



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

„Liebe ist die wunderbare Gabe, einen Menschen so zu sehen, wie er nicht ist!“

(Hannelore SCHROTH * 10. Januar 1922 in Berlin als Hanne Lore Emilie Käte Grete Schroth, † 7. Juli 1987 in München war eine deutsche Schauspielerin)



**ICH WÜNSCHE EINEN
SCHÖNEN
UND
ERHOLSAMEN
SOMMER!**

Juli

*Mit weißen Wolken Sommertag
Wie himmlisch du mich überblühst!
Es neckt der Wind mit lauem Schlag
Die Sonne wandelt hoch und grüßt.*

*Im Lindenbaume fällt und steigt
Der Biene dunkler Glockenton.
Geziefer webend mich umgeigt
So hör ich's tausend Jahre schon.*

*Und wie die Wärme jubelnd schwillt
Und flimmert über Feld und Au
Da fahr ich mit der Erde mild
Und golden in das Himmelsblau.*

(Hans BÖHM 1876-1946)



GESUND

„DAS SCHLIMMSTE IST DIE UNBERECHENBARKEIT“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

⇒ **Begonnen** hat alles vor neun Jahren mit starken Kopfschmerzen und dem Sehen von „Doppelbildern“, erzählt Chris S. Ein Dreivierteljahr und zahlreiche Arztbesuche später erhielt der damals 45-jährige eine Diagnose, die ihm den Boden unter den Füßen

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

(Fortsetzung von Seite 1 - Das Schlimmste ist die Unberechenbarkeit)

wegzog: Multiple Sklerose (MS).

⇒ „**Mir** ist es damals sehr schlecht gegangen. Ich litt gerade an einem akuten Schub, konnte nicht laufen und hatte auch ganz falsche Bilder im Kopf. Heutzutage bedeutet MS keinesfalls automatisch ein Leben im Rollstuhl - aber das wusste ich damals nicht.“ Innerhalb weniger Monate war der Kommunikationstrainer einer großen Firma auf einmal schwerbehindert und Pensionist.

⇒ **Nach** der Reha startete die Basistherapie und Symptombekämpfung durch Schmerzmittel sowie Physiotherapie. Die Beschwerden wurden weniger, es blieb jedoch eine ständige Unsicherheit. „Das ist das Schlimmste an MS, diese Unberechenbarkeit. Man kann nichts planen und weiß nie, wann wieder ein Schub kommt“, erzählt Chris.

⇒ „**Ich** habe von Anfang an offen über meine Krankheit gesprochen - das ist sehr wichtig. Die meisten Menschen in meinem Umfeld sind auch sehr gut damit umgegangen und haben mich unterstützt. Innerhalb von 5 Tagen bauten Freunde mein gesamtes Badezimmer komplett um“,

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 103 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2020

INHALT DIESER AUSGABE

„**Spruch Hannelore Schroth**“

„**Wünsche zum Sommer**“

Gedicht „Juli“

(Seite 1)

„**Das Schlimmste ist die Unberechenbarkeit**“

(Seite 1, 2, 3)

„**Worte des Redakteurs**“

„**Inhaltsangabe**“

(Seite 3)

„**Schon Schulkinder haben Depressionen**“

(Seite 3)

„**Zwei Engel**“
(eine kluge Geschichte)

„**Sudoku**“

(Seite 4)

„**Kreuzwörterrätsel**“

„**Quiz**“

(Seite 5)

„**Verstauchung, Prellung oder Bruch?**“

(Seite 5/6)

Backen „Karotten-Kuchen“

„**Spruch des Monats**“

„**Beiträge**“

(Seite 6)

Buchtipp

„**Gesundheit verboten - Unheilbar war gestern**“

Gedicht U-Bahn Karli

„**A Irrtum**“

Gedicht

Angelika Tiefengraber

„**Corona, mein Liebling**“

(Seite 7)

Geschichte Ludwig Gratzl

„**Mein Sohn Oliver**“

(Seite 8)

„**Die Selbsthilfegruppe gibt mir Lebensfreude**“

(Seite 8/9)

„**Schäfchenzählen als neuer Volkssport**“

(Seite 9/10)

„**Tipps für Personen, die akut unter einer Depression leiden**“

„**Nächte Ausgabe**“

(Seite 10)

„**Auflösungen**“

„**Sudoku**“

„**Quiz**“

„**Sponsoren**“

„**Impressum**“

(Seite 11)

(Fortsetzung von Seite 2 - Das Schlimmste ist die Unberechenbarkeit)

lacht der 54-Jährige. „Ich musste aber erst lernen, Hilfe anzunehmen, was nicht leicht war. Auch gab es - zum Glück sehr wenige - Menschen, die sich zurückzogen, weil sie die falschen Vorstellungen von MS hatten.“

⇒ **Seit** zwei Jahren erhält der glückliche verheiratete Vater dreier mittlerweile erwachsener Töchter nun eine neue Therapie, die bei hochaktiver MS eingesetzt wird. Statt ständiger Injektionen muss er nur noch einmal im Jahr, 10 Tage lang, ein Medikament (mit dem Wirkstoff Cladribin) in Tablettenform einnehmen. „Ich kann mittlerweile ein fast normales Leben führen und mein liebstes Hobby, das Reisen, ausüben. Ich bin sehr viel unterwegs, auch im Ausland.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SCHON SCHULKINDER HABEN DEPRESSIONEN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Nicht immer steckt hinter einem auffälligen Verhalten ADHS. Nach starken Belastungen können seelische Verstimmungen auftreten.

⇒ **Emil** ist sieben Jahre alt. Seine Mutter macht sich große Sorgen, da er sich seinen Mitschülern gegenüber aggressiv verhält. So nimmt er seiner Sitznachbarin das Heft weg und wirft es aus dem Fenster. Außerdem rauft er mit den anderen Buben. Im Raum steht die Drohung, dass Emil die Schule verlassen muss.

⇒ **Die** Mutter definiert ihren Sohn als unruhig und „schlimm“, auch äußerte er letztens, dass ihm „alles egal“ sei.

⇒ **„Schon** alleine diese Aussage lässt darauf schließen, dass das beschriebene Kind sehr verzweifelt ist“, berichtet Prim. Dr. Ralf Göbner, Vorstand der Kinder- und Jugendpsychiatrie Rosenhügel am Krankenhaus Hietzing. „Typisch für Burschen ist auch, dass sie sich in Zeiten seelischer Not ungehorsam und schlimm benehmen, während Mädchen sich eher zurückziehen und angepasst wirken.“

Seelische Verstimmung ist gar nicht so selten

⇒ **5 bis 10 Prozent** aller Kinder sind von Depressionen betroffen. „Als Ursache kommt sehr oft ein erschütterndes Ereignis in der Familie in Frage“, erläutert Prim. Göbner. „Etwa, wenn Arbeitslosigkeit eines Elternteils, Schulden oder Trennungen zu bewältigen sind. Je jünger, desto mehr spielen solche äußeren Einflüsse eine Rolle im Leben des Sprösslings. So bricht mit einer Scheidung im wahrsten Sinne seine ganze

Welt zusammen.“ Manche haben auch große Probleme mit dem Wechsel von der Volks- in die Sekundarschule. Vor allem wenn sie sozial nicht so gut vernetzt sind, kann das zu seelischen Verstimmungen führen.

Oftmals zeigen sich körperliche Schmerzen

⇒ **„Neben** einem seit längerer Zeit auffällig verändertem Verhalten treten bei depressiven Kindern sehr häufig auch psychosomatische Beschwerden auf“, warnt der Psychiater. „Je jünger der kleine Patient, desto häufiger ist zu beobachten, dass er über unerklärliches Bauch- oder Kopfweh klagt. Schlafstörungen, Ängste und Einnässen können auftreten.“

⇒ **Im** Fall des kleinen Emil suchte sie Mutter eine kinderpsychiatrische Ambulanz auf. Es stellte sich heraus, dass es zwischen den Eltern kriselte, was den Buben stark belastete. „Wenn es Probleme, z. B. partnerschaftlicher Natur oder Geldsorgen, gibt, sollte man das mit dem Kind besprechen und es beruhigen. Wichtig ist, dem Nachwuchs immer wieder deutlich zu machen, dass die Unstimmigkeiten nichts mit ihm zu tun haben. Kleine können viel ertragen, wenn Klarheit herrscht“, bestätigt Prim. Göbner. Anlaufstellen für geeignete Therapien stellen neben den Ambulanzen auch die Schulpsychologen oder die Jugendhilfe dar. Dort wird mit Experten nach der körperlichen Krankheitsabklärung das geeignete Behandlungskonzept besprochen. Bei Volksschülern kommt oft Spieltherapie zum Einsatz, bei der die Kids ihre Sorgen im Spiel mit Therapeuten und später auch Eltern ausdrücken. Medikamente werden bei kleinen Patienten nur ausnahmsweise verabreicht.

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

ZWEI ENGEL

(eine kluge Geschichte)

➔ Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen.

Anstelle dessen, bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, liebten sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr einziges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können?

"Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du ließt die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand, sodass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist...

(Autor unbekannt) Quelle: www.lichtkreis.at



„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!

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

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

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



			1		2		
1	3	4		5			6
	2						
3				4		7	
	5		8				
		6			9		10
7	11				8		
	9			12			
10				11			
	12						

Senkrecht: 1 int. Kfz-Zeichen Südkorea, 2 franz. Autor (Pierre) † 1923, 3 römischer Dichter † 17 n. Chr., 4 nicht ideell, 5 Wemfall, 6 Spitzname Eisenhowers †, 7 Renke, Felchen, 8 griech. Buchstabe, 9 aufhören, 10 Nahostbewohner, 11 Gemahlin Lohengrins, 12 Kf. f. eine US-Basketballliga

Waagrecht: 1 ital.: Tomaten, 2 leere Buchstabe, 3 Verhältniswort, 4 engl. Zeit, 5 Vorsatz: Zehntel e. Maßeinheit, 6 Rockaufschlag, 7 entfernt, 8 orient. Flöte, 9 Geliebter der Hero, 10 Kf.: Berufsschullehrer, 11 ital.: gut, 12 Bewohner eines Balkanstaates

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

- 1.) Wenn im spanischen TV „Mira quien baila“ läuft, ist das eine Version von?
a) Dschungelcamp, b) Dancing Stars, c) Der Bachelor d) DSDS
- 2.) Wo lebte das antike Volk der Etrusker?
a) Italien, b) Spanien, c) England, d) Deutschland
- 3.) Wo liegt der südlichste Punkt des Festlands der USA?
a) Kalifornien, b) Florida, c) New Mexico, d) Texas

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



BEWEGUNG - SPORT

„VERSTAUCHUNG, PRELLUNG ODER BRUCH?“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

75% der Verletzungen passieren beim Sport, zu Hause oder in der Freizeit. Richtig reagieren!

⇒ **Sorgen** Sie bei Verletzungen der unteren Extremitäten zu-

nächst für eine bequeme Lagerung. Wichtig ist, den betroffenen Fuß ruhigzustellen, um ihn so wenig wie möglich zu bewegen. Eine zusammengerollte Decke, die um das Bein gelegt wird, stellt eine gute Möglichkeit dar. Wenn es für den Verunfallten angenehm ist, kann man die schmerzende Stelle auch hochlagern.

⇒ **„Öffnen“**

Sie die Schuhe. Diese aber nicht

ausziehen, das verursacht nur weitere Beschwerden. Bei Schwellung helfen kühlende Coolpacks oder ein mit Eiswürfeln gefülltes Geschirrtuch. Bei starken Schmerzen die Rettung ☎ 144 rufen!“, erläutert



Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber.

⇒ **Handelt** es sich um einen Bruch, ein Bänderriss oder nur eine leichte Verstauchung? Da die Symptome ähnlich sind, nämlich Schwellungen und Bewegungsschmerz, ist die Abklärung und Behandlung durch den Facharzt in den meisten Fällen gefragt, vor allem aber bei Brüchen. Diese sind oft auch für Laien eindeutig erkennbar.

⇒ **„Starke** Schmerzen und eine

Fehlstellung deuten klar darauf hin“, so Dr. Schreiber. Etwa wenn Teile des Beines verdreht oder natürlich geknickt sind. Vorsicht ist bei offenen Brüchen geboten. Dabei sind manchmal auch Knochenteile in der Wunde sichtbar. „Rettung rufen! Decken Sie die Wunde keimfrei ab - mit sterilen Wundauflagen aus dem Verbandskasten.“

⇒ **Leichte** Verstauchungen und Prellungen heilen von selbst. „Verstauchungen werden häufig

durch ein Umknicken im Knöchelbereich verursacht. Fuß schonen. Hoch lagern und mit kalten Umschlägen kühlen“, erklärt Dr. Wolfgang Schreiber.

⇒ **Kommt** es beim Sturz zu einem harten Aufprall, sind Prellungen meist die Folge. „Legen Sie kühle Umschläge auf, auch Topfenwickel können helfen“, so der Experte. Gehen die Schmerzen und Schwellung dennoch nicht zurück, ab zum Arzt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BACKEN - KAROTTEN-KUCHEN



Zutaten: 1Pck. Backpulver, 5 Eier, 160g Haselnüsse, 260g Karotten, 140g Mandeln, 90g Mehl, 250g Staubzucker

Zubereitung:

- 1.) Eier trennen. Die Karotten reiben. Dotter und Staubzucker schaumig rühren.
- 2.) Die geriebenen Mandeln und Haselnüsse und die Karotten unterheben
- 3.) Die Mehl-Backpulver Mischung mit Eischnee unterheben.
- 4.) Die Form mit Butter und Brösel einstreichen. Den Teig in die Form geben und bei 170°C ca. 60-70 Minuten backen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Liebe ist die einzige Sklaverei, die als Vergnügen empfunden wird!“

(G. B. SHAW)



„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

BUCHTIPP

„GESUNDHEIT VERBOTEN - UNHEILBAR WAR GESTERN“

(Andreas KALCKER)

ISBN: 978-90-8879-156-7 - Verlag Humble, Jim Verlag

Dieses Buch *Gesundheit verboten* von Andreas Kalcker ist das Ergebnis vieler Jahre der Sammlung von Daten in Bezug auf angeblich unheilbare Krankheiten durch den Biophysiker Andreas Kalcker, der es wagte, die Wahrheit auszusprechen und Lösungen anzubieten wo es bisher keine gab. Nachdem er sich selbst von einer Krankheit erholt hatte, die man für unheilbar gehalten hatte, war er in der Lage, den kleinsten gemeinsamen Nenner aller Krankheiten zu finden, sowie den Grund für eine wirksame therapeutische Reaktion, für die er von den etablierten Ärzten so heftig angegriffen wurde. Das Buch enthält alles was man wissen muss, um ein neues Paradigma in Bezug auf die körperliche und geistige Gesundheit zu schaffen und gleichzeitig festzustellen, dass auch in der pharmazeutischen Wissenschaft nichts so ist wie es zu sein scheint.

Zur Autor: **Andreas KALCKERS** neues Buch ist in einem einfach verständlichen Stil ebenso für interessierte Laien wie für Fachleute geschrieben. Es enthält eine wertvolle Sammlung von Daten, Protokollen und Beispielen für die Heilung praktisch sämtlicher Krankheiten und Leiden.



A IRRTUM

Heit in der Fruah,
do hob i gstunkn,
mei Chef hot gmant,
i bin betrunkn,
mei Chef hot gmant,
haum´s kan Verstaund,
sie san beinaund,
sie san a Schaund,
obwoih i bin,
so unschuidig,
nu weu i woar,
so geduidig.

So geduidig
Im U-Bahnzug,
mit an Trankler,
des is ka Trug,
Er, der Trankler,
woar in Ö
und er is´bloebn,
auf der Stö,
so is er gstaundn,

gaunz noh, nebn mir
und i hob grochn,
noch Wein und Bier.

Er, mei Chef,
hot´s net verstaundn,
durch mein Dunst,
kam er ins Waunkn
und i hob gheat,
wie intressant,
jo des hot Foign,
Sie Tschecherant.
So wirk i jetzt
Oarg verdauam,
durch an Irrtum,
bin i´s gwuan.

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

Corona, mein Liebling!!!

A bissl muaß i korrigiern,
Corona steigt ma scho ins Hirn!
Tuan, tuan, tuan,
aufgrazt umanaundabuan!
Schnö renn i davau
und des solaung i kau.
So kummt´s ma wirkli vua.
Vom Obakumma is ka Spua.

Mei Mittn muaß i findn,
die Hektik erst vaschwindn!
Do wia soi i des gestoitn?
Meine Händ zum Gebet nua foitn,
des liegt ma net im Bluat
und des tuat ma a net guat.

Entspauna, meditiern,
sunst kreut ma de Power nu ins Hirn!
Waun i des amoi kau,
daun steh´ i mei Frau!
I glaub, des zoiht si aus.

Corona, du bist mei Chance!

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

Mein Sohn Oliver!

⇨ Er ist in einer Zeit zur Welt gekommen, wo bei mir noch alles eitel, Wonne und Sonnenschein war. Ich war bei seiner Geburt dabei und alles war ok, bis auf seinen blau angelaufenen Kopf, weil sich die Nabelschnur um seinen Hals gewickelt hat. Wir waren eine glückliche Familie und auch Irene, meine Lebensgefährtin, sowie seine beiden Halbbrüder Roman und Wolfgang hatten große Freude mit Oliver! Dann kam beruflich eine sehr schwere Zeit auf mich zu, ich hatte viele Schulden mit meinem ADEG-Nahversorgergeschäft und mein Vater stand mit seinem Weinbau und Heurigen vor dem Konkurs. Ich kümmerte mich um das Geschäft, Irene sorgte für meine Familie. Zusätzlich wollte ich auch Vater's Betrieb retten, ist mir aber nicht gelungen. Mehr noch: Die Beziehung mit Irene ging in Brüche und ich hatte bald auch kein Besuchsrecht mehr für Oliver, obwohl ich oft beim Jugendamt war. Irene hat Oliver und mir 20 Jahre unserer Gemeinsamkeiten gestohlen, mit fadenscheinigen Gründen. Außerdem hat sie bald geheiratet und bei Oliver eine Namensänderung ohne mein Wissen durchgeführt. Er heißt nun Oliver Friedrich und nicht mehr Gratzl, bald ließ sich seine Mutter wieder scheiden ... Zu meinem 50. Geburtstag habe ich Oliver, Roman und Wolfgang eingeladen und seither haben wir wieder Kontakt miteinander. Ich freue mich über jedes Treffen, das nächste findet statt, sobald es Corona erlaubt. Er wird im September 30 Jahre alt, hat eine liebe Freundin, Nicole, und sie planen schon einen Hausbau. Ich habe ihnen schon meine Mithilfe angeboten. Oliver, ich bin froh, dass es Dich gibt!

Herzlichen Dank an Ludwig GRATZL für diesen Beitrag!

GESUND

„DIE SELBSTHILFEGRUPPE GIBT MIR LEBENSFREUDE“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Eine Patientin aus Kärnten ist durch ihre Parkinsonerkrankung manchmal depressiv, doch sie lässt sich nicht unterkriegen.

⇨ **Ich** hatte schon auf kurzen Wegstrecken das Gefühl, dass mein rechter Fuß nicht so richtig mit „will“. Zuerst dachte ich, die Symptome kommen von der „Wirbelsäule“, beschreibt Charlotte Gotschier ihre ersten Symptome der Krankheit. Parkinson wurde bei ihr im Jahr 2009 diagnostiziert.

⇨ **„Mein** Alltag gestaltete sich zu Beginn wie gewohnt. Ich holte meine Enkelkinder von der Schule ab, war auch oft bei meinem Bruder in der Buschenschenke. Er spielte Harmonika, und es wurde gesungen und getanzt. Nur wenn ich alleine zu Hause war, dachte ich über mich und meine Krankheit nach. Da gab und gibt es auch heute noch oft tränen.“

⇨ **Dann** erfuhr die Patientin von der Parkinson

Selbsthilfegruppe. Ihr behandelnder Arzt meinte, dass es gut für sie wäre, an den monatlichen Treffen teilzunehmen.

⇨ **Frau** Gotschier berichtet: „Am Anfang war ich sehr gegen diesen Vorschlag, da ich Angst hatte, dort auch schwere Fälle von Parkinson zu treffen. Abers schließlich besuchte ich 2010 eine Weihnachtsfeier, die mir sehr gut gefallen hat. Seit diesem Tag bin ich Dauergast. Die Gruppe ist meine zweite Familie geworden. Im Frühling 2014 hat mich mein Vorgänger gebeten, die Leitung zu übernehmen. Diese Arbeit habe ich gerne angenommen, musste sie aber Ende 2017 in jüngere, gesündere Hände geben, da sich die Krankheit verschlimmert hatte und ich auch noch unter Blutdruckschwankungen und Vorhofflimmern litt.“

⇨ **Inzwischen** ist es der Patientin nur mehr möglich, vorgebeugt mit zwei Stöcken zu gehen. Außerdem hat sie Schmerzen in der Wirbelsäule und beiden Schultern.

⇨ **Mein** Schönstes Hobby war das Basteln mit Fimo (spezielle Modelliermasse, die im Backofen ausgehärtet werden kann). Ich habe damit

kleine Engel, verschiedenen Schmuck, Glücksbringer und andere Sachen gebastelt. Voriges Jahr musste ich leider damit aufhören, da ich wegen der Schmerzen, nicht mehr so lange sitzen kann. Aber ich gehe gerne in den Wald spazieren und lese. Außerdem bekomme ich öfter Besuch von Bekannten aus meinem Haus“, erzählt Frau Gotschier.

⇒ **Die** Pensionistin leidet jetzt auch immer wieder unter Depressionen. Damit sie mit der Krankheit leichter umgehen kann, besucht sie Workshops. Das hilft ihr auch gegen seelische Tiefs.

Wie wird die Diagnose Parkinson gestellt?

⇒ **OA Dr. Volker Tomantschger** aus Hermagor (Ktn.): „Die Krankheit macht sich schleichend bemerkbar. Viele Menschen führen Symptome auf den normalen Alterungsprozess zurück. Neben einer exakten Erhebung der vorherrschenden Beschwerden - möglichst unter Einbezug der Angehörigen - ist eine umfassende klinisch-neurologische Untersuchung und eine Verlaufsbeobachtung des Patienten erforderlich.“

⇒ **Zwar** gibt es noch keine bildgebenden oder labortechnischen Verfahren, mit denen allein

eine zweifelsfreie Diagnose möglich wäre. Dennoch haben Verfahren wie beispielweise die Magnetresonanztomographie durchaus ihre Berechtigung, da damit mögliche andere Ursachen der Beschwerden ausgeschlossen werden können.

⇒ **Eine** ursächliche Behandlung und Heilung von Parkinson gibt es bislang nicht. Durch die modernen Therapiemöglichkeiten lassen sich jedoch die typischen Symptome und Beschwerden oftmals über Jahre oder sogar Jahrzehnte gut kontrollieren.

⇒ **OA Dr. Tomantschger:** „Die Hauptsäule der Behandlung stellt die medikamentöse Therapie dar. Daneben sind Bewegung (Physiotherapie) oder Sprachübungen (Logopädie) wichtig. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine wertvolle Stütze im Zuge des Fortschreitens der Krankheit sein. Stationäre Neurorehabilitation ist für Parkinson-Betroffene eine wertvolle Gelegenheit, Informationen über die Erkrankung zu erhalten und Tipps zu erfahren sowie Übungen für zu Hause zu erlernen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SCHÄFCHENZÄHLEN ALS NEUER VOLKSSPORT“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Beinahe jeder zweite Österreicher gibt an, sich nachts unruhig im Bett zu wälzen. Es kann auch eine Erkrankung dahinterstecken!

⇒ **Immer** mehr Menschen hierzulande verbringen die Nachtruhe nicht ungestört. Im Vergleich mit den Daten aus den Jahren 2007 und 2017 konnten Wissenschaftler der MedUni Wien unter der Leitung des Neurologen Univ.-Prof. Dr. Stefan Seidel eine starke Zunahme von diesbezüglichen Störungen feststellen. Einschlafprobleme wurden fünf-

mal häufiger angegeben als wach.“ Wen die schlechte Schlafqualität tagsüber in seiner Funktionsfähigkeit einschränkt, läuft Gefahr, nicht nur müde und gereizt zu sein, sondern handelt sich auch häufig körperliche Beschwerden, etwa im Verdauungstrakt, ein.

⇒ **„Wer** sich trotz ausreichender Schlummerdauer häufig nicht gut ausgeschlafen fühlt, sollte diesen Beschwerden auf den Grund gehen lassen“, empfiehlt Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Neurologievorstand am Evangelischen Krankenhaus Wien. Der Arzt: „Vielen gelingt es nicht, aktuelle Ereignisse zu verarbeiten und vor dem Zubettgehen herunterzukommen. Das führt dann zu intensiven Wälzen von Problemen ohne konstruktive Lösungen zu finden und hält einen lange

mal häufiger angegeben als wach.“ Wen die schlechte Schlafqualität tagsüber in seiner Funktionsfähigkeit einschränkt, läuft Gefahr, nicht nur müde und gereizt zu sein, sondern handelt sich auch häufig körperliche Beschwerden, etwa im Verdauungstrakt, ein.

⇒ **Oft** sind Depressionen, Sorgen und Verspannungen Auslöser für die gestörte Nachtruhe. Neben medikamentöser Behandlung durch den Facharzt gibt es auch eine Reihe alternativer, psychologischer Möglichkeiten, um die Schlafqualität zu verbessern.

⇒ **Besonders** wichtig ist es, zunächst Fehler bei den eigenen Gewohnheiten zu vermeiden. „Diese sogenannte Schlafhygiene umfasst: nicht

spätabends essen oder Alkohol trinken. Einhalten regelmäßiger Ruhezeiten und ausreichender Schlafdauer, keine anstrengenden Aktivitäten vor dem Zubettgehen“, erläutert Mag.^a Verena Antes, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin.

⇒ „**Weitere** gut erforschte Verfahren sind gedankliche und körperliche Entspannung sowie Psychoedukation. Das bedeutet, Verständnis für das Problem zu schaffen und schließlich die Vermittlung relevanter Informationen bzgl. Schlaf und dessen Störungen

zu ermöglichen. Daneben stehen uns kognitive Methoden wie der Gedankenstopp zur Unterbrechung von zwanghaftem Grübeln zur Verfügung“, so die Gesundheitspsychologin Mag.^a Andrea Hofstätter. Dazu kommen Entspannungstechniken wie Yoga oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

⇒ **Auch** eine ganze Reihe körperlicher Ursachen kann Schaffen zählen nötig machen, etwa: „Gefäß-, Herz- und Lungenleiden, Polyneuropathien, chronische Probleme mit den Atemwegen, starkes Sodbren-

nen oder Gelenkentzündungen. „Chronische Müdigkeit, Leistungsverlust und morgendliche Gelenksteifigkeit bis zu sechs Stunden legen den Verdacht auf eine Autoimmunerkrankung wie das Sjögren-Syndrom oder die Polymyalgia Rheumatica nahe“, so Internist und Rheumatologe Prim. Dr. Peter Peichl vom evangelischen Krankenhaus-Wien: „Das Immunsystem ist nachtaktiv, daher werden Beschwerden, ob Infektionskrankheit oder Autoimmunerkrankung, des Nachts viel stärker wahrgenommen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Tipps für Personen, die akut unter einer Depression leiden:

- **Hilfe suchen und annehmen!** Das Gespräch mit Freunden und Verwandten sowie mit professionellen Helfern wie Hausärzten, Psychiatern und Psychotherapeuten kann viel Druck von der Seele nehmen. Meistens ist der Hausarzt die erste Ansprechperson.
- **Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung!** Es handelt sich bei Depression um eine ernstzunehmende Erkrankung, und als Betroffener können Sie sich nicht einfach „zusammenreißen“. Sie müssen sich nicht rechtfertigen.
- **Wenn Sie krank sind, sind Sie krank!** Das gilt bei Depression genauso wie bei körperlichen Erkrankungen. Sollte es aufgrund von Krankenständen zu Problemen mit Ihrem Arbeitgeber kommen, lassen Sie sich rechtlich beraten, wie Sie reagieren sollen. Mögliche Anlaufstellen sind hier z. B. der Betriebsrat oder die Arbeiterkammer.
- **Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf entsprechend Ihres Stimmungsverlaufs!** Viele Betroffene verspüren ein ausgeprägtes „Morgentief“, meistens ist die Stimmung am Nachmittag etwas besser. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie wichtige oder schwierige Aufgaben für den Nachmittag einplanen, wenn Sie sich den Anforderungen besser gewachsen fühlen.
- **Wichtige Lebensentscheidungen nicht während einer Depression treffen!** Entscheiden Sie nicht während einer akuten Depression Dinge wie Arbeitsplatzwechsel, Trennung vom Partner etc. Ihre Gedanken sind derzeit zu sehr von der Krankheit beeinflusst und möglicherweise bereuen Sie Ihre Entscheidung später.
- **Planen Sie pro Tag nicht zu viel ein!** Gerade wenn Sie unter Antriebslosigkeit leiden, sollten Sie sich nicht zu viel vornehmen. Pro Tag ein oder zwei Dinge zu erledigen, die Sie sich zum Ziel gesetzt haben, ist erst einmal genug und kann von Ihnen als persönlicher Erfolg verbucht werden.

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Der Kampf ums Recht“

„Beschwerden über amtsärztliche Begutachtungen im Sozialbereich nehmen zu.“

(von Franz R. DALLINGER)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4 - „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

- 1.) b) „Strictly Come Dancing“ ist eine britische BBC-Show, die seit 2004 ausgestrahlt wird - in Österreich läuft das TV-Format als „Dancing Stars“ - und in Spanien als „Mira quien baila“.
- 2.) a) Die Etrusker waren ein antikes Volk in Etrurien, das in Mittelitalien im Raum der heutigen Regionen Toskana, Umbrien und Latium lebte und laut Dionysios sich selbst Rasenna nannte.
- 3.) b) Der Southernmost Point gilt als der südlichste Punkt der kontinentalen USA und liegt auf der letzten der Florida Keys, Key West - von dort sind es nur noch 90 Meilen bis Kuba.

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



			R		L		
P	O	M	O	D	O	R	I
	V	A	K	A	T		K
M	I	T		T	I	M	E
	D	E	Z	I		A	
		R	E	V	E	R	S
W	E	I	T		N	A	Y
	L	E	A	N	D	E	R
B	S	L		B	E	N	E
	A	L	B	A	N	E	R

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



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 <<<<<