



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

„Die Liebe ist die Schöpferin und Meisterin aller Dinge und Gottes älteste Gesellin!“

(Ernst Moritz ARNDT * 26. Dezember 1769 in Groß Schoritz, † 29. Januar 1860 in Bonn, war ein deutscher nationalistischer und demokratischer Schriftsteller, Historiker und Abgeordneter der Frankfurter Nationalversammlung. Als Publizist und Dichter widmete er sich hauptsächlich der Mobilisierung gegen die Herrschaft Napoleon Bonapartes in Deutschland. Daher wird er auch als Freiheitskämpfer bezeichnet. Er gilt als bedeutender Lyriker der Epoche der Befreiungskriege. Inwieweit seine Äußerungen zum Judentum als antisemitisch zu bewerten sind, ist umstritten.)

HERBST

Ein Igel, schau, er tänzelt durch bunte Blätter.
Und dort, eine Wespe surrt in einer Birne.
Der Herbst ist ein grosser Retter,
bringt er doch Nahrung für Mensch und Tier.
Und sieh das Licht wie's blumenschön
sich durch die gelben Bäume föhnt.

(Milena A.L.)



GESUND

„MACHT FETT DICK?“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Ernährungsexperten klären auf, welche Nahrungsbestandteile sich tatsächlich auf die Hüften schlagen und worauf man achten muss.

⇒ **Den** Mythos, dass vor allem fette Lebensmittel zu Übergewicht führen, haben Experten beim „f.eh live im Talk“ vom „forum.ernaehrung heute“ widerlegt.

Der Körper ist sehr anpassungsfähig und kann daher mit deutlich weniger als den empfohlenen 30 Energieprozent, aber auch mit mehr Fett gut auskommen. (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 122 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Ernst Moritz Arndt“ „Gedicht Herbst“ (Seite 1)	„Drei Flüsse ein Radweg“ „Spruch des Monats“ „Kurz-Witz“ (Seite 7)	„Psychisch Krank im Job! Was tun?“ (Seite 11/12)
„Macht Fett dick?“ (Seite 1, 2, 3)	Backen „Zucchinikuchen“ (Seite 8)	Spruch „Marie von Ebner-Eschenbach“ „Menschen mit psychischen Krankheiten“ (Seite 12)
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)	Buchtipp „Meine kleine Seelenwerkstatt“ (Seite 8/9)	„Leben mit Parkinson“ (Seite 13/14)
„Endlich wieder Fit“ (Seite 3/4)	Gedicht von Angelika Tiefengraber „Auf der Suche“	„Erst Überlastung, dann Krebs?“ (Seite 14)
Eine weise Geschichte „Drei merkwürdige Gäste und ein guter Stern“ (Seite 4/5)	Gedicht von U-Bahn Karli „Glück als Lebensglut“ (Seite 9)	Auflösungen „Sudoku“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
„Beiträge“ „Kurz-Witz“ (Seite 5)	„Unnötig leiden muss nicht sein“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 10)	
„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“		

(Fortsetzung von Seite 1 - Macht Fett dick?)

Wesentlich für die Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme ist die Gesamtenergiezufuhr. Wenn man also Kilos verlieren will, ist die Reduktion der aufgenommenen Energie ausschlaggebend, nicht zwingend jene von Fett.

„Weil“ Fett zwar ein relevanter Energielieferant ist und aus Geschmacksgründen gerne mehr als genug zum Einsatz kommt, jedoch nur die essenziellen Fettsäuren nicht durch andere Nährstoffe ersetzt werden können, handelt es sich bei den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften zur Fettaufnahme um Orientierungswerte", betont Prof. Dr. Stefan Lorkowski von der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Als Geschmacksträger äußerst wichtig

Fett ist ein wesentlicher Bestandteil in Lebensmitteln und sowohl für die Konsistenz als auch das Mund- und Sättigungsgefühl wichtig. Weil der Mensch evolutionär darauf gepolt ist, dass Essen gut schmecken muss, nehmen wir es als Geschmacksträger auch gerne zu uns.

„Während“ viele Personen weitaus genug Gesamtfett und generell Energie aufnehmen, ist die Zufuhr der essenziellen Fettsäuren, vor allem jener von Omega-3-Fettsäuren, zu gering", erklärt Dr. Matthias Schreiner von der Universität für Bodenkultur in Wien. (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Macht Fett dick?)

Hier wäre eine erhöhte Zufuhr sogar wünschenswert. Reichlich enthalten sind diese in Omega-3-Fettsäuren in Pflanzenölen wie Raps-, Lein-, Hanf- oder Walnussöl. Während letztere vor allem in der kalten Küche zum Einsatz kommen, ist Rapsöl vielseitig zu verwenden.

Für die Verarbeitung von Vitaminen erforderlich

Der Körper benötigt Fett unter anderem, um Vitamine aus der Nahrung herauszulösen und zu verwerten. Zu den fettlöslichen Vitaminen gehören etwa die Vitamine A, D, E und K. Auch für den Aufbau von Zellmembranen ist der Organismus auf Fett angewiesen. In der Haut hilft dieser Nahrungsbestandteil, den Wärmehaushalt zu regulieren. Er schützt uns vor Kälte und Hitze.

Damit die Mahlzeit nicht schwer im Magen liegt

Fettes Essen sollte gut gekaut werden. Die Verdauung beginnt nämlich bereits im Mund. Dort wird ein Teil der Fette gespalten. Der eigentliche Abbau findet jedoch im Dünndarm statt, und zwar mithilfe von Gallensäuren aus der Leber und anderen Lipase-Enzymen aus dem Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

KUR & REHA „ENDLICH WIEDER FIT“ (von Michaela NEUBAUER)

Für Menschen mit Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Ablegen schlechter Gewohnheiten besonders bedeutsam. Bei einem Gesundheitsaufenthalt lernen sie, ihre Gesundheit zur Priorität zu machen.

⇒ **Gefäßerkrankungen**, auch Arteriosklerose genannt, und deren Folgen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in den Industriestaaten. Besonders häufig und gefährlich sind Durchblutungsstörungen der Herzkranzarterien oder der Hirnschlagadern, die mitunter Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall verursachen können. Arteriosklerose in den Beinen kann sich als periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) äußern. Prim. Univ.-Doz. Dr. Sebastian Globits, Ärztlicher Leiter des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs, erklärt: „Die Ursachen sind allen voran unserem westlichen Lebensstil geschuldet. Die Erkrankung tritt vorrangig bei Patientinnen und Patienten mit hohen Cholesterinwerten und Blutfetten, hohem Blutdruck, Bewegungsmangel und damit einhergehendem Übergewicht auf.“ In diesem Zusammenhang unterstreicht Globits die Bedeutung von Sport und Bewegung als Präventionsmaßnahme: „Zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegungsarmut maßgeblich an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose, aber auch von Depressionen, chronischen Schmerzzuständen und Systemerkrankungen beteiligt ist. Außerdem wis-

sen wir, dass auch die wirkungsvollsten Herzmedikamente die Sterblichkeit von Patientinnen und Patienten nicht so signifikant senken, wie es Bewegung und eine gesunde Ernährung tun.“

DER ANGELERTE SCHWEINEHUND

Viele ungesunde Lebensgewohnheiten, so Globits, habe der Mensch evolutionsbedingt in die Wiege gelegt bekommen: „Schon Urzeitmenschen mussten Bewegungen und Stoffwechselfvorgänge möglichst zeit- und energieeffizient ausführen. Im Gegensatz zu heute war Nahrung nicht im Überfluss vorhanden. Somit musste der Körper mit einer reduzierten Energiezufuhr zurechtkommen und darauf achten, nicht unnötig Energie zu verbrauchen. Das erklärt unseren inneren Schweinehund bis heute! Diesem „angeborenen Faulheitsgen“ spielen im Alltag zahlreiche Hilfsmittel wie Auto, öffentliche Verkehrsmittel oder Aufzüge in die Karten, sodass die Versuchung, sich nicht zu bewegen, ständig gegeben ist.

Ein ähnliches Phänomen beobachtet der Ärztliche Leiter auch in der Ernährungsweise älterer Generationen: „Für viele Patientinnen und Patienten ist etwa Butter ein beliebter Ernährungsbaustein, weil diese in der Nachkriegszeit ein wichtiger Energielieferant war. Heutzutage würden wir sie nicht mehr brauchen, denn Nahrung ist im Überfluss vorhanden! Der Arzt gibt zu denken, dass viele käuflich erwerbliche Lebensmittel den Menschen auf Zucker, Salz und Fett trimmen und damit auch den Geschmackssinn nachhaltig verändern: „Schon klassische Nahrungsmittel wie Wurst oder Brot

enthalten extrem viel Salz. Wird bei hoher Salzaufnahme zu wenig getrunken, wird den Zellen das benötigte Wasser entzogen. Gibt es dort kein Wasser mehr, steigt der Durst. Durch die Volumenvergrößerung führt ein höherer Flüssigkeitsgehalt auch zu einer Erhöhung des Blutdrucks.'

LEBENSSTIL ÄNDERN

In Anbetracht dieser Bedingungen ist es gar nicht so leicht, den Lebensstil nachhaltig zu verändern und damit Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen zu reduzieren, weiß Prim. Dr. Johannes Schuh, Medizinischer Leiter des Bereichs Gefäßerkrankungen im Gesundheitsresort Königsberg. „Trotzdem ist eine Lebensstiländerung essenziell, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu erhöhen und gleichzeitig ihre Lebenserwartung zu steigern. Auch wenn bereits Gefäßerkrankungen vorliegen, könne man durch Bewegungstherapie gute Ergebnisse im Sinne einer gesteigerten Durchblutung und einer Verbesserung der gesamten Herz-Kreislauf-Leistung erzielen: „Mithilfe professioneller ärztlicher und therapeutischer Begleitung lernen Betroffene mit Gefäßerkrankungen, durch gezieltes Gehtraining ihre muskuläre Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus erfahren sie alternative Möglichkeiten der sportlichen Betätigung, die ihnen trotz bestehender Beschwerden guttun. Bei Arteriosklerose in den Beinen kann das etwa auch ein Training der Oberkörpermuskulatur, zum Beispiel Schwimmen oder Handkurbelergometer, sein, wenn ein gezieltes Gehtraining wegen

der Beinschmerzen nicht mehr möglich ist. Wenn man Methoden kennenlernt, die Spaß machen und guttun, motiviert das, sie langfristig in den Alltag zu integrieren' Darüber hinaus betont der Arzt die Notwendigkeit, mit dem Rauchen aufzuhören: „Nikotinverzicht wirkt sich auf Patientinnen und Patienten mit Gefäßerkrankungen relativ rasch positiv aus: Beispielsweise sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, schon nach wenigen Jahren nachweislich"

SCHICKSAL IN DIE HAND NEHMEN

Auch die psychische Komponente spiele eine nicht zu unterschätzende Rolle für das Ablegen schlechter Gewohnheiten, sagt Schuh: „In der Regel wissen Patientinnen und Patienten, dass sie mit dem Rauchen aufhören oder ihre Ernährung umstellen sollten. Die Frage ist immer, was sie daran hindert, es zu tun. Die Aufgabe besteht darin, die Hürden für jene Dinge, die uns guttun, niedrig und für jene Dinge, die uns nicht guttun, hochzuhalten' Ein guter Ausgangspunkt, um aktiv zu werden, ist ein Kur- oder Reha-Aufenthalt. „Die Patientinnen und Patienten lernen bei Schulungen und Therapien nicht nur, welche Maßnahmen einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit haben, sondern sie können mit den Ärztinnen und Ärzten auch ihre medikamentöse Therapie besprechen' motiviert der Medizinische Leiter Betroffene dazu, ihre Gesundheit in die Hand zu nehmen.

Quelle: „**GESUND und LEBEN**“
www.gesundundleben.at

Eine weise Geschichte

DREI MERKWÜRDIGE GÄSTE UND EIN GUTER STERN

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Die** vornehmen Leute aus dem Osten hatten den Stall und die Krippe noch nicht lange verlassen, da trug sich eine seltsame Geschichte in Betlehem zu, die in keinem Buch verzeichnet ist.

Als die Reitergruppe der Könige gerade am Horizont verschwand, näherten sich drei merkwürdige Gestalten dem Stall.

Die erste trug ein buntes Flickkleid und kam langsam näher. Zwar war sie wie ein Spaßmacher geschminkt, wirkte aber hinter ihrer lustigen Maske eigentlich sehr, sehr traurig. Erst als sie das Kind sah, huschte ein leises Lächeln über ihr Gesicht. Vorsichtig trat sie an

die Krippe heran und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht: „Ich bin die Lebensfreude“ sagte sie. „Ich komme zu dir weil die Menschen nichts mehr zu lachen haben. Sie haben keine Freude mehr am Leben. Alles ist so bitterernst geworden.“ Dann zog sie ihr Flickengewand aus und deckte das Kind damit zu. „Es ist kalt in dieser Welt. Vielleicht kannte dich der Mantel des Clowns wärmen und schützen.“

Darauf trat die zweite Gestalt vor. Wer genau hinsah, bemerkte ihren gehetzten Blick und spürte, wie sehr sie in Eile war. Als sie aber vor das Kind in der Krippe trat, schien es, als falle alle Hast und Hektik von ihr ab. „Ich bin die Zeit“ sagte sie und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Eigentlich gibt es mich kaum noch. Die Zeit, sagt man, vergeht wie im Flug. Darüber haben die Menschen aber ein großes Geheimnis vergessen. Die Zeit vergeht nicht. Zeit entsteht. Sie wächst überall dort, wo man sie teilt.“ Dann griff die Gestalt in ihren Mantel und legte ein Stunden-glas in die Krippe. „Man hat wenig Zeit in dieser Welt. Diese

Sanduhr schenke ich dir, weil es noch nicht zu spät ist. Sie soll dir ein Zeichen dafür sein, dass du immer so viel Zeit hast, wie du dir nimmst und anderen schenkst.“

Dann kam die dritte Gestalt an die Reihe. Sie hatte ein geschundenes Gesicht voller dicker Narben, so als ob sie immer und immer wieder geschlagen worden wäre. Als sie aber vor das Kind in der Krippe

trat, war es als heilten die Wunden und Verletzungen, die ihr das Leben zugefügt haben musste. „Ich bin die Liebe“ sagte die Gestalt und strich dem Kind zärtlich über das Gesicht. „Es heißt, ich sei viel zu gut für diese Welt. Deshalb tritt man mich mit Füßen und macht mich fertig.“ Während die Liebe so sprach, musste sie weinen und drei dicke Tränen tropften auf das Kind. „Wer liebt, hat viel zu leiden in dieser Welt. Nimm meine Tränen. Sie sind das Wasser, das den Stein schleift. Sie sind wie der Regen, der den verkrusteten Boden wieder fruchtbar macht und selbst die Wüste zum Blühen bringt.“

Und die Tränen verwandelten sich in drei wunderschöne blühende rosa Rosen.

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

Plötzlich drehte sich die Liebe um und sprach zu den Men-

schen. "Man wird dieses Kind zum Narren machen, man wird es um seine Lebenszeit bringen und es wird viel leiden müssen, weil es bedingungslos lieben wird. Aber weil es Ernst macht mit der Freude und weil es seine Zeit und seine Liebe verschwendet, wird die Welt nie mehr so wie früher sein. Wegen dieses Kindes steht die Welt unter einem neuen guten Stern, der alles andere in den Schatten stellt."

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

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

mit freundlicher Genehmigung
des Autors "Ulrich Peters" -
Danke

Quelle: www.lichtkreis.at



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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



Seid Ihr beiden Zwillinge?

Nein, warum fragen Sie?

Weil euch eure Mami genau gleich angezogen hat.

Das reicht, Ihren Führerschein und die Fahrzeugpapiere bitte!



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 Tierwelt, 2 bestelltes Feld, 3 Bursche, 4 Patron der Goldschmiede, 5 Papstkrone, 6 Überbleibsel (Mz.), 7 ugs.: Mädchen, 8 erhärtete vulkanische Asche, 9 Hundename, 10 Ruf: los, schnell!, 11 nordruss. Halbinsel, 12 österr. Exkaiserin † 1989, 13 Norm, 14 geolog. Zeitalter, 15 Umstandswort, 16 Hawaiiinsel, 17 „Wasserpflanze“, 18 Saiteninstrument, 19 Druckerfarbe, 20 ital. Hafenstadt, 21 Kf.: Europ. Wirtschaftsgemeinschaft, 22 engl.: Handel, Geschäft, 23 persönl. Fürwort, 24 best. Artikel

Waagrecht: 1 Aufseher, Bewacher, 2 Scherz, Spaß, 3 Westeuropäer, 4 keinesfalls, 5 die Landwirtschaft betreffend, 6 engl.: Rendezvous, 7 große Pfütze, Sumpf, 8 griech. Vorsilbe: gleich, 9 Kurzform: Kraftfahrzeug, 10 Berufssportler, 11 eingezäuntes Stück Weide, 12 ugs.: Gebiet in Nahost, 13 Zierkante, 14 Quecksilberlegierung, 15 lat.: Zorn, 16 engl.: natürl. Goldklumpen, 17 Unterschenkelteil, 18 schwed. Autorin † 2002 (Astrid), 19 Zuruf an Zugtier, 20 Vorschlag zur Abhilfe, 21 südafrik. Präsident (Nelson) † 2013

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Der höchste Berg Sloweniens ist der?
a) Mangart, b) Triglav, c) Razor, d) Jalovec
- 2.) Garrett Camp und Travis Kalanick gründeten 2009?
a) eBay, b) Amazon, c) Spotify, d) Uber
- 3.) Aus wie vielen Fuß besteht ca. 1 Meter?
a) 3, b) 5, c) 7, d) 9

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 15)

NATUR - LANDSCHAFT
„DREI FLÜSSE - EIN RADWEG“



Mit seinem ansprechenden Streckennetz ist Niederösterreich ein Paradies für Radler. Die Kamp-Thaya-March Radroute (kurz: KTM) zählt zu den schönsten Radfernstrecken.

⇒ **Rund** 420 Kilometer führt die Route entlang der Flüsse Kamp, Thaya und March, dabei gibt es neben der Landschaft zahlreiche kulturelle Ausflugsziele zu entdecken. Abseits von Hauptstraßen und Massentourismus radelt man entlang der Flüsse und genießt, die Ruhe und Idylle Niederösterreichs. Ein Geheimtipp, den man nicht verpassen sollte. Abwechslung gestalten sich auch Ziele abseits der Strecke. So variantenreich wie die Etappen, sind auch die Ausflugsmöglichkeiten. Von der Wein- und Traubenwelt Poysdorf über die Falkenschauen am Renaissanceschloss Rosenberg und den Nationalpark Thayatal bis hin zum Retzer Erlebnisweinkeller sowie den prächtigen Gärten von Schloss Hof bietet jede Etappe ein kulinarisches oder historisches Highlight.

Übrigens: Wer Abkühlung sucht, findet sie im idyllischen Stausee Ottenstein oder in den Kellern der romantischen Winzerorte im Weinviertel oder Kamptal. Mit Unterstützung der ecoplus Regionalförderung soll der KTM-Radweg nun verbessert werden; die Maßnahmen reichen von der Trassenoptimierung über ein Leitsystem bis hin zur Umgestaltung von Rastplätzen. Nähere Informationen zum KTM-Radweg *gibt es auf:* www.niederoesterreich.at

Quelle: **Kronen Zeitung „PLUS NIEDERÖSTERREICH“**

Spruch des Monats

„Ach, mitunter muß man lügen, und mitunter lügt man gern.“

(Wilhelm BUSCH)



Patient: Ich bin so nervös. Das ist meine erste Operation.
Sagt der Chirurg: „Keine Sorge, meine auch.“



Bei Adidas wurde letztens eingebrochen. Was macht die Polizei?
Sie schickte 3 Streifen hin.



BACKEN „LAMBADASCHNITTEN“

Zutaten: 3 Stk. Eier, 350 g Zucker, 150 ml Öl, 300 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 1 TL Zimt, 140 g Haselnüsse (gemahlen), 400 g Zucchini

Zutaten für die Form: 1 EL Butter (weich), 1 EL Mehl

Zubereitung:

1.) Für den Zucchinikuchen zuerst das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kuchenform mit etwas zerlassener Butter austreichen und mit Mehl stauben. Zucchini putzen, schälen und fein reiben.

2.) Nun Eier und Zucker in einer Rührschüssel schaumig rühren, dann Nüsse und Öl unterrühren. Mehl, Backpulver und Zimt vermischen und vorsichtig zur Schaummasse geben. Die Zucchini unterheben.

3.) Teig in die vorbereitete Kuchenform 30x25 cm füllen und etwa 60 Minuten im Backrohr backen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

BUCHTIPP

„MEINE KLEINE SEELENWERKSTATT“ „50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und Lebensfreude“

(Natalia ÖLSBÖCK)

ISBN: 978-3-662-58435-4

Springer Verlag

Wer länger im Stressmodus läuft, verliert Selbstvertrauen und den Zugang zu den eigenen Stärken, Ressourcen und Problemlösungskompetenzen. Resilienz ist der Schlüssel, der uns aus schwierigen Lebenslagen heraus hilft. Wer sich selbst stärken kann, den haut der stärkste Sturm nicht um. Das ist das Credo dieses Ratgebers.

Mit den hilfreichen Werkzeugen der Seelenklempnerin gelingt es uns gelassener durchs Leben zu kommen. Während die Handwerkzeuge uns aktivieren, etwas Neues auszuprobieren, wie etwa die Dreißiger-Zone oder die Juchee-Haltung, bei der wir durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung oder Bewegung in fröhliche Stimmung versetzt werden, regen die Kopfwerkzeuge zum Nachdenken, Vorausschauen, Reflektieren und Imaginieren an. Einige Behelfe aus dem Werkzeugkoffer bieten beides - sie setzen neue Gedanken in Gang und motivieren, Handlungsmöglichkeiten zu erproben. Selbstwirksamkeit gibt uns Selbstvertrauen und ermutigt uns, positiver auf Dinge zu schauen. So wie wir froh sind, wenn wir nicht für jeden Nagel, den wir in die Wand schlagen wollen, einen Handwerker rufen müssen, so tut es uns gut, ein gewisses Maß an Seelenkompetenz zu haben. Mit dieser Fähigkeit kommen wir schneller und leichter aus schwierigen Situationen wieder heraus - oder geraten gar nicht erst in solche belastenden Lagen hinein. Für alle, die gelassener durchs Leben gehen möchten.

Zur Autorin: **Mag. Natalia ÖLSBÖCK**, Psychologin in freier Praxis. Sie coacht Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter. Seit 2010 lehrt sie an der Österreichischen Akademie für Psychologie (ÖAP) die Fächer Positive Psychologie, Psychohygiene und Resilienzförderung. Sie konzipierte und leitete zahlreiche Gesundheitsförderprojekte wie z.B. "WellWoMen" (zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen) und "Schmerzfrei Erleben" (zur Prävention von chronischen Schmerzen). Für ihre lösungsorientierten Ansätze gab es bereits Auszeichnungen: Das von ihr konzipierte Präventionsprojekt "Schau HIN" wurde 2010 mit dem Liese-Prokop-Preis gewürdigt.



AUF DER SUCHE

*Die Decke fällt mir auf den Kopf,
bin ich nicht ein armer Tropf?
Was tun?
Nun:
Erst Mal raus.
Ich halt es
in der Wohnung nicht mehr aus!
Renn durch die Gegend dann,
bis ich nicht mehr kann,
und beim Shoppen
bring ich so manchen Euro an.
Wenn ich müde bin,
kommt mir das Kaffeehaus in den Sinn.
Auch Kaffee und Kuchen
sind noch zu verbuchen.
Ungeheuer so ein Abenteuer!
Außer Spesen nichts gewesen,*

*kann ich da nur sagen
und ich hör Dich fragen:
Was hast Du gesucht?
Bist Du auf der Flucht?
Auf der Flucht vor deiner Einsamkeit?
Ja, es ist soweit.
Beim besten Willen,
die Leere lässt sich so nicht füllen.
Diese Einsicht habe ich gewonnen,
doch dem Schlamassel
bin ich noch nicht entronnen.
Die Erkenntnis ist der erste Schritt
und ich bin für neue Wege fit. -
Machst Du mit?*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

GLÜCK ALS LEBENSGLUT

*Wie wird schon manchem
durch eine freundliche Art
und durch ein Lächeln
ein „Glücklichsein“ offenbart.
Drum ist für jeden
eine freundliche Art mehr als gut,
mit einem Lächeln
bring sie so das Glück - als Lebensglut.*

(U-Bahn Karli)

www.u-bahn-karli.at

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

GESUND

„UNNÖTIG LEIDEN MUSS NICHT SEIN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Wie lange der Schmerz dauert, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.

⇒ **Er** ist eine lebenswichtige Empfindung und schützt den Körper vor schädlichen Einflüssen wie Verletzungen, Hitze, extremer Kälte etc. Tritt ein schmerzhaftes Ereignis ein, schüttet der Organismus eine Reihe chemischer Botenstoffe aus. Hier setzen bestimmte Medikamente an, indem sie deren Herstellung hemmen. Doch die Wahl des richtigen Mittels ist komplexer, als man zumeist denkt. Sie hängt u. a. von der Art des Schmerzes, der zugrunde liegenden Ursache sowie des Wirkmechanismus des Medikamentes ab.

„**Während** einige Substanzen den Reizzustand oder die Entstehung von Entzündungsbotschaften blockieren, verändern andere die Signalübertragung und verhindern die Weiterleitung des Schmerzreizes an das Gehirn“, erklärt Dr. Astrid Pinsger-Plank, Orthopädin und Schmerzmedizinerin. „Zu bedenken ist nicht nur, wie die Arzneistoffe wirken, sondern auch, wo sie sich gerne aufhalten. Manche lieben zum Beispiel saures Gewebe und reichern sich dort vermehrt an - das erklärt ihre verbesserte Wirksamkeit im entzündlich veränderten Gewebe im Gegensatz zu anderen Schmerzmitteln.“ Ebenso wichtig ist die Frage, ob der Patient noch andere Medikamente einnimmt, die mitunter zu unerwünschten Wechselwirkungen führen.

Was passiert im Körper mit dem Medikament?

Im Körper wird die aufgenommene Arznei schließlich verstoffwechselt, das heißt sie unterliegt Um- und Abbauprozessen, und noch nicht wirksame Substanzen (inaktive Form) werden in

wirksame umgewandelt. Die meisten dieser Vorgänge finden in der Leber statt, mithilfe spezieller Enzyme (Eiweißstoffe).

„**Genetische** Veränderungen dieser Enzyme können dazu führen, dass die gewünschte Wirkung nicht eintritt oder die Substanz nicht vertragen wird. Mittels genetischer Analyse lässt sich feststellen, wie die Enzyme auf die unterschiedlichen Wirkstoffe reagieren oder ob die Einnahme mehrerer Medikamente Komplikationen verursacht. Vor allem bei Patienten mit komplexem Schmerzgeschehen, bei der Einnahme von mehreren Medikamenten, beim Auftreten von heftigen Nebenwirkungen oder wenn aufgrund des Krankheitsbildes sehr genau auf die Dosierung geachtet werden muss, sind derartige Tests sehr hilfreich“, so Dr. Pinsger-Plank.

Die Ursache und nicht das Symptom bekämpfen

Es gibt aber noch viele weitere mögliche Ursachen, warum manche Menschen einen langen Leidensweg hinter sich haben, bis sie endlich Linderung erfahren. „Es können beispielsweise funktionelle Störungen wie Fehlhaltungen zugrunde liegen, die zu Muskelverspannungen und -verhärtungen oder gar Knochenveränderungen führen. Die Psyche sollte ebenfalls berücksichtigt werden. Emotionale Schmerzen unterliegen der gleichen Verarbeitung wie körperliche“, führt die Expertin weiter aus.

Bei chronischen Schmerzen - die länger als 3 Monate bestehen - haben sich diese oft schon selbstständig und im Gehirn als „Schmerzgedächtnis“ verankert. Sie sind dann nicht mehr das nützliche Alarmsignal, sondern werden selbst zur Krankheit, die es zu behandeln gilt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der NOVEMBER Ausgabe des Newsletter:

„SCHLAFRÄUBERN AUF DER SPUR“

„Was runiert Ihre Nachtruhe? Begeben Sie sich noch heute auf die Suche . . .“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

PSYCHISCH KRANK IM JOB! WAS TUN?

Teil 1

⇒ **Ist** es ein Thema? Oder immer noch ein Un-Thema? Fakt ist, dass eine viel größere Zahl an Menschen psychisch krank waren und sind, als viele meinen. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass viele bedeutende Persönlichkeiten, die unsere Kultur geprägt haben, an psychischen Krankheiten litten.

Nehmen wir nur
Frederic Chopin
Rainer Maria Rilke
Winston Churchill
Charles Darwin
Vincent van Gogh

Die Beispiele zeigen, dass psychisch kranke Menschen nicht einfach aus der Gesellschaft bzw. aus dem Arbeitsleben ausgeschlossen werden dürfen. Vielmehr ist es wichtig, die Ressourcen zu nutzen, die jeder Mensch hat.

In den meisten Betrieben gibt es Mitarbeiter, die psychisch krank sind oder in einer schweren seelischen Krise mit Krankheitscharakter stecken. Kollegen sowie Vorgesetzte sind betroffen, keine Hierarchieebene ist ausgenommen. Unsicherheit macht sich breit und als Folge kann das Betriebsklima beeinträchtigt werden.

Aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit ist im Text nur die männliche Form bei Personen- und Funktionsbezeichnungen angegeben. Gemeint ist immer auch die weibliche Form.

Was also tun?

Hier setzt die Ihnen vorliegende Praxishilfe an. Mit den Kompetenzen der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, die mit den Beispielen aus dem Leben vieler Menschen vertraut ist, und des KK Bundesverbandes, der die Erfahrungen aus der betrieblichen Gesundheitsförderung einbringt, wurde in Deutschland ein Ratgeber für die betriebliche Praxis entwickelt.

Dieser Ratgeber wurde 2013 von der, Arbeitsassistenz der Psychosozialen Zentren GmbH für Österreich adaptiert. Mehr als 20 Jahre Erfahrung der Arbeitsassistenz für Menschen mit psychischen Erkrankungen in der beruflichen Integration belegen den Unterstützungsbedarf von Unternehmen.

Die Fakten

Psychische Störungen nehmen dramatisch zu, sie haben seit einigen Jahren auch den beruflichen Alltag der Beschäftigten erreicht. Depressionen und Angsterkrankungen drohen zu Volkskrankheiten am Arbeitsplatz zu werden. Der Anteil an den Krankheitstagen durch psychische Störungen seit Beginn der neunziger Jahre hat sich mehr als verdoppelt.

Der BKK Gesundheitsreport 2009 zeigt auf, dass mittlerweile 10% der Ausfalltage direkt mit einer psychischen Erkrankung verbunden sind. Darüber hinaus führen psychische Erkrankungen überproportional häufig zu Frühverrentungen und haben den Verlust des Arbeitsplatzes zur Folge.

In Österreich ist die Situation vergleichbar. Laut WIFO (österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung) Fehlzeitenreport erfolgte 2011 jeder dritte Neuzugang in die Pension im Rahmen einer Invaliditätspension, 32% aller Neuzugänge der krankheitsbedingten Frühpensionen erfolgte aus psychischen Gründen. Laut Pensionsversicherungsanstalt machten 2010 44,5% der für arbeitsunfähig erklärten Angestellten psychische Erkrankungen geltend. Seit den 90er Jahren hat sich die Anzahl der Neuzugänge in Invaliditätspension aufgrund psychischer Erkrankungen fast verdreifacht.

Eine Studie der OECD zeigt, dass das Risiko, von Arbeitslosigkeit betroffen zu sein, bei Menschen mit psychischen Erkrankungen doppelt so hoch ist wie bei gesunden Menschen.'

Die Ursachen für diese Erkrankungen sind dabei vielfältig und komplexer Natur. Zu ihrer Entwicklung tragen gesellschaftliche Faktoren, z. B. Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Stress und Überbelastung in der Arbeitswelt ebenso bei wie individuelle Dispositionen.

Die Zunahme der Erkrankungen, der Anstieg der Fehltage und der Fehltage und der damit verbundenen Kosten sowie die Sorge um die Gesundheit der Mitarbeiter rücken zunehmend in den Blickpunkt betrieblicher Gesundheitspolitik und werden für viele Unternehmen zu einem Thema mit größer werdender

Dringlichkeit. Personalverantwortliche, Kollegen und betriebliche Helfer sind heute häufig mit psychischen Krankheitsbildern konfrontiert, im Umgang mit betroffenen Mitarbeitern jedoch verunsichert: Ist der Mitarbeiter überhaupt in einer Krise, kann er angesprochen werden, oder führt dies zu einer Verschlimmerung der Problemlage? Wie sollte ein sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit der Erkrankung aussehen?

Dies sind u.a. Fragen, mit denen Verantwortliche im Unternehmen konfrontiert sind.

Psychische Probleme gehören in den privaten Bereich, über sie sollte am Arbeitsplatz nicht gesprochen werden, befinden sich auch heute noch viele Bürger, trotz größer werdender Offenheit. Betroffene Menschen verschweigen deshalb häufig ihre psychischen Krisen und ihre Krankheit aus Scham und Angst um ihren Arbeitsplatz. Erschwerend kommt für die

Betroffenen hinzu, dass Personalverantwortliche häufig signalisieren, psychisch beeinträchtigte Menschen seien aufgrund häufigerer Krankenschreibungen ökonomische „Risikofaktoren“ für das Unternehmen, nicht bedenkend, dass dies ebenfalls für Extremisportler, für rasante Fahrer oder Raucher zutreffen kann.

Psychische Leiden sind nach wie vor tabuisiert und haben Ausgrenzungen und Stigmatisierung zur Folge. Sie führen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität der Betroffenen, der Angehörigen und im sozialen Umfeld.

In Österreich bietet das Netzwerk der beruflichen Assistenz NEBA die Möglichkeit, für Menschen mit psychischen Erkrankungen präventiv tätig zu sein und gleichzeitig den Unternehmen Hilfestellung für erkrankte Mitarbeiter anzubieten. Auf Initiative der österreichischen Bun-

desregierung wurde 2012 das Angebot fit2work ins Leben gerufen. Die Maßnahme ist im Arbeit-und-Gesundheit-Gesetz verankert und sowohl für Mitarbeiter als auch für Betriebe ein kostenfreies Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebot..

Ein Mehr an Wissen und Information über diese Erkrankungen bietet die Möglichkeit, durch rechtzeitiges Eingreifen und Handeln größeren Krisen vorzubeugen und dem betroffenen Mitarbeiter frühzeitig Unterstützung zu geben. So können möglicherweise Fehlzeiten verringert, die Chronifizierung der Krankheiten verhindert, der Arbeitsplatz erhalten und das Knowhow des Mitarbeiters im Betrieb belassen werden.

PSYCHISCH KRANK IM JOB! WAS TUN?

In der nächsten Ausgabe Teil 2!

**Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden,
was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.**

(Marie von EBNER-ESCHENBACH)

Freifrau **Marie EBNER von ESCHENBACH**
(* 13. September 1830 auf Schloss Zdislawitz
bei Kramsbrunn in Mähren als Marie Dubský von Třebomyslice;
† 12. März 1916 in Wien, war eine mährisch-österreichische
Schriftstellerin. Ihre psychologischen Erzählungen gehören
zu den bedeutendsten deutschsprachigen Beiträgen
des 19. Jahrhunderts in diesem Genre.

**Menschen mit psychischen Krankheiten sind
eine Bereicherung für unser Leben!**

- Abraham Lincoln Virginia Woolf Eugen O’Neill
- Ludwig van Beethoven Gaetano Donizetti
- Robert Schumann** Leo Tolstoj Vaslov Nijinski
- John Keats Tennessee Williams Isaac Newton Ernest Hemingway
- Sylvia Plath **Michelangelo WINSTON CHURCHILL**
- Vivien Leigh Franz Schubert **Jimmy Piersall**
- Patty Duke** Charles Dickens Lord Byron Hermann Hesse
- Viktor Hugo Peter Tschaikowsky Paul Gauguin Yves St. Laurent
- Wolfgang Amadeus Mozart** FREDERIC CHOPIN
- Franz Liszt **Gustav Mahler** Franz Grillparzer
- König Saul **Propheet Elia** Bruder Klaus Martin Luther
- Soenen Kienkegaard Paul Tillich Verfasser des Psalm 88
- Vincent Van Gogh Prinz Claus von Holland

„WITZE FORDERN DAS GEHIRN“ ⇔ **Witze** fordern das menschliche Gehirn wesentlich stärker als trockene Sachaussagen. So braucht ein Mensch für das Verstehen von Humor länger als für das Verstehen klarer Zusammenhänge. Das ergab eine jetzt im Münchner Fachblatt „Ärztliche Praxis“ veröffentlichte neue Studie an 14 Patienten, die mit Hilfe der Magnetresonanz-Methode untersucht wurden. Außerdem stellte sich heraus, dass Wortwitze ausschließlich die linke Gehirnhälfte beanspruchen, während inhaltliche Witze in beiden Gehirnhälften verarbeitet werden.

PARKINSON

„LEBEN MIT PARKINSON“

(von Jacqueline KACTEL)

Das beschleunigte Absterben der Nervenzellen im Gehirn ist für Betroffene eine starke Belastung.

⇨ **Es** waren unmerkliche Veränderungen, die Thomas S. vor vier Jahren stutzig machten. Der damals 49-Jährige merkte, dass seine Bewegungen nicht mehr so fließend waren, wie er es gewohnt war. „Die rechte Hand hat immer wieder gezittert. Beim Gehen ist mir aufgefallen, dass nur der linke Arm mitschwingt und der rechte Arm unbeweglich bleibt.“ Thomas konnte sich die seltsamen Symptome nicht erklären: „Ich dachte, dass ich eine Nervenentzündung habe.“ Es folgte ein Besuch beim Neurologen, um die Ursache der Bewegungsstörung abzuklären. Eine nuklearmedizinische Untersuchung (DaTSCAN) des Gehirns, bei der geschädigte und gesunde Nervenzellen mittels einer 3D-Aufnahme sichtbar gemacht werden, brachte die erschreckende Gewissheit: Morbus Parkinson. „Die Diagnose hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich habe damit nicht gerechnet.“ Bis heute sitzt der Schock tief. Der Gedanke, an einer unheilbaren chronischen Erkrankung zu leiden, löste immer wieder depressive Phasen aus. Mittlerweile sei er psychisch stabiler, sagt Thomas S.: „Es gibt zwar immer noch Tage, an denen ich in ein schwarzes Loch falle. Aber die Zeitspanne, in der ich mich gut fühle, wird immer länger.“

STEIGENDE FALLZAHLEN

Morbus Parkinson ist neben Alzheimer-Demenz die sich am schnellsten verbreitende neurologische Erkrankung. Die Zahl der Betroffenen weltweit hat sich von 2,5 Millionen im Jahr 1990 auf circa sechs Millionen im Jahr 2016 mehr als verdoppelt. Die Gründe sind auf die älter werdende Gesellschaft zurückzuführen. Aber auch Umweltrisiken wie Metalle, Pestizide und andere Chemikalien geraten zunehmend in den Fokus.

Morbus Parkinson, auch als Schüttellähmung bekannt, macht sich durch Muskelsteifigkeit (Rigor), verlangsamte Bewegungen, Zittern in Ruhe (Tremor) und eine Haltungsinstabilität (gebeugte Haltung) bemerkbar. Mit weiterem Fortschreiten der Erkrankung kann der Gang unsicherer werden und sich eine erhöhte Sturzgefahr entwickeln. In einer schweren Ausprägung sind Gehen und Stehen kaum noch möglich, die Betroffenen sitzen im Rollstuhl oder werden bettlägerig. Hervorgerufen wird das Parkinson-Syndrom durch das beschleunigte Absterben von Nervenzellen im Gehirn. Die Veränderungen finden in einer Region des Mittelhirns, der sogenannten Substantia nigra, statt. Sie ist eine Ansammlung von schwarz gefärbten Nervenzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Dopamin ist für die Feinabstimmung der Muskelbewegungen verantwortlich. Bei Parkinson-Erkrankten führt der Verlust von Nervenzellen zu einem Dopaminmangel, wodurch Muskeln und Bewegungen nicht mehr angemessen funktionieren.

Was den Nervenzelluntergang verursacht, ist nicht restlos geklärt, weiß Priv.-Doz. OA Dr. Thomas Foki, Leiter der Parkinson-Ambulanz am Universitätsklinikum Tulln: „Es gibt gewisse Parkinson-Gene bzw. Genmutationen, die Parkinson auslösen. Je jünger jemand bei Erkrankungsbeginn ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass eine genetische Ursache vorliegt.“ Auch Gehirn-erschütterungen spielen manchmal eine Rolle, weiß der Neurologe: „Wiederholte Schädel-Hirn-Traumata oder leichte Kopferschütterungen können Parkinson auslösen. Offenbar sind die Dopamin produzierenden Nervenzellen verletzlicher, wenn sie immer wieder kleinen, traumatischen Erschütterungen ausgesetzt sind.

Sportarten wie American Football oder Boxen, bei denen es zu Schlägen und Kopfstößen kommt, sind besonders risikoreich.“



Parkinson entwickelt sich schleichend. Lange bevor es zu motorischen Beeinträchtigungen kommt, können Frühsymptome wie Riechstörungen, chronische Verstopfung oder Depressionen auftreten. Mit hoher Wahrscheinlichkeit deutet auch eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung auf eine spätere Parkinson-Erkrankung hin.

Betroffene schreien oder schlagen während des Träumens unkontrolliert im Bett herum.

MUTIG BLEIBEN

Parkinson ist bislang nicht heilbar. Zumeist verstärken sich die Beschwerden im Laufe der Zeit. Seit der Parkinson-Diagnose vor vier Jahren kamen bei Thomas S. weitere Symptome hinzu. Neben dem Zittern der rechten Hand, das alltägliche Tätigkeiten wie Schreiben oder das Bewegen der Computermaus beeinträchtigt, machen Thomas S. auch Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, Konzentrationsverlust, Wortfindungsprobleme und Schluckstörungen zu schaffen. Dazu kommen Phasen erhöhter Müdigkeit und Erschöpfung. ‚Vor wichtigen Terminen achten wir besonders darauf, Stress zu vermeiden. Thomas hält dann öfter Ruhepausen ein‘ erzählt Thomas‘ Ehefrau Marion, die unter dem Pseudonym Martha Strubinger vier Bücher über Morbus Parkinson geschrieben hat. Heuer ist ihr Buch „Buntes Mutgeflüster“ erschienen. Darin beschreibt sie die Lebensgeschichten von Parkinson-Erkrankten und will damit Angehörigen und Betroffenen Mut machen.

„**Wir** versuchen einfach, aus jedem Tag das Beste zu machen‘ sagt sie. „Aufgeben darf keine Option sein. Es gibt so viele schöne positive Zeiten und Facetten, die das Leben noch zu bieten hat. Auch mit einer chronischen Erkrankung ist das Leben lebenswert.“

Quelle: „**GESUND und LEBEN**“

GESUND

„ERST ÜBERLASTUNG, DANN KREBS?“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Ständiger Stress kann die Abwehrkraft senken und das Risiko für Tumore erhöhen.

⇒ **Wie** sich Stress, Angst oder depressive Symptome auf körperliche Funktionen auswirken, zeigen Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie. Diese befasst sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Abwehr- sowie Hormonsystem.

Wenn der Säbelzahniger zuschlägt

„**Die** Stressreaktion des Körpers gehört zu unserem Alltag und ist sehr wichtig für den Schutz des Organismus vor Gefahren und Verletzungen. In den vergangenen Epochen war sie daher für die Entwicklung der Menschen überlebensnotwendig“, erklärt Priv.-Doz. OA Dr. Markus Hutterer, Neuroonkologe bei den Barmherzigen ' Brüdern Linz (OÖ), Leiter des Spezialbereiches Neuroonkologie und Neuropalliative Care. Im Fall einer Bedrohung können wir rasch die Flucht ergreifen oder uns zur Wehr setzen: Der Körper wird maximal aktiviert. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich, die Muskeln werden mit Blutzucker versorgt bzw. angespannt, und das Immunsystem wird ange-regt.

Beschleunigte Heilung Und Infektionsschutz

„**Werden** wir dabei verletzt, führt die Immunaktivierung zu einer möglichst schnell einsetzenden Wundheilung und schützt zudem vor der Ausbreitung von lokalen Infekten“, betont der Experte.

Nach Aktivierung wieder „runterfahren“

Wichtig ist jedoch, dass der Körper nach einer herausfordernden Reaktion eine ausreichend lange Ruhepause zur Verfügung hat. Denn Dauerstress schwächt das Immunsystem. Diese Veränderung kann wiederum das Entstehen von Krankheiten wie zum Beispiel Krebs fördern.

Dem chronischen Stress kann man allerdings mit zahlreichen Maßnahmen entgegensteuern: „Bewegung in der Natur ist ein gutes Mittel, um Stress und Angst abzubauen. Wichtig sind auch soziale Kontakte und entlastende Gespräche, wenn es nicht mehr alleine geht“, erklärt OA Hutterer. „Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen ist auch eine gute Möglichkeit und schnell erlernt.“

Ebenfalls empfehlenswert sind autogenes Training, Yoga, Tai Chi und Meditation. Hier ist es aber ratsam, zum Einstieg einen Kurs zu machen oder einen Trainer zu kontaktieren. Meditation wird häufig auch von klinischen Psychologen vermittelt. Wenn alles zu viel wird, unbedingt professionelle Hilfe suchen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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

1.) b) Der Triglav (übersetzt „Dreikopf“) ist mit 2864 m der höchste Gipfel Sloweniens und der Julischen Alpen. Er liegt im Zentrum des nach ihm benannten Triglav-Nationalparks.

2.) d) Garrett Camp und Travis Kalanick hatten Uber im Jahr 2009 ursprünglich als Limousinen Service in San Francisco gegründet, 2018 betrug der Umsatz 11,3 Milliarden US-Dollar.

3.) a) Das einzige noch übliche Fußmaß, der englische Fuß, beträgt 1ft = 30,48 cm (1 Meter = ca. 3 Fuß). Die Einheit wird international vor allem in der See- und Luftfahrt verwendet.

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

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



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

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

Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php <<<<<