



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

„Man verzeiht, solange man liebt.“

(François VI. de La ROCHEFOUCAULD * 15. September 1613 in Paris; † 17. März 1680 ebenda, war ein zeitweise politisch aktiver französischer Adeliger und Militär, der jedoch vor allem als Literat in die Geschichte eingegangen ist. Mit seinen aphoristischen Texten gilt er als Vertreter der französischen Moralisten.)



08.Juni 2025 – VATERTAG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

ZUM „VATERTAG“

*Wenn man früh genug zu leben beginnt,
ist das Leben gar nicht so kurz.*

(Kurt HABERSTICH)



GESUND

„NERVENNAHRUNG FÜR DIE SEELE“

(von Diana ZWICKL)

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

⇒ **Essen** ist weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme - es beeinflusst unsere körperliche und psychische Gesundheit gleichermaßen. Der Verein „Land schafft Leben“ beleuchtet in einem aktuellen Report, wie eng Ernährung und seelisches Wohlbefinden verknüpft sind. Im Gespräch mit der „Krone“ erläutert Vereinsgründerin Maria Fanninger die

(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 152 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von La Rochefoucauld“	„Schneewittchenkuchen“	(Seite 10/11)
„Vatertags Wünsche“	(Seite 6)	Als mein Großvater zum ersten Mal in einem Supermarkt war
„Spruch Kurt Haberstick“	„Auch draußen auf alles vorbereitet“	(Seite 11/12)
(Seite 1)	(Seite 7/8)	„Offenes Club Café“
„Nervennahrung für die Seele“	Buchtipps „Drück mal Pause“	„Kurz-Witz“
(Seite 1, 2, 3)	„Spruch des Monats“	(Seite 12)
„Worte des Redakteurs“	(Seite 8)	„Erhöhter Blutdruck - wann behandelt wird“
„Inhaltsangabe“	„Beiträge“	(Seite 13)
(Seite 2)	Gedicht U-Bahn Karli	„Das Gartenhaus“
„Cholesterin gesenkt, doch Energie ist weg“	„Kroft von dea Natua“	„Nächste Ausgabe“
(Seite 3/4)	Gedicht von Angelika Tiefengraber	(Seite 14)
„Ständig muss ich nachts aufs Klo“	„Gedanken zum Advent“	Auflösungen
(Seite 4)	„Kurz-Witz“	„Sudoku“
„Sudoku“	(Seite 9)	„Kreuzworträtsel“
„Kreuzworträtsel“	Gedicht von Friederike Lazelberger	„Quiz“
(Seite 5)	„Daheim“	„Sponsoren“
„Quiz“	(Seite 10)	„Impressum“
Backen	„Erschöpft, kurzatmig? Nicht alles ist Frühjahrsmüdigkeit“	(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Nervennahrung für die Seele!)

Zusammenhänge.

Kann unsere Ernährung die Psyche beeinflussen?

Was wir essen, wirkt sich direkt auf unser Wohlbefinden aus. Studien zeigen, dass Menschen mit Depressionen oder Angststörungen oft ein verändertes Darmmikrobiom haben. Eine gesunde Ernährung kann das psychische Gleichgewicht unterstützen - während ungesunde Essgewohnheiten das Gegenteil bewirken können.

Der Darm redet also mit?

Sozusagen, ja. Unser Darm beherbergt Milliarden von Mikroorganismen, die mit dem Gehirn kommunizieren und Emotionen, Appetit und kognitive Funktionen steuern. Rund 90 Prozent des Glückshormons Serotonin werden im Darm gebildet. Ein gesunder Darm bedeutet also oft auch eine stabilere Psyche.

Wir geraten täglich in Konsumfallen. Trifft das auch auf unsere Ernährung zu?

Unser Essverhalten wird oft nicht vom echten Hunger, sondern von unseren Gefühlen gesteuert. Viele von uns haben sich unbewusst Muster antrainiert: Wer als Kind für (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Nervennahrung für die Seele!)

gute Noten mit Süßigkeiten belohnt wurde, greift auch als Erwachsener zu Schokolade, wenn er etwas geschafft hat. Ebenso können Frust, Arger oder Trauer durch Essen kurzfristig gemildert werden. So wird Nahrung zur emotionalen Bewältigungsstrategie - leider oft mit ungesunden Folgen.

Was ist dein Rat, um ungesunde Essgewohnheiten zu verändern?

Der erste Schritt ist, sich bewusst zu machen, warum man überhaupt isst. Eine hilfreiche Methode: stellen Sie sich vor jeder Mahlzeit die Frage „braucht mein Körper wirklich Nahrung oder etwas anderes?“

Wie können wir das Bewusstsein für den Zusammenhang von Essen und Psyche bei jungen Menschen stärken?

Ernährungsbildung sollte an den Schulen genauso selbstverständlich sein wie Mathematik oder Lesen. Denn nur wer Bescheid weiß, kann bewusste Entscheidungen für seine Gesundheit treffen.

ZUR PERSON & ZUM REPORT

Maria Fanninger ist Wirtschaftspädagogin, Unternehmerin und Gründerin des Vereins „Landschaft schafft Leben“. Ihr Herzensprojekt ist der Lebensmittelschwerpunkt - die größte Bildungsinitiative Österreichs zu den Themen Lebensmittel, Ernährung und Konsum.

Den ganzen **Report zu „Essen und Psyche“** finden Sie auf der Website www.landschaftsleben.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„CHOLESTERIN GESENKT, DOCH ENERGIE IST WEG“

Müdigkeit und Muskelkrämpfe bei der Einnahme von Arzneien gegen hohe Blutfette? Was man dagegen tun kann.

⇒ **Jeder** zweite Österreicher hat einen zu hohen Cholesterinspiegel. Knapp 900.000 davon sind deswegen auf Cholesterinsenker - sogenannte „Statine“ - eingestellt. Die Medikamente sind enorm wichtig, denn unbehandelt stellen erhöhte Blutfettwerte ein ernstes Gesundheitsrisiko dar: Das überschüssige Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab, wodurch der Blutdruck steigt. Dies wiederum begünstigt Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Häufig führen Statine neben ihren positiven Effekten aber zu unangenehmen Begleiterscheinungen. Zu ihnen zählen allen voran häufige Müdigkeit bzw. Erschöpfungszustände. Besonders körperlich aktive Menschen leiden durch die Einnahme außerdem häufiger unter Muskelkrämpfen und -schmerzen (Statinasozierte Myopathie). Die Medikamente stören nämlich nicht nur die Cholesterinproduktion, sondern auch die Energieversorgung des Körpers. Warum

passiert das?

Bestimmtes Enzym wird gehemmt

Vereinfachtausgedrückt hemmen Blutfettsenker die Produktion eines bestimmten Enzyms, das für die Bildung von Cholesterin verantwortlich ist.

Dadurch kommt es (ungewollt) aber auch zu einer verminderten Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum „schlechten“ Cholesterin jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird nämlich von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt - so auch vom Herzen und generell den Muskeln.

Liegt ein Mangel daran vor, kommt es zu oben genannten Beschwerden. Auch das Alter ist ein wesentlicher Faktor. So zeigen Studien, dass die Coenzym-Q10-Konzentration im Blut mit den Jahren stetig abnimmt. 40-Jährige weisen etwa bereits 30 Prozent weniger Coenzym Q10 im Herzmuskel auf als 20-Jährige.

Wichtig: Auch wenn Nebenwirkungen auftreten - die Cholesterinsenker nie selbstständig absetzen! Unbedingt mit dem Arzt besprechen. Außerdem können Betroffene zu

natürlichen Hilfsmitteln greifen:

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vermögen die Wirkung von cholesterinsenkenden Medikamenten zu verstärken. Sie machen die Blutgefäße elastischer und unterstützen beim Senken des Spiegels. So können diese dazu beitragen, dass sich die Werte schneller normalisieren. Mitunter kann der Arzt ein niedriges dosiertes Statin verschreiben.

Auch gegen den verringerten Coenzym-Q10-Spiegel lässt sich etwas tun. Hierfür gibt es spezielle Präparate - denn eine ausreichende Zufuhr dieser Substanz über die alltägliche Er-

nährung ist kaum zu erreichen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, denn es kommt auf eine ausreichend hohe Dosierung (mindestens 100 mg pro Tag) an. Das Coenzym Q10 sollte in Öl gelöst worden sein, das erhöht die Bioverfügbarkeit.

Man kennt das etwa vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufzunehmen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„STÄNDIG MUSS ICH NACHTS AUFS KLO“

Harndrang statt Nachtruhe – für viele Frauen und Männer wird das im fortgeschrittenen Alter zum Problem. Mit unseren Tipps kommen Sie trotzdem gut durch die Nacht.

⇒ **Immer** wieder aufstehen, um die Toilette aufzusuchen, am Tag danach müde und gereizt – ein weitverbreitetes Problem. Häufiger nächtlicher Harndrang unterscheidet nicht zwischen Männern und Frauen, sondern kann jeden treffen. Je nach Geschlecht stecken verschiedene Ursachen dahinter.

Probleme kommen mit dem Alterwerden

Ab 60 Jahren betrifft der Drang, nachts aufs WC zu gehen, bereits fast die Hälfte aller Männer. Meist ist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel, die mit dem Alterwerden zu wachsen beginnt. Das ist zwar nicht gefährlich, engt jedoch die Harnröhre ein. Dadurch kann Urin nicht mehr ungehindert fließen, ein sogenannter Restharn bleibt in der Blase zurück - und sorgt schnell für das Gefühl, erneut aufs WC zu müssen.

Unangenehm - Frauen und die Reizblase

Bei „ihr“ steckt dagegen meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter dem Harndrang. Dadurch wird den Nerven ein falscher Füllstand der Blase übermittelt - auch wenn sich dort noch kaum Urin gesammelt hat. Häufige Infekte der unteren Harnwege begünstigen das Problem zusätzlich.

Was lässt sich dagegen unternehmen?

➤ **Genug trinken:** Um nächtlichen Harndrang in den Griff zu bekommen, versuchen viele tagsüber weniger Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Dadurch wird aber der Urin stark konzentriert, was die Blasen-schleimhaut reizen kann. Es kommt erneut zu vermehrtem Harndrang oder gar zu Blasen-entzündung.

Auf harntreibende Mittel wie Kaffee oder zu viel Flüssigkeit am Abend aber lieber verzichten!

➤ **Blasentraining** kann bei reizbarer Blase oder reduzierter Füllmenge helfen. Dabei lernen Betroffene, ihren Harndrang zu unterdrücken und den nächsten Toilettengang hinauszuzögern. Das Organ

gewöhnt sich allmählich wieder an größere Füllmengen, wodurch man später „muss“. Innerhalb von zwei bis drei Monaten sollten sich Erfolge zeigen.

➤ **Beckenbodenübungen** sind immer sinnvoll, egal ob der nächtliche Harndrang Männer oder Frauen betrifft. Passende Übungen sind im Internet einfach zu finden. Einfach nach dem Begriff „Beckenbodenübungen“ suchen.

➤ **Alte Hausmittel neu entdecken:** Gerade zu Beginn lassen sich zudem vor allem mit pflanzlichen Wirkstoffen sehr gute Ergebnisse erzielen. So auch mit einer heimischen Pflanze - dem Kürbis. Kurmäßig eingenommen, kann er bei beiden Geschlechtern einen normalen Harnfluss unterstützen.

Ebenfalls wichtig zu wissen: Die wirkungsvollen Inhaltsstoffe finden sich nicht im Kürbiskernöl, sondern nur in den Kernen selbst.

Besonders wirksam ist deren hoch konzentrierter Extrakt. Fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke nach!

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!

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

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

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

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 Poet.: damals, 2 israel. Politiker ⚔, 3 heimliches Gericht, 4 schwed. Dichter ⚔, 5 Plage, Tortur, 6 franz. Maler ⚔ 1919, 7 Kopfschutz, 8 Schmiervorrichtung, 9 undichte Stelle, 10 altgriech. Philosoph, 11 Schulutensil, 12 Beweg. eines Körpers in der Luft, 13 einfaches Boot, 14 altägypt. König, 15 Linie, Gerade, 16 elektrisch geladenes Teilchen, 17 Heldin der Tristansage, 18 Panzerschrank, 19 Zwergplanet, 20 Ausflug, Wanderung, 21 Rollkörper, 22 Internet-Domain

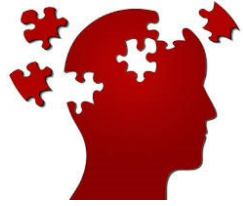
Waagrecht: 1 Landvermesser, 2 Tongefäß, 3 Kfz-Z. Melk, 4 erfreulich gut entwickeln, 5 Stuhlteil, 6 ugs.: dumpfer Schlag, 7 franz.: Gesetz, 8 westöst.: Senn, 9 Figur in „Die Fledermaus“, 10 Leiter, 11 Aufkleber, 12 Nordinder, 13 gesund, regsam, 14 franz. Maler ⚔ 1875 (Camille), 15 engl. Druck, 16 Medizin: Blutvergiftung, 17 Franz. Küste, 18 poetisch: gemein, übel, 19 Kaufm. heute, 20 Zweiergruppe, 21 Kapitular, Kanoniker

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) An welchem Datum fiel die Berliner Mauer?
a) 03.Oktober 1990, b.) 02.November 1990, c.) 09.November 1990, d.) 08.Oktober 1989
- 2.) In welchem Zeitraum fand der Erste Weltkrieg statt?
a) 1910-1915, b.) 1914-1918, c.) 1916-1920, d.) 1919-1922
- 3.) Wer hat die Glühbirne erfunden?
a) Thomas A. Edison, b.) Isaac Newton, c.) Albert Einstein, d.) Nikola Tesla

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

„SCHNEEWITTCHENKUCHEN“



Zutaten: 6 Stk. Eier, 12 EL Zucker, 12 EL Öl, 12 EL Mehl, 1 Pk. Backpulver, 250 ml Himbeersirup, 1 Pk. Vanillepudding, 250 g Himbeeren, 2 Becher Schlagobers, 2 Pk. Sahnesteif, 1 Pk. Butterkekse

Zubereitung:

- 1.) Die Eier mit Zucker und Öl 5 Minuten schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver verrühren und unter die Eimasse heben.
- 2.) Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verstreichen. Für 20 Minuten bei 180 Grad backen.
- 3.) Himbeersirup und Puddingpulver aufkochen lassen, die Himbeeren unterrühren und nochmals aufkochen lassen.
- 4.) Die Fruchtmasse auf den Kuchen streichen und auskühlen lassen. Das Schlagobers mit dem Sahnesteif steif schlagen und auf den Fruchtspiegel streichen.
- 5.) Den Kuchen mit den Keksen belegen und etwas ziehen lassen, bis die Kekse weicher werden.

Tipps zum Rezept

Die Mehlspeis kalt stellen.





BEWEGUNG

„AUCH DRAUSSEN AUF ALLES VORBEREITET“

(von Wolfgang ALTERMANN)

Um bei auftretenden Beschwerden möglichst schnell reagieren zu können, sollten Haus- und Ausflugapotheke rechtzeitig auf die anstehende warme Jahreszeit vorbereitet werden.

➔ **Die** warmen Monate laden regelrecht zu körperlicher Aktivität im Freien ein, was das Herz-Kreislauf-System fördert, die Muskulatur stärkt und das seelische Wohlbefinden verbessert. Bereits kurze Spaziergänge oder lockeres Radfahren zeigen Wirkung.

Doch nahezu jede sportliche Tätigkeit birgt potenzielle Verletzungsrisiken. Ob Blasen von der neuen Wanderausrüstung, Schürfwunden vom Radfahren oder Muskelkater nach dem ersten intensiven Outdoor-Training - wer jetzt körperlich aktiv ist, sollte die passenden Helfer immer möglichst griffbereit haben. Kühlende, oder wärmende Salben, elastische Pflaster sowie Auflagen, sterile Kompressen und desinfizierende Sprays gehören in jede sommerfitte Hausapotheke.

Auch eine Pinzette oder kleine Schere kann unter Umständen hilfreich sein. Natürliche Mittel wie Salben mit Ringelblume oder Arnika sowie Hausmittel wie Topfenwickel oder Essigpatscherl sind ebenso bewährt und sollten nicht fehlen.

Sonnenschutz nicht vergessen

Auch wenn es im Frühling noch kühl wirkt - die Sonne hat bereits viel Kraft. Ein Sonnenbrand kann schneller auftreten, als man denkt. Daher gilt: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30), Lippenpflege mit UV-Schutz und eine gutsitzende Sonnenbrille schützen Haut und Augen. Ein Sonnenhut oder Käppi beugt nicht nur Sonnenbrand vor, sondern schützt auch vor einem Sonnenstich. Wichtig ist, den Sonnenschutz regelmäßig zu erneuern - besonders nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen. Für besonders empfindliche Hautstellen oder Kinder eignet sich zusätzlich eine UV-Schutzkleidung. Gerade bei hohen Temperaturen ist der Kreislauf besonders gefordert. Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, oder Abgeschlagenheit treten bei Hitze vermehrt auf. Wichtig ist, ausreichend zu trinken - am besten Wasser oder ungesüßter Tee - und direkte Sonne zu meiden.

Leichte, salzige Snacks können helfen, den Mineralstoffhaushalt auszugleichen. Kühlende Tücher, feuchte Handgelenksauflagen oder ein lauwarmes Fußbad sorgen für schnelle Erfrischung. Auch natürliche Mittel wie Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken wirken belebend.

Sobald es warm wird, sind auch Mücken, Wespen und Zecken wieder aktiv. Während die meisten Insektenstiche harmlos sind, sorgen sie doch für unangenehmen Juckreiz. Kühlende Hausmittel wie ein feuchter Waschlappen, eine aufgeschnittene Zwiebel oder Essigumschläge verschaffen Linderung. Besonders bei Ausflügen ins Grüne empfiehlt sich ein mechanischer Stichheiler oder ein natürliches Abwehrspray auf ätherischer Basis. Ein Zeckenset mit Zeckenzange und Desinfektionsmittel gehört unbedingt in die Hausapotheke. Nach dem Aufenthalt im Freien sollte der Körper gründlich auf Zecken untersucht werden - vor allem in Kniekehlen, hinter den Ohren oder im Nackenbereich.

Was bei hartnäckigen Allergien hilft

Die blühende Natur bringt nicht nur Freude, sondern auch Pollen mit sich. Wer unter Heuschnupfen leidet, kennt das typische Niesen, tränende Augen oder Atembeschwerden. Pflanzliche Mittel wie Augentrost oder Schwarzkümmelöl sowie einfache Maßnahmen - wie das Spülen der Nase mit einer Salzlösung oder das regelmäßige Waschen der Haare vor dem Schlafengehen - können helfen. In der Hausapotheke sollten Taschentücher, eine Nasendusche und gegebenenfalls

Augenspülung vorhanden sein. Gut zu wissen: Eine Sonnenbrille schützt nicht nur vor UV-Strahlen, sondern auch vor eindringenden Pollen.

Ob Sport, Gartenarbeit oder einfach Zeit im Freien - mit einer gut ausgestatteten Hausapotheke sind Sie für die Sommersaison bestens gewappnet. Denken Sie an Sonnen- und Insektenschutz, an kühlende Helfer bei Kreislaufproblemen und an bewährte Mittel bei oberflächlichen Verletzungen. So bleibt der Sommer unbeschwert - und kleine Beschwerden werden umgehend gelindert.

Wer zusätzlich auf regelmäßige Bewegung achtet, tut seiner Gesundheit langfristig etwas Gutes - ganz nach dem Motto: raus ins Freie, aber gut vorbereitet!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BUCHTIPP

„DRÜCK MAL PAUSE!“

**„Wenn die Welt Kopf steht: Schluss mit Stress und Überforderung!
Ein praktischer Leitfaden um in Krisenzeiten gesund zu bleiben.“**

(Richard STAUDNER)

ISBN-13: 978-3200098619

In einer Welt, die von Hektik und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, stellt dieses Buch einen Wegweiser zum effektiven Stressmanagement dar. Meine langjährige Erfahrung als Performance Optimizer und Biohacker fließt in diesem einzigartigen Werk mit den Erkenntnissen aus über 200 Studien zusammen und bietet die ideale Grundlage, Sie darin zu unterstützen, Ihre Resilienz zu stärken und Ihnen Techniken an die Hand zu geben, um den Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen und einen gesünderen Umgang mit ihnen zu finden.

Zum Autor: **Richard STAUDNER** lebt mit seiner Familie in Wien und betreut seit 2010 als Performance- und Health-Coach Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit optimieren möchten. Er hat Psycho-Neuro-Immunologie in Deutschland studiert und ist derzeit in Krems im Bereich Ernährung und Sport eingeschrieben. In seiner täglichen Arbeit denkt er interdisziplinär und verknüpft verschiedene Aspekte des Körpers, um die Probleme seiner Klient:innen zu lösen. Dabei setzt er auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und sieht alle physischen Systeme in untrennbarer Verbindung mit der Psyche und unserer Umwelt.

Zu seinen langjährigen Kunden zählen prominente Persönlichkeiten wie der Entertainer RAF Camora, Sportler wie Aleksandar Rakić und Dejan Ljubičić, der Österreichische Skiverband, diverse Bundesliga-Fußballclubs, Konzerne, Banken sowie viele High Performer aus Management und Politik.



Spruch des Monats

**„Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt, in der Hoffnung,
sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können..“**

(Theodor FONTANE)



„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

KROFT VON DEA NATUA

*A Windradl,
des zagt uns vua,
daß es, sich schepft –
de Kroft.*

*Es schepft de Kroft
von dea Natua,
de wos des Leben –
easchofft.*

*A Windradl
es kriagt de Kroft
von dea Natua,
vom Wind.
So kaun rna sogn,
es draht sich doch,
von dea Natua,
oft g'schwind.*

*A Windradl
des zagt uns vua,
wia ma des Leben
besteht:
„Ma' schepft de Kroft
von dea Natua“;
„Es zagt - duach sich –
wias geht“.*

(U-Bahn Karli)

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

GEDANKEN ZUM ADVENT

*Der Advent berührt meine Sinne –
Ich halte inne –*

*Lasse die Seele baumeln,
während so viele
durch überfüllte Einkaufsstraßen taumeln.
Entzünd ein Licht am Kranz,
spüre diese Zeit mit ihrem Glanz –
die frohe Botschaft, sie erfasst mich ganz –*

*Weihnachten wird's innen –
Weihnachten wird's, wenn wir uns besinnen!
Wenn uns das Leid des Nächsten berührt,
wenn er unsere Liebe spürt –*

Ist das nur mein Traum?

*Wohl kaum,
wenn wir daran glauben
und diesem schönen Fest
den Sinn nicht rauben!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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



Ein Mann zu seiner Frau im Bett: „Schau mal Schatz, dieser bekannte Kondomhersteller hat anlässlich der Olympischen Spiele eine Sonderedition rausgebracht. Die Kondome haben die Farben Gold, Silber und Bronze. Ich glaube ich nimm heute Abend Gold.“ Sagt die Frau: „Warum nimmst du nicht Silber?“ Erwidert der Mann: „Verstehe ich nicht, warum soll ich Silber nehmen?“ Darauf die Frau: „Naja, wäre doch mal schön, wenn du als Zweiter durchs Ziel kommst.“

DAHEIM

Wenn ich ein Dorf sehe,
rechts und links Häuser,
wie gefädelt.

Wenn Leute mich grüßen,
freundlich,
weil sie mich kennen –
schon immer.

Dann weiß ich: Ich bin daheim.

Wenn die Pfingstrosen
in Blüte stehen
und so voll sind wie nirgendwo.
Wenn blaue Schwertlilien
an den Wegrändern sind,
verschwenderisch schön.

Dann weiß ich: Ich bin daheim.

Wenn am Abend aus der Au
der Krötengesang tönt
und die Grillen ihr Zirpen beginnen.
Wenn die Bauern mit ihren Traktoren
von den Feldern kommen und
vom Kirchturm das Gebetläuten zu hören ist.

Dann weiß ich: Ich bin daheim.

(Friederike LAZELBERGER)

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

GESUND

„ERSCHÖPFT, KURZATMIG? NICHT ALLES IST FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT!“

**Zum Welt-Lungenhochdruck-Tag am
05.Mai: Erfahren Sie, welche Beschwerden
auf Lungenhochdruck hinweisen können.**

⇒ **Im** Frühling fühlen sich viele Menschen schlapp oder von Schwindel geplagt. Manche haben das Gefühl, schwerer Luft zu bekommen. Doch hinter diesen Beschwerden steckt nicht immer nur eine vorübergehende Müdigkeit, sondern mitunter Lungenhochdruck oder Pulmonale arterielle Hypertonie (PAH). Darunter versteht man eine seltene und fortschreitende Erkrankung der Lungengefäße, die in jedem Alter auftreten kann und unbehandelt zu schweren Herzproblemen führt. Besonders tückisch: Die Anfangssymptome wirken eben oft harmlos.

Was ist pulmonale arterielle Hypertonie?

PAH entsteht, wenn sich die Blutgefäße in der Lunge verengen und dadurch der Druck in den Lungenarterien steigt. Das belastet die rechte Herzhälfte enorm und führt mit der Zeit zu ernsthaften Schäden. Zwischen 48 und 55 Menschen pro

Million sind betroffen - Frauen häufiger als Männer. Typische Warnzeichen sind Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Schwindel, Herzrasen oder Ohnmachtsanfälle. Auch Brustschmerzen und Wassereinlagerungen an den Beinen können alarmieren.

Vorsicht bei diesen Symptomen!

Folgende Symptome sind typisch bei einer PAH:

- Müdigkeit
- Kurzatmigkeit
- Herzrasen
- Ödeme (Wassereinlagerungen)
- Brustschmerzen
- Blaue Lippen und Finger
- Schwindel! Ohnmachtsanfälle

Weil diese Beschwerden kaum eindeutig sind, wird PAH oft spät diagnostiziert. Ohne rechtzeitige Behandlung drohen aber rasche Verschlechterung und im schlimmsten Fall Rechts-herzversagen!

Wer anhaltend unter Atemnot, ständiger Erschöpfung oder unerklärlichen Kreislaufproblemen leidet, sollte deshalb ärztlichen Rat suchen. Die frühe Diagnose verbessert die Aussichten auf eine wirksame Therapie deutlich und kann entscheidend zur Erhaltung der Lebensqualität beitragen.

Da PAH selten und komplex ist, raten Fachleute zu einer Untersuchung in spezialisierten PH-Zentren. Dort können Expertinnen und Experten per Herz-Ultraschall und Druckmessung in den Lungenarterien Klarheit schaffen. Eine gesicherte Diagnose öffnet den Weg zu gezielten Therapien - dazu zählen verschiedene Medikamente, aber auch physikalische Maßnahmen und regelmäßige Kontrolluntersuchungen.

Eine aktuelle europäische Umfrage zeigt, dass Lungenhochdruck nicht nur eine körperliche Herausforderung ist, sondern auch erhebliche psychische und soziale Belastungen für Patienten und ihre Angehörigen mit sich bringt. Neben den Einschränkungen im Alltag - etwa beim Rei-

sen oder bei der Freizeitgestaltung - besteht ein großer Bedarf an psychologischer Unterstützung.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Angebote für psychologische Begleitung oder den Austausch mit anderen Betroffenen können hier entlasten. Informieren Sie sich im Internet auf lungenhochdruck.at und nutzen Sie das Unterstützungsangebot von Patientenorganisationen.

Weitere Informationen unter:

www.aop-health.com

www.lungenhochdruck.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESCHICHTE

ALS MEIN GROSSVATER ZUM ERSTEN MAL IN EINEM SUPERMARKT WAR

⇒ **In** den siebziger Jahren lebte meine Schwester auf einem Bauernhof im Weinviertel; sie war dort verheiratet. Neben Kühen, Schweinen und vielen Getreidefeldern gehörte auch ein Gemüsegarten zum Hof.

Mein Großvater, der nach einem Schlaganfall mit dem Stock ging, wurde von mir zwei- bis dreimal im Jahr zu meiner Schwester geführt, um eben diesen Gemüsegarten in Ordnung zu bringen. Er zupfte, harkte, setzte und rodete mindestens eine Woche lang, mühte sich ab und schwitzte sich jedes Mal zwei bis drei Kilo vom Körper.

Als ich ihn nach so einer arbeitsreichen Woche mit meinem Auto abholte, habe ich eine Idee: In der Nähe war ein großer Supermarkt eröffnet worden und in den wollten wir hineinschauen.

Mein Großvater hielt sich am

Einkaufswagen fest und wir betreten den angenehm gekühlten, von leiser Musik erfüllten Markt.

Das kleine Lebensmittelgeschäft in unserem Ort, wo man noch zwanzig Deka Mehl aus der Ladebekam oder den Senf im Glas holte, war meinem Großvater vertraut. Dreimal im Jahr fuhr er mit meiner Großmutter per Bahn nach Wien, um eine Tante zu besuchen. Am Volkertmarkt kauften die beiden dann Pariser Wurst und Semmeln, sowie Zuckerl für uns Enkelkinder.

Aber das hier übertraf seine kühnsten Vorstellungen von einem Warenangebot!

Die ersten zehn Minuten machte er nur manchmal: „Mh, mh“, oder schniefte laut durch die Nase.

Nachdem wir einige Zeit die Regale entlang gegangen waren, in denen vom Fernseher bis zu Teppichen und von Schokolade bis zu Trainingshosen alles zu finden war, konnte er sich nicht mehr halten.

„Na, Mentsch (mundartlich für „Mädchen“), so was hab' ich

noch nicht g'sehn!“ Er schüttelte bedächtig den Kopf und kam langsam ins Schwitzen.

Als sich in einem Regal dann noch Weinflasche an Weinflasche reihte, war das Wunder für ihn perfekt. „An Wein im G'schäft ...!“ Bei ihm daheim im Keller, wo er jeden zweiten Tag hinging und mit dem Schlauch einige Flaschen vollzapfte, ja - aber hier?

Ich merkte, dass seine Welt ins Wanken kam und meinte, wir könnten nun wieder gehen.

„Nein“, sagte Großvater „wir müssen doch etwas mitnehmen.“ Er griff einmal nach rechts, dann wieder nach links, legte Keksrollen und Suppennudeln in den Einkaufswagen.

Als wir bei der Kasse ankamen, schwankte der Wagen beträchtlich. Zum Schluss legte er noch eine Zweiliterflasche Rotwein obenauf. „Geh, sei so gut und zahl, ich hab gar nix mit!“, meinte er. Ich bezahlte alles, was er sich ausgesucht hatte und habe bis heute nie mandem erzählt, wie viel ich

damals ausgelegt habe. Es war diese nur ein erstauntes: noch nie g'sehn, es is a Wund-
nicht wenig, aber die Freude „Jössas na!“ heraus. a!“
und das Entzücken meines **Die** folgenden Tage flanierte er
Großvaters wären mir noch im Dorf auf und ab und erzähl-
mehr wert gewesen. te jedem, der ihm begegnete,
Als er daheim meiner Groß- von seinem Besuch im Super-
mutter all die Wunderdinge auf markt. „Ich sag dir“, meinte er
den Küchentisch legte, brachte zur Nachbarin „so was hast

(Friederike LAZELBERGER)

**Herzlichen Dank an
Friederike LAZELBERGER
für diesen Beitrag**

OFFENES CLUB CAFÉ

*Eingetroffen ist so mancher Hier
In Hoffnung auf Gesellschaft
Wertschätzung und guter Manier
So wie auch Widmung Professioneller Art
Alles da
Doch beim Alkohol da wird gespart
Ich denke mir das das gut ist so
auch ohne Alk
ja da sind wir auch sehr froh
und glaubst du es nicht
schau vorbei
und nimm doch wahr
wir einzigartig
wir wunderbar
Humor und Spaß
fällt uns oft nicht leicht
trotz allem
haben wir recht viel erreicht
wir vom Schwechater
PSD
Na bitte sehr
Durch unser aller tun
Der Alltag nicht schwer
Schließe dich an und
Mach doch mit
So bleibst du
Im Herzen fit.*

**Herzlichen Dank
an Klaus Maria MINHARD
für diesen Beitrag!**



Der Autofahrer zum Tankwart: "Kontrollieren Sie bitte auch die Reifen."
"Eins, zwei, drei, vier - alle da!"

GESUND

„ERHÖHTER BLUTDRUCK - WANN BEHANDELT WIRD“

Experten berichten über neue Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie hinsichtlich der Messwerte

➡ **Um** Ärzte zu unterstützen, ihre Patienten bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach neuestem Stand der Wissenschaft bestmöglich zu behandeln, hat die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) Leitlinien erstellt. Diese dienen als verlässliche Handlungsempfehlungen in spezifischen Situationen. Zum Beispiel bei Bestimmung der Messwerte sowie Behandlung von Bluthochdruck.

Während die Diagnose arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) nach wie vor ab einem Wert von >140/90 mmHg erfolgt, wurde in den neuen ESC-Leitlinien erstmals die Klassifikation „erhöhter Blutdruck“ für Werte von 120-139/70-89 mmHg eingeführt. Diese Kategorie liegt über dem Normalbereich, der als „nichterhöhter Blutdruck“ bezeichnet wird (<120/70 mmHg), wie die Kardiologen Priv.-Doz. Dr. Sabine Perl, Med Uni Graz (Stmk.) und Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ) im Fachmagazin „Ärzte Krone“ berichten.

Entsprechend werden auch Empfehlungen zur Therapie definiert. Bei Hypertonie soll die medikamentöse Behandlung sofort erfolgen. Bei dem neu definierten Messbereich „erhöhter Blutdruck“ hingegen wird vorab eine Risiko-Abschätzung für die Entscheidung zur Therapie angeraten. Eine Indikation dafür sind Erkrankungen, die durch Ablagerungen von Plaques an den Gefäßwänden verursacht werden und die Durchblutung von Herz, Gehirn sowie anderen Organen beeinträchtigen, Herzschwäche, chronische Nierenerkrankungen, Organschäden durch Bluthochdruck, Diabetes mellitus bei über 60-Jährigen oder familiärer Hypercholesterinämie (vererbte Fettstoffwechselstörung).

Die Behandlung umfasst mehrere Säulen

Eine wichtige Rolle bei Vorsorge sowie Behandlung von erhöhtem Blutdruck und Hypertonie spielen Lebensstilmaßnahmen. Konkret wird hier die Reduktion von Kochsalz (maximal 1 Teelöffel pro Tag), körperliche Bewegung (mindestens 150 min/Woche moderates oder 75 min/Woche intensives Ausdauertraining kombiniert mit Übungen zum Muskelaufbau), einem stabilen Body-Mass-Index von 20-25, gesunde Ernährung, möglichst wenig Alkohol, Beschränkung der Zufuhr von Zucker (vor allem in Getränken), Nichtrauchen, Erhöhung der Kaliumzufuhr (außer bei Niereninsuffizienz) genannt.

Gelingt es auf diese Weise nicht, den Blutdruck zu senken, kommen zusätzlich blutdrucksenkende Medikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen zum Einsatz (bei Werten >140/90 mmHg sollen diese sofort eingenommen werden).

Als Zieldruck gilt für den überwiegenden Teil der Patienten, unabhängig vom Alter, ein Wert von 120-129/ 70-79 mmHg. Zur Vorsicht wird allerdings bei moderater bis ausgeprägter Gebrechlichkeit, Störungen des autonomen Nerven- und Herz-Kreislauf-Systems (Symptome wie Schwindel, Blässe, Benommenheit etc. bei aufrechter Körperposition) und/oder einem Alter über 85 Jahren gemahnt.

Unter bestimmten Bedingungen - etwa bei medikamentös schwer oder nicht einstellbarem Bluthochdruck - ist mitunter ein minimalinvasives Verfahren (renale Denervierung) angedacht. Dabei werden überaktive Nervenstränge rund um die Nierenarterie deaktiviert und der Blutdruck dadurch langfristig gesenkt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

DAS GARTENHAUS

Immer, wenn ich das alte, hölzerne Gartenhaus sehe, um das sich der wilde Wein rankt, muss ich an dich denken. Ein Apfelbaum steht gleich daneben und ein besonders kräftiger Ast reicht knapp bis unters Dach. Es kommt mir vor, als ob es gestern gewesen wäre, dass du von den Blättern des Apfelbaumes verdeckt am Dach des Gartenhäuschens gesessen bist. Immer, wenn ich von der Arbeit heimkam und zum Tor herein ging, hast du gerufen: „Hier heroben bin ich, Mama!“

Stets war ich besorgt, du könntest herunterfallen oder das Dach würde einbrechen. Meist bist du dann am Hosenboden bis zur Dachkante vorge-rutscht und elegant ins Gras gesprungen. Die Schindeln am Dachrand waren schon ganz zerbrochen von den vielen Mutsprüngen.

Du warst vier, als du zum ersten Mal oben gehockt bist. Mit zehn war es dann ganz interessant: Zuerst als Robin Hood verkleiden und dann ab aufs Gartenhaus! Deine Pfeile flogen kreuz und quer durch den Garten.

Mit vierzehn hast du dann deinen kleinen Bruder hinaufgeschleppt und mir ist das Herz fast stehen geblieben, als ich den Zwerg am Giebel herumwackeln sah. „Er hat es geschafft!“, hast du gerufen. Ohne dich sicher nicht, denn dein jüngerer Bruder bewegt sich lieber am sicheren Boden, nicht auf hohen Bäumen, ausgesetzten Alpenvereinssteigen oder auf Kletterwänden.

Wenn du mir heute schreibst, aus Syrien, Kanada oder Marokko, wo du allein mit dem Rucksack unterwegs bist, so wie es sich für einen angehenden Kulturwissenschaftler gehört, oder mir erzählst, dass es bei deiner letzten Klettertour eine sehr brenzlige Situation gegeben hat, dann wünsche ich, du wärest wieder zehn und riefest mir vom Dach des Gartenhauses zu: „Mach dir keine Sorgen, hier bin ich!“

Lange habe ich dich schon losgelassen, gleich als du ausgezogen bist. „Viel zu früh“, sagte deine Großmutter damals. - Meine Kinder sollen frei sein

von mir, habe ich mir immer vorgenommen.

Wenn du zwei Wochen oder länger nicht anrufst, muss ich meinen Freunden und Bekannten oft von dir erzählen. Wie super dein Studium vorangehe und wie nett und klug deine Freundin sei. Mir ist es dann Bedürfnis, von dir zu sprechen!

Unlängst wollte dein Vater das alte Gartenhaus umräumen. Die Bretter sind schon etwas morsch und dein Bruder ist auch aus dem „Gartenhausalter“ heraus. Ich habe es dann verhindert; man kann ja das Gartenwerkzeug hineintun.

Du bist jetzt vierundzwanzig, mein Sohn, und erwachsen. Aber für mich sitzt du manchmal noch auf den abgetretenen Schindeln unseres Gartenhauses. Du bist da, obwohl du vor zwei Tagen erst ein E-Mail aus Jordanien geschickt hast.

PS.: Als mein Sohn diese Geschichte gelesen hatte, meinte er: Ganz nett, Mutter, aber das ist deine Geschichte und nicht meine! Ich bin doch fünf Jahre nach Wien in die Schule gefahren. Manchmal, eigentlich öfter als manchmal, habe ich morgens meine Schultasche genommen, mich aufs Rad gesetzt und so getan, als ob ich zur Bahnstation fahren würde. Ich bin aber nach einigen Metern wieder umgekehrt und habe mich ins Gartenhaus gesetzt; das Fahrrad passt ja auch hinein.

Wenn du in der Arbeit warst, bin ich wieder ins Haus und habe mich aufs Ohr gelegt. Du hast mich doch öfter gefragt, wieso ich denn schon daheim sei, als du wiedergekommen bist - schon vergessen? Ich hab dann eben meine Fantasie spielen lassen, von wegen Stunden sind ausgefallen und so. Gefällt dir meine Gartenhausgeschichte auch?“

Es schadet also doch nicht, wenn Mütter nicht alles über ihre Kinder wissen...

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Schöne Zähne in jedem Alter“

„Auch bei Erwachsenen ist eine Korrektur von Fehlstellungen der Beißerchen möglich. Experten für Kieferorthopädie erklären, welche unterschiedlichen Methoden es dafür gibt.“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

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

1.) c.) Am 09. November 1989 fiel die Berliner Mauer wegen der friedlichen Revolution. Das bedeutet, dass die Menschen in Ostdeutschland wieder nach Westberlin gehen konnten.

2.) b.) Er begann am 28. Juli 1914 mit der Kriegserklärung Österreichs-Ungarns an Serbien durch Kaiser Franz Joseph I. Der Waffenstillstand wurde am 11. November 1918 unterzeichnet.

3.) a.) Thomas Alva Edison, der zuvor bereits Telegrafentechnik entwickelt hatte, suchte eine Alternative zur Gasbeleuchtung. Er experimentierte so lange, bis er 1879 die elektrische Glühbirne erfunden hatte.

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

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



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

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

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 <<<<