



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

**„Takt ist die Fähigkeit, einem anderen auf die Beine zu helfen,
ohne ihm auf die Zehen zu treten!“**

(Curt GOETZ, eigentlich Kurt Walter Götz, * 17. November 1888 in Mainz, † 12. September 1960 in Grabs, Kanton St. Gallen, Schweiz, war ein deutsch-schweizerischer Schriftsteller und Schauspieler.)

EINEN SCHÖNEN UND ERHOLSAMEN URLAUB!



Ich bin der Juli

Grüß Gott! Erlaubt mir, dass ich sitze.
Ich bin der Juli, spürt ihr die Hitze?
Kaum weiß ich, was ich noch schaffen soll,
die Ähren sind zum Bersten voll;
reif sind die Beeren, die blauen und roten,
saftig sind Rüben und Bohnen und Schoten.
So habe ich ziemlich wenig zu tun,
darf nun ein bisschen im Schatten ruhn.
Duftender Lindenbaum,
rausche den Sommertraum!
Seht ihr die Wolke? Fühlt ihr die Schwüle?
Bald bringt Gewitter Regen und Kühle.

(Paula DEHMEL)

GESUND

„DEPRESSIONEN AUF DEM VORMARSCH“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Bei der Behandlung ist die Kombination von Arzneien mit Psychotherapie erfolgreich.

⇒ **Ich** bin depressiv. Diesen Satz äußerten in den vergangenen Jahren Patienten immer häufiger
- es werden dann sehr unterschiedliche Symptome geschildert: Verstimmung, Trauer, Burn-out,
Panik, Ängste und Erschöpfung.

(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 119 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Curt Goetz“ Gedicht „Ich bin der Juli“ „Schönen und erholsamen Urlaub“ (Seite 1)</p>	<p>„Sudoku“ „Quiz“ (Seite 7)</p>	<p>(Seite 11/12)</p>
<p>„Depression auf dem Vormarsch“ (Seite 1, 2, 3)</p>	<p>„Schauen Sie auf Ihre Füße!“ (Seite 7/8)</p>	<p>„Überforderung sorgt für schlechte Konzentration“ (Seite 12)</p>
<p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p>	<p>Backen „Bananenschnitte“ (Seite 8/9)</p>	<p>Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ (Seite 12)</p>
<p>„Beratung für Kinder psychisch kranker Eltern“ (Seite 3/4/5)</p>	<p>„Beiträge“ „Spruch des Monats“ „Kurz-Witz“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 9)</p>	<p>„Erholung, Bitte“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 11/12)</p>
<p>„Die Wünsche des Bauern“ „Kurz-Witz“ (Seite 5)</p>	<p>Buchtipp „Nebeltage, Glitzertage“ Gedicht U-Bahn Karli „A Mixtur im Kopf“ (Seite 10)</p>	<p>Auflösung „Kreuzworträtsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 13)</p>
<p>„Kreuzworträtsel“ (Seite 6)</p>	<p>„Betrübt und antriebslos im Winter?“</p>	

(Fortsetzung von Seite 1 - Depression auf dem Vormarsch!)

„Während der Pandemie zeigte sich deutlich, dass depressive Krankheitsbilder zu einem wesentlichen Teil von äußeren Faktoren getriggert werden. Quarantäne, Homeoffice und Homeschooling haben zu einer enormen Zunahme der Belastung aller Familienmitglieder geführt, wobei der Anstieg depressiv-ängstlicher Symptome vor allem bei Kindern groß war und ist", erläutert der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeutische Medizin und Neurologie Dr. Robert Walter-Herz, ehem. Ärztlicher Leiter des PSD Floridsdorf in Wien im Fachmagazin "Ärzte Krone". Seelische Gesundheit ist kein kontinuierlicher Zustand, sondern Schwankungen unterworfen in einem Leben, das eben auch mit Sorgen, Schwierigkeiten und Verstimmungen einhergeht. „Jedoch soll man erst dann von einer Erkrankung sprechen, wenn dadurch der Alltag ernst- und dauerhaft erheblich eingeschränkt wird", so der Experte.

Erster Ansprechpartner bei Symptomen stellt meist der Hausarzt dar - und therapiert diese üblicherweise auch. Dr. Walter-Herz: „Im Laufe einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung sollten aber immer auch Fachärzte für Psychiatrie miteinbezogen werden. Dann (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Depressionen auf dem Vormarsch!)

stehen verschiedene Behandlungsansätze zur Verfügung. Die zwei Hauptpfeiler sind dabei die medikamentöse und die Psychotherapie. Die Kombination beider ist allen Studien zufolge die erfolgversprechendste Unterstützung, um wieder gesund zu werden."

Der Lebensalltag muss umgestellt werden

Veränderung der Lebensstils, vermehrt Bewegung, das Erlernen von Techniken zur Entspannung und Distanzierung sowie ausgewogene Ernährung (eine kranke Darmflora könnte Anteil an den Störungen haben) gehören ebenfalls zu den Hilfsmitteln. Medikamentöse Strategien zielen auf die positive Beeinflussung der Informationsübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen ab. Pflanzliche Substanzen wie Johanniskraut spielen bei leichteren Verlaufsformen ebenso eine Rolle. Neuerdings wird Psilocybin (der auf die Psyche wirkende Bestandteil in Pilzen) und seine anti-depressive Eigenschaft beforscht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

KIPKE

„BERATUNG FÜR KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN“

(von Mag.^a Sandra ANDERS - Dr.ⁱⁿ Sabine RÖCKEL)

Im Jahr 2010 startete in Niederösterreich ein flächendeckendes Angebot für Kinder psychisch kranker Eltern. Finanziert durch den NÖGUS wird seither von der Psychosozialen Zentren gGmbH (im Osten Niederösterreichs) und der Caritas St. Pölten (im Westen Niederösterreichs) an allen Standorten des PsychoSozialen Dienstes (PSD) für Kinder und Jugendliche von 3 bis 18 Jahren Beratung angeboten

⇒ **Die** Beratung findet meist in den Räumlichkeiten des PSD statt, wobei auch Hausbesuche möglich sind. Ein Beratungszyklus beinhaltet neben der Beratung der Kinder auch Eltern- sowie Familiengespräche, da die Akzeptanz der Eltern eine grundlegende Voraussetzung dafür ist, dass Kinder sich öffnen dürfen. Daher ist das Thematisieren der elterlichen Ängste, Scham- und Schuldgefühle wichtig für die Entwicklung einer inneren Bereitschaft, das Hilfsangebot annehmen zu können. Durch behutsame Aufklärung der Eltern über das Erleben und die Bedürfnisse der Kinder entsteht ein offenes Gesprächsklima.

In den Familiengesprächen geht es darum, sich behutsam an die Tabus in der Familie heranzutasten, die Kinder in altersadäquater Form in ein Gespräch über psychische Erkrankung einzubeziehen und damit eine offene Kommunikation in der Familie anzustoßen, die die emotionale und soziale Si-

-tuation des Kindes sowie seine Rolle in der Familie berücksichtigt.

In der Beratung der Kinder liegen die Schwerpunkte auf der entwicklungsgerechten Vermittlung von Informationen über die Erkrankung der Eltern sowie der Wahrnehmung und Entlastung von Ängsten, Schuldgefühlen und übergroßer Verantwortung. Die Unterstützung sozialer Kontakte, die Förderung von individuellen Freizeitaktivitäten und die Stärkung der kindlichen Ressourcen sind weitere Eckpfeiler des Angebots. Auch die Aktivierung einer Vertrauensperson und die Erarbeitung eines Krisenplanes können Beratungsthema sein. Die Kinder können das Angebot in Form von Einzelsitzungen annehmen, für Geschwisterkinder sind auch gemeinsame Gespräche möglich.

Um der individuellen Situation jedes Kindes gerecht zu werden, gehen wir zunächst vom Erleben und den Phantasien des Kindes aus, und damit die realen Belastungsfaktoren in das Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken. Unterstützt kann dies durch Spielmaterial, wie Spielkasten, Puppen, Matsachen, spezifische Kinderbücher zu psychischen Erkrankungen werden. Auf diese spielerische Weise fällt den Kindern der Einstieg in das Thema leichter, da sie aufgrund der sprachlichen Entwicklung, aber auch der Loyalität der Familie gegenüber meist nicht offen über die Belastungen sprechen können. Die vom Kind beobachteten Krankheitssymptome der Eltern zu benennen und altersadäquaten zu erklären, bringt Licht in die Situation und lindert Ängste. Bereits entstandene, den

kindlichen Phantasien entstammende Zusammenhänge können aufgespürt und wenn nötig, korrigiert werden. Anhand von Alltagsszenen wird erarbeitet, wie das Kind die familiäre Situation erlebt und die Erkrankung des Elternteils wahrnimmt. Die Bestärkung ihrer eigenen Wahrnehmung, das Ausdrücken von Gefühlen oft in Form nonverbaler spielerischer Zugänge sowie das Aufspüren eigener Ressourcen nimmt ebenfalls einen wichtigen Teil in der Beratung ein: Es wird gezeichnet und gemalt, Gefühle aus Plastilin geknetet, Bilderbücher zum Thema gelesen, Geschichten erzählt, Spiele gespielt, Schätze im Glas gesammelt und vieles mehr.

Den Abschluss bildet wieder eine Familiensitzung, in der das Erarbeitete zusammengefasst und die Familie motiviert wird, sich weiter bewusst mit der Situation auseinander zu setzen und vor allem immer wieder die Position des Kindes mitzudenken. Es werden nochmals gemeinsam Strategien im Umgang mit der Erkrankung und die Nutzung von Ressourcen besprochen. Wenn notwendig werden auch Empfehlungen zu weiteren therapeutischen Angeboten wie Kinder-, Familien oder Paartherapie, sowie die weitere Unterstützung durch Tagesmütter oder Familienhelferinnen gegeben. Das wesentliche Ziel ist die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegenüber den belastenden Faktoren in der Familie.

Zusätzlich zum kontinuierlichen Beratungsangebot finden jedes Jahr in den Sommerferien zwei fünftägige Sommercamps für jeweils 20 Kinder statt. Dort wird die Widerstandsfähigkeit der Mädchen und Buben gestärkt und die Kinder nehmen wahr, dass sie mit ihrem Thema nicht allein sind. Zusätzlich finden in den Beratungsstellen auch Gruppenangebote wie Vätertreff, Spielgruppen, Elternkompetenzgruppen oder Kreativworkshops statt. Das Projekt wird seit Anbeginn von einem externen Anbieter evaluiert, wobei sowohl die Perspektive der Kinder als auch der Eltern erhoben wird. Dabei zeigen sich neben sehr hoher Zufriedenheit auf Seiten der Eltern signifikante Veränderungen bei den Kindern: Die Kinder wissen nach Abschluss der Beratung wesentlich besser über die Erkrankung Be-

scheid, erleben mehr Freiheit, darüber zu sprechen und fühlen sich sicherer im Umgang mit Krisen. Neben den positiven Auswirkungen auf die Kinder beschreiben drei Viertel der Eltern auch positive Effekte für sich selbst und das familiäre Umfeld. Seit Projektbeginn nahmen in Niederösterreich bereits 1 400 Familien das Projekt in Anspruch. In Summe wurden seither an die 2300 Kinder und Jugendliche beraten.

Viele der erkrankten Eltern(teile) leiden unter Depressionen, bipolarer Erkrankung, Ängsten und Zwängen. Ebenso finden sich Eltern mit Persönlichkeitsstörungen, Alkoholerkrankungen und Störungen aus dem Schizophrenen Formenkreis. Ein Drittel der Eltern ist von mehr als einer Erkrankung betroffen. Insofern ist das KIPKE-Angebot eine Erweiterung der schon lange im PSD etablierten Angehörigenarbeit.

Um Kinder und Jugendliche als Angehörige über den PSD hinaus möglichst gezielt zu erreichen, benötigt es aber auch viel regionale sowie überregionale Vernetzungsarbeit. So wurde seit Projektbeginn ein engmaschiges Netz an Kooperationspartner*innen aus den Arbeitsbereichen Psychiatrie (psychiatrische Abteilungen, Tageskliniken, niedergelassene Fachärzte), Schule (Soziale Arbeit, Schulpsychologie, Beratungslehrer*innen), Beratungsstellen und 'Kinder- und Jugendhilfe' aufgebaut. Auf dieser Grundlage wurde ein institutionsübergreifendes Arbeiten erst möglich. Hervorzuheben ist der Versuch einer möglichst engen Kooperation mit allen psychiatrischen Abteilungen der niederösterreichischen Landeskrankenhäuser. In der Mehrzahl konnte der Betrieb einer dort wöchentlich stattfindenden Elternsprechstunde initiiert werden. Dabei können Eltern erstmals über ihre Erkrankung und die Auswirkungen auf ihre Kinder mit einer KIPKE-Beraterin ins Gespräch kommen und nach ihrer Entlassung den Beratungsprozess im PSD weiterführen.

Eine weitere Aufgabe des Projektes ist es, die Öffentlichkeit für das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ zu sensibilisieren und so einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zu leisten. Als Ergebnis dieser Bemühungen stellte KIPKE nach 10-jähriger Laufzeit einen wichtigen Baustein in der psychosozialen Versorgungsland -

schaft dar. Alle Interessierten waren aus diesem Anlass herzlich zur 10-Jahres-Feier am 4. Juni 2020 im Hippolythaus in St. Pölten eingeladen. Im Ta- gungstitel „Mama, Papa, mir geht es gut.“ kam un- ser Auftrag aber auch unsere Haltung und Vision zum Ausdruck: Mit der richtigen Unterstützung ist richtig gute Entwicklung möglich!

Quelle: „KONTAKT“

Eine weise Geschichte

DIE WÜNSCHE DES BAUERN

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Es** war einmal ein armer chinesisches Reisbauer, der trotz all seinem Fleiß in seinem Leben nicht vorwärts kam. Eines Abends begegnete ihm der Mondhase, von dem jedes Kind weiß, dass er den Menschen jeden Wunsch erfüllen kann.

„Ich bin gekommen“, sagte der Mondhase, „um dir zu helfen. Ich werde dich auf den Wunschberg bringen, wo du dir aussuchen kannst, was immer du willst.“ Und ehe er sich versah, fand sich der Reisbauer vor einem prächtigen Tor wieder. Über dem Tor stand geschrieben: „Jeder Wunsch wird Wirklichkeit“. Schön, dachte der Bauer und rieb sich die Hände. Mein armseliges Leben hat nun endlich ein Ende. Erwartungsvoll trat er durch das Tor. Ein weißhaariger, alter Mann stand am Tor und begrüßte den Bauern mit den Worten: „Was immer du dir wünschst, wird sich erfüllen. Aber zuerst musst du ja wissen, was man sich überhaupt alles wünschen kann. Daher folge mir!“

Der alte Mann führte den Bauern durch mehrere Säle, einer sprach der Weise, „im ersten Saal siehst du das Schwert des Ruhmes. Wer sich das wünscht, wird ein gewaltiger General. Er eilt von Sieg zu Sieg und sein Name wird auch noch in den fernsten Zeiten genannt. Willst du das?“ Nicht schlecht, dachte sich der Bauer, Ruhm ist eine schöne Sache und ich möchte zu gerne die Gesichter der Leute im Dorf sehen, wenn ich General werden würde. Aber ich will es mir noch einmal überlegen. Also sagte er: „Gehen wir erst einmal weiter.“ „Gut, gehen wir weiter!“ sagte der Weise lächelnd.

Im zweiten Saal zeigte er dem Bauern das Buch der Weisheit. „Wer sich dieses wünscht, dem werden alle Geheimnisse des Himmels und der Erde offenbart.“ Der Bauer meinte: „Ich habe mir schon immer gewünscht, viel zu wissen. Das wäre vielleicht das Rechte. Aber ich will es mir noch einmal überlegen.“

Im dritten Saal befand sich ein Kästchen aus purem Gold. „Das ist die Truhe des Reichtums. Wer sich die wünscht, dem fliegt das Gold zu, ob er nun

arbeitet oder nicht.“ „Ha!“ lachte der Bauer, „Das wird das Richtige sein. Wer reich ist, der ist der glücklichste Mensch der Welt. Aber Moment! Glück und Reichtum sind ja zwei verschiedene Dinge. Ich weiß nicht recht. Gehen wir noch weiter.“

Und so ging der Bauer von Saal zu Saal, ohne sich für etwas zu entscheiden. Als sie den letzten Saal gesehen hatten, sagte der alte Mann zum Bauern: „Nun wähle. Was immer du dir wünschst, wird erfüllt werden!“ „Du musst mir noch ein wenig Zeit lassen!“ sagte der Bauer „Ich muss mir die Sache noch etwas überlegen. In diesem Augenblick aber ging das Tor hinter ihm zu und der Weise war verschwunden. Der Bauer fand sich zu Hause wieder. Der Mondhase saß wieder vor ihm und sprach: „Armer Bauer, wie du, sind die meisten Menschen. Sie wissen nicht, was sie sich wünschen sollen. Sie wünschen sich alles und bekommen nichts. Was immer sich einer wünscht, das schenken ihm die Götter - aber der Mensch muss wissen, was er will ...“

Verfasser/Autor: Unbekannt

Quelle: www.lichtkreis.at



Eine Frau wurde von einem Gericht zu einer Geldstrafe verurteilt, weil sie ihr eigenes Popcorn, Cola und Süßigkeiten ins Kino mitgebracht hatte. Insgesamt kam sie aber trotzdem günstiger davon.



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Farblosigkeit, 2 inhaltslos, 3 ungleich, 4 herausford. Haltung, 5 Ausruf des Erstaunens, 6 schicksalhaftes Leid, 7 Börsensprache: Abschlag, 8 lat.: siehe da!, 9 Kurzform: Radiowellenbereich, 10 Teil des Dachs, 11 Aufsichtsgeistlicher, 12 Not, Misere, 13 Schweiz ugs. Grußwort, 14 Haarpfleger, 15 Getreidebündel, 16 Republik in Ostafrika, 17 Sport: „die Blauen“ (ital.), 18 engl.: Pause, 19 ehrgeiziger Mensch, 20 ugs. franz.: gehäuft (2 Wörter), 21 Kw.: südostasiat. Staatenbund, 22 Küchengerät, 23 Emirat am Persischen Golf, 24 Kohl, Gemüse, 25 tönernes Blasinstrument, 26 fader Wortwitz, 27 festes Ganzes, 28 deutscher Dichter † 1863, 29 Leibesübungen, 30 österr.

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

Schauspielerin (Nina), 31 Kf. f. e. Mobilfunkstandard, 32 beinahe, 33 Vorname der Sängerin Fitzgerald † 1996, 34 schmaler Durchlass, 35 Verhältniswort

Waagrecht: 1 Sprache der antiken Römer, 2 Ekel, Widerwille (frz.), 3 angloamerik. Flächenmaß, 4 Vorname des Gitarristen Clapton, 5 Kf.: schwedische Krone, 6 Operettenkomponist † 1948, 7 Hindugottheit, 8 Mutter des Perseus, 9 Bierglas, 10 ugs.: Trunkenheit, 11 Stift an der Donau, 12 Seiteninstrument, 13 Schokoladengetränk, 14 Gebirge in Südamerika, 15 Sühne, 16 Kf.: Währung in Neuseeland, 17 die Bühne verlassen, 18 Hüne, 19 Zuckerrohrschnaps, 20 Hauptst. v. Västerbotten (Schweden), 21 Filmaufnahmegerät, 22 Paddelboot, 23 einnehmen, 24 mundartl.: Gletscher, 25 Spitzname Eisenhowers †, 26 Schiffsunglück, 27 Schweizer Autor, 28 jäh, 29 Jägerspr.: weibl. Fuchs, 30 Kw. f. e. Fruchtgetränk, 31 sich durch Fäulnis lösen, 32 Vertrauensmissbrauch, 33 beglückt, 34 Segelbaum, 35 engl.: Internet zum Festpreis

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

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



3		1	5			2				7		5				9	4
		5	1	2				8	6	6	5			4		1	
		2		6	3			9		2				6		5	
2								6		3	6	9	2				1
	3		7	9	6			2		1			5				9
	9									8			1	7	5	3	
	2		8	7		4				1		2				7	
5	8			3	1	6					5		9			4	8
		3			2	8		9		2	9				5		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 12)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1) Wie vielen Strophen besteht „Stille Nacht“?
a) drei, b) vier, c) fünf, d) sechs
- 2) Historisch belegt ist der 25. Dezember als kirchlicher Feiertag seit dem Jahr?
a) 336, b) 633, c) 1336, d) 1633
- 3) Auf welchem Berg herrscht Zutrittsverbot für Frauen?
a) Sinai, b) Tabor, c) Athos, d) Meron

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösungen auf Seite 12)

GESUND

„SCHAUEN SIE AUF IHRE FÜSSE“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)



Nichts verdirbt eine Wanderung so sehr wie Blasen und Scheuerstellen an der Ferse und den Zehen. Doch Abhilfe ist möglich.

⇒ **Langsam** „füllen“ sich die Berge wieder mit Wanderlustigen. Damit Spaß und Erholung nicht getrübt werden, sollte man rechtzeitig auf die richtige Ausrüstung achten. Den Füßen kommt hier eine besondere Rolle zu.

Wenn die Schuhe nicht optimal passen und über längere Zeit auf der Haut scheuern, zerstören sie nach und nach die Verbindung zwischen den verschiedenen Hautschichten: Die obere reibt dann auf den unteren, und an der Berührungsstelle der beiden Schichten bildet sich Wundflüssigkeit. Gehen die Verletzungen besonders tief, kann im schlimmsten Fall auch Blut in den Hohlraum einlaufen.

Die Entstehung von Blasen kann viele Gründe haben: Die Wanderschuhe sind zu groß oder zu

klein und nicht ausreichend „eingegangen“, die Socken verrutschen, oder es herrscht feuchtes Klima.

Bei Schmerzen rasch handeln

Sobald man bemerkt, dass die Fersen brennen oder die Zehen wund sind, sollte umgehend eine Pause eingelegt werden, um die Stellen zu versorgen. Aber Achtung: Niemals eine Blase aufstechen, sonst können Keime in die Wunde eindringen und zu Infektionen führen.

Besser ist es, ein gut haftendes Blasenpflaster aufzubringen, das über eine spezielle Gelschicht verfügt und die Wunde komplett verschließt. Das beschleunigt nicht nur die Heilung, sondern nimmt auch ein wenig den Druck der Wanderschuhe auf die Blase und ermöglicht so das Weitergehen.

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, bereits beim Kauf mindestens 15 Minuten in den Wanderschuhen umhergehen, kurz laufen und abrupt abstoppen. Außerdem sollte man beim Probieren schon die Wandersocken anziehen. Meist benötigt man eine Nummer größer. Gehen Sie die Wanderschuhe vor der Tour ein: etwa auf dem Weg ins Büro, zu Hause oder im Supermarkt. Je öfter der Schuh getragen wird, desto bequemer wird er. Damit Füße und Zehen beweglich bleiben, bietet sich regelmäßige Gymnastik an: Bereits kleine Übungen helfen, z. B. ein Papier nur mit den Zehen vom Boden aufheben oder die Füße einfach kreisen lassen. Dabei sollten die Zehen in einem gewissen Rhythmus immer wieder angezogen und wieder ausgestreckt werden.

Wohltuende Massage lindert Beschwerden

Setzen Sie sich bequem hin und legen den zu massierenden Fuß über das Knie des anderen Beines: Reiben Sie etwas Öl oder Lotion ein. Sohle, Spann und Knöchelbereich mit den Fingern leicht austreichen. Anschließend den Fuß in beide Hände legen und mit den Daumen von der Wölbung bis hin zum Ballen massieren. Danach die einzelnen Zehen vorsichtig in die Beugung und in die Streckung dehnen. Zum Schluss noch einmal austreichen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



BACKEN „BANANENSCHNITTE“

Zutaten : 4 Eier, 1 Prise Salz, 200 g Staubzucker, 3 EL Wasser (heiß), 1 Prise Zitronenabrieb, 30 g Backkakao, 220 g Mehl, 1 Pk. Backpulver

Zutaten für die Puddingcreme: 0,5 l Milch, 1 Pk. Puddingpulver, 6 EL Zucker, 2 Blatt Gelatine, 150 g Butter, 3 Stk. Bananen zum Belegen, 0,5 Stk. Zitrone (optional zum Beträufeln)

Zutaten für die Glasur: 120 g Butter, 150 g Schokolade

Zubereitung:

1.) Für die Bananenschnitte ein Backblech mit Backpapier belegen (oder ohne Backpapier mit Butter einstreichen) und das Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.) Für den Boden der Bananenschnitte zuerst die Eier trennen. Das Eiklar in einer Schüssel mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee schlagen.

3.) Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen, Wasser, Zitronenabrieb und das Kakaopulver dazu mischen. Das gesiebte Mehl mit dem Backpulver vermischen. Dann abwechselnd mit dem Eischnee unter die Teigmasse heben.

4.) Den fertigen Teig auf das Backblech 42 x 29 x 4 cm streichen und für ca. 15-20 Minuten bei Ober- und Unterhitze 200°C, im vorgeheizten Ofen backen.

5.) In der Zwischenzeit kann man die Puddingcreme zubereiten. Dazu die Milch in einem Topf aufkochen lassen und dann das Puddingpulver und den Zucker einrühren und kurz köcheln lassen. Dabei immer umrühren, damit sich nichts anbrennt.

6.) Nun die beiden Gelatinblätter in kaltes Wasser einweichen, gut ausdrücken und in die leicht köchelnde Puddingcreme geben, gut durchrühren bis sie sich aufgelöst hat.

7.) Zum Schluss noch die Butter in die noch heiße Puddingcreme einrühren - dabei immer wieder gut durchrühren damit die Creme nicht stockt.

8.) Die Bananen in dünne Scheiben schneiden mit etwas Zitronensaft beträufeln (damit sie nicht so schnell schwarz werden) und auf den ausgekühlten Biskuitboden verteilen.



9.) Auf die Bananenscheiben die noch leicht warme Puddingcreme streichen und abkühlen lassen.

10.) Für die Glasur wird die Schokolade und die Butter (ca. 45 Grad) erwärmt und gut verrührt. Die warme und noch flüssige Schokoladenglasur über die Puddingcreme verteilen und den Kuchen kalt stellen bis die Glasur fest ist.

Tipps zum Rezept

Man kann auch fertige Schokoladenglasur für die **Bananenschnitte** verwenden.

Zitronenschale und -saft kann man verwenden ist aber nicht unbedingt erforderlich.

Nicht zu weiche Bananen verwenden, sonst wird es eventuell matschig.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

„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

„Das Talent arbeitet, das Genie schafft.“

(Robert SCHUMANN)



Heute meinte einer meiner Freunde zu mir, dass ich manchmal etwas aufdringlich sei. Das war sehr verletzend, so etwas zu hören. Außerdem hat es das gemeinsame Bad runiert.

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Kreativität und Ergotherapie“

„Was hat das miteinander zu tun und wie hilft uns das weiter?“

(von Birgit ELSAYED-GLASER)

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

BUCHTIPP

„NEBELTAGE, GLITZERTAGE“

(Karen-Susan FESSEL, Heidi KULL (Illustr.))

ISBN: 978-3-86739-133-7

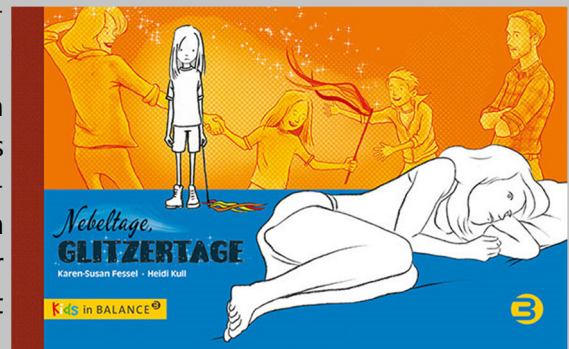
BALANCE Verlag

Manchmal ist es in der Wohnung ganz still und trübe – als wäre es ganz neblig. An solchen Tagen kann Mama nicht aufstehen. Logisch, dass Pit als großer Bruder für Lina da ist! Und dann sind da noch die Glitzertage – an solchen Tagen will Mama ganz viel machen und kaufen. Sie beschenkt und verwöhnt Pit und Lina. Da kann auch mal das ganze Wohnzimmer voller Topfpflanzen stehen. An solchen Tagen wird Papa ganz böse. Er macht sich Sorgen, weil Mama so viel kauft.

Gut, dass es Onkel Jan gibt. Er kennt Mama und erklärt Pit und Lina, was mit Mama los ist. Ein Arzt kann Mama schließlich helfen. Und die Topfpflanzen? Die kriegen die Nachbarn – ist doch klar!

Anschaulich und sehr liebevoll beschreibt das Buch aus Sicht zweier Geschwister das Wechselbad der Gefühle durch die bipolare Störung der Mutter. Die Empfindungen der Kinder, aber auch ihr Zusammengehörigkeitsgefühl werden feinfühlig dargestellt. Angeboten wird die emotionale Entlastung angesichts der psychischen Erkrankungen eines Elternteils.

Zur Autorin: **Karen-Susan FESSEL** ist Schriftstellerin und lebt und arbeitet in Berlin. Seit 1994 sind mehr als vierzig Romane und Erzählungen für Kinder, Erwachsene und Jugendliche erschienen, die teils mehrfach ausgezeichnet und übersetzt wurden. 2020 wurde ihr für ihr literarisches Schaffen und soziales Engagement das Bundesverdienstkreuz verliehen.



A MIXTUR IM KOPF

*Jo heitin der Fruah,
des woar a Erwochn,
mit an Summen,
an brummen und an Krochn,
a Mixtur im Kopf,
ois Koter bekaunnt,
die hob i heit gspiat,
so woar i beinaund,
i hob mir scho `docht
und jetzt, bin i kraunk.*

*Die Gedaukn woarn do,
des muass i gesteh,
aber net laung, denn i,*

*i loss mi net geh,
i loss mi net foin
wie a Kraunker ins Bett,
des kummt doch net vur,
denn mei Grundsatz der is,
nau kloar, die Kraunkheit,
die woar in der Fruah.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

GESUND

**„BETRÜBT UND ANTRIEBSLOS
IM WINTER?“**

(von Dr.ⁱⁿ Christine KIESEL)

Die Gefühle ernst nehmen, denn daraus kann sich eine depressive Verstimmung entwickeln.

⇒ **Gerade** in den Wintermonaten ist eine gedrückte Stimmung vielen bekannt. Um gegenzusteuern, gibt es Hilfe aus der Natur.

Die Verstimmung beginnt meist schleichend, sodass erste Warnsignale im stressigen Alltag leicht übersehen werden können. Dazu zählen etwa innere Unruhe, Interessensverlust und leichte Reizbarkeit. Diese Symptome dürfen aber nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn die Grenzen von kurzzeitigen Stimmungstiefs bis zur Volkskrankheit „depressive Verstimmung“ sind fließend.

Laut einer Umfrage der Donau-Universität Krems leidet etwa ein Fünftel der Bevölkerung an depressiven Verstimmungen. Besonders gefährdet sind Menschen zwischen 30 und 40 sowie mit 60 plus.

Startschuss für ein dauerhaftes Tief

Die Auslöser sind vielfältig. Doch vor allem Schlafmangel, Stress oder Sorgen zählen dazu. Woran oft nicht gedacht wird: Bei Frauen kann auch ein hormonelles Ungleichgewicht, etwa in den Wechseljahren, zu einem Tief führen. Unabhängig von der Ursache haben seelische Verstimmungen jedoch eines gemeinsam: zu wenig Serotonin. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen Botenstoff, der für Glücksgefühle verantwortlich ist. Wird dieser nicht mehr ausreichend gebildet, kommt es zu besagtem Tief. Die gute

Nachricht: Negative seelische Zustände kann man sehr gut mit pflanzlicher Unterstützung in den Griff bekommen.

Möglich ist dies etwa mit Johanniskraut, einer der ältesten bekannten Heilpflanzen. In zahlreichen klinischen Studien wurde mittlerweile bestätigt, dass sie sich sehr gut eignet, um leichte bis mittlere Verstimmungszustän-

MEIN PATSCHERTES LEBEN

*Kann mich schwer entscheiden,
bin ein Meister im Vermeiden.
Die Angst frisst mich beinahe auf,
bestimmt jetzt meinen Lebenslauf.*

*Hab es noch nicht kapiert,
wie es funktioniert,
Selbstvertrauen
aufzubauen.*

*Das nagt an mir,
das sag ich Dir!*

*Meinen Wunsch, abzuheben
und richtig Gas zu geben,
erfüll ich mir im Traum!*

*Im wahren Leben
hat er keinen Raum.*

*Mein feuriges Temperament,
das kaum einer kennt,
kommt bloß in der Manie zum Tragen,
da platzt mir manchmal
schon der Kragen!*

*Im Vertrauen,
würde ich auf meine Gefühle bauen
anstatt sie aufzustauen,
sähe mein Leben anders aus,
und ich wäre
nicht so oft im Krankenhaus.*

*Doch mir fehlt, o weh,
die zündende Idee!
So ist das eben
in meinem Leben.*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

de zu behandeln. Ihre Wirkung ist ähnlich wie bei herkömmlichen Antidepressiva. Die Inhaltsstoffe der Pflanze können einem Mangel an Serotonin entgegenwirken. Weitere Hilfsmittel aus der Pflanzenwelt: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse und Passionsblume.

Sanft wirksam und bestens verträglich

Es empfiehlt sich in jedem Fall, zu

hochwertigen Präparaten aus der Apotheke zu **Da** sich die wohltuende Wirkung kontinuierlich greifen. Denn nur hier kann man sicher sein, aufbaut, wird die Einnahme über einen Zeitraum dass die für den positiven Effekt notwendige von mehreren Wochen empfohlen. Wirkstoffmenge auch enthalten ist.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND
„ÜBERFORDERUNG SORGT FÜR SCHLECHTE KONZENTRATION“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Permanenter Stress macht dem Körper - auch dem Gehirn - zu schaffen. Gegensteuern!

⇨ **Das** Handy immer im Blick, permanent Mails checken und Telefonanrufe entgegennehmen. Geht das Tag für Tag so, setzt das dem Organismus ganz schön zu. Er reagiert darauf mit körperlichen und psychischen Problemen. Eines davon ist Konzentrationsmangel. Denn bei langanhaltendem Druck wird das Gehirn überlastet, Verästelungen nehmen ab. Dadurch verschlechtert sich zudem die Gedächtnisleistung.

Wer an Konzentrationsstörungen leidet, sollte Ordnung in die täglichen Abläufe bringen, damit nicht alle Aufgaben gleichzeitig auf einen einprasseln. Wenn möglich Mails nur einmal pro Stunde lesen, während man beschäftigt ist, meetingfreie Zeit im Kalender einplanen, Klingeltöne für Benachrichtigungen ausschalten.

Rotieren die Gedanken, „Stopp“ sagen - so wird der Kopf wieder klar. Sorgen Sie für Erholung. Ein Spaziergang in der Mittagspause wäre ein guter Anfang.

Die Aufmerksamkeit lässt sich mit einer Ohrmassage steigern. Dazu die Muscheln eine Minute lang mit den Fingerspitzen angewendet, lindert folgende

Übung Stress und verbessert die Konzentration: Gerade sitzen, Füße stehen parallel auf dem Boden. Hände auf die Oberschenkel legen, Augen schließen, langsam mehrmals tief ein- und ausatmen. Auch Über-Kreuz-Bewegungen eignen sich, weil sie die Zusammenarbeit der linken und rechten Hirnhälfte fördern: Führen Sie den rechten Ellbogen zum linken angehobenen Knie - und umgekehrt.

Achten Sie darauf, genug zu trinken. Denn ein „Durstiges“ Gehirn arbeitet nicht optimal. Ausgewogen zu essen versorgt die grauen Zellen mit Nährstoffen. Heilpflanzen (Apotheker befragen) können die Hirndurchblutung verbessern.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„Es ist nie zu früh, mit dem Sichfreuen und Glücklichein anzufangen“

(Rainer KAUNE)

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 7**

1.) **d)** „Stille Nacht“ erklang zum ersten Mal am 24.12.1818. Von den ursprünglich sechs Strophen werden in der bekannten Fassung nur die erste, zweite und letzte Strophe gesungen

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

2.) **a)** Weihnachten ist das christliche Hochfest zur Geburt von Jesus, Historisch belegt ist der 25. Dezember als kirchlicher Feiertag in Rom seit 336. Wie es dazu kam ist ungeklärt.

3.) **c)** Der Berg Athos ist eine orthodoxe Mönchsrepublik mit autonomem Status unter griechischer Souveränität. Der Zutritt zum Berg Athos ist Frauen grundsätzlich untersagt.

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

➤ AUFLÖSUNG
„KREUZWORTRÄTSEL“

Seite 6



SPONSOREN !

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas 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 <<<<