



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

**„Oft sind es gut genutzte Mußestunden, in welchen der Mensch
das Tor zu einer neuen Welt findet!“**

(GEORGE MADISON ADAMS * 20. Dezember 1837 in Barbourville, Kentucky; † 6. April 1920 in Winchester, Kentucky, war ein US-amerikanischer Politiker. Zwischen 1867 und 1875 vertrat er den Bundesstaat Kentucky im US-Repräsentantenhaus.)

„Neugierde ist das weite Tor zu den Erkenntnis-
sen des Lebens!.“

(Ruth W. LINGENFELSER)



„Nimm dir Zeit; ein Acker, der ausruhen konnte,
liefert eine prächtige Ernte!“

(OVID)

GESUND

„CHRONISCHE DARMENTZÜNDUNG: RASCH HANDELN“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

Eine frühe Diagnose kann Entzündungen eindämmen, Komplikationen verhindern und die Lebensqualität spürbar verbessern.

⇒ **Wiederkehrende** Bauchschmerzen, anhaltender Durchfall, Erschöpfung - viele Betroffene schieben solche Beschwerden lange vor sich her. Dabei können sie Hinweise auf eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sein. Hier gilt: Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser lässt sich die Erkrankung kontrollieren.

Morbus Crohn kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen, entzündet alle Wandschichten und verläuft sprunghaft, während Colitis ulcerosa ausschließlich den Dickdarm befällt, nur die oberste Schleimhaut entzündet und sich kontinuierlich vom Enddarm aus ausbreitet.

Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten

„Jede Patientin und jeder Patient mit wiederholten Bauchschmerzen und

(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 166 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von George M. Adams“	(Seite 5)	„So altern unsere Gelenke langsamer“	(Seite 11)
„Spruch von Ruth W. Lingenfelser“	(Seite 6)	„Die Cholesterintherapie unterstützen“	
„Spruch von Ovid“		„...und wie geht es Ihnen wirklich?“	(Seite 11/12)
Bilder Monat Oktober	(Seite 1)	„Pollenstress für Allergiker“	
„Chronische Darmentzündung: rasch handeln“	(Seite 1, 2, 3)	„Wechseln sie zurück zum Wohlbefinden“	(Seite 13/14)
„Worte des Redakteurs“		„Nächste Ausgabe“	
„Inhaltsangabe“	(Seite 2)	Auflösungen	
„Triglyceride - Stiefkinder der Blutfette“	(Seite 3/4)	„Sudoku“ „Quiz“	(Seite 14)
„Sudoku“		Auflösung	
„Quiz“	(Seite 4)	„Kreuzworträtsel“	
„Kreuzworträtsel“		„Sponsoren“	
		„Impressum“	(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Chronische Darmentzündung: rasch handeln!)

chronischen Durchfällen, die länger als vier Wochen andauern, sollte sich untersuchen lassen", betont Gastroenterologe Prof. Dr. Clemens Dejaco.

Besonders bei Menschen unter 40 Jahren müsse man an eine mögliche CED denken. CED können grundsätzlich in jedem Alter auftreten. Während Kleinkinder nur selten betroffen sind, steigt die Häufigkeit ab dem Jugendalter deutlich an. Zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr beginnt die Kurve der Erkrankungen anzusteigen, der Höhepunkt liegt zwischen 18 und 28 Jahren.

Eine Befragung von 380 Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zeigt deutlich, wie stark Morbus Crohn und Colitis ulcerosa das tägliche Leben beeinflussen. Viele Betroffene berichten von einer hohen und anhaltenden Krankheitslast, die ihre Lebensqualität sowie Schule oder Beruf erheblich einschränkt. Gleichzeitig entwickelt sich die Versorgung weiter, da immer mehr Menschen in spezialisierten CED-Ambulanzen betreut werden und regelmäßige Untersuchungen zum Standard gehören. Dennoch bestehen weiterhin Informationslücken und Vorbehalte gegenüber modernen Therapien.

Dabei haben sich die Behandlungsmöglichkeiten stark weiterentwickelt.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Chronische Darmentzündung: rasch handeln!)

Neben klassischen Infusionstherapien stehen heute auch Pens zur Selbstinjektion, On-Body-Injektoren - kleine, auf die Haut geklebte Geräte zur automatischen Medikamentenabgabe - sowie Tabletten zur Verfügung. Viele dieser Therapien gehören zu den sogenannten Biologika, also biotechnologisch hergestellten Eiweißstoffen, die gezielt bestimmte Entzündungsfaktoren blockieren, oder zu den JAK-Inhibitoren. Letztere wirken in Tablettenform und unterbrechen, indem sie gezielt Januskinasen hemmen, die Entzündungssignale des Immunsystems direkt an der Quelle. Viele Betroffene können selbst wählen, ob sie Infusionen erhalten oder sich die Präparate zu Hause verabreichen.

„Medikamente wirken heutzutage besser“

Die modernen Medikamente sind gut verträglich und meist mit nur wenigen Nebenwirkungen verbunden. „Sie sind wirksamer und nebenwirkungsärmer als Cortison, das früher die Standardbehandlung war“, so der Mediziner. Eine langfristige Cortisontherapie sei heute nicht mehr zeitgemäß. Ziel jeder Behandlung ist es, Beschwerden zu lindern und 'die Lebensqualität zu verbessern. Bei einem Teil der Patienten gelingt sogar eine vollständige Rückbildung der Entzündung.

„**Wir** sprechen dann von einer Tiefenremission, wenn in der Endoskopie keine Entzündung mehr sichtbar ist“, erklärt der Gastroenterologe.

Der Darm befindet sich dann in einem Zustand wie bei gesunden Menschen, allerdings nur unter fortgesetzter Therapie. Ob Medikamente lebenslang notwendig sind, hängt vom Verlauf ab. Nach einer stabilen Remission von mehr als zwei Jahren könne man über einen Absetzversuch nachdenken. Das Rückfallrisiko sei jedoch hoch: mindestens 50 Prozent innerhalb von zwei Jahren. Viele leiden auch unter psychischen Belastungen, die durch die Einschränkungen im Alltag entstehen. Die Plattform CED Kompass (www.ced-kom-pass.at) bietet umfassende Infos, Anlaufstellen sowie psychosoziale Unterstützung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„TRIGLYCERIDE - STIEFKINDER DER BLUTFETTE“

(von Dr. ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Endlich vorsorgen, Bei Hypertriglyceridämie sind zu viele Fette im Blut. Das ist schlecht für Herz und Gefäße. Positiv: Meist kann man den Wert sogar ohne Medikamente senken!.

⇒ **Vielfach** wird das Herz-Kreislauf-Risiko anhand des LDL-Cholesterins (schlechtes Cholesterin) eingeschätzt. Eine wichtige Rolle spielen jedoch auch erhöhte Triglyceride im Blutbefund, die oft stiefmütterlich behandelt werden. Dabei stellen sie ebenfalls einen wichtigen Warnhinweis für das Herz-Kreislauf-Risiko dar.

Entscheidend ist nämlich nicht nur die Menge der Fette, sondern wie sie transportiert werden. Lipide können nicht frei in der Blutbahn zirkulieren, sondern werden in sogenannten Lipoproteinen befördert. Die meisten

dieser Transportpartikel vermögen die Blutgefäße zu schädigen und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu begünstigen. Bei erhöhten Triglyceriden sind besonders viele solcher ungünstigen Transportpartikel im Blut vorhanden - auch dann, wenn der bekannte „LDL-Cholesterinwert“ gar nicht stark erhöht ist.

Das bedeutet: Wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nun nur anhand des LDL-Wertes eingeschätzt, ist das bei Menschen mit hohen Triglyceriden nicht immer aussagekräftig, weil andere schädliche Fettpartikel ebenfalls eine große Rolle spielen. Ist gleichzeitig das HDL-Cholesterin verringert, kann das übrigens ein Hinweis auf (beginnenden) Diabetes sein.

Risikowerte gezielt unter die Lupe nehmen

Experten achten bei erhöhten Triglyceriden z.B. auf den Wert ApoB. „Dieser kann gerade bei erhöhten TG der bessere Risikomarker sein“, erklärt Kardiologe Dr. Dominic Philipp Klein, Klinik Favoriten, Wien, im Fachmagazin

„Ärzte Krone“. „Alternativ eignet sich auch Non-HDL-Cholesterin (Gesamtcholesterin minus HDL-C).“

MR OA Dr. Helmut Brath, Diabetes- und Fettstoffwechselambulanz, Mein Gesundheitszentrum Favoriten der OGK, Wien und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Lipidologie, dazu: „Quotienten wie das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL verleiten zur Verharmlosung des Risikos und sollten nicht mehr verwendet werden.“

Häufigste Ursachen der Triglycerid-Erhöhung sind zu viele schnell verwertbare Kohlenhydrate (z. B. Zucker, Weißmehl) oder Diabetes, einschließlich seiner Vorstufen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Alkohol ist ein besonders wichtiger Faktor: Bei manchen Menschen reichen schon geringe Mengen aus, um die Trigly-

zeride stark steigen zu lassen. Auch Medikamente können eine Rolle spielen, wie Cortison- oder Hormonpräparate.

„**Grundlage** jeder Lipidtherapie ist eine Lebensstiloptimierung, die bei erhöhten Triglycerid-Werten besonders gut wirkt“, hat Dr. Klein eine gute Nachricht parat. Zusätzlich sollten Begleiterkrankungen mit Einfluss auf die Triglyceride, etwa Diabetes oder Schilddrüsenprobleme, gut eingestellt sein.

Dr. Brath: „Medikamente, vor allem Cholesterinsenker, werden eingesetzt, wenn das Herzkreislauf-Risiko erhöht ist. In Fällen von extrem hohen, genetisch bedingten Werten können auch spezielle Triglyceridsenker nötig werden.“

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.

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!

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



1.) Was ist eine Alraune?

a) Nachtschattengewächs, b.) griechische Sagengestalt, c.) Säugetier, d.) Fee

2.) Wie viele Strikes muss ein Pitcher beim Baseball werfen, um den Schlagmann auszumachen?

a) 3, b.) 5, c.) 2, d.) 1

3.) Das erste geklonte Lebewesen war ein Schaf. Wie hieß es?

a) Molly, b.) Holly, c.) Polly, d.) Dolly

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 14)

Viel Spaß beim lösen wünscht
Lösung auf Seite 15
Hansibi!



					1					2		3		
1	4	5	6	7			8	2	9			10		11
	3									4				
	5						6						12	
7				8		13						9		
								10	14		15			
	16	11		17		18								
12								13	19		20		21	
					14		22							
	15	23							16	24		25		
17							18	26						
					27						20			
				19										
21	28							22	29					
						30					24	31		32
						23								
	25	33	34						26	35				
	27					28	36	37				29	38	
	30				39					31				
32						33						34		
			35							36				

Senkrecht: 1 zwei Ennszuflüsse, 2 Süßspeise, 3 enthülstes Getreidekorn, 4 Schmiedeherd, 5 griech. Weißwein, 6 Schweizer Flächenmaß, 7 Pilzsorte, 8 Stadt und Fluss in Tschechien (dt. Name), 9 Schafrasse, 10 ältere physik. Energieeinheit, 11 Niederschlag, 12 Onkel bei Wilhelm Busch ⚡, 13 kl. Engelsfigur (Mz.), 14 Vorort von Salzburg, 15 Kurzform: Santa, 16 weibl. Vorname, 17 Beinkleid, 18 Wohltätigkeit, 19 Bußbereitschaft, 20 laute Trauer, 21 lat. Vorsilbe: rückwärts, 22 ugs. Ital. Abschiedsgruß, 23 Weltalter (griech.), 24 Nebenbuhler, 25 Nordosteuropäer, 26 engl.: neun, 27 österr. Schauspieler (Hans) ⚡, 28 behutsam, 29 Fluss d. Florenz (I), 30 das klassische Altertum, 31 Wunschbild, 32 fiebern nach, verlangen, 33 radioaktives chem. Element, 34 Hafenstadt in Israel, 35 altperuan. Volk, 36 Blutgefäß, 37 sib. Strom, 38 italienischer Heiliger ⚡ 1595, 39 Kurzform: Welthandelsorganisation

Waagrecht: 1 ind. Bundesstaat, 2 poetisch: Rebell, 3 Facharzt, Serumforscher, 4 Kurzw.: ital. Klosterbruder, 5 einfache Speise, 6 Gefühlsbewegung, 7 Halbton unter C, 8 ital. Insel, 9 US-Schriftst. ⚡ (E. Allan), 10 durch die Nase sprechen, 11 Einspritzung, 12 geistlicher Würdenträger, 13 Nahostbewohner, 14 Hafenstadt in Brasilien, 15 ital. Rocksängerin (Gianna), 16 sehr betagt, 17 mundartl.: Gletscher, 18 Name von Zeitungen, 19 Hauptstadt v. Vietnam, 20 Einspruch, 21 brasil. Hafenstadt, 22 Roman von Zola ⚡ 1902, 23 Abfluss des Attersees, 24 Engpass d. Salzachtals, 25 aufpassen, hegen, 26 Verbindungsbolzen, 27 lat. Zahlwort: drei, 28 Rest beim Kartengeben, 29 englisch: eins, 30 Laubbaum, 31 Gewürzknospe, 32 südosteurop. Landschaft, 33 Republik in Ostafrika, 34 Westeuropäer, 35 Stierkämpferin, 36 Baumaterial



„ZUCCHINIKUCHEN“

Zutaten: 400 g Zucchini, 3 Stk. Eier, 250 g Zucker (oder weniger, je nach Geschmack, 140 g Haselnüsse (gemahlen), 150 ml Sonnenblumenöl, 300 g Weizenmehl (glatt), 1 Pk. Backpulver, 1 TL Zimt (gemahlen)

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

Zubereitung:

- 1. EL** Butter (flüssig), **1 EL** Mehl Für den Zucchinikuchen zuerst das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kuchenform (ca. 30x25 cm) mit etwas zerlassener Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
- 2. 400 g** Zucchini Die Zucchini putzen, Enden abschneiden, schälen und mit einer Gemüsereibe fein reiben.
- 3. 3 Stk** Eier (Größe M), **250 g** Zucker (oder weniger, je nach Geschmack), **140 g** Haselnüsse (gemahlen), **150 ml** Sonnenblumenöl Nun Eier und Zucker in einer Rührschüssel schaumig rühren, dann gemahlene Haselnüsse und Öl unterrühren.
- 4. 300 g** Weizenmehl (glatt, W480), **1 Pk** Backpulver, **1 TL** Zimt (gemahlen) Anschließend Mehl, Backpulver und Zimt vermischen und vorsichtig zur Schaummasse geben. Verrühren, aber nur so lange, bis alle Zutaten gerade so vermengt sind.
- 5. 400 g** Zucchini Dann die geraspelten Zucchini unter den Teig heben.
- 6.** Dann den Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen und etwa 50-60 Minuten im Backrohr backen.

Tipps zum Rezept

- Entweder mit Staubzucker bestreuen und servieren oder mit Marillenmarmelade bestreichen und mit einer einfachen Schokoladenglasur überziehen.
- Zucchini mit einer weichen Schale müssen nicht geschält werden. Sie können auch mit der Schale gerieben werden und bieten zusätzlichen Geschmack und Farbe.
- Den Kuchen regelmäßig in der letzten Backzeit mit einem Holzstäbchen überprüfen, um sicherzustellen, dass er nicht zu trocken wird. Jeder Ofen ist unterschiedlich, daher kann die Backzeit variieren.
- In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren, um den Zucchinikuchen frisch zu halten. Er bleibt in der Regel mehrere Tage saftig.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



BEWEGUNG

„WO DAS LAUFEN ZUHAUSE IST“

(von Werner SCHRITTWIESER)

In Niederösterreich zeigt sich das Laufen von seiner schönsten Seite - vielseitig, ursprünglich und inspirierend. Zwischen Donau und alpinen Pfaden, Wäldern und Weinbergen wird jeder Lauf zu einer Entdeckungsreise

⇒ **Der** in Niederösterreich läuft, spürt es sofort: Dieses Land ist gemacht für Bewegung. Zwischen Donau, Weinbergen, Wäldern und Bergen entfaltet sich eine Vielfalt, die kaum anderswo zu finden ist. Flache Uferwege, sanfte Hügel und alpine Trails - jeder Untergrund erzählt dabei seine eigene Geschichte. Mit jedem Schritt fließen Körper und Umgebung ineinander, der Rhythmus der Bewegung wird eins mit dem Takt der Natur.

KLEINE ABENTEUER

Es gibt Tage, die man am besten mit einem kleinen Abenteuer beginnt. Wenn die Welt noch stillzustehen scheint, schnürt man die Laufschuhe und atmet tief durch. Die Donau fließt ruhig, während das erste Sonnenlicht die Wasseroberfläche zum Schimmern bringt. Je weiter man vorankommt, desto weiter öffnet sich die Aussicht über Felder, Reben, Wälder und Almen. Niederösterreichs Wege führen nicht nur durch das Land, sondern auch zu sich selbst. Typisch ist die unglaubliche Vielfalt. Das Angebot reicht von Asphaltstrecken entlang

der Flüsse bis hin zu wilden Pfaden im Hochland. Diese Abwechslung macht das Laufen hier so reizvoll - immer neu, nie Routine, immer ein Stück Abenteuer.

Kaum irgendwo, sonst zeigt sich die Laufvielfalt so deutlich wie in den vier Vierteln. Im Weinviertel rollen sich die Wege sanft über endlose Hügel, zwischen Reben, Feldern und Kellergassen. Diese sind ideal für lange Genussläufe mit Weitblick. Das Waldviertel dagegen ist rauer, ursprünglicher und stiller. Wer hier über moosige Pfade und zwischen Granitsteinen läuft, spürt die Kraft der Natur bei jedem Schritt. Im Mostviertel wird's abwechslungsreich: Sanfte Wiesen wechseln mit alpinen Trails, die bergauf fordern und bergab beflügeln. Und im Industrieviertel treffen Bewegung und Urbanität aufeinander. Hier verbindet sich Stadtlaf-Feeling mit grünen Auszeiten im Wienerwald oder entlang der Thermenregion. Gemeinsam formen sie ein Ganzes, das so vielseitig ist wie die Läuferinnen und Läufer selbst. „Das ist das Schöne hier. Du kannst an einem Tag flach und gemütlich entlang des Wassers laufen und am nächsten anspruchsvoll über wurzelige Waldwege im Most- oder Waldviertel. Kein Lauf gleicht dem anderen - und genau das hält dich in Bewegung!“, zeigt sich der diplomierte Lauftrainer Werner Schrittwieser alias „Running Schritti“ aus Mank begeistert.

SCHÖNHEIT BEWUSST ERLEBEN

Niederösterreich ist ein Land, das man laufend verstehen lernt. Jeder Weg offenbart eine andere Stimmung - der Geruch von

feuchtem Waldboden, das Rascheln der Blätter, der leise Kies unter den Schuhen. Mal läuft man durch jahrhundertalte Baumalleen, mal entlang von Feldern und manchmal auf historischen Pfaden. Der Zauber liegt im Wechsel - in der Mischung aus Bewegung und Natur, Anstrengung und Leichtigkeit. Er selbst kennt die unterschiedlichsten Teile des Landes - von den stillen Trails im Waldviertel bis zu den sonnigen Strecken rund um die Donauauen. „Manchmal bleibe ich einfach stehen und schaue - da ist so viel Schönheit, die man erst sieht, wenn man in Bewegung ist!“, meint Running Schritti.

Auch wenn das Laufen in Niederösterreich pures Vergnügen ist, weiß Werner Schrittwieser, dass es auf ein paar einfache Dinge ankommt, damit aus jedem Lauf ein Erlebnis wird. Ein angenehmes Tempo, bei dem die Atmung ruhig bleibt und die Bewegung leicht wirkt, schafft die beste Grundlage für Freude und Ausdauer. Wer sich nicht von Zahlen und Zeiten leiten lässt, sondern auf den eigenen Rhythmus achtet, erlebt das Laufen als wohlthuende Balance statt als Wettkampf. Ebenso wichtig ist Abwechslung. „Unterschiedliche Untergründe - einmal Asphalt, dann wieder Weisse oder schmaler Waldpfad - fördern Kraft, Koordination und Konzentration. Sie halten den Geist wach und verhindern, dass Routine einkehrt. Das Spiel mit der Vielfalt ist es, dass die Läufe in Niederösterreich so besonders macht ist Werner Schrittwieser überzeugt. Ein bewusstes Erleben der Umgebung vertieft dieses Gefühl. Dazu gehört auch Acht-

samkeit gegenüber Landschaft In Niederösterreich läuft man langsam hinter den Hügeln ver- und Mitmenschen: Wer aufmerk- nicht einfach, man begibt sich auf sinkt und das Herz noch leicht sam läuft, begegnet seiner Umge- eine kleine Reise zu sich selbst. nachklopft, dann versteht man: bung mit Respekt. So wird Laufen Die Vielfalt der Landschaft, das Laufen bedeutet hier Ankom- zu einem ganzheitlichen Erlebnis - Wechselspiel von Licht und men. einer Verbindung aus Leichtigkeit, Schatten sowie die sanfte Ruhe Bewusstheit und Lebensfreude, der Natur tragen ihren Teil dazu Quelle: „Gesund & Leben“ die jeden Schritt zu einem kleinen bei. Wenn man nach dem letzten Stück Freiheit macht. Kilometer ausläuft, die Sonne

Spruch des Monats

„Beurteile einen Tag nicht danach, welche Ernte du am Abend eingefahren hast, sondern danach, welche Saat du gesät hast!“

(Robert Louis STEVENSON)

BUCHTIPP

„DER CODE ZUM JUNGBLEIBEN“

„Zellbiologische und medizinische Perspektiven auf die Langlebigkeit“

(Corina MADREITER-SOKOLOWSKI - Kristina HÜTTER-KLEPP)

ISBN: 978-3-662-71276-4 - Springer Verlag

In diesem Buch treffen sich Grundlagenwissenschaft und Allgemeinmedizin.

Eine Professorin für Zellbiologie und eine Allgemeinmedizinerin erklären anschaulich und verständlich das Gesamtkonzept eines langen und gesunden Lebens. Anhand von Fallbeispielen aus dem Praxisalltag und der Altersforschung erläutern sie die biologischen Prozesse des Alterns und was man frühzeitig tun kann, um auch im hohen Alter fit zu sein.

Als Interventionen werden neben Ernährung und Sport auch der Einfluss von sozialen Kontakten, das Erkennen und Vermeiden von Risikofaktoren sowie das Potential von pharmakologischen Maßnahmen diskutiert. Die Autorinnen greifen dabei auf aktuelle Forschungsergebnisse und innovative Ansätze der Longevity-Medizin zurück und stellen gemeinsam mit Expert*innen unterschiedlicher Fachrichtungen konkrete Anti-Aging-Strategien zur gezielten Verbesserung der Organfunktionen vor.

Ein Buch für alle, die schon heute verstehen wollen, wie sie morgen jung bleiben - und das enorme Potenzial der medizinischen Wissenschaft für ein langes und gesundes Leben nutzen wollen.



Zu den Autorinnen: **Assoz. Prof. Priv. Doz. Mag. pharm. Corina MADREITER-SOKOLOWSKI**, Ph. D., Leiterin einer Forschungsgruppe am Lehrstuhl für Molekularbiologie und Biochemie der Medizinischen Universität Graz

Dr. med. univ. Kristina HÜTTER-KLEPP, Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin in eigener Praxis in Graz

„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



VERSUCH, DIE ZEIT ZU BESIEGEN

*Ich bin an dem Punkt angelangt,
wo ich wünschte, die Zeit stünde still!*

*Es ängstigt mich, wie sie unerbittlich fortschreitet.
Ich kann nicht begreifen, dass sie nie länger Lust zu verweilen hätte.*

*Sie verschlingt Tage und Jahre und ist nie satt.
Wie beneide ich die zeitlosen Geschöpfe jenseits der unsichtbaren Grenzen!*

Einige Versuche sie totzuschlagen, misslingen mir gänzlich. Die einzige Möglichkeit, sie zu besiegen, ist, sie zu beschweren mit Sinnvollem.

*Jeder Tag, den sie fortschleppt, ist dann schwer mit Bleibendem. –
Vergönnt sei es ihr, dass sie immer mehr zu tragen hat und ständig weiterziehen muss!*

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

ANDERS

(7. August 2023)

Inspiriert durch ein Gespräch

Frau S.:

Er ist anders.

Ich bin auch anders.

Ich denke anders wie viele andere.

*Aber ich bin **anders** anders.*

Wohlgemerkt!

Ich:

Wie bitte? Was soll das heißen?

Anders . . .

***Anders** anders . . .*

Das ist doch echt absurd.

Keiner ist besser als der andere.

*Egal wer und wie wir sind,
wir sind alle gleich!*

***Alle** sind wir gleich*

(Angelika TIEFENGRABER)

Herzlichen Dank an Angelika TIEFENGRABER für diesen Beitrag!

GESUND

„ICH ESSE DOCH EH SO WENIG . . .“

(von Karin ROHRER_SCHAUSBERGER)

Gesünder essen, . . . Trotzdem fällt mir das Schlangwerden schwer. Abnehmcoach Ursula Vybiral, erklärt, was zu tun ist.

⇒ **Ich** esse ohnehin nicht viel, verstehe gar nicht, warum ich nicht abnehme." Ein Satz, den viele aus voller Überzeugung sagen.

Und oft stimmt er sogar, zumindest aus der eigenen Wahrnehmung. Denn die meisten denken beim Essen an die Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

Genau dort wird bewusst entschieden, was und wie viel gegessen wird. Die Gefahr geht mehr von „unsichtbaren“ Kalorien aus. Doch was kann man dagegen tun?

Ein paar Bissen beim Kochen. Ein Griff in die Snackschublade im Büro. Der Kaffee mit Milch und Zucker. Ein Stück Schokolade am Nachmittag. Einige Nüsse am Abend. Nichts davon wirkt für sich genommen viel. Deshalb wird es auch nicht als „richtiges Essen“ wahrgenommen. Das Problem ist nicht die einzelne Situation, sondern die Summe.

Dazu kommt ein weiterer Faktor: Gewohnheit. Viele essen nicht aus Hunger, sondern aus einer Situation heraus. Beim Arbeiten, beim Telefonieren, beim Fernsehen, im Vorbeigehen, am Weg zur oder von der Arbeit. Essen wird zur Nebenhandlung. Und sobald es nebenbei passiert, geht das Gefühl für Menge verloren.

Auch Getränke spielen eine weit größere Rolle, als viele denken. Milch im Kaffee, Säfte, Smoothies oder ein Glas Wein wirken oft „leicht“, werden aber selten als Teil der gesamten Energieaufnahme gesehen.

Auch kleinere Happen zählen dazu;

Das sogenannte Probieren kann ebenfalls zum Problem werden: Beim Kochen immer wieder kosten, beim Tischdecken etwas naschen, beim Abräumen noch einen Bissen essen.

Diese kleinen Mengen wirken unbedeutend, sind aber im Alltag oft regelmäßig vorhanden und summieren sich. Leider zu unserem Nachteil. Was dabei wichtig ist: Es geht nicht darum, sich diese Dinge ganz zu verbieten, sondern diese sichtbar zu machen.

„**Ein** hilfreiches Werkzeug kann dabei ein Ernährungstagebuch sein. Nicht im Sinne von Kontrolle oder Bewertung, sondern als Spiegel des Alltags. Wer für ein paar Tage aufschreibt, was tatsächlich gegessen und getrunken wird, erkennt oft Dinge, die vorher völlig untergegangen sind“, erklärt Abnehmcoach Ursula Vybiral. „Kleine Snacks, Getränke, Gewohnheiten. Wer das mitdenkt, bekommt ein realistischeres Bild. Viele essen nicht zu viel, sie bemerken es nur nicht.“

Bewusstsein statt Kontrolle

Es braucht also keine strengeren Regeln, sondern Klarheit. Sobald Essen wieder bewusst aufgenommen wird, verändert sich automatisch etwas. Ohne Verzicht, ohne Druck, einfach durch die Wahrnehmung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Schau zurück! Und lerne das Leben in Momente zu teilen, nicht in Jahre.

(Wilfried OWEN)

GESUND

„SO ALTERN UNSERE GELENKE LANGSAMER“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, Wer rastet, der rostet: Sport hält den Bewegungsapparat länger jung.

⇒ **Bereits** mit dem dritten Lebensjahrzehnt baut unser Körper stetig ab - auch Muskelmasse. Ohne gezieltes Training verlieren wir pro Jahrzehnt drei bis acht Prozent davon, ab dem 60. Lebensjahr zunehmend schneller - mit Folgen wie Kraftverlust, höherem Sturzrisiko und eingeschränkter Mobilität.

Schwache Muskeln belasten die Gelenke

Die Muskeln haben eine wichtige Schutzfunktion für unsere Gelenke. Sie sorgen für Stabilität, fangen Belastungen beim Gehen, Laufen oder Heben ab und verhindern Fehlbewegungen. Je schwächer die Muskulatur ist, desto größer wird die Beanspruchung der Gelenke. Dies fördert ungünstige Belastungsverteilung und frühzeitigen Verschleiß des Knorpels.

Knorpel wird durch Aktivität ernährt

Mit zunehmendem Alter verliert der Knorpel an Elastizität, Reparaturprozesse werden langsamer und die wichtige Funktion als Stoßdämpfer geht verloren. Noch schneller als durch das Alter selbst wird dieser Abbauprozess durch Bewegungsmangel vorangetrieben.

Da die Gelenkknorpel keine eigenen Blutgefäße haben, ist regelmäßige Bewegung wichtig, um die nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit dorthin zu transportieren und die Reibung im Gelenk zu reduzieren. Der ständige Wechsel von Druck und Entlastung hält daher den Knorpel elastisch, widerstandsfähig und glatt.

Bewegung wirkt wie ein Jungbrunnen

Regelmäßige, gelenkfreundliche Bewegung (z. B. Rad fahren, schwimmen) sowie Krafttraining - auch in höherem Alter -, Mobilisation und Beweglichkeitsübungen verlangsamen das Altern der Gelenke.

Setzen Sie dabei auf Abwechslung statt auf monotone Belastung. Wer seine Muskeln und Gelenke möglichst vielfältig benutzt, hält sie länger funktionsfähig.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIE CHOLESTERINTHERAPIE UNTERSTÜTZEN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Was dahintersteckt, wenn Patienten, die Medikamente zur Cholesterinsenkung einnehmen, plötzlich müde werden.

⇒ **Knapp** die Hälfte der erwachsenen Österreicher hat erhöhte Cholesterinwerte. Fast eine Million wird deshalb medikamentös behandelt - meist mit „Cholesterinsenken“, sogenannten Statinen. Diese verringern die körpereigene Cholesterinproduktion, wodurch sich weniger gesundheits-schädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Dadurch

sinkt in weiterer Folge das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Nebenwirkungen von Medikamenten lindern

Leider können Statine unerwünschte Begleitscheinungen verursachen: Häufig treten Erschöpfungszustände, anhaltende Energielosigkeit oder muskuläre Beschwerden bei Betroffenen auf. Vor allem körperlich aktive Menschen bemerken diese Nebenwirkungen. Woran liegt das?

Statine hemmen nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch jene von Coenzym Q10. Dieser Nährstoff ist jedoch lebenswichtig für den Körper. Er wird von jeder Zelle zur Energiegewinnung

benötigt - so auch in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Mangel vor, kann das ein Grund für Ermüdung, Energielosigkeit und Muskelschmerzen sein.

Übrigens: Auch mit steigendem Alter kann ein deutlich geringerer Coenzym-Q10-Spiegel im Körper beobachtet werden. So zeigen Studien, dass die Menge des Nährstoffes bereits ab dem 40. Lebensjahr deutlich zu sinken beginnt.

Treten die genannten Begleitscheinungen einer Statin-Therapie auf, sollte man dies mit seinem Arzt besprechen. In der Regel gilt: Ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist keinesfalls ratsam. Die Verträglichkeit kann jedoch signi-

fikant verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q 10-Spiegel ausgeglichen wird. Hierfür empfehlen sich spezielle Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke, da eine ausreichende Zufuhr über die alltägliche Ernährung kaum zu erreichen ist. Achten Sie dabei auf eine ausreichend hohe Dosierung.

Das Coenzym Q10 sollte zudem in Öl gelöst vorkommen, da es sich um einen fettlöslichen Stoff handelt, der nur auf diese Weise optimal vom Körper aufgenommen wird. Man kennt diese Maßnahme zum Beispiel auch von Karottensaft, den man vor dem Trinken immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser

verarbeiten zu können. schenkt: Für eine im „Journal of Sleep Research“ veröffentlichte Studie wurden „Gewohnheits-Snoozer“ im Schlaflabor untersucht. Die Teilnehmer durften an einem Morgen 30 Minuten weiterschummern (und dabei dreimal die Taste drücken), an einem anderen mussten sie sofort aufstehen.

Das Ergebnis: Die zusätzliche Schlummerzeit verschlechterte weder Stimmung noch Cortisol-Aufwachreaktion oder Morgenmüdigkeit deutlich. In manchen kognitiven Tests schnitten die Snoozenden sogar etwas besser ab als nach dem abrupten Aufstehen.

Ist das nun ein Freifahrtschein

fürs Weiterschummern? Nicht unbedingt. Denn häufiges Snoozen kann auch ein Hinweis auf chronischen Schlafmangel sein. Wer regelmäßig mehrere Weckalarme benötigt, um aus dem Bett zu kommen, dem fehlt womöglich schlicht Zeit zum Schlafen.

Planen Sie daher immer ausreichend Nachtruhe ein und gehen Sie am Abend rechtzeitig ins Bett - abhängig davon, wie viele Stunden Schlaf Sie brauchen. Dann müssen Sie die Snooze-Taste tags darauf vielleicht gar nicht mehr drücken.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„... UND WIE GEHT ES IHNEN WIRKLICH?“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

Stress abbauen, Ein regelmäßiger Emotionen-Check zeigt, wo es hakt.

➡ **Im** Alltag laufen viele von uns im Funktionsmodus. Dabei geraten die eigenen Gefühle leicht in den Hintergrund. Das sollten sie aber nicht. Denn Emotionen sind ein wichtiges Orientierungssystem. Sie zeigen, was Ihnen guttut und was Sie belastet. „Wenn Sie diese Signale übergehen, kann sich das körperlich bemerkbar machen, etwa durch Verspannungen, Schlafprobleme, innere Unruhe oder Gereiztheit. Ein bewusster Blick nach innen unterstützt Sie dabei, rechtzeitig gegenzusteuern“, erklärt die klinische Psychologin Mag. Dr. Flenreiss-Frankl. Der Körper meldet sich oft früher als der Kopf - und genau darauf dürfen Sie vertrauen.“ Wenn wir diesen Emotionen-Check regelmäßig einbauen, entwickeln wir ein feineres Gespür für die eigenen Bedürfnisse. Das macht uns resilienter und handlungsfähiger. Er dauert nur drei Minuten, kann aber viel verändern. Mag. Dr. Karin Flenreiss-Frankl: „Wichtig ist, dabei ehrlich zu sich selbst zu sein, auch wenn manche Gefühle ungewohnt, widersprüchlich oder unpassend wirken. Sie sind Hinweise, aber keine Urteile.“

Setzen Sie sich bequem hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen. Versuchen Sie, ein oder zwei Worte zu finden: Gestresst? Ruhig? Zufrieden? Alles ist erlaubt. Was brauchen Sie jetzt?

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„POLLENSTRESS FÜR ALLERGIKER“

(von Mag.^a Regina MODL)

Es wird wärmer und mit dem Frühling haben auch die Pollen Hochsaison. Juckende brennende Augen und eine rinnende Nase verderben vielen nun die Tage im Freien.

⇒ **Kaum** sprießen die ersten Blüten, melden sich bei Allergikern auch die lästigen Beschwerden. Die Augen jucken und brennen, die Nase rinnt. Die Schleimhäute - unsere erste Schutzbarriere gegen äußere Einflüsse - befinden sich derzeit unter Dauerstress. Hauptverantwortlich sind Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern. Hasel und Erle machen oft schon im Spätwinter Probleme, im Frühling folgen Birke, Esche und später Gräser.

Gerade die Augen geraten durch Feinstaub und Luftverschmutzung sowie trockene Luft in Innenräumen und lange Bildschirmarbeit, die den Lidschlag reduziert, noch zusätzlich unter Druck.

Viele Betroffene klagen nicht nur über Heuschnupfen, sondern auch über belastende Beschwerden der Sehorgane: Juckreiz, Brennen, gerötete, geschwollene Augenlider, Tränenfluss oder Trockenheit, Fremdkörpergefühl und Lichtempfindlichkeit. Oft werden die Symptome im Tagesverlauf schlimmer, besonders bei Wind, im Freien oder nach dem Lüften.

Ganz meiden lassen sich Pollen kaum, aber man kann mit bestimmten Maßnahmen die Belastung deutlich reduzieren:

Im Alltag hilft es, Pollenflugzeiten zu beachten und Aktivitäten im Freien darauf abzustimmen.

➤ Abends die Haare immer waschen, um Pollen nicht ins Bett mitzunehmen.

➤ Kleidung nicht im Freien trocknen, damit die Allergene, nicht daran haften bleiben.

➤ Regelmäßig feucht staubwischen und am besten einen Staubsauger mit entsprechendem Filter verwenden.

➤ Um Pollen aus Innenräumen fernzuhalten, empfiehlt sich Stoßlüften zu pollenarmen Zeiten (meist morgens oder nach Regen) und die Verwendung von Luftreiniger und Pollenschutzgitter.

Belastete Augen brauchen nun besondere Aufmerksamkeit. Zur Unterstützung bzw. um die Symptome zu lindern, helfen Augentropfen (am besten ohne Konservierungsstoffe) sowie kühlende Kompressen gegen Juckreiz und Schwellung. Augen, auch wenn sie noch so unangenehm jucken, nicht reiben, das verstärkt die Entzündung. Kontaktlinsenträger sollten die Haftscheiben nur eingeschränkt tragen oder pausieren.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WECHSELN SIE ZURÜCK ZUM WOHLBEFINDEN“

(von Karin PODOLAK)

Die besten Lösungen gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co. Kommen aus der Natur.

⇒ **Kaum** eine Frau bleibt cool, wenn sie durch die Wechseljahre muss. Im wahrsten Sinne des Wortes. Mehr als zwei Drittel werden meist Jahre lang von Hitzewallungen und Schweiß-

ausbrüchen (sogenannte vasomotorische Symptome) heimgesucht. Dabei breitet sich plötzlich und ohne, dass man es kontrollieren kann, ein Hitzegefühl über Gesicht, Hals und Nacken aus, oft gefolgt von Frösteln. Zugrunde liegen hormonelle Schwankungen durch vermindertes Östrogen und die damit aus dem Lot geratene Temperaturregelung des Körpers.

Damit sind Wallungen zwar das Leitsymptom in der Menopause, bei weitem aber nicht das einzige, siehe Kasten unten.

Immer mehr Frauen setzen auf Phytotherapie

Viele Frauen sehen das als normale Entwicklung und wollen keine Hormonersatztherapie - aber auch keine Beschwerden. Sie setzen dabei lieber auf die Hilfe der Heilpflanzen.

➤ Der Sibirische Rhabarber oder Rhapontikrhabarber (Rheum rhaponticum) kann dabei wertvolle Dienste leisten.

➤ Die Pflanze ist eine hohe sondern auch bei vielen typischen Wechseljahrsbeschwerden lange Kultur als Gemüse- und Heilpflanze.

➤ Speziell der Extrakt aus der Wurzel zeigt eine gute Wirksamkeit bei Wechseljahrsbeschwerden. Sie basiert darauf, dass bestimmte enthaltene Pflanzenstoffe (sogenannte Hydroxystilbene) an Östrogen-Rezeptoren binden.

➤ In klinischen Studien zeigte sich der Extrakt nicht nur bei Hitzewallungen, sondern auch bei anderen Wechseljahrs-Symptomen signifikant wirksamer gegenüber Placebo,

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN

Im Verlauf der Wechseljahre produzieren die Eierstöcke immer weniger Östrogen und Progesteron, allerdings nicht linear verlaufend. Diese Disbalance erzeugt häufig

- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Veränderungen der Stimmung
- Gewichtszunahme Herzrasen, Kreislaufprobleme
- Trockene Haut
- Scheidentrockenheit

Das finden Sie wieder in der NOVEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Prostatakrebs wird bald wie Schnupfen zu behandeln sein“

„Österreichische Urologen erlernen die nächste Dimension der Präzisionschirurgie, um Prostatakrebs schonend zu entfernen - und Nachwirkungen wie sexuelle Probleme oder Inkontinenz zu vermeiden“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 4

1.) a.) Die Alraune ist ein giftiges Nachtschattengewächs aus dem Mittelmeerraum, dessen tiefreichende, oft gegabelte Pfahlwurzel an einen menschlichen Körper erinnert.

2.) a.) Ein Pitcher muss im Baseball in der Regel drei Strikes werfen, um einen Schlagmann (Batter) auszumachen. Dies wird als „Strikeout“ bezeichnet..

3.) d.) Das erste geklonte Schaf hieß Dolly. Sie wurde am 05.Juli 1996 im Roslin-Institut in Schottland geboren. Der Name wurde in Anlehnung an die Country-Sängerin Dolly Parton gewählt.

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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL Seite 6



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

SPONSOR !

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



**Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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 <<<<