



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

**„Liebe besteht nicht darin, in den anderen hineinzustarren, sondern darin,
gemeinsam nach vorn zu blicken.!“**

**(Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Vicomte de SAINT-EXUPÉRY, kurz Antoine de
SAINT-EXUPÉRY, * 29. Juni 1900 in Lyon, † 31. Juli 1944 nahe der Île de Riou bei Marseille,
war ein französischer Schriftsteller und Pilot)**

*Auf kühlen Bergen, an des Meeres Strande,
Ist dir ein heitrer Gartensitz bereitet,
Nicht allzu eng, auch nicht zu weit verbreitet:
Man liebt sich einzuschränken auf dem Lande.*

*Ein junger Quell im Bett von weichem Sande
Ist zierlich durch die Gänge hingeleitet,
Bis er betrogen in ein Becken gleitet,
Das ihm versteckt der Blumenhain am Rande.*

*Da muss er, eingezwängt in schlanker Säule,
Aufsteigen aus dem runden Marmormunde
Und auf der Höhe sich in Schaum zerstäuben.*

*Das Moosbett winkt zu mittäglicher Weile;
Es schlummert Alles, nur im klaren Grunde
Seh' ich die goldnen Fischlein Spiele treiben.*

(Wilhelm MÜLLER * 1794-1827)

ICH WÜNSCHE EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN SOMMER!



GESUND

„WARUM LACHST DU NICHT MEHR?“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

**Fragen die Kleinen, helfen ehrliche, einfache Antworten. Wie erklär' ich meinem Kind . . . ?
Depressionen!**

⇒ **Du** kennst sicher das Gefühl: Du hast dich mit deinem besten Freund gestritten oder die letzte Schularbeit nicht geschafft - dadurch geht es dir schlecht, du bist sogar traurig. Aber dann ver-
söhnst du dich wieder schnell oder nimmst dir vor, beim nächsten Mal eine gute Schulnote zu
bekommen - und schon bessert sich deine Stimmung wieder innerhalb weniger Minuten oder
Stunden“, könnte der Beginn eines möglichen Erklärungsversuches in kindgerechten Worten lau-
ten.

„**Bei** manchen Menschen dauert es aber viel länger, bis sie nicht mehr traurig oder erschöpft
sind. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern. Diese Leute

(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 111 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2021

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von
Antoine de Saint-Exupéry“
„Gedicht“

„Schönen Erholsamen
Sommer“

(Seite 1)

„Warum lachst du nicht
mehr?“

(Seite 1, 2)

„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

„Jeder 6. Schüler denkt an
Suizid“

(Seite 3)

„Spielsucht erkannt -
Gefahr gebannt“

(Seite 3/4)

„Tödlicher Beipackzettel“

(Seite 4/5)

„Drei merkwürdige Gäste
und ein Stern“

(Seite 5/6)

„Kreuzwörterrätsel“

(Seite 6)

„Sudoku“

„Quiz“

(Seite 7)

Zu viele sterben
den Herztod!“

(Seite 7/8)

Backen „Marillenkuchen“

(Seite 8/9)

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

„Kurz-Witze“

(Seite 9)

Buchtipp „Wieder besser
drauf“

Gedicht U-Bahn Karli
„Fluridsdurf-Heimatlaund“

(Seite 10)

Gedicht von
Angelika Tiefengraber

„Nobody is perfect“

Gedicht von
Veronika Haubenwallner

„Perlen“

(Seite 11)

„SUIZID“ - Teil 1

(Seite 11/12)

„Nächste Ausgabe“

(Seite 12)

Auflösungen

„Kreuzwörterrätsel“

„Sudoku“

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Warum lachst du nicht mehr?)

haben dann etwa keine Lust, etwas zu unternehmen (so wie sie es früher gerne gemacht haben) und bleiben am liebsten zu Hause im Bett. Viele essen auch weniger und schlafen nicht gut. Kannst du diese Anzeichen bei jemandem beobachten, handelt es sich um eine Krankheit. Man nennt sie Depression.

Wie du sicher von deinen Krankheiten weißt - du hast doch schon mal Durchfall oder Husten gehabt -, kann man diese Leiden behandeln. Und alles wird wieder gut. Auch die große Traurigkeit von Erwachsenen ist gut zu therapieren. Dafür muss derjenige, der sich schlecht fühlt, aber einen Arzt aufsuchen.

Wenn ein Erwachsener in deiner Nähe - wie dein Papa oder deine Tante - Depressionen hat, willst du sicher wissen, ob du daran schuld bist. Nein, keine Sorge, du kannst nichts dafür, du hast nichts falsch gemacht.“

Quelle: Kronen Zeitung „GESUND“

GESUND

„JEDER 6. SCHÜLER DENKT AN SUIZID“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

⇒ **56 Prozent** der Jugendlichen leiden - einer brandaktuellen Studie zufolge - unter Depressionen, die Hälfte an Ängsten und ein Viertel unter Schlafstörungen. Besonders alarmierend: 16 Prozent haben suizidale Gedanken, entweder täglich (!) oder an mehr als der Hälfte der Tage. „Die Häufigkeit genannter Symptome hat sich im Vergleich zu Studien von vor der Covid-19-

Pandemie verfünf- bis verzehnfacht, Tendenz steigend“, warnt Studienleiter Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh, Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit, Donau-Universität Krems. Es bestünde daher dringender Handlungsbedarf. Für die Studie wurden im Laufe des Februars dieses Jahres 3.052 Schülerinnen und Schüler (ab 14 Jahren) aus ganz Österreich zu ihrer psychischen Gesundheit befragt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SPIELSUCHT ERKANNT - GEFAHR GEBANNT“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Gaming auf PC, Tablet, Konsole oder Smartphone ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen.

⇒ **Die** Vorteile der Nutzungsmöglichkeiten von Computer und Internet überwiegen meiner Ansicht nach in allen Belangen gegenüber den Nachteilen“, ist Prim. Dr. Adrian Kamper, Leiter des Departments für Psychosomatik für Säuglinge, Kinder und Jugendliche, Klinikum Wels-Grieskirchen, überzeugt. In Maßen eingesetzt ein absoluter Gewinn, kann exzessive Nutzung von Internet und digitalen Spielen zu psychosozialen Problemen bis hin zur Abhängigkeit führen.

„**Da** es sich immer noch um eine neue Entwicklung handelt, welche rasant voranschreitet, sind die Langzeitfolgen noch nicht absehbar. Wie immer bei revolutionären Neuerungen bedarf es sinnvoller Regeln.“

Die Bezugspersonen sind gefordert

„**Es** liegt an den Eltern, dem Alltag von Kindern einen Rahmen zu geben, Anteil an ihrem Leben zu nehmen, sie an- und ihnen zuzuhören, sie anzuerkennen und zu loben. Fordern und fördern Sie Ihren Nachwuchs, gönnen Sie ihm Pausen, finden Sie gemeinsam Alternativen und Lösungsstrategien, und vergessen Sie nicht die eigene Vorbildwirkung als Eltern“, betont Prim. Kamper. So erwerben Heranwachsende respektvollen Umgang mit anderen Menschen, den richtigen Bezug zu Genussmitteln, wie Alkohol, und eben auch zur digitalen Welt.

Nicht jeder ist gleich gefährdet

Die Nutzer von digitalen Spielen werden in drei Gruppen unterteilt: „Einerseits können Internet, Computer und virtuelle Realität positiv zur Entspannung, zum Spaß, Kick, oder Wettkampf beitragen - online, teils global oder mit Freunden, erklärt Prim. Kamper. „Dieses Spielen ist mit guten Gefühlen und Belohnung besetzt, es erfolgt aber unter Kontrolle in einem normal gelebten Alltag.“

Bei einer zweiten Gruppe stellt sich durch verstärkten Konsum eine gewisse Gewöhnung ein. „Diese Betroffenen wissen aber noch, dass das nicht gut für sie ist - es gelingt ihnen, wieder loszulassen und einem geregelten Alltag nachzugehen.“

Manche schaffen dies allerdings nicht: „Es kommt zu Kontrollverlust bis hin zu richtiggehendem Verlangen, dem sogenannten Craving. Es folgt die Abhängigkeit unter Aufgabe des Alltags“, berichtet der Experte.

Die Warnsignale beachten!

Meist bemerken nahe Angehörige den Computermisbrauch zuerst. Die Spieler selbst empfinden ihn anfangs nicht als störend und können das Problem kaum realistisch einschätzen. Wird das Thema angesprochen, kommt es zum Streit mit den Eltern.

Prim. Kamper: „Warnsignale sind zum Beispiel, wenn Treffen mit Freunden in der Außenwelt abnehmen, Freizeitaktivitäten vernachlässigt werden und Gespräche mit den Eltern plötzlich kurz und oberflächlich verlaufen. Um einen zufriedenen

Zustand zu erreichen, muss immer länger und öfter gespielt werden. Ist dies nicht möglich, treten unangenehme emotionale und körperliche Zustände auf, wie etwa Ruhelosigkeit, Nervosität oder Niedergeschlagenheit, was typische Entzugserscheinungen sind." Meist sin-

ken auch die schulischen Leistungen, und die Ausbildung wird abgebrochen. Hilfe finden Sie unter anderem auch unter:
➔ www.saferinternet.at
➔ Rat auf Draht - 147 Beratungshotline für Jugendliche
➔ Beratungsstellen des Familien

– und Jugendministeriums online und unter der Hotline 0800/240 262 (Montag-Donnerstag 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr)

➔ Anton-Proksch-Institut Wien, Beratung zu Internet- und Gamingsucht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„TÖDLICHER BEIPACKZETTEL“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Amtliche Informationen über Medikamente verunsichern leider viele Patienten mit gefährlichen Folgen - Änderung könnte Leben retten!

➔ **Ich** bin mir nicht sicher: Sterben mehr Menschen an den Folgen von Nebenwirkungen ihrer Medikamente oder an den Folgen der Beipackzettel?“ Internist Dr. Herbert Woschnagg hat mit irreführenden und massiv verunsicherten Medikamenten-Infos langjährige Erfahrung.

Regelmäßige Anfragen bzw. Beschwerden von „Krone“-Lesern bestätigen, dass die den Arzneimitteln verpflichtend beigelegten Erklärungen ein häufiges Problem darstellen. So schreibt Hubert A.: „Gesundheit ist so wichtig, dass die Krone sogar ein eigenes Magazin geschaffen hat. Was mir darin fehlt: Nehmt euch endlich einmal der unterschiedlichen Laborbefunde und der immer länger werdenden Beipackzettel an!“

Ein bisschen tut uns Hubert A. da unrecht (trotzdem herzliche Grüße nach Gunskirchen). Wir bemühen uns seit 40 Jahren - die „Sprechstunde“ wird heuer 39 - darum, mit Hilfe von Ärzten und Apothekern, Befunde zu erklären und brauchbare Informationen über Medikamente zu liefern. Leider ist die Rechtslage sehr schwierig geworden, und über diesen Schatten dürfen wir nicht springen . . .

So unterliegen wir ganz strengen Auflagen, wenn wir auch nur versuchen, Inhaltstoffe von Arznei- oder auch Nahrungsergänzungsmitteln allgemein verständlich zu beschreiben. „Alles Werbung und daher verboten“, teilen uns die Juristen mit. Dabei leisten gerade diese Berichte einen entscheidenden Beitrag zur Sicherheit der Patienten.

Aber wir geben nicht auf und werden auch in Hinkunft bemüht sein, Infos über Medikamente verständlich darzustellen und eine Vereinfachung der offiziellen Begleittexte anstreben. Vielleicht bekommen wir da mit der neuen Gesundheitskasse (ÖGK) einen hilfreichen Partner.

Was notwendig wäre, erklärt und begründet Dr. Herbert Woschnagg sehr plakativ: „Ich habe in meinem langen medizinischen Leben schon Menschen sterben sehen, weil sie aus Angst vor den angeführten Nebenwirkungen ihre Arzneien nicht schlucken wollten. Laut einer Untersuchung hat jeder dritte Patient aus diesem Grunde das verordnete Medikament eigenmächtig abgesetzt oder erst gar nicht eingenommen!“

Der Facharzt über das Dilemma: „Schon die in den Beipackzetteln angeführten Begriffe für das Auftreten von Nebenwirkungen sind irreführend. Diese werden mit häufig, gelegentlich oder selten klassifiziert. Selbst wenn Prozentzahlen genannt werden (häufig: 1% bis 10% oder selten: <0,1%), können sich nur wenige etwas darunter vorstellen.“

Davon sind sogar Ärzte nicht ausgenommen! Laut Umfrage schätzen Mediziner häufige Nebenwirkungen mit rund 60% als viel zu hoch ein. Juristen schnitten noch schlechter ab - nicht einmal

1% der Rechtsgelehrten ordnete die Begriffe richtig ein. Patienten neigen jedoch dazu, vom vermeintlich hohen Risiko abgeschreckt, auch lebenswichtige Präparate zu verweigern.“

Was an der derzeitigen Patienten-Information am häufigsten kritisiert wird:

➤ Die Zettel sind oft zu klein geschrieben. Die stärksten Konsumenten von Arzneimitteln sind ältere Menschen, die damit erfahrungsgemäß große Schwierigkeiten haben.

➤ Man kann durch Überinformation schlecht informieren - ein kurzer Text wäre nützlicher. Außer Hypochondern sind nur wenige Menschen bereit, bis zu 10 Seiten zu lesen.

➤ Es mangelt vielfach an Übersichtlichkeit. Dosierungen und Gegenanzeigen sind in vielen Fällen nicht auf Anhieb zu finden.

➤ Laut einer Analyse ist die Liste der Nebenwirkungen unnötig lang. Selbst Beschwerden, die gar nicht im Zusammenhang mit dem Mittel stehen, werden angeführt. Damit sichern sich die Produzenten rechtlich ab, verunsichern aber die Anwender. Diese können nämlich kaum zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem unterscheiden.

Noch kurz zu den Laborwerten. Beunruhigung löst fast immer ein Kreuzchen oder Stern neben dem Wert aus. Denn das bedeutet: nicht normal. Liegt deshalb immer eine Krankheit vor?

Dr. Woschnagg: „Nein! Normal ist jener Wertbereich, in dem sich 95% aller Gesunden befinden. Grenzwerte haben daher meistens keine Bedeutung. Bei jedem zwanzigsten Befund wird der Schwellwert über- oder unterschritten, ohne dass eine Krankheit besteht.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken!

„Drei merkwürdige Gäste und ein Stern“

➤ **Die** vornehmen Leute aus dem Osten hatten den Stall und die Krippe noch nicht lange verlassen, da trug sich eine seltsame Geschichte in Betlehem zu, die in keinem Buch verzeichnet ist. Als die Reitergruppe der Könige gerade am Horizont verschwand, näherten sich drei merkwürdige Gestalten dem Stall.

Die erste trug ein buntes Flickenkleid und kam langsam näher. Zwar war sie wie ein Spaßmacher geschminkt, wirkte aber hinter ihrer lustigen Maske eigentlich sehr, sehr traurig. Erst als sie das Kind sah, huschte ein leises Lächeln über ihr Gesicht. Vorsichtig trat sie an die Krippe heran und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht: „Ich bin die Lebensfreude“ sagte sie. „Ich komme zu dir, weil die Menschen nichts mehr zu lachen haben. Sie haben keine Freude mehr am Leben. Alles ist so bitterernst geworden.“ Dann zog sie ihr Flickengewand aus und deckte das Kind damit zu. „Es ist kalt in dieser Welt. Vielleicht kann dich der Mantel des Clowns wär-

men und schützen.“

Darauf trat die zweite Gestalt vor. Wer genau hinsah, bemerkte ihren gehetzten Blick und spürte, wie sehr sie in Eile war. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, schien es, als falle alle Hast und Hektik von ihr ab. „Ich bin die Zeit“ sagte sie und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Eigentlich gibt es mich kaum noch. Die Zeit, sagt man, vergeht wie im Flug. Darüber haben die Menschen aber ein großes Geheimnis vergessen. Die Zeit vergeht nicht. Zeit entsteht. Sie wächst überall dort, wo man sie teilt.“ Dann griff die Gestalt in ihren Mantel und legte ein Stundenglas in die Krippe. „Man hat wenig Zeit in dieser Welt. Diese Sanduhr schenke ich dir, weil es noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“ Dann kam die dritte Gestalt an die Reihe. Sie hatte ein geschundenes Gesicht voller dicker Narben, so als ob sie immer und immer wieder geschlagen worden wäre. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, war es als heilten die Wunden und Verletzungen, die ihr das Leben zugefügt haben musste. „Ich bin die Liebe“ sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Es heißt, ich sei viel zu gut für

für diese Welt. Deshalb tritt man mich mit Fü-
ßen und macht mich fertig.“ Während die Liebe
so sprach, musste sie weinen und drei dicke
Tränen tropften auf das Kind. “Wer liebt, hat viel
zu leiden in dieser Welt. Nimm meine Tränen.
Sie sind das Wasser, das den Stein schleift. Sie
sind wie der Regen, der den verkrusteten Boden
wieder fruchtbar macht und selbst die Wüste
zum Blühen bringt.“

Und die Tränen verwandelten sich in drei wun-
derschöne blühende rosa Rosen.

Da knieten die Lebensfreude, die Zeit und die
Liebe vor dem Kind des Himmels. Drei merk-
würdige Gäste, die dem Kind ihre Gaben ge-
bracht hatten. Das Kind aber schaute die drei
an, als ob es sie verstanden hätte.

Plötzlich drehte sich die Liebe um und sprach zu
den Menschen. “Man wird dieses Kind zum Nar-
ren machen, man wird es um seine Lebenszeit
bringen und es wird viel leiden müssen, weil es

bedingungslos lieben wird. Aber weil es Ernst
macht mit der Freude und weil es seine Zeit und
seine Liebe verschwendet, wird die Welt nie
mehr so wie früher sein. Wegen dieses Kindes
steht die Welt unter einem neuen guten Stern,
der alles andere in den Schatten stellt.“

Darauf standen die drei Gestalten auf und ver-
ließen den Ort. Die Menschen aber, die all das
mitemlebt hatten, dachten noch lange über diese
rätselhaften Worte nach.

Auch unser Leben und unsere Zeit stehen seit
der Geburt Jesu unter einem neuen guten Stern,
der alles Dunkle hell macht und alle Verletzun-
gen heilt. Das ist die große Freude, die allem
Volk zuteil wird, auch mir und dir.

mit freundlicher Genehmigung des Autors
"Ulrich Peters" - Danke

Quelle: www.lichtkreis.at

	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
	4			7			
	5						
				6		8	
7	9		10				
	8				11 9		12
			10	13			
11		14					
				12		15	
13	16		17				
	14				18		19
					15		
16		20		21			
				17		22	
18	23		24				
	19				20		
	21						

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 nordafr. Landschaft, 2 Bergmannssprache:
Kohlenabbauraum, 3 Zahl ohne Wert, 4 frz. Stadt (2
Wörter), 5 besonders reizvoll, 6 Kurzwort: Tanzlokal, 7
Obstsaft, 8 Ort bei Schwaz (Tirol), 9 lat.: Fläche, 10 Mi-
neral, 11 alpenländische Form von Josef, 12 unnachgie-
big, 13 kleine Menge, 14 Ort im Burgenland, 15 Zwei-
fingerfaultier, 16 Schriftsetzer Werkzeug, 17 österr. Al-
pinist ☞, 18 ital.: Kaffee Zubereiter, 19 ein Bild in viele
Punkte zerlegen, 20 ital.: Geschmack, 21 austral. Lauf-
vogel, 22 Vorname des Schauspielers Connery, 23
Windrichtung, 24 Abk.: Adresse

Waagrecht: 1 weibl. Vorname, 2 engl. besitzanz. Für-
wort, 3 franz.: Schliff im Benehmen, 4 einst, 5 Kurzw.:
Forschungsraum, 6 Kf.: Straßenverkehrsordnung, 7
Landschaftsform, 8 Abk.: Republik, 9 Kf. F. e. Handyop-
tion, 10 eingeweiht. Alchimist, 11 zusammenklappba-
rer, tragbarer Computer, 12 Fährte, Abdruck, 13 Roman
v. F. Salten ☞, 14 Getränkestrank, 15 Schmerzenslaut,
16 Wassersportler, 17 Kehrlicht, 18 Gewässer im Salz-
kammergut, 19 Kf. F. e. Zeiteinheit, 20 pers.-kaukas.
Langhalslaute, 21 Mannschaftssportler

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der

Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



1) Wer ließ um das Jahr 1300 seine Reiseberichte aufzeichnen, die dann später unter dem Titel „Die Wunder der Welt“ veröffentlicht wurden?

2) Was ist kein Getreide?
a) Buchweizen, b) Reis, c) Mais

3) Was symbolisieren die fünf Ringe auf der Olympischen Flagge?

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 13)



BEWEGUNG - SPORT

„ZU VIELE STERBEN DEN HERZTOD!“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Trotz aller Fortschritte in der Kardiologie stellen Probleme mit der „Pumpe“ die Nummer-1-Killer der Österreicher dar.

⇒ **Ohne** Zweifel hat sich viel

zum Besseren gewendet in der Herz-Medizin: Verstarben im Jahr 1980 noch über 10.500 Menschen an einem Infarkt, waren es 2018 „nur noch“ 4.500.

„Das entspricht einem Minus von 57 Prozent“, gab sich Kardiologe Univ.-Prof. Dr. Thomas

Stefenelli, SMZ-Ost - Donauspital, kürzlich bei einem Pressegespräch in Wien erfreut.

„Für diese sehr positive Entwicklung zahlen wir jedoch ei-

nen gewissen gesundheitlichen Preis: Immer mehr Personen, die einen akuten Infarkt überleben, erkranken an Herzinsuffizienz (-schwäche).“ Und dieser Verlauf macht Probleme mit den Lebensorganen hierzulande noch immer zur Haupt-Todesursache.

Nach dem Infarkt folgt die Schwäche

„39 Prozent der Österreicher versterben an Herz-Kreislauf-Leiden, was im internationalen

Vergleich eine sehr hohe Zahl ist“, gibt auch Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Siostrzonek vom Ordensklinikum Linz (OÖ) und Präsident der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft (ÖKG) zu bedenken. Unser Land stellt hier eine unrühmliche Ausnahme dar, denn: In Gegenden mit hohem Einkommen, zu denen eigentlich auch Österreich zählt, liegen diese mit durchschnittlich 22 Prozent der Todesfälle auf Platz zwei nach Krebserkrankungen (55 Prozent).

Durch rechtzeitige Eingriffe an verengten Herzkranzgefäßen und rasche Akutversorgung bei Infarkten hat sich, parallel zur steigenden Lebenserwartung, die Zahl der Todesfälle bei Menschen mit „sonstigen ischämischen Erkrankungen“ dazu zählt die Herzinsuffizienz oder das Vorhofflimmern vervielfacht. Sie stiegen in dieser Krankheitsgruppe von 3747 im Jahr 1980 auf 9250 im Vorjahr. „In Österreich besteht also massiver Nachholbedarf, was

Prävention und Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrifft. Eine bessere Koordination und Abstimmung der vielfältigen Maßnahmen wäre sinnvoll.“

Die neue gefährliche Volkskrankheit

Gerade Herzinsuffizienz entwickelt sich derzeit zu einer regelrechten Volkskrankheit. Weltweit sind mehr als 26 Millionen Menschen betroffen, in Europa bis zu zwei Prozent der Bevölkerung. „Bis zu 45 Prozent jener, die aufgrund von Insuffizienz in einem Krankenhaus aufgenommen werden müssen, sterben innerhalb eines Jahres. Hierzulande stellt diese Diagnose die häufigste Ursache für einen Spitalsaufenthalt dar, das sind jährlich 25.000“, erläutert Prim. Stefenelli.

Gefäßveränderungen, die letztlich auch der „Pumpe“ schaden, sind zu 90 Prozent auf Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht zurückzuführen.

„Jeder sollte seine persönlichen Gefahrenquellen kennen. Ist der Blutdruck zu hoch? Wie steht es um die Cholesterin- und Zuckerwerte?“, erläutert Prim. Priv.-Doz. Dr. Johann Altenberger, Ärztlicher Leiter der Sonderkrankenanstalt Rehabilitationszentrum Großmain (Sbg.).

Und auch die sogenannte Sekundärprävention ist wichtig! Hier geht es darum, nach dem Auftreten z. B. eines Infarkts schlimmeren Schaden eben Folgeprobleme am Herzen zu vermeiden. Rauchen aufgeben, Gewicht reduzieren und körperlich trainieren gilt auch in diesen Fällen. Die Einnahme von Medikamenten kann ebenfalls erforderlich sein, oft lebenslang. Mit der Anzahl der Kranken steigt auch der Bedarf an Kardiologen. Dr. Johannes Steinhart, Vizepräsident der Ärztekammer, fordert deshalb mehr Ausbildungsplätze für diesen Beruf.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BACKEN - „MARILLENKUCHEN“



Zutaten: 200 g Butter, 200 g Staubzucker, 1.Pk. Vanillezucker, Salz, 200 g Mehl, 4 Eier, 1kg Marillen, 0,5 Zitronenschale, 1 TL Backpulver

Zubereitung:

- 1.)** Für den **Marillenkuchen** zuerst die Marillen waschen, halbieren und entkernen.
- 2.)** Jetzt die Eier trennen und aus dem Eiklar Schnee schlagen.
- 3.)** Die weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker, Eidotter, etwas Salz und der geriebenen Zitronenschale in einer Schüssel schaumig rühren.
- 4.)** In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Backpulver gut vermengen und danach langsam in die schaumige Eidottermasse rühren.
- 5.)** Jetzt nur noch den Eischnee unter die Masse unterheben und fertig ist die Teigmasse für den Kuchen.

6.) Den fertigen Teig in eine eingefettete und bemehlte Form (z.B. Backblech, Ringform, ...) streichen und die halbierten Marillen, mit der Schnittfläche nach oben, eng nebeneinander in den Teig drücken.

7.) Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipps zum Rezept

Den fertigen **Marillenkuchen** mit Staubzucker bestreuen und mit Schlagobers servieren. Für einen Blechkuchen kann man auch einen Backrahmen verwenden. Dann gibt es keine unbeliebten Randstücke und der Kuchen wird etwas höher.

Man kann noch einen Schuss Rum in den Teig geben und vor dem Backen Mandelblättchen über den Kuchen streuen.

Wer mag, toppt den Marillenkuchen noch mit Honig und flüssiger Butter. Den Kuchen vor dem Backen damit übergießen.

Marillenkuchen lässt sich auch sehr gut einfrieren. Die einzelnen Stücke dann nach Bedarf entnehmen und auftauen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

*„Liebe ist etwas Ideelles, Heirat etwas Reelles,
und nie verwechselt man ungestraft das Ideelle mit dem Reellen!“*

(Johann Wolfgang von GOETHE)



„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



Der Ehemann zu seiner Frau:

„Wir haben im Lotto gewonnen. Ich habe schon große Pläne mit dem Gewinn.
Was sollen wir uns alles kaufen?“

Die Frau:

„Um ganz ehrlich zu sein Peter, ich würde gerne meine Hälfte nehmen und dich verlassen.“

Der Mann: „Oh, OK! Wir haben 30 Euro gewonnen. Hier hast du deine 15 Euro!“

- - + + + + + + + + + + + + + + + - -

Beim Bewerbungsgespräch:

Der Chef: „Wir suchen jemanden, der zeigt, dass er verantwortlich sein kann.“

Sagt der Bewerber:

„Oh ja das kann ich. In meinem letzten Job, sagten alle,
immer wenn etwas schief gegangen ist, dass ich verantwortlich bin.“

BUCHTIPP

„WIEDER BESSER DRAUF“

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang mit Stimmungstiefs und Depression

(Gunter GROEN - Dorothe VERBEEK)

ISBN: 978-3-86739-236-5

BALANCE BUCH + MEDIEN Verlag

Endlich ein Buch, das Jugendliche und junge Erwachsene direkt anspricht: Es macht mit stimmigem Ton und passenden Beispielen behutsam deutlich, was typische Anzeichen für eine Depression sind und wann man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Die Botschaft: Du bist nicht allein und du kommst da wieder raus! In der Pubertät sind Stimmungstiefs, Weltschmerz und der Rückzug in eigene Welten nichts Ungewöhnliches, schließlich stehen die ersten Entscheidungen über das eigene Leben in einer komplexen Welt an. Auch die Beziehungen zu Familie und Freunden unterliegen oftmals emotionalen Krisen. Was aber, wenn Verstimmungen und Launen, Gefühle von Unlust und Leere, Schuld und Wertlosigkeit überhandnehmen? Das Buch macht Mut und vermittelt hilfreiche Strategien: Eine Depression ist eine Erkrankung, eine Krise, die irgendwann vorübergeht. Sie macht nicht den Menschen an sich aus. Der Mensch behält seine Persönlichkeit, all seine Besonderheiten und Stärken und all das, was über die Depression hinausgeht.- kein langatmiger Selbsthilfeschmöker- zielgruppengerechte Sprache- sachliche Information- ansprechende Beispiele- mit Downloadmaterialien- separates Kapitel für Eltern und Lehrer

Zu den Autoren: **Prof. Dr. Gunter GROEN** unterrichtet Psychologie und forscht an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW) im Studiengang Soziale Arbeit. Ebenso arbeitet er in einer eigenen psychotherapeutischen Praxis. Als Dozent und Supervisor ist er in der Ausbildung angehender Therapeuten engagiert. Er ist Mitautor diverser Bücher für Therapeuten, Eltern und Erzieher zu Depression im Kinder- und Jugendalter.

Dr. Dorothe VERBEEK arbeitet seit 20 Jahren als Psychotherapeutin mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Zudem ist sie als Dozentin und Supervisorin tätig und Mitautorin verschiedener Fachbücher.



FLURIDSDURF - HEIMATLAUND

*A Stammersdurf, a Strebersdurf,
a Jedlersdurf: „mei Fluridsdurf!“
Mit Jedlasee und vü, vü nea,
beim Bismaberg, do bist bekaannt.
Du liegst so liab am Raund vun Wien,
beim Donaustrom, beim Donaustraund.
Und glei' danebn, do host a Kind,
an zweitn Straund, den haums da baut.*

*Neiche Donau, so is a tauft,
ea is zum sehgn, so weit ma schaut.
De Heirign, de host in dia,
de Gmiatlichkeit und a de Rua.
In dia do find a jeda Mensch,
a Lebenslust und de Natua.
Drum bist mei Liab mei Leben laung,
mei Fluridsdurf, mei Heimatlaund.*

(U-Bahn Karli) www.u-bahn-karli.at

Herzlichen Dank Herzlichen Dank an Karl LESSIAK für diesen Beitrag!

Nobody is perfect

*I brauch' kane Bremser auf meina Seitn,
i wü taunzn, singa, paragleitn!
Des is des, wos i wirkli, wirkli wü.
Bitte, tat's mi net bremsn, sat's endl stü.
Do hoit. Do stimmt wos net gaunz.
Mei Lebm hätt' woi den netign Glaunz,
tat i mi söba net maunchmoi blockiern,
Echt, do greifst da auf's Hirn!
Do ans derfst net vagessn:
Waun i wos moch, bin i gaunz vasessn.
Mit Power und Kroft,
mit Eisotz und Leidnschoft
geh' i auns Werk und tua wos geht,
aundas kaun i knet!
Oba i kimm net oweu in d' Gäng,
Des Funkal is fia a Feia daun zweng.
Des bin i a, echt woah!
Des taugt ma net, na kloa!
Hin- und hergrissn in meina Oat,
mi ändern is schwa, is hoat.
Nua woin is a bissl zweng,
Toa und moch bessa, i ma deng!
Do wos soi's, so is hoit oft,
dass ma net ollas schofft.
Net vazweifin, weita mochn,
a bissl lockra sei und dazua lochn,
des kau do höffa, glaub i gaunz fest,
kana is perfekt, nobody the best!
Des schreib' i ma ob jetzt hinta die Ohrn!
Es is nu ka Masta geborn!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

Perlen

*Perlen sind schön, ich mag Perlen.
Bei meiner Hochzeit hatte ich Perlenschmuck.
Dann hörte ich,
Perlen sind die Tränen des Meeres.
Aber bei mir stehen sie für Freude.
Und außerdem, es gibt ja auch Tränen der Freude.
Ich finde Perlen wunderschön.
Wer braucht Diamanten,
wenn er Perlen haben kann.
Auch Menschen werden als Perle bezeichnet.
Wenn eine Person recht tüchtig ist,
sagt man, sie ist eine Perle.
Ein schönes Kompliment.
Wie entsteht eine Perle?
Wenn ein Fremdkörper in eine Muschel eindringt,
macht die Muschel daraus eine Perle.
So ein Fremdkörper kann ein gewöhnlicher
Schmutzpartikel sein.
Auch wir Menschen haben Schmutzpartikel,
aus denen wir Perlen machen könnten.
Seien es Schlechtes, das und widerfährt,
schlimme Erfahrungen, böse Erlebnisse,
negative Glaubenssätze und vieles mehr.
Wunderschöne Perlen könnten wir daraus machen!
Wie geht das?
Man kann innere Arbeit betreiben,
und die Bereitschaft haben sich weiterzuentwickeln.
Alleine oder mit Unterstützung.
Das mag schwer erscheinen und auch oft sein.
Aber eine Perle ist es vielleicht wert.*

(Veronika HAUBENWALLNER)

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

SUIZID

Teil 1

⇒ **Bedauerlicherweise** ist Suizid immer noch ein Tabuthema, über das viel geschwiegen wird. In Österreich sterben täglich bis zu vier Menschen durch einen Suizid. Zurück bleiben Familie, Freunde und Kollegen, die mit Gefühlen der Trauer, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu kämpfen haben. **Einen** nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann, und ist mit tiefer und langanhaltender Trauer verbunden. In unserer Gesellschaft wird jedoch über das Thema Suizid kaum offen gesprochen. Einerseits, weil viele Menschen nicht wissen, wie sie mit den trauernden Angehörigen umgehen sollen und ihnen deshalb aus dem Weg gehen. Andererseits, weil viele Hinterbliebene unter ihrer tiefen

Trauer leiden und sich schwer tun, über ihren Verlust zu sprechen. Die Folge ist, dass sie sich aus ihrem gewohnten Umfeld nach und nach zurückziehen und damit selbst in eine Lebenskrise geraten können.

Diese Informationen sollen eine Hilfestellung für all jene sein, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, und soll Mut machen, sich behutsam mit dem Thema auseinanderzusetzen. Achten Sie dabei immer auf Ihr persönliches Befinden und holen Sie sich Hilfe, wenn die Belastung zu groß wird. Unter anderem finden Sie auch Anlaufstellen in ganz Österreich, die Ihnen wertvolle Unterstützung anbieten können.

Was versteht man unter Suizid?

Unter dem Begriff „Suizid“ versteht man eine selbst ausgeführte Handlung, die zum Tod führt. Früher sprach man von „Freitod“ oder „Selbstmord“, doch gelten diese Begriffe heutzutage als unpassend. Ein Mensch, der sich das Leben nimmt, befindet sich in einer schweren Krise und hat das beklemmende Gefühl, dass es keinen anderen Ausweg mehr gibt. Somit kann man aufgrund dieser eingengten Sichtweise des Betroffenen nicht von „freiwillig“ sprechen. Auch sollte man eine Selbsttötung nicht in Zusammenhang mit „Mord“ bringen. Ein Suizidant - so nennt man jemanden, der sich das Leben genommen oder dies versucht hat - ist kein Verbrecher, sondern hat für sich keinen anderen Ausweg mehr gefunden.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich kann jeder Mensch in eine Krise kommen und dabei Gedanken an Suizid haben, doch ist das nicht immer ein Ausdruck einer psychischen Erkrankung. Jährlich sterben mehr als doppelt so viele Menschen durch Suizid als bei Verkehrsunfällen. Die Statistik zeigt, dass das Suizidrisiko mit steigendem Alter zunimmt. Männer haben ein dreifach höheres Risiko als Frauen. Eine besondere Gefahr besteht bei älteren Männern: Diese haben ein mehr als 10-fach höheres Risiko, durch Suizid zu sterben, als die Durchschnittsbevölkerung.

Suizid als Folge einer Depression

In sehr vielen Fällen ist Suizidalität die Folge einer Depression. Diese äußert sich bei Frauen zumeist durch Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, bei Männern oftmals zusätzlich durch Feindseligkeit und Aggression. Untersuchungen zeigen, dass 70-90 % aller Menschen, die durch Suizid verstorben sind, vorher an einer psychischen Erkrankung (Depression oder manisch-depressiven Erkrankung etc.) gelitten haben.

Lebensbedrohliches Tabu

Suizid ist ein Thema, über das viele Menschen nicht gerne offen sprechen. Dabei wären Gespräche darüber sowohl im Vorfeld, um mögliche Suizidabsichten zu erkennen, aber auch danach, um die Hinterbliebenen in ihrem Trauerprozess zu unterstützen, sehr wichtig und erleichternd. Obwohl das Sterben zum Leben dazugehört, fällt es vielen Menschen schwer, sich mit Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Stirbt jemand jedoch aufgrund von Suizid, so empfinden viele Angehörige zusätzlich zu ihrem Trauerschmerz auch noch Scham- und Schuldgefühle, was wiederum dazu führt, dass Angehörige eher schweigen als darüber zu reden. Wer sich jedoch mit dem Tod beschäftigt und sich mit anderen darüber austauscht, kann zumeist besser mit der emotionalen Situation umgehen. Generell ranken sich um das Thema Suizid viele Vorurteile, die ebenfalls zur Verdrängung dieses Thema beitragen.

In der nächsten Ausgabe Teil 2 zum Thema „Suizid“!

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Viagra für die Fische“

„Umweltverschmutzung durch Medikamente - kriminalistisches Spurenlesen im Abwasser“
(von Dr. mag. Pharm. Alfred KLEMENT)

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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6
 „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 7



- 1.) Marco Polo
- 2.) a) Buchweizen - Er ist ein Knöterichgewächs
- 3.) Die Kontinente der Welt

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

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

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

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 <<<<