



INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

*„Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann,
steht in den Herzen der Mitmenschen.“*

*(Ludwig Philipp Albert Schweitzer * 14. Januar 1875 in Kay-
sersberg im Oberelsass bei Colmar, † 4. September 1965 in Lam-
baréné, Gabun, war ein deutsch-französischer Arzt, Philosoph,
evangelischer Theologe, Organist, Musikwissenschaftler und Pazi-
fist.)*



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

Liebe Leserinnen und
Leser!

Ich freue mich Ihnen hier-
mit die Ausgabe 83 des
Newsletter zu präsentieren.
Bitte leiten Sie den
Newsletter an Interessierte
weiter!

Lob, Kritik und Anregun-
gen werden gerne ange-
nommen!

**SELBSTHILFE SEELISCHE
GESUNDHEIT**
© 2018



GESUND

„ES GIBT NICHT NUR DEN EINEN STRESS“

(von Karin PODOLAK)

Außerdem reagieren Männer und Frauen unterschiedlich. Aber immer mehr werden zu Frust-Essern.

➤ **Folgendes** wird wohl die meisten Leser ein unangenehmes Gefühl bescheren: **Oje**, schon wieder Streit mit dem Partner! - **Völlige** Überforderung beim Aufräumen - alles durcheinander! - **Zahlenchaos** beim Mathelernen, Erstellen der Steuerklärung oder der Jahresbilanz.

Niemand ist davor gefeit, sich unangenehmen Aufgaben widmen zu müssen, in Zeiten vermehrter Arbeit die Übersicht zu verlieren, mit Teilleistungsschwächen zu kämpfen oder auch einmal überfordert zu sein. Gestehen Sie sich das ein - nobody is perfect!

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

INHALT DIESER AUSGABE

„Es gibt nicht nur den
einen Stress“ (Seite 1/2)

Gedicht

„Septembermorgen“
(Seite 2)

„Das können wir von Vik-
tor Frankl lernen“
(Seite 3,4)

„Wenn Zwänge das Leben
diktieren“
(Seite 4/5)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“
(Seite 5)

„Quiz“ (Seite 6)

„Pedalritter“ (Seite 6/7)

„Spruch des Monats“
(Seite 7)

Rezept - „Banana-
Josephine-Schnitten“
(Seite 8)

„Beiträge“ (Seite 8)

„Kurz-Witz“ (Seite 8)

Buchtipps

„Wunschlos Glücklich“
(Seite 9)

Gedicht „Menschlichkeit“
(Seite 9)

„Muss ich mit der Angst
leben?“
(Seite 9)

„Mobbing ist kein
Kinderspiel“
(Seite 9/10)

„Oktober Ausgabe“
(Seite 10)

Auflösungen „Sudoku,
Quiz, Kreuzworträtsel“
Sponsoren, Impressum
(Seite 11)

Septembermorgen

*Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen.*

(von Eduard Mörike)

Viel wichtiger wäre es, zu erkennen, wie wir auf Stress reagieren und individuelle Strategien zu finden, um ihn bestmöglich zu bewältigen. Dafür sollten (erreichbare!) Ziele definiert und Prioritäten gesetzt werden. Gestehen Sie sich auch einmal zu scheitern, das nimmt den Druck raus. Man kann es nicht immer allen recht machen! Frauen erholen sich besser an der frischen Luft, bei Spaziergängen oder im Garten, Männer bei der Ausübung eines Hobbys. Sport ist auf jeden Fall ein guter Tipp, um Alltagsprobleme abzubauen. Aber - ein Patentrezept gibt es nicht . . .

Mitschuld an der weiter steigenden Zahl Übergewichtiger ergibt sich aus dem Unvermögen, mit Druck umzugehen. Eine Studie, die von Psychiatern aus San Francisco durchgeführt wurde, ergab nämlich, dass 43 Prozent der Befragten Essen als Mittel zum Stressabbau einsetzen. Es kommt in dieser Situation öfter zu Kontrollverlust, ungezügelter und ungezielter Nahrungsaufnahme sowie Heißhunger auf Kalorienreiches wie zum Beispiel Chips, Süßigkeiten und Snacks, die starkes Geschmacksempfindung hervorrufen, daher fettreich und aromatisiert sind. Besonders Menschen, die schon als Kind gelernt haben, sich mit Essen zu belohnen, neigen zu diesem Verhalten. Der Stress wird dadurch nicht weniger, das Gewicht dagegen aber mehr - ein Teufelskreis!

Dazu läuft gerade ein vom Wissenschaftsfonds FWF gefördertes Projekt („Emo-Eat“) am Department für Psychologie der Universität Salzburg. Derzeit werden nur Frauen untersucht, gesunde und solche mit Bulimie. Das Ziel ist, die Zusammenhänge von Stimmungslage und Essverhalten zu entschlüsseln. Vorangegangene Forschungen zeigten, dass bei Traurigkeit mehr gegessen wird als bei Wut und Angst. Letztere hängt mit der Ausschüttung des Stresshormons Kortisol zusammen, wie Neurowissenschaftler berichten. Dieser körpereigene Stoff programmiert uns seit Urzeiten auf „Flucht“ und unterdrückt das Hungergefühl. Trost- und Frustessen hingegen dürften erlernt sein.

Für alle gilt: Auf Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung achten: Obst, Gemüse, Fisch, Omega-3-Fettsäuren, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte. B-Vitamine wirken Müdigkeit sowie Erschöpfung entgegen, Vitamin C, E, Zink und Selen schützen vor oxidativem Stress, Biotin fördert den Energiestoffwechsel.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND
„DAS KÖNNEN WIR VON VIKTOR FRANKL LERNEN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Am 02. September 2018 jährt sich der Todestag (02.09.1997) des großen Wiener Psychiaters und Philosophen zum 21. Mal. Sein Credo: Eine lebens- und sinnbejahende Haltung, egal was passiert.

➤ „Wozu lebt man, wenn man sterben muss?“ Bereits als Vierjähriger widmete sich Viktor Frankl aufgrund eines Todesfalles in der Familie dieser Frage. Später antwortet er folgendermaßen: „Wäre das Leben nicht zeitlich begrenzt, wäre es nötig, sinnvoll zu handeln. Das Wissen um unsere Sterblichkeit spornt uns an, sinnvoll zu leben!“

„Im Alter von 13 Jahren stellte es sich gegen die Ansicht seines Biologieprofessors, der dozierte, das Leben sei nichts anderes als ein Verbrennungsprozess“, erzählt Johanna Schechner, Psychotherapeutin und Leiterin des Viktor Frankl Museums.

Der damalige Schüler reagierte empört darauf und suchte Antwort auf seine brennende Frage: „Hat das Leben einen Sinn?“

Mit 16 hielt er darüber seinen ersten Vortrag und entwickelte zwei Grundthesen:

1. „Dass wir nach dem Sinn des Lebens nicht zu fragen haben, vielmehr sind wir die, die den Lebensfragen zu antworten

haben.“ Das heißt, nicht zu klagen, warum die eigenen Lebensbedingungen so schwierig sind, sondern auf die Frage „WOZU fordert mich diese konkrete Situation jetzt heraus?“ die beste Antwort zu geben.

2. „Das Leben macht unter allen Umständen Sinn. Auch wenn es einem gerade nicht gut geht, antworten ist der Glaube an die Sinnhaftigkeit und Herausforderung dieser konkreten Situation lebensrettend.“

„Als junger Arzt arbeitete er im psychiatrischen Krankenhaus Steinhof, Wien, mit schwer depressiven Patienten. Dort wurde ihm klar, dass Menschen, die eine Sinnperspektive in ihrem Leben sehen, auch Traumata überstehen können“, berichtet die Expertin. 1937 verfasste er sein erstes Buch mit dem Titel „Ärztliche Seelsorge“. Er beschreibt darin mögliche Bewältigungsstrategien, wenn das Leben schwer wird (siehe dazu seine noch immer aktuellen Thesen im Kasten). Außerdem eröffnete er eine eigene Praxis. 1938 musste er diese als Jude wieder schließen.

Seine Sinnlehre auf den Punkt gebracht

„Der Mensch ist frei zu entscheiden, wie er mit seinem Leben umgehen will und trägt die Verantwortung dafür (vorausgesetzt er ist nicht mental beeinträchtigt und bei Bewusstsein)

Also Ärmel aufkrepeln und gestalten!

„Er ist nicht vollkommen abhängig von seinem Lebenslauf und seinen Mitmenschen. Vielmehr ist er einmalig einzigartig, unersetzbar und gebraucht - um sich und die Welt positiv mitzugestalten.“

Schwere Kindheit, ungute Mitmenschen als ewige Ausrede? Besser die dadurch gewonnene Erfahrung einsetzen!

„Der Mensch kann - positiv oder negativ - zu seinem Körper, zu seinen Stimmungen und Gefühlen Stellung nehmen. Seine Wahl wird ihn und sein Umfeld prägen.

Auch wenn Schnupfen, Kopfweh oder miese Stimmung einen plagen - trotzdem freundlich, aufmerksam und sinnvoll leben!

„Man kann an unvermeidbaren leidvollen Schicksalsschlägen verzweifeln oder tapfer Stellung nehmen und dadurch die Situation für sich selbst und alle Beteiligten erleichtern.“

Schwere Krankheit, Tod, Unglück kommen unverdient und doch können sie gemeistert werden.

„Der Mensch weiß, dass er sterben muss: Er kann sich davor fürchten und sein Leben versäumen, oder er gestaltet seine Lebenszeit gerade deshalb sinnvoll.“

Statt „um Gottes Willen“, mein Leben verrinnt: Welch ein Glück, dass ich lebe! Was ist noch zu tun?

„Er muss nicht darauf warten geliebt zu werden, dadurch macht er sich abhängig. Der Mensch kann jederzeit entscheiden, Liebender zu sein.“

Opferhaltung ablegen und auf die eigene Liebeskraft vertrauen!

Frankl durchlitt vier Konzentrationslager. Dort erprobte er sein Gedankengebäude und bestätigte seine These von der Gestaltungsfähigkeit des Menschen trotz widrigster physischer und psychischer Bedingungen eindrucksvoll. Er wird als einer der größten Denker des 20. Jahrhunderts bezeichnet. Er hat über 45 Bücher, die in 50 Sprachen übersetzt wurden. Er ist der Begründer der Logotherapie und Existenzialanalyse. Er starb am 02.09.1997, 71 Jahre alt. Er hinterließ eine Frau und vier Kinder. Er wurde in Wien bestattet.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



> Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen Menschen zu helfen, Sinn in ihrem Leben zu sehen.

Viktor E. Frankl
 (26.03.1905 - 02.09.1997)

GESUND

„WENN ZWÄNGE DAS LEBEN DIKTIEREN“

(von Dr. Eva GREIL-SCHÄHS)

Sucht nach Ordnung und Kontrolle, aber auch von Gedanken besessen zu sein, ist krankhaft.

➤ **Zum** wiederholten Mal dreht Franz um und kontrolliert, ob der Herd wirklich abgeschaltet ist. Sigrid muss sich nach jeder Berührung gründlich die Hände waschen, Tom sperrt stets zehnmal auf und zu, bevor er die Wohnung verlassen kann.

„**Der** Wunsch nach geregelten Abläufen ist grundsätzlich gesund. Er hilft dem Menschen, seinen Alltag zu organisieren sowie zu bewältigen. Ordnung gibt Sicherheit und das Gefühl, das Leben gestalten und kontrollieren zu können“, erklärt die Wiener Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Maria Moritzer.

Ordnungsliebe stellt allerdings dann eine Belastung und ein krankheitswertiges Symptom dar, wenn sie zu einer Zwangshandlung wird. „Betroffene verlieren sich in immer gleich ablaufenden Handlungen, die unzählige Male wiederholt werden müssen. Das führt zu Wasch- und Putzwang, den Drang, zu zählen oder zu ordnen sowie bestimmte Reihenfolgen einzuhalten. Es zeigen sich manchmal aber auch andere ritualisierte Abläufe, die nicht aufgegeben werden

können. Der Kontrollzwang, also sich über die Maßen oft zu vergewissern, ob die Türe abgeschlossen oder der Herd abgedreht ist, gehört ebenfalls dazu. Diese quälenden Verhaltensweisen verbrauchen enorm viel Zeit und Kraft.

Auch wenn einem bestimmte Dinge ständig im Kopf „herumgeistern“, kann das ausarten. So genannte Zwangsgedanken sind immer wiederkehrende Ideen, Impulse und Vorstellungen, die unangenehm und verängstigend wirken, aber nicht Beiseite gelassen werden können. Oft geht es um aggressive und sexuelle Inhalte oder um chronische Zweifel an der Ehrlichkeit anderer Personen.

Solche Gedanken und Rituale kennen die meisten Menschen von sich selbst. „In mildem Ausmaß bedeutet das noch keine Erkrankung. Wenn der Alltag dadurch allerdings deutlich eingeschränkt wird und ein großer Leidensdruck bei den Betroffenen besteht, spricht man von Behandlungsbedürftigen Zwangsstörungen. In schweren Fällen ist ein normales Leben gar nicht mehr möglich. Das benötigt dann auf jeden Fall professionelle therapeutische Hilfe“, betont Mag. Moritzer.

Der Ursprung von zwanghaften Verhaltensweisen und Gedanken liegt vermutlich in der frühen Kindheit. Oft gibt es mehr oder weniger traumatisierende Erlebnisse oder Situationen, verbunden mit dem Gefühl von Kontrollverlust,

die beim Kind große Angst hervorrufen können und sich in späteren Jahren auf diese Weise auswirken. Etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen.

Um die Symptome schwerer Zwangserkrankungen zu verbessern, wird zunächst medikamentös behandelt, unterstützt durch Psychotherapie. Bei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen schlägt diese Kombination allerdings nicht an. Neueste Forschungsergebnisse, die auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neu-

rochirurgie vorgestellt wurden, zeigten, dass hier die „tiefe Hirnstimulation“ eine Alternative darstellen kann. Durch einen operativen Eingriff wird eine Art Schrittmacher eingesetzt, der kontinuierlich schwache elektrische Impulse in Strukturen, die in der Tiefe des Gehirns liegen, abgibt. Bei mehr als der Hälfte der Patienten stellen die Experten eine Reduktion der Beschwerden fest.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„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.

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

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

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)

KREUZWORTRÄTSEL

	1			2			3	
1		4		2	5			
	3		6					
4					5	7		
			6	8				
7		9						
				8	10		11	
9	12		13					
	10				11			
	12							

Senkrecht: 1 Hindugottheit, 2 Schlange in „Das Dschungelbuch“, 3 Mutter des Perseus, 4 Aufgussgetränk, 5 Windrichtung, 6 zwölf Dutzend, 7 Glasschrank, 8 gehbehindert, 9 Schweiz. ugs. Grußwort, 10 Kf.: Allg. bürgerliches Gesetzbuch, 11 Tiermund, 12 englisch alt, 13 männlicher Vorname

Waagrecht: 1 englisch Gesetz, 2 Sage: südarabisches Volk, 3 Landschaft am Bodensee, 4 Hab-, Raffsucht, 5 weiblicher Vorname, 6 alter Schlager, 7 Zahlstelle, 8 poetisch: tiefer Gram, 9 Hauptstadt von Südkarolina, 10 Wüste im Iran, 11 afrikanische Antilope, 12 Lautstärkeinheit

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





QUIZ



Wissen Sie das?

- 1.) Welche spanische Stadt hätte auch auf einer Eistüte Platz?
Málaga, b.) Córdoba, c.) Tarifa, d.) Salamanca
- 2.) Der Orient-Express verkehrte erstmals am 05. Juni 1883 zwischen Paris . . . ?
Istanbul, b.) Novi Sad, c.) Budapest, d.) Giurgiu
- 3.) Warum handelt es sich bei Gastropoden?
Darmbakterien, b.) Gasthaus-Kontrolleure, c.) Schnecken, d.) Tibetische Tempel

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

RADFAHREN

„PEDALRITTER“

(von Werner **SCHRITTWIESER**)



In Niederösterreich lockt ein Radtournetz von 4.200 Kilometern zu spannenden Entdeckungsreisen.

➤ **Der** Frühling ist da. Höchste Zeit, das Fahrrad aus dem Keller zu holen. Auch wenn die Motivation groß ist, sofort den wärmeren Temperaturen und Sonnenstrahlen entgegen zu fahren - vor der ersten Ausfahrt sind eine gründliche Reinigung sowie ein Fahrrad-Check von Nöten. Entweder im Rahmen eines Fahrradservices bei einem Fachhändler oder von eigener Hand.

Körper in Fahrt bringen

Aber nicht nur der Drahtesel benötigt einen Feinschliff, auch der eigene Körper muss wieder in Schwung kommen, wenn im Winter das Bewegungsprogramm auf der Strecke geblieben ist. Bevor es also mit größeren Ausfahrten losgeht, dürfen es zum Start gerne kürzere und gemütliche Touren sein. So gewöhnt sich der Körper wieder langsam an die Belastung und wird nicht überfordert. Und Sie haben wirklich Spaß am Radeln. Die sportliche Betätigung hat viele positive Effekte auf die Gesundheit: Breits kurze Fahrten, beispielsweise zur Arbeit, reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Radfahren verbessert zudem die Knochensubstanz, stabilisiert Gelenke und baut Muskeln auf und trainiert die Koordinationsfähigkeit. Es gibt also viele gute Gründe, tägliche Wege mit dem Fahrrad zurückzulegen. Mit dem höheren Fitnesslevel steigen auch die Lust und Motivation für größere Abenteuer.

Donauradweg als Vorreiter

Sind die Voraussetzungen erfüllt, steht einer Entdeckungsreise quer durch Niederösterreich nichts mehr im Wege. Da die bekannten und großen Routen meist entlang von Flüssen oder ehemaligen Bahnlinien verlaufen, ist ein einfacher Streckenverlauf ohne nennenswerte Steigungen garantiert. (Der Donauradweg zählt mit jährlich rund 400.000 Radfahrern zu den beliebtesten Radrouten Mitteleuropas und führt unter anderem quer durch die schöne Wachau. Radfahren in Niederösterreich: leichte Strecken für die ganze Familie, vielfältige Landschaften und zahlreiche Gründe für genussvolle Pausen.) Der Donauradweg ist eine von Streckenführung, Infrastruktur, Sehenswürdigkeiten und Raststationen vorbildliche Route. Mit dem in diesem Leichtturm-Projekt

gewonnenen Know-how wurden in den letzten Jahren in ganz Niederösterreich weitere attraktive Radtouren errichtet.

Der Ybbstalradweg mit dem im letzten Jahr ausgebauten Herzstück zwischen Waidhofen/Ybbs und Lunz am See ist das neue Highlight im Mostviertel. Die besonders bei Familien beliebte Route entlang der einstigen Ybbstalbahn weist kaum Steigungen auf und ist frei von Autoverkehr. Dafür gibt es allerhand zu sehen, wie beispielsweise das „Ofenloch“, die imposante Schlucht mit malerischen Rundbogenbrücken bei Opponitz.

Ebenfalls familienfreundlich präsentiert sich der Traisental-Radweg von der Donau bis nach Mariazell. Idyllische Plätze entlang der Traisen laden zum Rasten ein und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, auf die Bahn umzusteigen.

Auf Entdeckungsreise

Im Waldviertel geben die ehemaligen Bahntrassen der Thayatal-Bahn und der Göpfritz-Raabs-Bahn den Weg der 2017 eröffneten Thayarunde vor. Entlang der Strecke gibt es zahlreiche Burgen und Schlösser oder Relikte der Bahnstrecke zu entdecken. Mit der Renaissancestadt Slavonice und der alten Sommerfrische Pisečné liegen auch zwei Orte jenseits der tschechischen Grenze am Weg.

All jene, die Kunst und Kultur schätzen, haben am Piestingtal-Radweg zwischen Sollenau und Gutenstein ihre Freude. Auf der 35 Kilometer langen Strecke warten einige Pavillons, die Einblicke in die Zeit des Biedermeiers von 1815 bis 1848 bieten.

Expeditionen & Action

Um Kindern neben dem Radfahren auch ein entsprechendes Rahmenprogramm zu bieten, stehen 14 eigens angelegte „Radeln für Kids“-Routen zur Auswahl. Diese führen zu Bauernhöfen, Spielplätzen, Strandbädern oder interessanten Expeditionen. So gilt es beispielweise entlang der March-Thaya-Auen im Weinviertel die artenreiche Tierwelt zu erkunden. Auf der elf Kilometer langen Strecke im faszinierenden Augebiet warten seltene Amphibien und interessante Vogelbeobachtungsverstecke auf die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker. Auf dem Türnitzer Bahnradweg radeln Kinder durch drei verschiedene Tunnel und werden im Ziel mit jeder Menge Action belohnt. Der knapp über ein Kilometer lange Eibl-Jet ist die modernste Allwetter-Rodelbahn in Niederösterreich.

Mountainbiken

Mountainbikerinnen und Mountainbiker kommen in Niederösterreich durch das äußerst weitläufige Streckennetz im Waldviertel sowie durch eigene Guides und individuell angepasste Routen in den Wiener Alpen ebenfalls auf ihre Kosten. Äußerst beliebt sind die Bikeparks am Semmering und Königsberg, die die perfekte Bühne für Downhiller und Trickliebhaber bieten.

Der im vergangene Herbst neu eröffnete Mini-Bikepark am Annaberg ist konzipiert, um Fahrgefühl, Gleichgewicht und das Mountainbiken im Gelände zu trainieren. Das frei zugängliche Areal ist für Radfahrer jeden Könnens geeignet und führt durch verschiedene Streckenvarianten über Wellen und Steilkurven sowie zahlreiche Hindernisse.

Dieses Radfahrvergnügen bietet sich nicht nur im Frühjahr und Sommer an, auch im Herbst kann man hier in Niederösterreich beim Radfahren auf seine Kosten kommen.

Quelle: „**GESUND und LEBEN**“

Spruch des Monats

„Wie wunderprächtigt die Farben der Natur doch leuchten. So schließe die Augen und atme tief ein-ja, dafür muss man doch dankbar sein.“

(Hugo MALER)



BACKEN - „BANANA-JOSEPHINE-SCHNITTEN“

Zutaten:

Biskuit: 4 Eier (Kl. M), 100 g Zucker, Salz, 80 g Mehl, 60 g gemahlene Haselnüsse, 1 TL gemahlener Zimt

Füllung: 0.5 Vanilleschote, 500 ml Milch, 1 EL Zucker, 1 Eigelb (Kl. M), 1 Pk. Vanille-Puddingpulver, 200 g Marzipanrohmasse, 240 g Butter, 4 große Bananen (oder 6 kleine), 6 EL Orangensaft, 1 EL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5-6 Minuten dick-cremig aufschlagen. Mehl, Haselnüsse und Zimtmischen, zur Ei-Zucker-Masse geben und mit einem Schneebesen unterheben. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Biskuitteig gleichmäßig darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10-12 Minuten backen.



2. Die Vanilleschote längs halbieren. 450 ml Milch mit der Vanilleschote aufkochen. Restliche Milch mit Zucker, Eigelb und Puddingpulver verrühren und unter die kochende Milch rühren. Pudding unter ständigem Rühren aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen.

3. Marzipan grob raspeln und 200 g Butter würfeln. Mit den Quirlen des Handrührers das Marzipan unter den heißen Pudding rühren, dann die Butterwürfel zugeben und unter die Puddingcreme schlagen, bis keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind. Creme mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen.

4. Die Bananen längs halbieren und jeweils 4 Hälften in einer Pfanne mit 20 g Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten. Bananen auf einem Teller abkühlen lassen. Vorgang mit den restlichen Bananenhälften und der restlichen Butter wiederholen.

5. Die Biskuitplatte halbieren. Bananenhälften auf einer Biskuitplatte verteilen. Die Hälfte der Marzipancreme auf den Bananen verstreichen. Die 2. Biskuitplatte daraufsetzen und mit Orangensaft bepinseln. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen und dicht an dicht kleine Tupfen auf die Banana-Josephine-Schnitte spritzen. Schnitte 1 Stunde kaltstellen und vor dem Servieren mit Kakao bestäuben und in Stücke schneiden

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

„Unter einer Sage“, erklärt der Lehrer, „versteht man eine Erzählung, der eine wahre Begebenheit zugrunde liegt, die aber durch rege Phantasie stark ausgeschmückt wird. Wer kann mir eine bekannte Sage nennen?“

Da meldet sich Paul: „Die Wettervorhersage!“



BUCHTIPP

„WUNSCHLOS GLÜCKLICH“

Über seelische Gesundheit und den alltäglichen Wahnsinn

(Adam PHILLIPS)

ISBN: 978-3-525-40407-2 - Vandenhoeck & Ruprecht Verlag

Ob man als Baby von neuen Erfahrungen überflutet wird, als Pubertierender vielen neuen Verwirrungen ausgesetzt oder durch seine eigenen sexuellen Phantasien als Erwachsener irritiert ist – die Verrücktheit scheint überall zu lauern und gleichzeitig ein völlig »normaler« menschlicher Zustand zu sein. In unserer Leistungsgesellschaft nehmen psychische Krankheiten zu, wo doch das »Normalsein« gefordert ist. Die Verrücktheit umgibt – wenngleich sie letztendlich oft destruktiv wirkt – ein Hauch von Glamour, in ihrer Begleitung finden sich oft Begriffe wie Genie, Kreativität und Individualität. Der Begriff Gesundheit jedoch verwirrt. Was ist (seelische) Gesundheit, was macht sie aus? Wann sind wir »gesund« und »normal«? Adam Phillips sucht und findet Antworten auf diese Fragen, die überraschen und zum Nachdenken anregen.

Zum Autor: **Adam PHILLIPS:** Ist Psychoanalytiker mit eigener Praxis in London. Er hat Aufsätze und Bücher zu Literatur, Geschichte, Philosophie, Biografie, Kinderpsychologie und Psychoanalyse veröffentlicht. Er schreibt regelmäßig für die »London Review of Books«, den »Observer« und die »New York Times« und ist Herausgeber der englischen Gesamtausgabe von Sigmund Freuds Werk (Penguin Books).



MENSCHLICHKEIT

*Ich wünsche dir,
dass du liebst, wo man hasst,
dass du verzeihst, wo man beleidigt,
dass du verbindest. Wo Streit ist,
dass du die Wahrheit sagst, wo Irrtum ist,
dass du Glauben bringst, wo Zweifel droht,
dass du Hoffnung weckst, wo Verzweiflung quält,
dass du ein Licht anzündest, wo Finsternis regiert,
dass du Freude bringst, wo Kummer wohnt.*

(Franziskus von ASSISI)

Beitrag von Johann Bauer

MUSS ICH MIT DER ANGST LEBEN?

Nein, es gibt wirkungsvolle Therapien gegen Phobien! Dafür muss man sie sich aber erst einmal eingestehen - es besteht kein Grund sich zu schämen, Angststörungen sind weit verbreitet, allen voran jene vor Spinnen und Insekten, engen Räumen oder Aufzügen und Menschenansammlungen. Am besten hilft eine Kombination aus Psychotherapie und kurzfristiger Medikamenteneinnahme.



GESUND

„MOBBING IST KEIN KINDERSPIEL“

(von Nikola KRISCH)

Wie unterscheidet man es von normalen Konflikten, woran erkenne ich, dass mein

Sprössling betroffen ist, was kann ich tun?

➤ **Wenn** ein Kind ein anderes schlägt oder weitere aggressive Verhaltensweisen zeigt, vielleicht auch mehrfach, kann es sich um Mobbing handeln.

Anhand von vier Merkmalen ist es möglich, einen Konflikt davon zu unterscheiden:

1. Bei üblichen Streit stehen einander etwa gleich starke Parteien gegenüber. In mobbende Handlungen sind mehrere Personen involviert. Das können Verbündete, aber auch manipulierte Unwissende sein. Das rädelsführende Kind sucht sich gezielt weitere Schüler, um gemeinsam stärker gegen den Betroffenen vorgehen zu können.

2. In einem Konflikt streiten die Beteiligten um eine Sache, bei Mobbing geht es um eine Machtdemonstration, es gibt keinen Streitinhalt. Vermeintliche Probleme mit dem einzelnen Sprössling werden vorgeschoben oder erfunden, um das Handeln zu rechtfertigen. Das macht es für Lehrpersonen sehr schwer, Mobbing zu erkennen.

3. Die Sticheleien sind immer gegen ein und dieselbe Person gerichtet.

4. Mobbing ist etwas Längerfristiges. Derartige Gruppenprozesse können Wochen oder sogar einige Jahre dauern.

Woran kann ich erkennen, dass mein Kind betroffen ist?

- Achten Sie auf erste Warnsignale (z. B. Geld oder Spielsachen gehen „verloren“, Schulutensilien sind zerstört oder beschmutzt, Verhaltensänderungen, körperliche Symptome).
- Der Nachwuchs möchte nur noch in die Schule gefahren werden.
- Er will gar nicht mehr hingehen.
- Bei Leistungen lässt er nach.

● Der Betroffene will/kann keine Erklärung für sein andersartiges Verhalten geben.

● Er zieht sich zurück.

● Gut schlafen ist nicht mehr möglich.

Was kann ich tun, wenn sich mein Kind mir anvertraut?

Einige Beispiele dazu:

● Seien Sie ein guter Zuhörer. Bleiben Sie dabei ruhig und sachlich.

● Vermitteln Sie Ihrem Nachwuchs das Gefühl, dass Sie ihn verstehen!

● Nicht nachbohren! Lassen Sie ihn möglichst frei erzählen.

● Der Sprössling sollte jede Aktion protokollieren.

● Suchen Sie das Gespräch mit der Schule.

● Setzen Sie sich nicht mit den Eltern des mobbenden Kindes in Verbindung! Sonst bekäme es den Eindruck, Ihr Nachwuchs könne sich nicht selbst zur Wehr setzen.

● Suchen Sie Fachleute auf!

Damit es gar nicht so weit kommt, führen Experten Präventions-Workshops an Schulen durch. Hier sind externe Berater empfehlenswert.

Nikola KRISCH, Anti-Mobbing- sowie Kinder- und Jugendmentaltrainerin.

Kontakt: nikola.krisch@erlernbar.at

<https://www.erlernbar.at>

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der OKTOBER Ausgabe des Newsletter:

„Erfolgreich reden mit dem Arzt“

„Missverständnisse, Pannen, Behandlungsfehler - daran sind oft Kommunikations-Probleme schuld.“

(von Eva ROHRER)

„Depression - krank oder nur „schwach“

„Leider herrschen immer viele Mythen über diese Krankheit, das zeigt vor kurzem ein Kongress in Ottenschlag (NÖ) auf.“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

„Ich bin wer anderer . . .“

„Zu viel Fleiß hat seinen Preis . . .“

Freizeit Tipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipps!

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ - „KREUZWORTRÄTSEL Seite 5 und „QUIZ“ Seite 6**

a) Málaga (Málaga ist eine Stadt im spanischen Andalusien – und eine Eistorte, verfeinert durch Zugabe von Rosinen, die zuvor in Málagawein, einem süßen Dessertwein, eingelegt wurden!)

d.) Giurgiu (Der Orient-Express verkehrte anfangs zwischen Paris & Giurgiu in Rumänien. Von dort ging es weiter via (anderen) Zug und Schiff nach Konstantinopel (seit 1930 Istanbul)!

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

c.) Schnecken (Bei den Gastropoden handelt es sich um Schnecken – eine Gruppe der Schalenweichtiere (Conchifera), die mit rund 38000 Arten die größte der Weichtiere ist!)

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



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

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](#) <<<<<