasis noch nicht wiederhergestellt ist, beschäftigen wir uns immer wieder damit. Wir werden unglücklicher, je öfter wir uns mit diesen Problemen beschäftigen. Aufgestaute Wut, Rachepläne und Ärger schlagen sich auf den Magen

Aufgestaute Wut, Rachegedanken & Ärger schlagen sich auf den Magen

Die Kunst der Vergebung beiseitigt Aggression und Skepsis und lässt wieder den schönen dingen im leben Raum. Wer verzeiht, kann das Kapitel in seinem leben schließen und nach vorne blicken. Und wann, wenn nicht jetzt zur Weihnachtszeit, wünschen wir uns Frieden? „Weihnachten bietet hier eine Chance“, unterstreicht Caritas-Präsident Michael Landau. Es wäre nebst all den materiellen Geschenken das größte Geschenk, eines, das

Die Kunst der Vergebung beiseitigt Aggression und Skepsis und lässt wieder den schönen dingen im leben Raum. Wer verzeiht, kann das Kapitel in seinem leben schließen und nach vorne blicken. Und wann, wenn nicht jetzt zur Weihnachtszeit, wünschen wir uns Frieden? „Weihnachten bietet hier eine Chance“, unterstreicht Caritas-Präsident Michael Landau. Es wäre nebst all den materiellen Geschenken das größte Geschenk, eines, das

von Herzen kommt. Das neue Jahr mit all unseren Lieben, Freunden und Arbeitskollegen in Harmonie starten. Wer will das nicht?

Doch Prof. DDr. Gerti Senger warnt: „Das geht nicht auf die Schnelle. Sonst bleibt ein Restgroll zurück, der sich bei Bagatellen entzündet oder echte Nähe gar nicht mehr möglich macht. Man muss sich der Verletzung, die man jemanden zugefügt hat, und dem Entschluss, diese Verletzung zu entschulden, stellen. Verzeihen ist keine Grußfloskel, es ist ein tiefgründiger Dialog - nicht via E-Mail, WhatsApp oder SMS, wie es heutzutage so oft passiert. Nein, sich die Zeit nehmen, unter vier Augen darüber sprechen - in aller Ruhe - und sich die Hand reichen. Das ist das Einfachste, aber gleichzeitig das Schwierigste. Dem anderen das Gefühl geben: Du bist mir wichtig!“

Oft sind es Verletzungen, die unser „inneres Kind“ tangieren - alte Wunden aus der Kindheit. Die Kindheit ist eine lange Zeit der Abhängigkeit, daher gibt es viele Verwundungsmöglichkeiten. Werden später alte Wunden durch ein bestimmtes Verhalten aufgerissen, bluten sie erneut. Einer fühlt sich nicht ernst genommen, ein anderer nicht wertge-

schätzt. Jeder Mensch hat seine Wunden Punkte. Und nicht bei jedem sind es dieselben. Aber immer schmerzt es besonders, wenn man neuerlich verletzt wird.

„**Bei** einem Verzeihungsgespräch wird erneut in der Wunde gestochert. Aber um bei der Metapher zu bleiben: Durch das Gespräch wird die Wunde auch versorgt, mit allem, was zu einem Heilungsprozess gehört. Das tut oft beiden weh - nicht nur demjenigen, der verletzt wurde. Häufig leidet der andere mehr darunter oder mindestens gleich viel - besonders wenn man etwas nicht wiedergutmachen kann oder wenn auch noch Schamgefühle dazukommen“, unterstreicht Prof. Gerti Senger.

Die meisten Wissenschaftler unterscheiden inzwischen zwei verschiedene Arten des Vergebens: die rational getroffene entscheidungsbasierte Vergebung, bei der mit logischen Argumenten das Für und Wider abgewogen wird, und die emotionsbasierte Vergebung, bei der man wirklich im tiefsten Innersten verziehen hat.

Oftmals zeigt Verzeihen wahre Größe - nicht jeder kann es

Nicht selten geht der emotionsbasierten Vergebung die rationale voraus: Nach langem

Hadern ringt man sich dazu durch, dem anderen zu vergeben. Der erste Aufwind. Mit der Zeit werden die nunmehr neutralen Gefühle wieder positiver. Man kann dem anderen wieder offen und aufrichtig Zuneigung schenken. Und das erfreut nicht nur das gegenüber, sondern am meisten uns selbst. Keine Frage, wer aufrichtig verzeiht, kann stolz auf sich sein. Es bedeutet, die Vergangenheit hinter sich zu lassen - und damit auch den Schmerz. Ob und wie schnell das gelingen kann, ist natürlich abhängig davon, was zwischen zwei Menschen vorgefallen ist.

Das negative Gedankenkarussell kommt endlich zum Stillstand. Wir atmen auf. Die Auswirkungen auf die Psyche sind uns bewusst, doch auch körperlich wirkt sich Vergebung so merklich aus, dass man die Effekte in Studien nachweisen konnte. Wer verzeiht, der reduziert das eigene Stressempfinden, damit einhergehend werden auch Rückenschmerzen gemindert. Wir finden wieder in einen runden erholsamen Schlaf. Es schlägt uns nun nichts mehr auf den Magen. Ein Neuanfang, in dem die ursprüngliche Verletzung keinen Raum mehr einnimmt.

Quelle: „**KRONE BUNT**“

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Warum lachst du nicht mehr?“

„Fragen die Kleinen, helfen ehrliche einfache Antworten“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL“
Seite 7 und „QUIZ“ Seite 8



1.) d) Sleipnir ist in der nordischen Mythologie das achtbeinige Pferd des Gottes Odin. Seinen Namen bekam es, da es zu Lande und zu Wasser & in der Luft gleichermaßen „dahingleitet“.

2.) a) Der Inselstaat Malta liegt 81 Kilometer südlich der Küste Siziliens, es ist neben Zypern das einzige Land der Europäischen Union, das vollständig südlich des 37. Breitengrades liegt.

3.) c) Die Winkelsumme einer geometrischen Figur ist die Summe aller Innenwinkel. Die Summe der Innenwinkel im Dreieck ist 180° und folgt aus den Axiomen der euklidischen Geometrie.

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

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

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

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 <<<<<