



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

„Dankbarkeit macht das Leben erst reich.“

*(Dietrich BONHOEFFER * 4. Februar 1906 in Breslau, † 9. April 1945 im KZ Flossenbürg, war ein lutherischer Theologe, profiliertes Vertreter der Bekennenden Kirche und am deutschen Widerstand gegen den Nationalsozialismus beteiligt.)*



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

IM AUGUST

Am Ufer des Sees im heißen August,
im Schatten der großen Weide,
entspann' ich so recht nach Herzenslust,
lausche und sinne und schweige.

Leis summt und raschelt's in den Zweigen,
Grillen zirpen im Wiesengrün,
Heupferdchen hüpf't mit langen Beinen,
Libellen ziehn übers Wasser hin.

Leicht und duftig im Sonnenlichte
flattern junge Schmetterlinge,
zierliche Grazien der Lüfte,
der Blumenwiese Lieblinge.

Sie schweben voller Anmut und Lust,
im Hauch des Sommers im August.

(von Elisabeth KREISL)

Liebe Leserinnen und
Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 82 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!

Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**

© 2018



IM BRENNPUNKT

„WENN EINKAUFEN ZUR SUCHT WIRD“

(von Martina MÜNZER)

Krankhaftes Konsumverhalten vor allem bei jungen Österreichern. Schuhe für Frauen, Technik für Männer: Jeder Vierte gilt als gefährdet. Die gute Nachricht: Für Betroffene sind die Heilungschancen hoch.

➤ **Raus** mit den Klamotten, runter mit den Preisen. Bis zu minus 50 Prozent Rabatt, oft sind es sogar minus 70 Prozent - der Sommerschlussverkauf. Steuert seinem

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Wenn Einkaufen zur Sucht wird“ (Seite 1/2)

„Online ohne Pause“ (Seite 3)

„Und es gibt sie doch . . .“ (Seite 3/4)

„Ich will mich nicht mehr kränken lassen“ (Seite 4/5)

„Kreuzwörterrätsel“ (Seite 5)

„Sudoku“ und „Quiz“ (Seite 6)

„Sport und Schmerz“ (Seite 6/7)

„Beiträge“ (Seite 7)

Rezept „Pfirsich-Melba-Tiramisu“ (Seite 8)

Buchtipps „Der Innere Schweinehund bleibt heute zu Hause“ (Seite 8/9)

„Spruch des Monats“ (Seite 9)

Gedicht „Fantasie“ (Seite 9)

„Kurz Witze“ (Seite 9)

„Gähnen Sie den Stress weg!“ (Seite 9/10)

„Nächste Ausgabe“ (Seite 10)

Auflösungen:
„Quiz“ „Sudoku“
„Kreuzwörterrätsel“

Sponsoren
Impressum

(Seite 11)

Höhepunkt zu. Dabei wandert so einiges über die Ladentische, das nicht wirklich benötigt wird.

Ganze Kästen quillen zuhause über. Bei immer mehr Konsumenten sorgt die Schnäppchenjagd aber für Katerstimmung danach. Eine Studie im Auftrag der Arbeiterkammer hat dieses Phänomen genau unter die Lupe genommen.

Jede vierte Person in Österreich ist kaufsuchtgefährdet - das bedeutet, sie weist ein pathologisches Verhalten auf. Kaufen ist in diesem Fall Selbstzweck, der Kaufvorgang steht im Vordergrund und bringt ein kurzfristiges Glücksgefühl.

Betroffene kompensieren durch das Kaufen ein mangelndes Selbstwertgefühl. Konsequenzen und Begleitumstände sind Überschuldung und soziale Isolation.

Frauen und junge Menschen sind häufiger davon betroffen. Bei Jüngeren ist der Anstieg pathologischen Kaufverhaltens bereits dramatisch. Auch Personen mit niedriger Bildung gelten als gefährdeter. Für sie ist das Internet besonders verhängnisvoll: Sie kaufen öfter per Mausklick ein als Personen mit normalen Kaufverhalten, können den permanenten Einkaufsmöglichkeiten schwer widerstehen und verbringen viel Zeit auf Shopping-Seiten.

Plastikarten zuhause lassen spart Geld

Schwerwiegend wirkt auch das Zahlungsmittel. Wer häufig seine Bankomatkarte oder Kreditkarte zückt, verliert die Übersicht und ist gefährdeter als jene, die das selten machen. Tipp von Alexander Maly, Chef der Wiener Schuldnerberatung: „Am besten die Karten zuhause lassen.“ Wer gerade jetzt im Ausverkauf unterwegs ist, vermeidet den einen oder anderen Spotkauf.

Weiters auffällig: Wer nie Kontoauszüge überprüft, tappt leichter in die Geldnot-Falle. Bedenklich: Kaufsucht spielt in der öffentlichen Wahrnehmung kaum eine Rolle, weil es im Gegensatz zu Drogen- oder Alkoholmissbrauch nicht als verpönt gilt. Shoppen ist wirtschaftlich und politisch erwünscht, es dient als Beschäftigungsmotor und zur Erhaltung des wesentlichen Lebensstandards.

Prestige- und Identitätsversprechungen, vermittelt durch Werbung, wirken anziehend. Die Botschaft: „Ich kaufe, also bin ich.“ Durch Konsum wird auch Zugehörigkeit manifestiert - armutsgefährdete Haushalte können nur schwer mit den Anforderungen mithalten und sind dadurch von sozialer Ausgrenzung betroffen.

Und: Der Konsum ist ein wesentliches Merkmal westlicher Gesellschaften, die Entwicklung des Phänomens Kaufsucht ist daher auch im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Veränderungen zu sehen.

Quelle: Kronen Zeitung „IM BRENNPUNKT“

Im Erdkundeunterricht erklärt die Lehrerin: „Wenn wir zu Bett gehen, dann stehen die Leute in Amerika erst auf.“ Da entrüstet sich Anette: „Das müssen ja verdammt faule Leute sein!“

GESUND

„ONLINE OHNE PAUSE“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

In den Ferien laufen Kinder und Jugendliche Gefahr, die freie Zeit fast nur am Smartphone zu verbringen. Das kann zur Sucht werden.

➤ **Das** Handy ist schnell zur Hand, wenn es gilt, Langeweile zu überbrücken. Und der Internet-Konsum der „head down“-Generation (Kopf unten, weil stets auf ein Display schauend) artet immer mehr aus. Gerade in den Ferien, wenn Eltern die „Zügel auch einmal locker lassen“ wollen, laufen dann viele Gefahr, sich gar keiner anderen Beschäftigung mehr zu widmen.

Das Verlangen, stets online zu sein, hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. „Das ist leicht erklärbar durch das rasch zunehmende

Angebot, die immer weitere Verbreitung und den günstigen Zugang ins Netz, wodurch das Suchtmittel einfacher verfügbar ist“, erklärt Prim. Dr. Kurosch Yazdi, Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin (Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums Linz) sowie Leiter der Ambulanz für Spielsucht von „pro mente OÖ“. „Dazu kommt, dass das Einstiegsalter für den Internetgebrauch stets niedriger wird. Kinder sind besonders gefährdet - aufgrund der geringen Fähigkeit zur Selbstbegrenzung sowie der Schwierigkeiten vieler Eltern, adäquate Zeitrahmen zu schaffen und geeignete Inhalte zu erkennen.“

Die häufigsten Arten der Internetsucht stellen Abhängigkeit von Social Media (z. B. Facebook, Twitter, Instagram), Surfen bzw. (Pseudo-) Informationssuche dar. „Eine Sonder-

form ist die so genannte „Handysucht“, erläutert Karlheinz Staudinger MsC, Psychotherapeut in der Ambulanz für Spielsucht (pro mente OÖ). „Das zentrale Element des krankhaften Verhaltens bezieht sich auf die ständige Erreichbarkeit am Mobiltelefon.“ **Internetsucht** ist behandelbar! Mit psychotherapeutischen Verfahren kann gut gearbeitet werden. Wichtiger Ansprechpartner sind die Eltern. Junge Menschen sollen heute die richtige Nutzung des Gerätes erlernen. Der völlige Entzug - wie bei anderen Süchten - funktioniert nicht.

Kostenfreie Beratung und Behandlung.

Info:

www.spielsuchtambulanz.at

☎ 05768087/39571

(Terminvergabe)

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„UND ES GIBT SIE DOCH . . .“

(von Eva ROHRER)

. . . **Die „WECHSELJAHRE“ der Männer. Sie kommen aber getarnt daher und schleichen-der als bei Frauen.**

➤ **Plötzlich** steht der neue Sportwagen vor der Tür oder der Mitvierziger erklimmt mit dem Mountainbike die Berge, obwohl er vorher nie geradelt ist. Andere wiederum geben frühere Hobbys oder sportliche Aktivitäten auf, werden antriebslos, trinken mehr Alkohol oder werden mürrischer. Nur ein Klischee, dass Männer mit 40 plus sich in ihrem Auftreten verändern?

Keineswegs, bei ihm setzen Zeichen der Alterung mit dem Hormonabbau ein, die „elegant“ als Midlife-Crisis bezeichnet werden. Welcher

Mann würde schon sagen, ich bin im Wechsel, wenn er Beschwerden hat? Während über die Menopause der Frau oft lächelnd bis abfällig gesprochen wird.

Also auch die Herren bleiben von den Wechseljahren nicht verschont, wenngleich manche Mediziner einem direkten Vergleich weniger zustimmen. Der Linzer Sexualmediziner Dr. Georg Pfau und Autor des Buches „Männer-Die ganze Wahrheit“ sieht aber sehr wohl einen Zusammenhang: „Wechsel, lateinisch Klimax - daher das Wort Klimakterium - heißt wörtlich übersetzt „Wende“ im Sinne einer „kritischen Zeit“. Und es ist unbestritten, dass Männer um 40 auf Grund des sinkenden Testosteronspiegels so eine Phase durchleben. Altern bedeutet Funktionsverlust, jede Zelle verliert Jahr für Jahr einen kleinen Teil davon. Je älter man wird, desto rascher geht dieser Verlust vor sich.“

Dr. Pfau sieht den Luxus der Jugend darin, dass der Körper junger Männer sozusagen aus dem Vollen schöpfen kann und kleine Verluste nicht auffallen. Irgendwann komme es dann zu Fehlleistungen oder Befindlichkeitsstörungen. „Jedes Organ hat seinen Wechsel, nicht nur die hormonaktiven.“

Die Beschwerden der Männer reichen von Potenzproblemen bis hin zu depressiven Gedanken. Viele leiden auch an Schlafstörungen, Haarausfall, setzen Bauchfett an, die Haut wird trocken und verliert an Spannkraft. Die Knochendichte nimmt ab, es zwickt in den Gelenken, die Muskelkraft lässt nach. Manche Männer können sich nicht mehr so gut konzentrieren und sind weniger belastbar. Vieles davon ist vom weiblichen Klimakterium bekannt, wenngleich bei ihm weiterhin - allmählich abnehmend (etwa ein Prozent pro Jahr - Testosteron produziert wird und bei Frauen die Ausschüttung von Östrogen aus den Eierstöcken viel rascher abnimmt und praktisch zum Erliegen kommt.

Allerdings besteht nicht automatisch bei jedem Mann in höheren Alter ein Testosteron-Mangel, bei manchen bleibt der Wert sehr lange im normalen Bereich.

Was tun, wenn sich Beschwerden einstellen? Wer sich keiner Hormonersatztherapie unterziehen möchte, kann es mit pflanzlichen Mitteln versuchen. Zur Vorbeugung und Besserung des Befindens ist es möglich, einiges selbst beizutragen. Dr. Pfau rät:

- Weniger Fett und Süßes essen, dafür sollte die Ernährung reich an Eiweiß sein.
- Vorsicht bei Alkohol, er verwandelt Testosteron in weibliches Östrogen.
- Regelmäßig sportlich aktiv sein - eine Aufforderung an alle, die in diesem Alter zum Couchpotato mutieren. Jene, die bereits trainieren, wie eingangs erwähnt, sollten sich aber keineswegs bis zur Erschöpfung schinden. Als ungefähre Richtwert sollten Männer dreimal die Woche eine Stunde die Ausdauer verbessern, zweimal wöchentlich moderat die Muskeln kräftigen.
- Nicht rauchen, Zigaretten sind ein Potenzkiller.
- Stress reduzieren! Unter Druck wird vermehrt Cortisol freigesetzt - ebenfalls ein Feind des männlichen Hormons.
- Sex regt die Testosteronproduktion an.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„ICH WILL MICH NICHT MEHR KRÄNKEN LASSEN“

(von Karin PODOLAK)

Seelische Verletzungen kann man nicht verhindern, wohl aber lernen, damit umzugehen. Ansonsten leidet auch der Körper. Sogar Herzinfarkt und Schlaganfall können ausgelöst werden.

➤ **Ob** man wegen der neuen Frisur ausgelacht wird, der Partner einen verächtlich macht oder der Chef einen als Versager hinstellt: Im Moment der Kränkung passiert immer eine Verletzung des Inneren, die mitten ins Herz trifft. Denn es handelt sich um eine Entwertung. Je dünnhäutiger ein Mensch, um so härter der Schlag.

Auch wenn es hier nicht um einen medizinischen Terminus geht, hat so ein starkes Gefühl durchaus einen Krankheitswert, wie OA Dr. Walter Neubauer, Leiter des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum Wels-Grieskirchen, OÖ, betont.

„**Da** es sich um eine Art Verletzung handelt, sollte auch eine „Wundversorgung“ stattfinden. Wichtig ist, das Geschehen in Worte zu fassen und sich bei einer Vertrauensperson auszusprechen. Wenn das nicht geht, schreiben Sie Ihre Gefühle auf. Benennen Sie die Kränkung und schaffen Sie dann Abstand von der Situation. Beruhigen Sie Ihren Gefühlszustand (das kann man auch mittels spezieller Techniken lernen) damit Sie wieder handlungsfähig werden. Richten Sie Ihren

Blick auf Dinge, die Ihnen guttun. Erst dann wird es gelingen, mit den Kränkenden ein klärendes Gespräch zu führen“, fasst Dr. Neubauer zusammen.

Achtung, Falle: Unsere Sprache kann sehr hart und aggressiv sein. Damit nicht weitere Verletzungen passieren, moderate Worte finden, aber trotzdem erklären, was in Ihnen vorgeht.

Neben unachtsam hingeworfenen Worten oder einem Streit hat „organisierte“ Kränkung noch einen schlimmeren Stellenwert: Mobbing. Jeder fünfte 15-jährige gibt an, zumindest einmal im Monat von Schulkollegen gekränkt zu werden! Bereits zwei Prozent der österreichischen Arbeitnehmer müssen wegen Mobblings in Frühpension und leiden noch Jahre danach an psychosomatischen Beschwerden. Mittlerweile ist wissenschaftlich abgesichert, dass Kränkung krank macht! Studien bewiesen etwa den Zusammenhang zwischen dem Gefühl, unglücklich zu sein und dem erhöhten Auftreten von Herzinfarkt und Schlaganfall. Eine Depression erhöht gar die Gefahr, früher zu sterben, um 50 Prozent!

Gegenmaßnahmen: Selbstvertrauen stärken, soziale Kontakte pflegen, Herausforderungen annehmen und meistern, anderen helfen, dem Leben einen Sinn geben.

Viel zu tun, aber es lohnt sich! Suchen Sie eventuell professionelle Unterstützung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

KREUZWORTRÄTSEL



Senkrecht: 1 Nachname des „King of Pop“ † 2009, 2 franz. Adelsrang, 3 spanisch: Taube, 4 Leine, 5 Gutscheine, 6 österr. Kinderbuchautor (Ferry), 7 Polstermaterial, 8 Tagesordnung, 9 nordruss. Halbinsel, 10 Energiequelle, 11 Markt im Marchfeld, 12 Holzblasinstrument, 13 poet.: griech., röm. Gott, 14 gebänderter Schmuckstein, 15 jegliches, 16 kalkulieren, 17 Stufenstuhl, 18 österr. Erfinder † 1929, 19 männlicher Vorname, 20 Stadt auf Istrien, 21 Kf.: quod est

Waagrecht: 1 finanzieller Aufwand, Zahlung, 2 lat.: siehe da!, 3 Anerkennung, 4 Heiligenbild, 5 arabisches Grußwort, 6 engl. Hund, 7 polit. Bündnis, 8 bibl. Berg, 9 Nikolaus, 10 portug. Wehmütiges Lied, 11 kroatische Insel, 12 best. Karte im Tarockspiel, 13 Fahrzeugteil, 14 engl.: Blitz, 15 Rheinzuffluss in Vorarlberg, 16 Opernlied, 17 versteckt, verborgen, 18 franz. Spiel, Kartenspiel, 19 Kurzform: Laborkraft, 20 Patron der kath. Kirche, 21 Teil eines Boxkampfes, 22 int. Kfz-Z. Irak, 23 keltischer Sagenkönig, 24 Einfall, Überlegung

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 11)



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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 11)



QUIZ

Wissen Sie das?



- 1.) Wie lautet die Hauptstadt von Frankreich?
Paris, b.) Berlin, c.) Rom, d.) Madrid
- 2.) Welcher Agent steht im Zusammenhang mit der „Lizenz zum Töten“?
Ethan Hunt, b.) Kingsmen, c.) James Bond, d.) Janson Bourne
- 3.) Welches Dateiformat öffnet man typischerweise mit dem Acrobat Reader?
BAT, b.) PDF, c.) EXE, d.) ARF

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



GESUND

„SPORT UND SCHMERZ“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Wer das natürlichste Warnsystem des menschlichen Körpers ausschaltet, lebt gefährlich!

➤ **Experten** warnen dringend vor sorglosem Umgang mit Schmerzmitteln im Sport! Laut einer Umfrage unter Hobbyathleten gab mehr als die Hälfte der Teilnehmer an, Medikamente einzunehmen. Nicht als Doping, sondern um überhaupt Sport betreiben zu können.

Mag. Dr. David Müller von der nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) sieht darin eine große Gefahr: „Der Einsatz von sogenannten Analgetika im Sport ist kein neues Phänomen. Es werden legale Substanzen wie Schmerzmittel verwendet, um die Leistung zu steigern oder abrufen zu können. Sportrechtlich ist dieser „Medikamentenmissbrauch“ zwar erlaubt aber zumindest fragwürdig.“

Dr. Müller spricht damit aber nicht ausschließlich den „Fair-Play-Gedanken“ an, sondern auch eine andere Tatsache: Nur weil eine Substanz nicht auf der Doping-Verbotsliste steht, kann sie

trotzdem gefährlich sein! Schließlich wurden Arzneimittel für kranke Menschen entwickelt und getestet, nicht jedoch für die Anwendung durch grundsätzlich gesunde Personen.

Das ist vielen Sportlern offenbar nicht bewusst. Es kommt immer wieder zu überhöhten Dosierungen, die unter enormer körperlicher Belastung und Umwelteinflüssen (Hitze, Kälte) gar nicht erforscht sind. Auch die Wechselwirkung mit Nahrungsergänzungsmitteln wurde in den seltensten Fällen erhoben. Oft wird nach dem Motto geschluckt: „Hilft's nix, dann schadet's nix!“

Dieser naiven Einstellung widerspricht Sportmediziner Uni.-Prof. Dr. Norbert Bachl vehement: „Schmerzmittel einzunehmen, um seinen Sport überhaupt ausüben zu können, ist ein sinnloses Unterfangen, das in gesundheitliche Katastrophen münden kann!“ Der Facharzt begründet diese Ansicht auch sehr genau: „Alle Schmerzmittel, die im Körper länger wirken, sind riskant, da sie auch Tage nach der Einnahme sowohl die Nierenfunktion, die Blutgerinnung als auch die Darmtätigkeit beeinträchtigen können.“

Sport wirkt dabei unter Umständen sogar „strafverschärfend“, wie Bachl erläutert: „Bei körperlicher Betätigung wird ein großer Anteil des Blutes und damit des Sauerstoffs in die arbeitende Muskulatur umgeleitet. Das bedeutet, dass innere Organe weniger durchblutet sind, was die Verarbeitung der Präparate im Organismus verändert. Bei Läufern werden außerdem Organe so erschüttert, dass Blutungen entstehen können. Bei vielen Marathonläufern wird nach dem Wettkampf Blut in Urin und Stuhl festgestellt.“

Welche Substanzen sind hier besonders bedenklich? Prof. Bachl: „Der Aspirin-Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) etwa schwächt die Barrierefunktion des Darms so, dass die Blutungsneigung über längere Zeit hinweg verstärkt sein kann. Das wird dann bei Verletzungen bzw. notwendigen Operationen zum großen Problem!“

„Bei Schmerzen sollten Sportler nicht sofort Medikamente schlucken - abklären lassen!“

Auch sogenannte Antirheumatika (schmerz- und entzündungshemmend) helfen während der Anstrengung erstes nicht zuverlässig gegen Muskel- und Gelenksbeschwerden, können aber zweitens Nieren und Magen schädigen.

Konsequenz für Sportarzt Bachl: „Schmerz hat Sinn! Dieses Warnsignal des Organismus bei körperlichen Anstrengungen zeigt ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit an. Denken wir an den akuten Brustschmerz als Zeichen eines Herzinfarkts - da wird man sich ja auch nicht weiter sportlich betätigen . . .“

So dramatisch ist es zum Glück freilich nur selten. Wer allerdings Schmerzen im Bewegungsapparat konsequent ignoriert und nur mit Hilfe von Tabletten läuft, radelt oder Fußball spielt, muss unweigerlich mit irreparablen Schäden an Gelenken, Muskeln und Sehnen rechnen! Daran führt kein Weg vorbei.

Was der Sportmediziner daher naturgemäß rät: „Schmerz niemals ausschalten und weitermachen! Besser das Training langsam aufbauen und mit dem Sportarzt beraten, welche Maßnahmen gegen allfällige Beschwerden wirklich nützlich und unbedenklich sind.“

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

oder im Kuvert an:

Johann BAUER - A-3571 GARS/KAMP - Albrechtgasse 562/1/2



BACKEN - „PFIRSICH-MELBA-TIRAMISU“



Zutaten:

Mascarpone-Creme: 3 Blätter weiße Gelatine, 500 g Mascarpone, 500 g Margertopfen, 250 g Vanillejoghurt, 70 g Staubzucker, 100 ml Orangensaft (frisch gepresst von 1 Orange)

Himbeerspiegel: 300 g TK-Himbeeren, 50 g Gelierzucker 3:1, 200 g frische Himbeeren

Zum Schichten: 3 Pfirsiche (reif, gelbfleischig, ersatzweise 8 Pfirsichhälften aus der Dose), 200 ml Orangensaft (frisch gepresst von 3-4 Orangen), 4 El Zitronensaft, 250 g Biskotten

Zubereitung:

1.) Für die Mascarpone-Creme Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Mascarpone, Topfen, Joghurt und Staubzucker gut verrühren. Orangensaft leicht erwärmen, gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mischung unter die Creme rühren.

2.) Für den Himbeerspiegel die TK-Himbeeren auftauen lassen.

3.) Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, Hälften in dünne Spalten schneiden. Zum Tränken Orangen- und Zitronensaft mischen. Die Hälfte der Biskotten mit der gezuckerten Seite nach unten in eine Form (ca. 25 x 25 cm) legen. Mit der Hälfte der Orangen-Zitronensaft-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-Creme darauf streichen. Pfirsichspalten dicht an dicht darauflegen. Restliche Löffelbiskuits daraufsetzen. Mit dem Rest der Orangen-Zitronensaft-Mischung beträufeln, die restliche Creme darauf streichen. Kaltstellen.

4.) Aufgetaute Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen. Unter ständigem Rühren aufkochen, dann 3 Minuten kochen lassen. Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

5.) Wenn die Himbeer-Masse abgekühlt ist, dünn auf die Mascarpone-Creme streichen und die frischen Himbeeren darauf verteilen. 2 Stunden kaltstellen. Das Tiramisu in 8 Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„DER INNERE SCHWEINEHUND BLEIBT ZU HAUSE“

Wie man durch Motivation seine Vorsätze verwirklichen lernt

(Stefan BIENENSTEIN)

ISBN: 978-3-7088-0656-3 - Kneipp Verlag

Jeder von uns weiß, wovon die Rede ist: Wir fassen oft gute Vorsätze, wie ein paar Kilos abspecken, nicht mehr rauchen, unangenehme Beziehungs- oder Arbeitssituationen ändern, die Kleiderschränke endlich ausmustern usw. Doch der innere Schweinehund macht uns stets einen Strich durch die Rechnung. Er lässt lieber alles so, wie es ist ... Stefan Bienenstein erklärt in diesem Buch, warum. Erfahren Sie, was uns daran hindert, Änderungen im Leben so schnell wie möglich anzupacken, und wie der innere Schweinehund Strategien entwickelt, um an sein Ziel zu gelangen. Am Ende gibt es 70 Tipps, die Sie nicht brauchen werden, weil Sie bis dahin ohnehin wissen,



wo's langgeht. Denn Sie werden die Aufschieberitis kennen und kreativ bekämpfen lernen, mit Nonchalance den Saboteur in Ihrer Seele an die Leine nehmen und ihn zum Schoßhündchen machen.

Zum Autor: **Mag. Dr. Stefan BIENENSTEIN:** Jahrgang 1965, ist Psychotherapeut, Lehrtherapeut sowie Supervisor und führt eine psychotherapeutische Praxis in Wien. Gemeinsam mit seinem Team gestaltet er Fachvorträge und Workshops zu verschiedensten Themen

Spruch des Monats

„Den Menschen dienen, den dankbaren sowohl wie auch denen, die uns nicht danken - das ist ein Mann.“

(Martin LUTHER)

FANTASIE

*Ich wünsche dir,
dass deine Augen es sind,
unter denen die kleinen Dinge
des Alltags
lebendig werden.*

*Ich wünsche dir,
dass unter deinen Händen
aus wertlosen Kleinigkeiten,
aus fast einem Nichts,
immer wieder
das Wunderbare entsteht.*

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

„Wenn Dein Vater wüsste wie dumm du dich in der Schule immer anstellst, würde er bestimmt graue Haare bekommen“, sagt der Lehrer missbilligend zu Rolf.

„Da würde sich mein Vater sicher freuen“, klärt Rolf den Lehrer auf, „Er hat nämlich eine Glatze.“



Herr Hurtig erkundigt sich beim Lehrer nach seinem Sohn Roland, „Er macht oft einen recht verschlafenen Eindruck“, gibt der Lehrer Auskunft.

Darauf Herr Hurtig stolz: „Das sind sicher die Talente, die noch in ihm schlummern und erst geweckt werden müssen.“

GESUND

„GÄHNEN SIE DEN STRESS WEG!“

(von Eva ROHRER)

Nicht von ungefähr liegt dieser Reflex auf der Lustskala ganz oben, entspannt, wirkt wie ein Atemtraining und lindert Schmerzen.

➤ **Über** viele Jahrhunderte herrschte die Angst vor, die Seele könnte beim Gähnen entweichen und böse Geister - bei Kindern Kröten und Krankheiten - würden eindringen Heute gebieten nur noch gesellschaftliche Normen, die Gähn-Lust zu unterdrücken. Dabei weiß man inzwischen um die positiven gesundheitlichen Aspekte.

Lassen Sie sich also anstecken. Es gibt genug Möglichkeiten, dieses Bedürfnis unbeobachtet bzw. in nicht heiklen Situationen auszukosten. Denn in nur sechs Sekunden - etwa so lang dauert ein befreiender Gähnvorgang - schaltet der Körper auf Entspannung. Es bleibt ein angenehmes Körpergefühl zurück.

Nicht von ungefähr liegt Gähnen auf einer Lustskala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) bei 8,5 wie Peter Cubasch, Atemlehrer und Psychotherapeut in Wien sowie Autor des Buches „Gähnen-der natürliche Weg zu Entspannung und Wohlbefinden“ (HCD-Verlag) berichtet. Er bietet unter anderem das von ihm entwickelte Chasmo-Training (Gähntraining) an, das darauf abzielt, mit spielerischen Übungen wieder Energie zu tanken und in Balance zu kommen.

Hektische Arbeitswelt und moderner Lebensstil machen viele Menschen geradezu atemlos, weil diese rasanten Taktvorgaben unsere biologischen Rhythmen verändern. Wir atmen schneller, flacher, starrer. Spontanes Gähnen durchbricht diesen Ablauf und ermöglicht, dass sich Tempo und Rhythmus neu einschwingen können.

„Gähnen verlängert sowie vertieft die Atmung und hat starken Einfluss auf das parasympathische Nervensystem, wir beruhigen uns“, erklärt Cubasch. „Das Zwerchfell senkt und hebt sich, die Zwischenrippenmuskeln spannen sich an und lösen sich wieder. Dabei wird die Lunge gedehnt, das Herz während des Einatmens ein wenig nach unten gezogen und steigt beim Ausatmen wieder nach oben. Alle diese Abläufe unterstützen den Atemvorgang und regen das Herz-Kreislauf-System an.“ Sanftes Gähnen und Dehnen wirkt auch schmerzlindernd, weil es die Schonhaltung „auflöst“ und von der Fixierung auf den Schmerz ablenkt.

Eine wahre Flut an Wiederholungen kann innerhalb einer Minute in Gang gesetzt werden. „Geben Sie diesem Bedürfnis nach. Dies ist meist ein Zeichen dafür, dass Sie schon länger ihre Balance zwischen Anstrengung und Erholung verloren haben“, meint Cubasch.

Dehnen am Morgen, nach längerem Sitzen, anstrengender Computerarbeit oder einer unangenehmen Situation erhält nicht nur die Elastizität des Bindegewebes, der Muskelhüllen (Faszien) und bringt alle Muskeln in eine optimale Spannung. Automatisch wird dabei auch Gähnen ausgelöst, beides macht beweglicher und frischer.

Biochemische Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass gemeinsames Gähnen mit vertrauten Menschen den Neurotransmitter Dopamin - zuständig für Lust und Vergnügen - und das Bindungshormon Oxytocin, das bei der Festigung zwischenmenschlicher Beziehungen aktiv ist, angeregt.

Gähnen Sie also darauf los! Die Autorin dieses Artikels konnte sich des Reflexes kaum erwehren . . .

Als einfache Übung empfiehlt Peter Cubasch „So tun als ob“:

- 3-mal bewusst gähnen - daraus kann der echte Reflex ausgelöst werden
- nach fünf Versuchen setzen Speichelfluss und feuchte Augen ein
- 10-mal gähnen sollte innere Ruhe und gleichzeitig geistige Wachheit bewirken

Eine Übung für Kiefergelenk-freundliches Gähnen: Mit beiden Händen eine Weile den Unterkiefer halten, die Ellenbogen auf einem Tisch abstützen. Nach einiger Zeit langsam und bewusst den Mund aufmachen. Mund, Rachenraum und Kehle weiten sich, das Kiefergelenk öffnet sich nur wenig. Gleichzeitig einatmen. Damit lösen Sie den Gähnreflex aus, aber Sie behalten die Kontrolle darüber, wie weit und in welchem Tempo sie den Mund aufmachen.

Doch auch Tipps, um das Gähnen zu unterdrücken, wenn es gerade nicht passt, wollen wir nicht vorenthalten: ● Von unten nach oben über die Stirn streichen ● Die Zähne zusammenbeißen ● Nase zuhalten ● Augen bewusst offen halten

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Es gibt nicht nur den einen Stress“ „Dass können wir von Viktor Frankl lernen“

Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

➤ AUFLÖSUNGEN „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 5
 „SUDOKO“ und „QUIZ“ Seite 6

- 1.) a) Paris
- 2.) c.) James Bond
- 3.) b.) PDF

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



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

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

A-3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2
 Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 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](#) <<<<<