



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

**„Mir sind die Optimisten lieber; ein Mensch, der alles halb so schlimm  
und doppelt so gut findet.“**

**(Heinrich „Heinz“ Wilhelm RÜHMANN \* 7. März 1902 in Essen, † 3. Oktober 1994 in Berg  
(Starnberger See)) war ein deutscher Schauspieler, Regisseur und Sänger.)**

**EINEN SCHÖNEN UND  
ERHOLSAMEN URLAUB!**



*Schließe die Tür mit jedem neuen Morgen  
weit auf und gehe mit Freude einem  
glücklichen Tag entgegen*

**(Paul HUFNAGEL)**

## GESUND

### „SCHÖNE ZÄHNE IN JEDEM ALTER“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

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

⇒ **Fehlstellungen** der Zähne sind nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern können die Mundgesundheit generell negativ beeinflussen. Schiefe Zähne lassen sich oft nicht richtig putzen, daher treten Karies oder Zahnfleischentzündungen häufiger auf, Schwierigkeiten beim Sprechen und Kauen sind ebenfalls mögliche Folgen. Aber die Auswirkungen können noch weitreichender sein: Da Kau- und Bewegungsapparat über das Kiefergelenk eng zusammenhängen, leiden Betroffene manchmal auch unter Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.

**Eine** Korrektur mittels Zahnspange erfolgt vom Kieferorthopäden in der Regel bereits bei Kindern, wenn die ersten bleibenden Zähne durchbrechen. Doch solch eine Behandlung macht grundsätzlich in jedem Alter Sinn, wie die Kieferorthopäden DDr. Bärbel Reistenhofer und Dr. Benjamin Jakob Kux, von Zahnregulierung Motiv in Wien erklären.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 153 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„<b>Spruch von Heinz Rühmann</b>“  <b>„Schönen und Erholsamen Urlaub“</b>  <b>„Spruch Paul Hufnagl“</b>                  (Seite 1)  <b>„Schöne Zähne in jedem Alter“</b>                  (Seite 1, 2, 3)  <b>„Worte des Redakteurs“</b>  <b>„Inhaltsangabe“</b>                  (Seite 2)  <b>„Diagnose Fettleber - immer mehr Betroffene!“</b>                  (Seite 3/4)  <b>„Blutspenden hilft Zellen“</b>  <b>„Kurz-Witz“</b>                  (Seite 4)  <b>„Sudoku“</b></p>	<p>„<b>Kreuzworträtsel</b>“                  (Seite 5)  <b>„Quiz“</b>  <b>Backen</b>  <b>„Schokoladen Gugelhupf“</b>                  (Seite 6)  <b>„Warum Sport schlau macht“</b>  <b>„Beiträge“</b>  <b>„Spruch des Monats“</b>  <b>„Kurz-Witz“</b>                  (Seite 7)  <b>Buchtipp</b>  <b>„Immun du Gesund“</b>  <b>Gedicht von U-Bahn Karli</b>  <b>„Kohlrabi“</b>  <b>Gedicht von Friederike Lazelberger</b>  <b>„Wenn jemand stirbt“</b>                  (Seite 8)</p>	<p><b>Gedicht</b>  <b>Angelika Tiefengraber</b>  <b>„Der kleine Santa Claus“</b>                  (Seite 9)  <b>„So schützen Sie Ihre Haut im Sommer“</b>                  (Seite 9/10)  <b>„Die Erbschaft“</b>                  (Seite 10/11)  <b>„Selten und tückisch: Speiseröhrenkrebs</b>                  (Seite 11/12)  <b>„Nächste Ausgabe“</b>  <b>Spruch „Marc Aurel“</b>                  (Seite 12)  <b>Auflösungen „Quiz“</b>  <b>„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“</b>  <b>„Sponsoren“ „Impressum“</b>                  (Seite 13)</p>
--	--	---

(Fortsetzung von Seite 1 - Schöne Zähne in jedem Alter!)

„**Viele** Menschen haben im Laufe ihres Lebens ihre eigene kieferorthopädische Behandlung hintangestellt - entweder, weil die Kinder vorrangig waren oder sie einfach keine Zeit dafür fanden. Schöne und vor allem gesunde und funktionelle Zähne sind aber in jedem Alter wichtig“, so DDR. Reistenhofer. „Ein funktionierender Kauapparat bringt besonders im Alter sehr viel Lebensqualität. Der einzige limitierende Faktor für eine Behandlung kann in manchen Fällen der Zustand der Zähne und des Kieferknochens sein“, ergänzt Dr. Kux, Experte für Zahnregulierungen bei Erwachsenen.

**Welche Möglichkeiten der Zahnkorrektur gibt es?**

**Um** die Zähne in eine passende Form zu bringen, gibt es unterschiedliche Methoden. Gerade Erwachsene legen oft Wert darauf, dass ihr Umfeld nichts mitbekommt und lehnen sichtbare Drähte und Brackets ab. Ebenso möchten sie keine Einschränkungen im Alltag. DDR. Reistenhofer: „Wir bieten neben den klassischen fixen Zahnregulierungen mit Brackets - die es übrigens auch schon in Zahnfarben gibt - vor allem auch die moderne Alternative der durchsichtigen Zahnschienen an.“

**Brackets** (feste Zahnspangen) kleben fix auf der Zahnoberfläche, können nicht herausgenommen werden und wirken dadurch Tag und Nacht. Man muss jedoch bei der Wahl (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Schöne Zähne in jedem Alter!)

der Nahrungsmittel darauf achtgeben, dass man sich die Brackets nicht „herunterbeißt“, etwa bei hartem Brot, Nüssen oder Äpfeln im Ganzen. Auch die tägliche Mundhygiene ist zeitintensiv. Unsichtbare Zahnschienen („Aligner“) können vom Patienten zur Zahnreinigung und zum Essen herausgenommen werden. Aber sie wirken natürlich nur, wenn sie im Mund sind. „Wir empfehlen eine tägliche Tragezeit von 20-22 Stunden. Bei unsichtbaren Zahnschienen sind weniger Kontrolltermine notwendig, da diese, kaum reparaturanfällig sind“, so die Kieferorthopäden.

### **Dental Monitoring: Fernkontrolle für daheim**

**Eine** digitale Fernüberwachung bei der Behandlung mit Aligner und Brackets ermöglicht es Patienten, ihre Zahnkorrektur flexibler, effizienter und angenehmer zu gestalten. Mithilfe einer „ScanBox“ - ein Aufsatz auf das Smartphone – können sie bequem von zu Hause aus regelmäßige Zahnschienen durchzuführen. „Für uns bietet es den Vorteil, frühzeitig eventuelle Passungenauigkeiten oder Zahnhygienemängel zu entdecken. Bei besonders gutem Sitz kann man die Behandlung sogar beschleunigen“, so DDR. Reistenhofer.

**Am** Anfang jeder Behandlung steht eine ausführliche Beratung durch einen Fachzahnarzt für Kieferorthopädie inklusive umfangreicher Befunderhebung und anschließender individueller Erstellung eines Behandlungs- und Heilkostenplans. Dieser wird von einem Fachzahnarzt und nicht von einer KI erstellt, wie DDR. Reistenhofer betont. Behandlungen dauern, je nach Fehlstellung, zwischen sechs Monaten und drei Jahren. Die Gesamtkosten bewegen sich zwischen 3500 und ca. 8000 Euro.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„DIAGNOSE FETTLERBER - IMMER MEHR BETROFFENE!“**

(von Mag.<sup>a</sup> Monika KOTASEK-RISSEL)

**Mittlerweile gibt es viele Wege, diese ernsthafte Erkrankung zu erkennen und zu behandeln sowie ihr Fortschreiten zu stoppen.**

⇒ **Die** „metabolisch-assoziierte steatotische Lebererkrankung“ (MASLD) ist ein weit verbreitetes Leiden. Dabei handelt es sich um eine Verfettung der Leber. Im fortgeschrittenen Stadium spricht man auch von der sogenannten metabolisch-assoziierten Steatohepatitis (MASH). Bereits jeder Dritte ist betroffen - und die Zahlen steigen stark.

„**Die** Hauptursachen sind Übergewicht, ungesunde Ernährung mit viel Zucker und ungesunden Fetten sowie Bewegungsmangel. Daraus ergeben sich Veränderungen der Darmflora sowie eine Veränderung der Insulinresistenz. Diese Faktoren fördern Entzündungen in der Leber sowie können langfristig zu chronischer Leberschädigung und -krebs führen“, so Ass. Prof. Priv. Doz. Dr. Maria Effenberger im Fachmedium

„Ärzte Krone“.

**Bei** Verdacht wird geprüft, ob Fett in diesem Organ vorhanden ist und gleichzeitig Risikofaktoren wie Diabetes vorliegen. Die Diagnose erfolgt u. a. durch bildgebende Verfahren: Neue, spezielle MRT- und Ultraschalluntersuchungen helfen, Veränderungen in der Leber frühzeitig zu erkennen, ohne in den Körper eingreifen zu müssen. Eine Leberbiopsie - also die Entnahme einer Gewebeprobe - wäre zwar die genaueste Methode, wird aber wegen des Risikos selten angewendet.

### **So wird die Erkrankung behandelt**

„**In** den vergangenen Jahren wurden erhebliche Fortschritte in der medikamentösen Therapie von MASLD und MASH erzielt. Einige neue Mittel aus der Gruppe der GLP-1 - Rezeptor-Agonisten erhöhen die Insulinsensitivität, verbessern Leberwerte und Entzündungen. Auch Arzneien, die den Zucker -oder Fettstoffwechsel fördern, zeigen Erfolge. Forscher arbeiten zudem an Therapien, welche die Darmflora beeinflussen“, so die Fachärztin. Diese Maßnahmen helfen ihr zufolge:

- **Ausgewogene Ernährung** mit wenig Zucker leben. und vielen Ballaststoffen tut der Leber gut. Besonders wirksam ist mediterrane Kost (reich an Olivenöl, Fisch, Gemüse).
- **Ausdauer- und Krafttraining** verbessern den Fettstoffwechsel und die Insulinsensitivität sowie unterstützen beim Abnehmen.
- **Verhaltensänderung** durch psychologische Unterstützung hilft, dauerhaft gesünder zu leben.
- **In schweren Fällen**, v. a. bei starkem Übergewicht, kann eine bariatrische OP (etwa eine Magenverkleinerung) nützen, die das Gewicht senkt und auch der Leber zugutekommt.
- **Bei** weit fortgeschrittener Erkrankung ist meist eine Lebertransplantation nötig.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„BLUTSPENDEN HILFT ZELLEN“**

**Seinen „Lebenssaft“ zu geben, bringt keine Nachteile für den eigenen Körper, wie eine neue Studie zeigt. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Spenden Blutstammzellen stabilisiert.**

⇨ **Blutspenden** sind eine äußerst wichtige Ressource für das Gesundheitswesen und retten Leben! Doch bisher wurde wenig über die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit der Spender selbst geforscht. Eine Studie unter Beteiligung von Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie untersuchte dabei, wie sich häufiges Blutspenden auf die genetische Vielfalt der Blutstammzellen auswirkt. Können fleißige „Lebensretter“ Schaden nehmen?

**Vorteile für das blutbildende System**

Die Wissenschaftler geben Entwarnung. Es konnten bei Lang-

zeitspendern keine pathologischen Veränderungen in Stammzellen beobachtet werden. Im Gegenteil: Die Ergebnisse weisen sogar darauf hin, dass sich das blutbildende System sogar auf vorteilhafte Weise anpassen kann.

„**Unsere** Studie gibt keinen Anlass zur Sorge, dass Vielspender ein erhöhtes Risiko für Blutkrankheiten haben könnten“, betont der Transfusionsmediziner Prof. Dr. Dr. Harald B. Bönig aus Baden-Württemberg (D). „Vielmehr zeigen die Daten, dass Blutstammzellen sich an die wiederkehrende Herausforderung anpassen und funktionell stabil bleiben.“ Wer regelmäßig spendet, unterliegt also einer Art natürlicher Optimierung seines blutbildenden Systems. „Dennoch ist es natürlich wichtig, die üblichen Abstände zwischen zwei Blutspenden einzuhalten und darauf zu achten, dass man vor einer Spende gesund ist sowie über einen ausreichend hohen Eisenwert verfügt.“

Es gilt jedoch, weiterzuforschen. Die Ärzte wollen noch genauer untersuchen, welche langfristigen Auswirkungen diese körpereigenen Anpassungen wirklich haben und ob sie eventuell im Alter zu Risiken führen könnten.

**In Österreich werden Spender gesucht**

**Lediglich** rund 3,4 Prozent aller Menschen in Österreich gehen regelmäßig Blut spenden. Dazu kommt, dass Blut nur kurze Zeit haltbar ist. Um die Vollversorgung der Bevölkerung zu garantieren, ist das Rote Kreuz daher auf regelmäßige Spenden angewiesen. Gerade im Sommer versiegen die Spenden, da etliche Menschen auf Urlaub sind. Der Bedarf bleibt aber genauso hoch. Daher ruft das Rote Kreuz regelmäßig dazu auf, sein „Bestes“ zu geben.

**Seit** 1. Juni gilt überdies eine neue Verordnung: Männer dürfen pro Jahr maximal viermal, also höchstens zwei Liter, Frauen maximal dreimal, also höchstens 1,5 Liter, spenden.

Quelle: **Kronen Zeitung**



Wenn man in der Stadt abends fünf Bier trinkt, ist man Alkoholiker. Auf dem Land trinkt man fünf Bier und ist der Fahrer.

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

**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“  
„KREUZWORTRÄTSEL“

**Senkrecht:** 1 Rohkostgericht, 2 Show, Varieté, 3 frz.: Säugling, 4 Vermutung, Meinung, 5 ugs.: Kreuzhacke, 6 Staat in Vorderasien, 7 Nahrungsmittel, 8 Tempeldiener im A.T., 9 Wunschperson, 10 frz. Rundtanzlied, 11 ugs. Kw.: wissenschaftliche Hilfskraft, 12 dreiatom. Sauerstoff, 13 Jägerspr.: Nahrung des Wildes, 14 Zeugnis, 15 kleines Mähgerät, 16 Kimonogürtel, 17 Tiereigentümer, 18 gernhaben, 19 Heilpflanze, 20 dicker Wikinger bei „Wickie“, 21 Fragewort, 22 Knorpelfisch

**Waagrecht:** 1 Blendwerk, 2 Reizleiter im Körper, 3 Kf.: Berufsschule, 4 schmutzig, 5 westösterr.: Senn, 6 Spielgeld, Jeton, 7 Span. Ausruf, 8 selbstgefällig, 9 Vorname des Filmproduzenten Eichinger †, 10 US-Bundesstaat, 11 poet. Gesicht, 12 unbest. Fürwort, 13 Sitzungszeit, 14 lat. Vorsilbe: viel, 15 männl. Vorname, 16 Vorname der Schriftstellerin Christie †, 17 weiblicher Naturgeist, 18 Zeitpunkt einer Abstimmung, 19 bibl. Ort, 20 EDV: Programmdateiendung, 21 starr blicken

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 13 )

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



- 1.) Kevin Costner ist in einem gleichnamigen Kinofilm Whitney Houstons . . ?  
a) Pferdeflüsterer, b.) Bodyguard, c.) Patient, d.) Taxifahrer
- 2.) Womit wird die kosmische Harmonie in der chinesischen Kultur bildlich dargestellt?  
a) Hong-Kong Symbol, b.) Pe-King-Symbol, c.) Ying-Yang-Symbol, d.) Shi-man-o-Symbol
- 3.) Eine kurze, oft witzige Geschichte nennt man . . ?  
a) Wortspiel, b.) Anekdote, c.) Novelle, d.) Ballade

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

„SCHOKOLADEN GUGELHUPF“

**Zutaten:** 125 g Butter, 150 g Schokolade, 130 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 4 Stk. Eier, 120 g Schokolade (weiß gehackt), 3 EL Kakaopulver, 180 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker

**Zubereitung:**

- 1.) In einem Topf Butter mit zerkleinerter Schokolade schmelzen.
- 2.) Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Kakao vermischen und abwechselnd mit der Butter-Schokmasse vorsichtig untermischen. Zuletzt die weiße Schokolade dazugeben.
- 3.) Masse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



## BEWEGUNG

### „WARUM SPORT SCHLAU MACHT“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

#### **Bewegung fördert nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch Intelligenz.**

⇒ **Dass** sportliche Aktivitäten gesund sind, wissen die meisten. Aber es steckt noch mehr dahinter: Mit Bewegung kann nämlich sozusagen das Gehirn mittrainiert werden.

**Im** Rahmen einer deutschen Studie wurde bei den Teilnehmern mittels EEG die Aktivität des Gehirns gemessen, während sie Aufgaben lösen mussten, die ihr visuelles Arbeitsgedächtnis beanspruchten. Dabei waren sie entweder in Bewegung - liefen auf dem Laufband oder radelten -, oder blieben ruhig stehen bzw. sitzen.

**Das** Ergebnis: Sobald die Probanden sich während des Experimentes bewegten, war ihre Arbeitsgedächtnisleistung besser, wie Wissenschaftler der Ludwig-Maximilians-Universität München (D) beweisen konnten. Wie die Auswertung der mittels EEG gewonnenen Daten zeigte, verarbeitete das Gehirn der Studienteilnehmer Informationen im Arbeitsgedächtnis effizienter, sobald diese liefen oder Rad fuhren.

**Eine** weitere Untersuchung ergab, dass körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauersportarten, die Gehirnfunktionen positiv beeinflussen kann: Personen, die regelmäßig trainieren, weisen demnach bessere Verbindungsfähigkeit in jenen Hirnregionen auf, die für die kognitive Kontrolle und das Arbeitsgedächtnis verantwortlich sind. Regelmäßige sportliche Betätigung senkt darüber hinaus das Risiko für die Entstehung von Vergesslichkeit. Für leichte Effekte reicht sogar schon Alltagsbewegung, **wie Treppensteigen oder Spaziergänge, aus.**

**Noch** größer wird der Effekt, wenn körperliche und geistige Herausforderungen kombiniert werden, beispielsweise zu joggen und dabei ein Gespräch zu führen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



#### „BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2

#### **Spruch des Monats**

**„Jeder Tag folgt einem Fluss, Finde ihn, finde seine Richtung, finde die eine mögliche Brücke. Jeder Tag ist eine Brücke.“**

**(Elmar SCHENKEL)**



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

Darauf die Frau: „Naja, wäre doch mal schön, wenn du als Zweiter durchs Ziel kommst.“

**BUCHTIPP**

**„IMMUN UND GESUND“**

**„Starke Abwehrkräfte – auch im Alter.“**

**(Peter WEILER, Wolfgang BAUER)**

**ISBN: 978-3-99052-305-6 - Verlag Verlagshaus der Ärzte**

Mit zunehmendem Alter lassen unsere Abwehrkräfte nach. Das Immunsystem wird anfälliger für Infektionen und Erkrankungen nehmen einen schwereren Verlauf. Doch das ist keineswegs eine schicksalhafte Entwicklung! Antworten darauf, was Sie selbst tun können, um vorzubeugen und auch in späteren Lebensjahren gesund zu bleiben oder gesünder zu werden, finden Sie in diesem Ratgeber.

Zu den Autoren: **Prof. Dr. med. Peter WEILER, MSc**, ist Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie, Arzt für Allgemeinmedizin sowie Stellv. Abteilungsvorstand für Innere Medizin an der Landeslinik St. Veit, Lehrkrankenhaus der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität. Im Jahr 2021 wurde Weiler das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich verliehen.

**Mag. Wolfgang BAUER** ist freiberuflicher Gesundheitsjournalist (u. a. für das Magazin „MEDIZIN populär“) sowie Co-Autor mehrerer Ratgeber.



**KOHLRABI**

*IB an Kohlrabi,  
dann lebst du g'sund,  
a wiast du mit cahm  
wie sehe'- net rund.  
Und wenss'd a scho' liest  
a bisi a Gwicht,  
nix is'valuan!  
Hoit dan vias G'sicht  
und sog da: „I was wos i xvii -  
mit dia valiar I mei G'wicht“;  
Guat g 'macht oda roh wiast vaschmaust,  
Kohlrabi, du bist a G'schicht,  
ob heit bist wuan:  
„Mei Leibgericht“.*

**(U-Bahn Karli)**

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

*Wenn jemand stirbt,  
landen Flugzeuge  
und werden Verträge abgeschlossen.  
Wenn jemand stirbt, werden Blumen  
gepflückt und  
Geburtstage gefeiert.  
Wenn jemand stirbt, wird getanz,  
gefeiert,  
gelacht und getrunken.  
Wenn jemand stirbt,  
hält die Welt den Atem nicht an.  
Mein Vater ist auch gestorben.*

**(Friederike LAZELBERGER)**

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

### DER KLEINE SANTA CLAUS

*Fest auf dem Boden,  
umgehängt ein Mäntelchen aus Loden,  
mit einem weißen Bart verziert,  
so zieht er von Haus zu Haus, ganz unbeirrt.*

*Der kleine Santa Claus  
teilt freudig seine Geschenke aus!  
Er möchte, dass wir genauso handeln  
und unser Leben somit verwandeln.*

*Wer sein Herz öffnet, ganz weit  
und zu geben ist bereit,  
der wird glücklich werden  
auf Gottes Erden!*

*Das ist die Botschaft,  
die in seinen Gaben steckt,  
die Botschaft,  
die er in unsre Herzen trägt!  
Jeder, der gibt,  
der liebt!*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

### GESUND

#### „SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT IM SOMMER“

**Beratung und Hilfe bekommen Sie immer in Ihrer Apotheke ums Eck.**

⇒ **Mit** der warmen Jahreszeit steigen die Temperaturen und der Bedarf nach entsprechendem Hautschutz - für Groß und Klein. Sonnenschutzmittel wappnen die Haut, indem sie UV-Strahlen reflektieren oder in ungefährliche Wärme umwandeln. Guter Sonnenschutz bedeutet, dass die Produkte „sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung bewahren müssen“, weiß Mag. pharm. Dr. Bernd Schmudermaier, Apotheker aus Wien, denn: „UVB-Strahlen lösen den klassischen Sonnenbrand aus, während die UVA-Strahlen tiefer in die Haut eindringen und für langfristige Schäden bzw. eine schnellere Alterung der Haut sorgen. Beide aber erhöhen jedenfalls das Hautkrebsrisiko.“

**Was** vielleicht nicht alle wissen: Der bekannte

Lichtschutzfaktor (LSF) gibt den Schutz gegen UVB-Strahlen an. Ein UVA-Siegel auf der Verpackung zeigt, dass die UVA-Abwehr mindestens ein Drittel des angegebenen UVB-Schutzes beträgt. Der LSF zeigt an, um wieviel sich die Eigenschutzzeit der Haut durch das Auftragen der Sonnencreme verlängert. „Mit LSF 50 ist die Haut 50-fach länger gewappnet als ohne Sonnenschutz. Es gilt: Je heller der Hauttyp ist, desto höher sollte der LSF sein, da helle Haut eine besonders kurze Eigenschutzzeit hat“, so Schmudermaier weiter.

**Immer genug Creme, Gel oder Spray auftragen!** **Damit** Sonnenschutzmittel ihre Wirkung voll entfalten und auch den angegebenen LSF erreichen können, ist es wichtig, genug davon aufzutragen: Für den ganzen Körper sollten es schon drei bis vier Esslöffel sein, für Gesicht und Hals etwa jeweils ein Teelöffel. „Vor allem wenn man im Wasser ist bzw. sich danach abtrocknet oder aber auch schwitzt, ist das regelmäßige Nachcremen sehr, sehr wichtig. Dies

hält allerdings den Lichtschutzfaktor lediglich aufrecht, verlängert ihn aber nicht", erklärt Schmudermaier. In welcher Form der Sonnenschutz aufgetragen wird von leichten Gelen über pflegende Cremes bis hin zu transparenten Sprays - hängt vom Hauttyp ab.

#### Die Kleinen brauchen extra Schutz

Säuglinge sollten in den ersten Lebensmonaten überhaupt keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden, im Schatten bleiben und durch Hut und UV-Kleidung geschützt werden. Mit Babys und Kleinkindern auf jeden Fall die Mittagssonne (11 bis 15 Uhr) meiden. Spezielle Sonnencremes gibt es für den Nachwuchs ab drei bis sechs Monaten.

#### Was tun nach einem Sonnenbad?

„Nach einem Tag in der Sonne braucht unsere Haut viel Feuchtigkeit. Spezielle „After-Sun Produkte liefern genau diese Feuchtig-

keit und kühlen gleichzeitig, weil sie oft Aloe-Vera und diverse Antioxidantien enthalten. Wohltuend sind Thermalwassersprays, die man für eine noch bessere Wirkung auch im Kühlschrank lagern kann", fasst Schmudermaier zusammen.

**Und** wer doch einmal zu viel Sonne erwischt hat, sollte ebenso die Haut kühlen und ihr die verloren gegangene Feuchtigkeit zurückgeben. Kühlende Schaumsprays mit hautberuhigendem Dexpanthenol als Inhaltsstoff oder eine Cortison haltige Creme aus der Apotheke verschaffen Linderung.

**Lassen** Sie es aber erst gar nicht so weit kommen und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke ums Eck, wie Sie Ihre Haut schützen können.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESCHICHTE

### DIE ERBSCHAFT

**Mein** Mann hatte einen Freund; wir wollen ihn K. nennen. Freund ist eigentlich zu viel gesagt, zwei- bis dreimal im Jahr trafen sie sich in Wien in einem Gasthaus oder K. holte meinen Mann von der Arbeit ab und sie kauften sich irgendwo ein „günstiges“ Menü.

**Dreimal** in fünfundzwanzig Jahren war er übers Wochenende bei uns im Haus zu Gast. Es war immer mehr oder weniger schrecklich. K. und mein Mann saßen dann bis Mitternacht in der Küche und besprachen die gesamten Probleme der Welt. Während dieser Gespräche rauchte unser Gast die Küche so ein, dass ich nach seinem Besuch immer alle Vorhänge waschen musste. Er rauchte die billigsten Zigaretten, und die rochen auch dementsprechend. Er kaufte nur

Sonderangebote und trug Kleidung aus Polyacryl, weil er diese nicht bügeln musste. Nie richtete er das Wort an unsere Kinder, er schaute sie nur manchmal an, wenn sie mit einem Legoteil durchs Wohnzimmer marschierten, so wie man vielleicht Marsmenschen ansehen würde.

**Einmal** hatte er einen kleinen Unfall mit seinem Motorroller und lag im Krankenhaus. Er rief meinen Mann an, er möge ihm einige wichtige Dinge aus seiner Wohnung bringen. Ich begleitete meinen Mann in die Wohnung von K. und war schockiert. Er hatte immer allein gelebt und nie eine Freundin gehabt. Seine Eltern waren gestorben und Geschwister hatte er auch keine.

**Jene** Wohnung also schlug er den Boden aus! Im Eingangsbereich stapelten sich Kartons und Plastiktaschen.

**In** der Küche gab es keinen freien Sessel, alles war mit Ge-

schirr angeräumt. Am Tisch standen in Töpfen angedorrte Essensreste, Lebensmittel, Schneidbretter und Müll.

**Die** Badewanne war voll mit Wäsche und es gab keinen Zentimeter, wo nichts herumlag. Der Gipfel aber war das Schlafzimmer. Ein französisches Doppelbett stand an der Wand und eine Hälfte davon war mit einem Riesenberg von Büchern bedeckt. Die andere, wesentlich schmälere Hälfte zierte ein abgeschmuddeltes Leintuch mit Decke und Polster in einer Farbe, die nicht mehr feststellbar war.

**Wie** ich später erfuhr, nannte er diese Liegestatt sein „Arbeitsbett“. Überall im Schlafzimmer standen große, offene Kartons, die er bei seinem Einzug vor ungefähr fünfzehn Jahren zwar ausgepackt, aber nie weggeräumt hatte.

Das, was er uns aufgetragen hatte zu suchen, fanden wir

natürlich nicht!

**Zu** meinem Mann pflegte K. immer zu sagen, die anderen Menschen brauche er nicht, was er brauche sei nur Infrastruktur.

**Als** er dreiundsechzig war, brachte man ihn von der Straße weg in ein Krankenhaus. Es war ihm schwindelig geworden und nach intensivsten Untersuchungen stellte man Lungenkrebs im letzten Stadium fest. Er hatte bereits Metastasen im Kopf. Nun erbrachte er seine Tage abwechselnd in seiner Wohnung und im Spital. Er ließ sich von Chemotherapie und Bestrahlung nicht unterkriegen.

**Die** Ärzte gaben ihm noch acht Monate bis ein Jahr Lebenszeit.

**Er** überlegte nun hin und her, wem er sein beträchtliches Vermögen, bestehend aus Aktien, Sparbüchern, Grund und Boden etc. vermachen sollte. Einmal sagte er zu meinem Mann, er könne sich gut und gern auch unseren jüngsten Sohn, damals elf Jahre, als Erbe vorstellen.

**Ein** halbes Jahr nachdem er von seinem Leiden erfahren hatte, fiel er plötzlich wieder auf der

Straße um und kam ins Krankenhaus. Nun schien es rasch mit ihm zu Ende zu gehen. Er war nur mehr einen Tag bei Bewusstsein und als am nächsten Tag auf seinen Wunsch hin mein Mann mit einem Anwalt und Zeugen zu ihm kam, um sein Testament aufzunehmen, war er nicht mehr ansprechbar. **Er** lebte noch ein oder zwei Wochen, ohne wieder zu sich gekommen zu sein.

**Mein** Mann organisierte das Begräbnis, sehr schlicht, da K. keiner Glaubensgemeinschaft angehört hatte. Er hatte wenig von den Menschen gehalten und nie an ein Weiterleben nach dem Tod geglaubt.

**Ein** Anwalt versprach meinem Mann, dass die Begräbniskosten aus der Hinterlassenschaft beglichen würden.

**Leute** einer Kanzlei durchforschten nun etliche Wochen lang die Wohnung von K. und sein Grundstück mit einem kleinen Haus darauf nach Sparbüchern und nach einem Testament. Und man glaubt es nicht: sie wurden fündig! Am Tisch des Häuschens, das so wie seine

Wohnung komplett angeräumt war, lag ein Zettel mit einem handgeschriebenen Testament. **Es** wurde schließlich anerkannt und mein Mann bekam die Begräbniskosten bezahlt.

**Haupterin** aber war - eine über achtzigjährige, kinderlose Frau, die niemand kannte.

**Mein** Mann hat noch einmal versucht, mit dieser unbekanntesten Frau telefonisch Kontakt aufzunehmen, weil er wissen wollte, ob eine Verbindung von ihr zu K. bestanden hatte. Es gelang ihm aber nicht.

**K.** hatte also sein Geheimnis mit ins Grab genommen. Ich sehe in manchmal vor mir, wie er in seiner Wohnung sitzt, vor sich ein Telefonbuch aufgeschlagen. Sein Finger fährt die Spalten von oben nach unten und dann plötzlich stoppt sein Finger - bei irgendeinem Namen.

(Friederike LAZELBERGER)

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

## GESUND

### „SELTEN UND TÜKISCH: SPEISERÖHRENKREBS“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Diese Tumorart wird oft erst spät erkannt, die Behandlung ist meist aufwendig und komplex.**

⇒ **Mit** jährlich etwa 450 Neuerkrankungen in Österreich tritt Speiseröhrenkrebs (Ösophagus Karzinom) vergleichsweise selten auf. Die Therapie ist jedoch umso herausfordernder und umfasst häufig eine Kombination aus Operation, Chemotherapie sowie Bestrahlung. Es erfordert daher nicht nur umfangreiche chirurgische Expertise, sondern auch entsprechende Infrastruktur und ein interdisziplinäres Team.

**Seit** 2012 gibt es die Vorgabe, dass diese Tumorart nur in spezialisierten Zentren mit einer Mindestfallzahl von zehn Eingriffen pro Jahr operiert werden darf, wie Prim. Johannes Zacherl, Leiter

des Zentrums für Speiseröhren- und Magenchirurgie im St. Josef Krankenhaus Wien, erklärt. „Die Operationen sind meist sehr aufwendig und komplex“, so der Chirurg. Sie dauern etwa sechs Stunden, der Spitalsaufenthalt beträgt zehn bis 14 Tage.

**Fächerübergreifende Teamarbeit notwendig**

**Behandlungen** von Speiseröhren- und Magenkrebs erfordern eine enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen. Internisten, Anästhesisten, Onkologen betreuen die Patienten vor, während und nach der OP, Radiologen unterstützen im Tumorboard und beim Komplikationsmanagement. Pflegekräfte bewirken während des gesamten Aufenthaltes eine hochprofessionelle Versorgung. Physiotherapeuten fördern die Mobilisierung, während Diätologinnen der Mangelernährung (häufiges Problem bei diesen Erkrankungen) entgegenwirken.

**Das** Tückische an Speiseröhrenkrebs ist, dass er oft spät, mitunter erst in fortgeschrittenem Stadium, diagnostiziert wird. Dies verringert die Überlebenschancen.

**Warnsignale** wie länger anhaltende Schluckbeschwerden Schmerzen hinter dem Brustbein oder ungewollter Gewichtsverlust daher unbedingt ernst nehmen und ärztlich abklären lassen!

**Die** Entstehung von Adenokarzinomen - das sind bösartige Tumore, die aus der Schleimhaut entstehen - in der Speiseröhre ist vor allem unserem westlichen Lebensstil geschuldet, wie Prim. Zacheri betont. "Übergewicht, wenig Bewegung, Alkohol, Stress, spätes und schweres Essen am Abend. All das führt zu vermehrtem Reflux und erhöht das Krebsrisiko", so der Experte.

**Bei Krebs-OP den Magen erhalten**

**Die** zweithäufigste bösartige Erkrankung des Verdauungstrakts ist Magenkrebs, mit rund 1200 Neuerkrankungen pro Jahr. In vielen Fällen muss der Magen komplett entfernt werden. Bei Tumoren, die sich am Übergang zwischen Speiseröhre und Magen befinden, können die Experten des Zentrums im St. Josef Krankenhaus Wien jedoch mit einer relativ neuen Operationsmethode einen Teil des Magens erhalten - ohne onkologische Nachteile.

**Die** Wiederherstellung der Nahrungspassage erfolgt so, dass die Nahrung zu einem Gutteil wieder durch den Zwölffingerdarm gelangt, was nach einer kompletten Magenentfernung nicht der Fall ist. Dies reduziert den Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln wie Eisen sowie Vitaminen und erhöht die Lebensqualität der Patienten erheblich.

**Seit** Etablierung des Spezialzentrums vor zehn Jahren wurden dort mehr als 280 Speiseröhren - und über 260 Magenresektionen (Entfernung von Anteilen der Organe) durchgeführt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:**

**„Diabetes bei Frauen anders“**

„Geschlechtersensible Faktoren werden in Vorsorge, Diagnostik und Forschung meist zu wenig berücksichtigt. Männer als Standard anzusehen, birgt ebenfalls große Probleme“

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

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

**Es liegt in deiner Macht, dass dein Leben glücklich dahinfließt.**

**(Marc AUREL)**

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 5 und „Quiz“ Seite 6

1.) b.) Kevin Costner ist in dem Film „Bodyguard“ der Bodyguard der Sängerin Rachel Marron, die von Whitney Houston gespielt wird.

2.) c.) Die kosmische Harmonie wird in der chinesischen Kultur bildlich durch das Ying-Yang-Symbol, das Gleichgewicht der Gegensätze, und die Verbindung von Himmel und Erde dargestellt.

3.) b.) Eine Anekdote ist eine kurze, unterhaltsame Geschichte über eine Charaktereigenschaft oder Handlungsweise einer Person. Die Geschichte kann wahr oder erfunden sein.

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

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



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

**SPONSOR !**

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



Impressum:  
**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<