



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

**„Die Natur malt uns Bilder unendlicher Schönheit, Tag für Tag,
wenn wir nur Augen haben, sie zu sehen!“**

(John RUSKIN *08. Februar 1819 in London, † 20. Januar 1900 in Brantwood, Lake District in Cumbria, war ein englischer Schriftsteller, Maler, Sozialreformer, Kunsthistoriker und Kunstkritiker. Als Universalgelehrter nahm er in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eine herausragende Stellung im englischen Gesellschaftsleben ein und beeinflusste sie mit seinen Essays zu Kunst und Architektur nachhaltig. In seinen Vorträgen und Texten befasste er sich mit der Landschaft und dem kulturellen Erbe seines Landes, aber auch mit Geologie und Mineralogie, Literatur und Musik, politischer Ökonomie, Erziehung, Geschichte, Sozialismus, Theologie und Ethik. In vielen Schriften beschrieb er das Evangelium der Schönheit, worunter er eine Verschmelzung von Kunst, Politik und Wirtschaft verstand, die sich am Idealbild mittelalterlicher Kunst orientieren sollte.)

„Das staunende Auge vermag stets
eine Freude zu erkennen.“

(Elisa ERNI)



Alles Gute zum
VATERTAG
wünscht Johann Bauer
Sonntag, 14.Juni 2026

GESUND

„KOPFWEH NACH DEN FESTTAGEN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Stress oder Reizüberflutung vor, an und nach besonderen Tagen wie Silvester sind zwar nicht die Ursache für eine Migräne-Erkrankung, können Attacken jedoch begünstigen.

⇒ **Rund** um Weihnachten und Neujahr leiden viele an Kopfschmerzen: Schuld daran sind Stress, wechselhaftes Winterwetter, feiertagsbedingter Schlafmangel, üppige Mahlzeiten und starke Sinneseindrücke wie Gerüche von Duftkerzen oder blinkende Lichterketten. All diese Aspekte können vor allem Migräne auslösen oder verstärken.

„**Migräne** ist eine ernst zu nehmende neurologische Erkrankung, die Betroffene und ihr soziales Umfeld mitunter schwer beeinträchtigt. Stress, Reizüberflutung und andere Faktoren sind zwar nicht die Ursache für Migräne, ihr Zusammenspiel kann Attacken jedoch (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 162 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von John Ruskin“ (Seite 5)		„Prostata: Pickel für den Mann“ (Seite 11)
„Bilder zum Monat Juni“	„Die Stadt als Trainingsraum“ (Seite 6/7)	
„Spruch von Elisa Erni“		„Herzinfarkt: Bei Frauen tödlicher als bei ihm“ (Seite 11/12)
„Vatertags Wünsche“ (Seite 1)	Buchtipp „Das wird ich wohl noch fühlen dürfen“ (Seite 7/8)	
„Kopfweg nach den Festtagen“ (Seite 1, 2, 3)	„Beiträge“	„Herzinfarkt: Bei Frauen tödlicher als bei ihm“ „Spruch Ernst Ferstl“ (Seite 12/13)
„Worte des Redakteurs“	„Spruch des Monats“ (Seite 8)	„Zwischen Leistung und Risiko“
„Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Geschichte von Friedericke Lazelberger „Rex“ (Seite 8/9)	„Nächste Ausgabe“
„Vorsicht stiller Killer!“ (Seite 3)	Gedicht von Friedericke Lazelberger „Da Peda“ (Seite 9/10)	Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ (Seite 14)
„Kreuzworträtsel“ (Seite 4)	„Einblick in den psychiatrischen Pflegealltag“	Auflösung „Kreuzworträtsel“
„Sudoku“	„Spruch Ernst Ferstl“ (Seite 10)	„Sponsor“
„Quiz“		„Impressum“ (Seite 15)
Backen „Roulade mit Topfcreme“		

(Fortsetzung von Seite 1 - Kopfweg zu den Festtagen!)

begünstigen bzw. deren Häufigkeit erhöhen", erklärt Dr. Manfred Eder, Neurologe in Groß-Enzersdorf, NÖ.

Typisch für Migräne ist das anfallsartige Auftreten von starken, meist einseitigen pochenden oder pulsierenden Kopfschmerzen, zu denen sich oft auch noch Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geruchs- und Lärmempfindlichkeit gesellen. Migräneattacken können von Sehstörungen und neurologischen Ausfällen angekündigt (Aura) werden. Häufig sind Betroffene während einer Attacke so außer Gefecht gesetzt, dass sie nur liegen können, am besten in einer vollkommen reizarmen Umgebung, wie einem abgedunkelten, ruhigen Raum. Ein Zustand, der von einigen Stunden bis zu drei Tagen andauern kann.

Therapie besteht aus mehreren Säulen

„Eine effektive Migräne-Behandlung basiert immer auf mehreren Säulen“, berichtet Dr. Eder. „An erster Stelle steht die Akuttherapie, die während des Migräneanfalls verabreicht wird. Sie verringert Dauer und Intensität der akuten Attacke. Treten die Anfälle an vier oder mehr Tagen pro Monat auf, rate ich zusätzlich zu einer vorbeugenden Migränebehandlung („CGRP-Antikörper-Therapie“). Diese sorgt dafür, dass die Attacken seltener werden und weniger“ (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Kopfweg nach den Festtagen!)

heftig ausfallen. Darüber hinaus können die Medikamente zur Migräne-Vorbeugung die Gefahr eines Chronisch Werdens der Erkrankung reduzieren und somit deren Verlauf positiv beeinflussen."

Unterstützend werden auch nichtmedikamentöse Ansätze - wie Biofeedback, progressive Muskelentspannung oder Ausdauersport - in die Behandlung einbezogen, da auch sie sich positiv auf den Verlauf einer Migräne auswirken können.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„VORSICHT STILLER KILLER!“

(von Univ.-Prof. Dr. Günter STEURER)

Zu hoher Blutdruck verursacht selten klare Symptome - gefährdet aber die Gefäße.

⇒ **Univ.-Prof. Dr. Günter Steurer** berichtet über den Fall eines 54-jährigen Bluthochdruck-Patienten.

Anamnese

Peter Huber (54) hat leichtes Übergewicht und bekommt bei körperlicher Belastung schlecht Luft. Damit einher geht starkes Herzklopfen. Erhöhter Blutdruck liegt in der Familie des Patienten und auch seine Werte liegen über 135/85. In puncto Ernährung bevorzugt der Patient eher deftige Kost.

Diagnose

Ein ausführliches Anamnesegespräch und eine umfassende diagnostische Abklärung bestätigen die anhaltend erhöhten Blutdruckwerte und zeigen auch leicht erhöhte Blutfettwerte. Eine neue Entwicklung stellt eine Glukoseintoleranz und damit ein beginnender Diabetes Typ 2 dar.

Diese Faktoren (Diabetes, erhöhte Blutfettwerte) erschweren die Behandlung des Bluthochdrucks und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Therapie

Wichtige Säulen der Therapie sind gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Empfehlenswert ist auch eine diätologische Beratung. Sport kann der Patient nicht viel abgewinnen, es gibt aber auch andere Möglichkeiten, mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Zum

Beispiel öfters zu Fuß gehen, die Stiegen statt des Lifts zu nehmen oder sich ein Hobby zu suchen, das mit Bewegung verbunden ist.

Peter Huber ist etwa in seinen jungen Jahren gerne gewandert. Ich empfehle ihm, dieses Hobby wieder aufzugreifen.

Mit Cholesterinsenkern (z.B. Statinen) kann noch gewartet werden, bis sich zeigt, ob die Lebensstilmaßnahmen greifen. Um die Schwellungen der Beine zu beheben, bekommt Peter Huber ein kaliumsparendes Entwässerungsmittel. Die Blutdruckmedikamente werden angepasst. Um die Therapie zu unterstützen empfehlen sich natürliche Präparate auf Basis von Olivenblattextrakt. Olivenblätter enthalten Polyphenole, die einen positiven Effekt auf den Blutdruck ausüben, der oft bereits nach einer zweimonatigen Einnahme nachweisbar ist. Darüber hinaus zeigen diese in klinischen Studien auch Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Besonders sinnvoll ist eine Kombination mit Kalium, das ebenfalls blutdrucksenkend wirkt.



Nach zwei Monaten zeigt eine Kontrolluntersuchung, dass die Maßnahmen greifen. Der Patient hat etwas abgenommen, die Blutdruckwerte sind gesunken. Er scheint dank der zusätzlichen Unterstützung gut auf die medikamentöse Therapie eingestellt zu sein. Ein weiterer Kontrolltermin wird vereinbart.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Viel Spaß beim Lösen wünscht Hansibi

	1				2			3					4	
	1	5	6	7			8			9 2	10	11		
	3						4							
	5									6				12
7									13 8					
						14 9								
	15 10		16								17 11		18	
12								19 13						
					20 14									
	15	21								22 16		23		24
17							25 18							
					26 19							20	27	
	28 21								29 22		30			
23						31 24								
				32 25							26	33		34
	27	35						36 28						
	29				37 30						31		38	
	32							33						
	34				35						36			

(Lösung auf Seite 15)

Senkrecht: 1 geballte Hand, 2 Greifwerkzeug, 3 Schlafmöbel, 4 asiatisches Filzzelt, 5 flache Gewässerstelle, 6 ehem. Name Thailands, 7 Vereinheitlichung, 8 wuchtig, gedrungen, 9 Lebensabend, 10 chem. Element, 11 Verdienst (Mz.), 12 sittliche Gesinnung, 13 Schrittsportler, 14 längliche Vertiefung, 15 Farce, Schwank, 16 sonderbar, wunderlich, 17 Bruder des Moses (A.T.), 18 lautmal.: Geräusch bei einem Aufprall, 19 Gewässer, 20 chem. Element, 21 Herrscherstuhl, 22 ehem. Ägyptischer Politiker † 1981, 23 Kosename, 24 Letter, 25 Gehstütze, 26 dünne Oberschicht, 27 lat.: im Jahre, 28 offener Laubengang, 29 trigonom. Funktion, 30 schnell machen (sich . . .), 31 auf der Stelle, augenblicklich, 32 Falte, Kniff, 33 Berghang, 34 Laub-, Blumengebinde, 35 Sultanat am Arab. Meer, 36 Origanum, Gattung d. Lippenblütler, 37 Halbton unter c, 38 deutsche Vorsilbe

Waagrecht: 1 Abweichung von der Regel, 2 Grazie, Liebreiz, 3 Vereinigung, Bündnis, 4 Künstlerwerkstatt, 5 eingeladener Prominenter, 6 Backwerk, 7 Wahlaussage, 8 geografischer Raum, 9 engl.: Fluss, 10 ehem. Deutsche Münze, 11 griech. Wortstamm: Luft, 12 stoßweise windig, 13 Wundstarrkrampf, 14 engl.: Hand-, Werbezettel, 15 Platz, Ort, 16 anderenfalls, 17 zweistelliges Zahlwort, 18 ugs.: Diener, Handlanger, 19 Gründer der Heilsarmee †, 20 Vorgebirge, 21 engl.: Kraft, Stärke, 22 Umkleidezelle, 23 Fragewort, 24 längliche Samenkapsel, 25 Polstermaterial, 26 Kw.: Zugmaschine (2 Wörter), 27 Schlaginstrument, 28 Kw. f. e. Jazzstil, 29 Kosename der Großmutter, 30 Med.: Grimmdarm, 31 Vorname der Sängerin Minnelli, 32 Heiterkeitserfolg, 33 tschech.-poln. Gebirge, 34 Abk.: Ankunft, 35 immer, 36 Marder

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wer spielt die männliche Hauptrolle in „Pretty Woman“?
a) Robert Redford, b.) Paul Hogan, c.) Gérard Depardieu, d.) Richard Gere
- 2.) Welchen Film drehte Anatole Litvak?
a) Flucht in Ketten, b.) Lieben Sie Brahms?, c.) Fluch der Karibik, d.) Barry Lyndon
- 3.) Wie viele rote Kugeln liegen bei der Billardvariante Snooker auf dem Tisch?
a) 12, b.) 15, c.) 21, d.) 26

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 14)

„ROULADE MIT TOPFENCREME“



Zutaten: 2 EL Marillenmarmelade zum Bestreichen, 0,5 Pk. Backpulver, 3 Stk. Eier, 1 Pk. Vanillezucker, 120 g Staubzucker, 100 g Mehl, 3 EL Wasser

Zutaten für die Creme: 250 g Topfen (fein), 250 g Schlagobers, 1 k. Vanillezucker, 100 g Staubzucker, 1 Schuss Zitronensaft

Zubereitung:

- 1.) Eier trennen. In einer Schüssel Dotter, Staubzucker, Vanillinzucker dickschaumig rühren. Wasser zufügen.
- 2.) Mehl mit dem Backpulver vermischen. Eiklar zu festem Schnee schlagen. Nun abwechselnd Mehl und Eischnee unter die Eidotter-Masse heben.

- 3.) Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 200 Grad, im vorgeheizten Ofen. 10 bis 12 Minuten backen.
- 4.) Fertig gebackenes Biskuit stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen mit Marmelade bestreichen und nochmals einrollen. So eingerollt auskühlen lassen.
- 5.) Währenddessen kann die Creme zubereitet werden. Dabei wird der Schlagobers mit dem Mixer fest gerührt, Zucker und Vanillezucker zufügen sowie einige Tropfen Zitronensaft. Zum Schluss den Topfen dazu und nochmals gut verrühren.
- 6.) Die Biskuitroulade ausrollen, mit der Topfencreme dick bestreichen, wieder einrollen und in gewünschte Stücke schneiden. Wer möchte kann sie zusätzlich mit Staubzucker bestreuen und servieren.

Tipps zum Rezept

Je länger man die Eier schlägt, desto flaumiger wird der Biskuitteig.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



GESUND

„DIE STADT ALS TRAININGSRAUM“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, der Urbane Raum bietet zahlreiche Möglichkeiten, um sowohl Kraft als auch Ausdauer zu trainieren – und dies kostenlos sowie überall.

⇒ **Fitnessstudios** sind nicht die einzige Möglichkeit, effektiv zu trainieren. Immer mehr Menschen entdecken die Stadt als Trainingsraum“, berichtet Philipp Jelinek, der mit seiner täglichen Bewegungssendung auf Krone TV zu einem aktiven Lebensstil motiviert. Er erklärt, wie Sie Treppen, Parkbänke, Mauern oder Geländer nutzen können, um fit zu werden:

➤ **Treppen-Workout für Beine und Ausdauer:**

Stiegen eignen sich hervorragend für intensives Aus-

dauertraining. Wer sie zügig hinaufläuft oder in Intervallen sprintet, trainiert Herz und Kreislauf sowie die Beinmuskulatur.

Die Schwierigkeit lässt sich leicht steigern, etwa durch Sprünge über mehrere Stufen, seitliches Treppensteigen oder Ausfallschritte auf einzelnen Stufen. Dadurch werden zusätzlich Koordination und Gleichgewicht geschult.

➤ **An der Parkbank Arme und Rumpf stärken:**

Auch das klassische „Parkbanker!“ kann ganz einfach zum vielseitigen Trainingsgerät werden. Liegestütze mit den Händen auf der Bank oder Lehne trainieren Brust, Schultern und Arme.

„**Bench Dips**“ stärken gezielt den Trizeps: Dazu werden die Hände hinter dem Körper auf einer Bank platziert, die Beine aufgestellt oder ausgestreckt und die Ellenbogen kontrolliert gebeugt und gestreckt.

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

Mit Step-ups - also dem wiederholten Aufsteigen auf die Bank - lassen sich zudem Beine und Gesäß effektiv kräftigen. Wer Planks mit den Füßen auf der Bank ausführt, trainiert gleichzeitig Bauch und Rumpfstabilität.

➤ **Mauern für Balanceübung:**

Geländer oder niedrige Mauern können ebenfalls sinnvoll genutzt werden. Sie eignen sich für Balanceübungen, Beinheben oder als Unterstützung bei Dehnübungen nach dem Training.

Besonders effektiv sind kleine Zirkeltrainings: Mehrere Übungen werden nacheinander an verschiedenen Orten durchgeführt - zum Beispiel Treppensprints, Liegestütze an der Bank, Kniebeugen auf einer freien Fläche und anschließend eine kurze Laufstrecke zum nächsten „Trainingsgerät“.

Training ist einfach und flexibel **Gleichzeitig** trainiert man an auch Beweglichkeit, Stabilität der frischen Luft, was sich positiv auf Motivation, Konzentration und Wohlbefinden auswirkt. **Die** Stadt wird auf diese Weise zu einem offenen Fitnessstudio - man muss nur anfangen, die vorhandenen Möglichkeiten bewusst zu nutzen. Und wie immer zählt: Die Regelmäßigkeit bringt den Erfolg!

Der große Vorteil des Trainings in der Stadt liegt in seiner Einfachheit und Flexibilität. Es kostet nichts, ist spontan möglich und lässt sich leicht in den Alltag integrieren - etwa auf dem Weg zur Arbeit oder während eines Spaziergangs im Park. **Darüber** hinaus fördert diese Art des Trainings funktionelle Fitness. Der Körper arbeitet mit seinem eigenen Gewicht, wodurch mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. So verbessert sich nicht nur die Kraft, sondern

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

BUCHTIPP

„DAS WIRD ICH WOHL NOCH FÜHLEN DÜRFEN“
„Emotionen verstehen, bewusst und Selbstbestimmt nutzen“

(Katharina POMMER)

ISBN: 978-3-903597-12-9 - Goldegg Verlag

Befreie dich von der Angst, deine Gefühle zu fühlen!

Wut, Angst, Trauer, Enttäuschung – unsere wahren Gefühle sind oft unerwünscht, doch sie verschwinden nicht einfach. Stattdessen brodeln sie unter der Oberfläche und können irgendwann unkontrolliert explodieren oder von außen manipuliert werden. „Das werde ich wohl noch fühlen dürfen!“ ist das Buch für alle, die sich nicht länger von gesellschaftlichen Erwartungen unterdrücken lassen wollen. Es zeigt, warum echte Emotionen unverzichtbar sind und wie wir uns aus der emotionalen Starre befreien können.

Die Fessel der ständigen Erwartungen

Wir leben in einer Welt, in der uns ständig gesagt wird, was wir „nicht fühlen dürfen“: „Jetzt sei nicht so empfindlich!“, „Du bist zu emotional“, „Du bist immer gleich beleidigt“, „Das Leben ist kein Ponyhof“. So gehen wir häufig dazu über, unsere Gefühle zu unterdrücken. Wir haben gelernt, Gefühle einfach zuzulassen, aus Angst vor Ablehnung oder Missverständnissen. Es scheint, als dürften wir nicht einfach fühlen, was wir fühlen. Doch was kostet uns das wirklich?

Gefühle – die unterschätzte Kraft

Angst, Wut und Frustration gehören zum Alltag. Doch diese Gefühle werden häufig negativ bewertet oder mit dem Vorwurf belegt, „falsch“ zu reagieren. Was passiert, wenn wir diese Emotionen unterdrücken? Welche Folgen hat das für unsere Gesundheit und unser Leben? Dieses Buch fordert uns auf, die Angst vor unseren eigenen Emotionen abzulegen und ihnen den Raum zu geben, den sie verdienen.

Befreie dich und lebe authentisch!

„Das werde ich wohl noch fühlen dürfen!“ zeigt dir, wie du dich von den Erwartungen der Gesellschaft befreist und deine wahren Gefühle wieder zulässt. Es lädt dich ein, ehrlich zu dir selbst und zu anderen zu sein. Lerne, deine Emotionen zu verstehen und auf gesunde Weise auszudrücken – für ein erfüllteres Leben und mehr innere Freiheit.

Es ist an der Zeit, deine Emotionen zu leben – ohne Angst vor Verurteilung. Mit „Das werde ich wohl noch fühlen dürfen!“ startest deine Reise zu einem authentischen, befreiten Leben

Zur Autorin: **Katharina POMMER** – Psychologie mit Herz und Verstand
Katharina Pommer, Master of Science in angewandter Psychologie, ist eine der führenden Expertinnen für Bindungstherapie, gefragte Speakerin und erfolgreiche Podcasterin. Mit tiefem Fachwissen und jahrzehntelanger Erfahrung hilft sie Menschen, emotionale und zwischenmenschliche Herausforderungen zu verstehen – und nachhaltig zu meistern. In ihren Bestsellern, darunter Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen, Das Kind in mir kann mich mal und Stopp Mom Shaming, spricht sie mutig und unkonventionell über Themen, die viele bewegen. Ihre einzigartige Mischung aus fachlicher Expertise und menschlicher Wärme macht sie zu einer vertrauten Stimme für alle, die nach echten, alltagstauglichen Impulsen suchen. Katharina Pommer ist Autorin, Unternehmerin und Mutter von fünf Kindern und regelmäßig in führenden Medien wie ARD, SWR, ORF, Die Welt, NDR, SiXX, Brigitte und Spiegel Online präsent. Sie bringt komplexe psychologische Themen auf den Punkt – verständlich, empathisch und inspirierend. Mit Authentizität, Klarheit und einem tiefen Gespür für Menschen ermutigt sie ihre Leserinnen und Zuhörerinnen, ihr Leben aktiv zu gestalten – und sich selbst neu zu entdecken



„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

„Reiß deine Gedanken von deinen Problemen fort, an den Ohren, an den Fersen oder wie immer. Das ist das Beste, was der Mensch für seine Gesundheit tun kann.“

(MARK TWAIN)

REX

Jeden Tag war er da, am späten Nachmittag, wenn ich von der Arbeit nach Hause kam. Er setzte sich auf den Hang vor unserem Haus ins Gras und wartete, bis ich gegessen hatte und zu ihm herauskam. Mit seinen aufmerksamen Augen blickte er mich an, die Ohren aufgestellt und einen alten Gummiball im Maul.

„Spiel mit mir!“, sollte das wohl heißen. Was ich dann auch immer tat. Ich spielte mit dem jungen, ungefähr zweijährigen Schäferhund, der täglich auf mich wartete.

Er gehörte niemandem, erfuhr ich von meiner Mutter und von den Nachbarn. Er läuft den Tag über im Dorf herum und schließt sich jedem an, der sich mit ihm abgibt. Ab und zu erhält er von jemandem ein Stück Wurst oder Brot und er sieht schlechtgenährt aus.

Es war Sommer und so schlief der Hund im Freien. Auch vor unserem Haus, nahe bei der Eingangstür lag er oft zusammengerollt und schlief.

Man mußte nur den Gummiball, den er immer im Maul hatte, werfen, und schon rannte er los, um ihn wieder zu holen. Ich rief ihn „Rex“, obwohl er im Ort viele Namen hatte; „Rolf“ und „Harras“ nannte man ihn. Jeder benannte ihn so, wie es ihm beliebte.

Wohl vier Wochen lang ging ich fast täglich mit Rex spazieren. Er lief vor mir auf dem Feldweg, trug seinen geliebten Ball. Ich warf ihn weit in einen Acker hinein und er rannte zwischen mir und dem Ball hin und her. Wir unternahmen weite Spaziergänge und gewöhnten uns aneinander. Die Ohren und Augen des Hundes waren mir vertraut; ebenso sein aufgeregtes Hecheln nach einem Stück Weges, das wir miteinander gelaufen waren.

Meine Mutter erkundigte sich in den Nachbarschaften nach dem Besitzer des Hundes. Er muß doch einen Herrn haben, sag-ten alle im Dorf. Streunende Hunde sind weder anderswo noch bei uns gerne gesehen. Rex störte zwar niemanden, aber wie es schon so ist, muß bei den meisten Leuten alles seine Ordnung haben.

„**Erschießen** wäre wohl das Beste“, meinte unser Nachbar. Die Frau unseres Gastwirtes war wieder dafür, den Tierschutzverein zu verständigen. - Ich kümmerte mich wenig um die Meinung der Leute, tat aber auch nichts, um Rex ein Heim zu verschaffen. Wir selbst hatten schon einen Hund und sich einen zweiten zu halten wäre unmöglich, bekam ich von meiner Familie zu hören. So setzten wir also unsere Spaziergänge fort und wurden Freunde.

Bis er dann eines Tages verschwunden war. Ich wartete eines Abends vergeblich auf Rex. Es wurde schon dunkel und er kam nicht wie sonst, um mich abzuholen. Unser Nachbar sah mich vor dem Haus stehen und rief zu mir herüber: „Heute haben sie ihn endlich abgeholt, die vom Tierschutzverein. Es war auch nicht mehr auszuhalten mit dem streunenden Hundsvieh!“

Ich ging an diesem Abend doch noch spazieren. Den gewohn-ten Weg, den ich fast vier Wochen mit Rex gegangen war, nur diesmal allein.

Ich hatte wieder einen Freund verloren, einen, den ich gern gehabt hatte. Einen Freund, der immer auf mich wartete, als ich heimkam, der nie etwas fragte, der immer Freude zeigte, wenn er mich sah.

Es war Traurigkeit in mir an jenem Tag.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

DA PEDA

Übern Peda gibts eigentlich nix zum dazön,
außa, ma dedats net obsichtlich wön.
Er locht gern, er singt gern, wia du und wia i,
schlecht aufgiegt siehst eam sötn,
ma kennt sogn: fost nie.

Er zoit gern a Runde, er trinkt a an Wein
und schenkt si a söba vier-, fiinfmoi oft ein.
Ins Fuaßboispün is er a gaunza Noa,
oba söba spüt er net, des is sonderbor.

Da Peda spüt Gitarr und singt a dazua
und dabei hod er an besondern Hamur.
Er spüt d' „Schräge Wiesn“ ohne an Piep
und gleichzeitig schwärmt er für de „Purple“
de wos san „deep“.

Seine Hoar, de san gschnecklad, amoi kurz amoi laung;
zur Eitelkeit hod er vielleicht a an klan Haung.

„Ich bitt' Sie, Freun Mitzi!" tät er nur sogn,
„i derf wohl meine Hoar so wia i wü no trogn."

Mit de Madln, mit de is' a besondere Gschicht,
er sogt eana de Grobheiten meistens ins Gsicht.
Es kennt sein, dass sei Sinn zu ana anzign hingeht,
oba mit de aundan verscherzen - a na, des geht ned!

Da Peda is fleißig, des gheat a besprochn,
orbat und schloft wenig de gaunze Wochn.
Aum Montag, do singt er, is imma parat
und aum Dienstag geht er beim Tarokieren wallat.

Vom Peda kaunst ois haum, er is hilfsbereit und fromm,
mir wü er a gaunz gern wos dafür horn.
-Für Bezahlung tu ich alles!" is seine Red,
-Wer nix zoit, wer nix gibt, der kau eischaun, der geht!"

Oba es hüft nix und es nutzt nix, da Peda is „in",
waun er a net gern aurn Laund is, sondan liaba in der Wienerstadt drin.
Drum schimpfts net und schreits net, mochts jo ka Weda,
es wissts so wia i: Es i jo da Peda!

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

„Einblick in den psychiatrischen Pflegealltag“

(von Nadine SCHUSTER)

➔ **Der** Alltag in der psychiatrischen Pflege ist geprägt von Begegnungen, die oft unsichtbar bleiben. Zwischen Krisenintervention, Beziehungsarbeit und dem Umgang mit komplexen Lebensgeschichten bewegen sich Pflegende in einem Spannungsfeld aus Nähe, Verantwortung und professioneller Haltung.

In meinem Buch „Ein Tanz auf dem Drahtseil - über Würde, Abgründe und die stille Arbeit in

der Psychiatrie“ beschreibe ich diesen Alltag aus pflegerischer Perspektive – mit anonymisierten Fallgeschichten und Reflexionen zu Themen wie Grenzsituationen, Kommunikation und ethischen Fragestellungen.

Das Buch richtet sich insbesondere an Auszubildende, Studierende und Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich und kann als Impuls für Austausch, Reflexion und Unterricht eingesetzt werden.

Herzlichen Dank

an Nadine SCHUSTER für diesen Beitrag!

Wer mit offenen Sinnen

durchs Leben geht,

dem eröffnen sich

Wunder über Wunder.

(Ernst FERSTL)

GESUND

„PROSTATA: PICKERL FÜR DEN MANN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Die sogenannte rektale Tastuntersuchung muss jetzt nicht mehr unbedingt sein!

⇒ **Die** Prostatakrebs-Früherkennung hilft dabei, aggressive Tumoren früh zu erkennen, aber unnötige Diagnosen und Behandlungen zu vermeiden. „Zentrales Instrument ist heute der PSA-Test, eine Blutuntersuchung. Er soll Männern ab 45 Jahren nach ausführlicher Beratung angeboten werden“, erklärt der Wiener Vorsorge- und Allgemeinmediziner Dr. Christian Matt.

Er kann jedoch die Angst vor einer bestimmten urologischen Untersuchung nehmen: „Neu ist, dass die digitale rektale Untersuchung (Tastuntersuchung) nicht mehr routinemäßig zur Früherkennung empfohlen wird, da sie als Screening-Test wenig aussagekräftig ist!“ Stattdessen erfolgt eine risikoadaptierte Strategie auf Basis des PSA-Werts:

➤ unter 1,5 ng/ml: Kontrolle alle 5 Jahre

➤ 1,5-2,99 ng/ml: Kontrolle alle 2 Jahre

➤ ab 3 ng/ml: weitere diagnostische Abklärung je nach individuellem Risikoprofil

„**Ein** erhöhter PSA-Wert bedeutet nicht automatisch Krebs“, beruhigt der Mediziner. Häufige Ursachen sind eine gutartige Prostatavergrößerung, Entzündungen, Radfahren oder sexuelle Aktivität. Deshalb wird der Wert meist zunächst vom Urologen kontrolliert, bevor weitere Schritte erfolgen.

Die Entscheidung für oder gegen ein „Pickerl“ sollte individuell getroffen werden. Vorteile sind eine frühere Diagnose und bessere Heilungschancen bei aggressiven Tumoren. Nachteile sind mögliche Überdiagnosen und Nebenwirkungen von Behandlungen wie Inkontinenz oder Erektionsstörungen. Wichtig ist auch ein gesunder Lebensstil für die Prostata: angemessenes Gewicht, regelmäßige Bewegung, pflanzenbetonte Ernährung und maßvoller Alkoholkonsum werden empfohlen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„HERZINFARKT: BEI FRAUEN TÖDLICHER ALS BEI IHM“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Die Rettung wird viel später gerufen. So sterben Frauen häufiger als Männer in der Akutphase und im ersten Monat danach.

⇒ **Jahrzehntelang dachte** man konkret nur bei starken Brustschmerzen, die in den Arm ausstrahlen, an einen Herzinfarkt. Das Problem: „Die Symptome bei Frauen zeigen sich anders als bei Männern“, stellt Kardiologin Dr. Anna Rab aus Klagenfurt (K) fest. „Sie klagen eher über Luftnot,

Übelkeit, Oberbauch- oder Rückenschmerzen sowie extreme Müdigkeit, also bei nicht nur über Brustschmerzen.“

Diese Beschwerden können schleichend beginnen und werden rasch als Magenleiden, Erkältung oder Verspannung fehlgedeutet. Weil Frauen (und auch ihr Umfeld) aufgrund ihrer spezifischen Symptome selten an einen Herzinfarkt denken, warten sie im Schnitt auch länger, bis sie den Notruf wählen. „Im Schnitt zögern sie sogar 20 bis 60 Minuten!“, so Dr. Rab, die auch Expertin für geschlechtersensitive Medizin ist. „Dieser Zeitverlust verschlechtert natürlich die Überlebens- und Heilungschancen

immens!“ **Der** „Gender-Gap“ in der Herzmedizin ist traurige Realität: Frauen bekommen seltener gezielte Herz-Vorsorge, teils andere Diagnostik und Therapie. „Ihre“ Beschwerden werden nicht ernst genommen oder als Stress assoziiert, und oft ganz einfach als „hysterisch“ abgetan. Dabei sind Herz-Kreislauf-Leiden Todesursache Nr. 1 bei Frauen.

Östrogen schützt im Alter nicht mehr

Viele wissen auch nicht, dass Frauen in späterem Alter einen Infarkt erleiden, rund sieben bis zehn Jahre später im Vergleich zum männlichen Kollektiv. Dr. Rab: „Das Risiko steigt stark nach den Wechseljahren

wenn der schützende Ostrogeneffekt nachlässt."

Frauenkörper haben außerdem das Problem, empfindlicher auf klassische Risikofaktoren zu reagieren: Rauchen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt um 25 Prozent. Aber auch Bluthochdruck, Diabetes, hohe Blutfette, Übergewicht oder Bewegungsmangel haben gravierendere Auswirkungen auf das Herz als bei männlichen Pendanten.

Außerdem reagieren sie auf Dauerstress sensibler. Zusätzliche Risikofaktoren für Infarkt: Schwangerschaftsbluthochdruck (Präeklampsie), Schwangerschaftsdiabetes, En-

dometriose, eine Frühgeburt gehabt zu haben sowie diverse Autoimmunerkrankungen.

Daher: Bei plötzlicher Luftnot, Druck in Brust! Oberbauch, Schwäche oder kaltem Schweiß, Erbrechen sofort die Rettung rufen! Unerklärliche, neu aufgetretene Beschwerden ärztlich abklären lassen. Sie rät dazu, die Selbstwahrnehmung zu verbessern, und „komische Beschwerden“ ernst zu nehmen und nicht als „Wehwehchen“ abzutun.

Zu Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und Risikofaktoren (Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Rauchen, Übergewicht) aktiv anpacken, auch mit

ärztlicher Unterstützung!

Akutversorgung verbessern

„**Grundsätzlich** ist die Notfallversorgung bei Herzinfarkt in Österreich einwandfrei aufgestellt - für Frauen und Männer“, so die Kardiologin. Rettung, Notarzt, Spitäler, alle arbeiten nach klaren Standards, mit EKG und schneller Diagnose. Bei Brustschmerz sollte immer innerhalb von zehn Minuten nach Eintreffen im Spital ein EKG durchgeführt werden. Dennoch wird bei Frauen oft nicht an einen Herzinfarkt gedacht, auch aufgrund nicht erkannter Symptome.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

GESUND

„KREBS MIT 40! WARUM OFT JÜNGERE BETROFFEN SIND“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Krebs ist bei Weitem kein Leiden der älteren Generationen mehr! Aktuelle Studien zeigen, dass die Zahl der Neuerkrankungen bei Personen unter 50 Jahren stark angestiegen ist. Wie aber vorbeugen?

⇒ **Es** ist ein besorgniserregender Trend: In den vergangenen Jahrzehnten hat die Zahl der Krebserkrankungen bei jüngeren Menschen alarmierende Ausmaße angenommen. „Eine globale Analyse zeigt, dass die Neuerkrankungen bei den unter 50-Jährigen zwischen 1990 und 2019 um 79,1 Prozent gestiegen sind, während die Krebstodesfälle in dieser Altersgruppe im gleichen Zeitraum um 27,7 Prozent zugenommen haben“, berichtet der Wiener Allgemeinmediziner und Vorsorge-Experte Dr. Christian Maté. In der Gruppe der jüngeren Personen mit mittlerem bis hohem sozioökonomischem Status hat Krebs die Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits als Todesursache Nummer eins abgelöst.

Dennoch betont der Mediziner, dass die Sterblichkeit insgesamt zurückgeht - trotz steigender Diagnosen. „Die Krebstodesraten bei den 15- bis 39-Jährigen in den USA zeigen einen Rückgang von 0,9 Prozent pro Jahr zwischen 2014 und 2023. Dies deutet auf eine Verbesserung der Therapien und der Versorgungsstrukturen hin, selbst wenn wir mehr Fälle diagnostizieren“, erläutert Dr. Maté. Langfristig sind die Gesamt-Krebssterblichkeitsraten in allen Altersgruppen rückläufig, auch in den jüngeren. Eine EU-weite Auswertung (WHO-Sterbedaten und Eurostat) zeigt: In allen Altersgruppen stiegen die Krebssterberaten bis in die späten 1980er sowie frühen 1990er und sanken danach ab.

Welche Krebsarten sind im Steigen?

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frage, welche Krebsarten bei jüngeren Erwachsenen unter 50

Jahren vermehrt auftreten. Dazu zählen kolorektale Tumoren (Darm), Brustkrebs, Gebärmutter- und Nierentumoren sowie Magen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. „Typischerweise“ häufig diagnostiziert werden bei unter 40-Jährigen u.a. Brust-, Schilddrüsen- und Gebärmutterhalskrebs.

Trend zu HPV-positiven Tumoren

Ein besorgniserregender Trend ist die Zunahme von HPV-bedingten Krebsarten, vor allem HPV-positiven Oropharynx-Tumoren (im mittleren Teil des Rachens, Mundrachen), die insbesondere in Großbritannien, Nordamerika und Nordeuropa verzeichnet wird. „Die Veränderungen im Sexualverhalten, wie vermehrte orale Sexpraktiken, werden als treibende Faktoren diskutiert. In der EU sind HPV-Infektionen ein bedeutendes Thema, mit jährlich etwa 33.000 Zervixkrebsfällen und 15.000 Todesfällen“, erläutert Dr. Maté.

Junge Frauen sind besonders betroffen. „Unter den jüngeren Patienten weisen Frauen im Alter zwischen 15 und 39 Jahren eine höhere Krankheitslast auf als gleichaltrige Männer“, rügt der Experte hinzu. „Sie werden häufiger krebskrank und sterben eher daran.“

Die Ursachen für die „Krebs-Epidemie“ der Jungen werden weltweit diskutiert. Am stärksten im Fokus als Grund für den alarmierenden Trend stehen Übergewicht, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und metabolische Faktoren, die allesamt als zentrale Treiber gelten - aber nicht als alleinige Erklärung herhalten können.

Weitere Diskussionen konzentrieren sich darauf, wie frühe Erfahrungen in der Kindheit und Jugend oder sogar während der Schwangerschaft das Krebsrisiko beeinflussen können. Diese Einflüsse können Schadstoffe in der Umwelt, ungesunde Ernährung oder bestimmte Krankheiten sein.

Auch Faktoren wie Stress oder soziale Bedingungen spielen mitunter eine Rolle. „Das Mikrobiom oder die Auswirkungen von Antibiotika auf Darmkrebs werden noch erforscht“, betont Dr. Maté. Dass manche klassische Risikofaktoren wie Rauchen in vielen Ländern eher abnehmen, stellt Wissenschaftler vor neue Rätsel.

Senken Sie Ihr Krebsrisiko!

Was können junge Menschen konkret tun, um das Risiko für Krebs zu senken? Dr. Maté hebt die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils hervor: „Wir sollten ein gesundes Körpergewicht anstreben und regelmäßig körperlich aktiv sein. Schließlich dürften Adipositas bzw. metabolische Faktoren stark mit der Krebsgefahr einhergehen. Zudem ist eine weniger stark verarbeitete Ernährung („whole foods“), die reich an Vollwertkost und Ballaststoffen ist, entscheidend. Weiterhin wäre es ratsam, auf Alkohol und Tabak zu verzichten, um klassische Krebsrisiken zu minimieren.“

Ungewöhnliche Symptome abchecken

Er rät zudem dazu, auf den eigenen Körper zu achten. „Junge Menschen sollten anhaltende oder ungewöhnliche Symptome ernst nehmen und schnell medizinische Hilfe suchen, da es sonst oft zu Diagnoseverzögerungen kommt. Das Wissen über das persönliche Risikoprofil, einschließlich familiärer Vorgeschichte und erblichen Risikos, ist ebenfalls von großer Bedeutung und kann Leben retten“, schließt Dr. Maté.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Ein erfülltes Leben ist keine Folge der Erfüllung aller Wünsche.

Es ist die Frucht eines mit Liebe erfüllten Herzens.

(Ernst FERSTL)

GESUND

„ZWISCHEN LEISTUNG UND RISIKO“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, Moderne Sportarten wie Klettern, Mountainbiken, Trailrunning usw. stehen für Dynamik, Freiheit und Action. Doch wenn die Leistung zu rasch steigt, erhöht sich auch die Verletzungsgefahr.

⇒ **Vor** allem junge Menschen testen im Sport gerne ihre körperlichen Grenzen und wollen ihre Leistung kontinuierlich steigern. Doch oft wird Intensität, Technik und Trainingsumfang zu schnell erhöht. Falsch ausgeführte Bewegung, Ermüdung oder zu rasch gesteigerte Trainingsintensität haben dann oft schmerzhaft Folgen.

Überlastungen, Zerrungen, mitunter auch Prellungen oder kleine Blessuren gehören zum Alltag vieler ambitionierter Athleten. Eine schnelle und effektive Regeneration ist für sie dann sehr wichtig, um rasch wieder voll ins Training einsteigen zu können. Doch der Körper benötigt nicht nur Zeit, um sich an neue Belastungen anzupassen, sondern auch bei der Heilung. Geduld, Disziplin und eine strukturierte Herangehensweise sind daher gefragt.

Ein sauber aufgebautes Training, gute Technik, realistische Zielsetzung und ausreichend Regenerationszeit können das Verletzungsrisiko reduzieren. Denn: Leistungssteigerung ist kein Sprint, sondern ein langfristiger Prozess.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der JULI Ausgabe des Newsletter:

„Prädiabetes: Unbemerkt Killer lauert im Körper“

„Endlich vorsorgen, Nur ein bisschen erhöhter Zucker - nein, ist es nicht! Wer unter der Vorstufe zur Zuckerkrankheit leidet, schwebt in Gefahr. Betroffene erkranken häufig an Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall.“

(von Dr.ⁱⁿ Eva Greil-Schähs)

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

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

- 1.) d.) Die männliche Hauptrolle wird von Richard Gere gespielt. Er verkörpert den reichen Geschäftsmann Edward Lewis, der für einige Tage eine Prostituierte als Begleiterin engagiert.
- 2.) b.) Anatole Litvak war Regisseur und Produzent und bekannt für „Die Schlangengrube“, „Entscheidung vor Morgengrauen“, „Lieben Sie Brahms?“ u. v. m.
- 3.) b.) Bei der Billardvariante Snooker befinden sich am Anfang 15 rote Kugeln auf dem Tisch. Diese werden in einem Dreieck aufgebaut, wo jede Kugel Kontakt mit der anderen hat.

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

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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 4



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

SPONSOR !

**Danke für die Unterstützung von dem Verein
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
HSSG Landesverband NÖ!**



Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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 <<<<<