



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

„Zwei Liebende, die sich übereinander Illusionen machen, sind glücklich!“

(Frederick D. SCHIFF * 6. November 1908 in Wien, † 23. März 1968 ebenda, war ein österreichischer Maler und Zeichner. Er war bekannt für seine bunten Karikaturen des täglichen Lebens in Shanghai in den 1930er und 1940er Jahren.)

ERSTER NOVEMBER

Da draußen ist frühe Nebelnacht,
Die hat den Tag um Stunden bestohlen,
Hat aus den Fenstern Laternen gemacht.
Ich möchte mir den Mond herholen,
Dass ich einen hätt', der ewig lacht,
Denn die Nacht ist wie ein schwarzes Bett.
Dort hat der Tod, wie auf Lagern aus Kohlen,
Gedankenlos als Dieb seine Ruhestätt'.
Weiß nicht, ist die Stadt draußen klein oder groß,
Ob Menschen drin hausen, oder bin ich allein,
Denn ein jeder Tag schwarz wie der Fluss fortfloss,
Und beklagt gingen viele zur Nacht hinein.
Auch Vater und Mutter haben gefragt,
Und niemandem wurde der Weg gesagt.
Auch Vater und Mutter wurden zu Stein,
Ein Stein, der sich über dem Grabe schloss.
Drauf lese ich heut' ihre Namen bloß,
Nur noch die Namen sind beide mein.
Woher sie kamen, wohin sie gingen, -
Ich kann die Nacht nicht zum Reden zwingen.

(Max DAUTHENDEY 1867-1918)



GESUND

„HITZEGEFAHR FÜR DEN KÖRPER“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Nur wenn der CO₂ – Ausstoß gesenkt wird, kann man den drohenden Temperaturanstieg noch bremsen. An heißen Tagen sollten wir reichlich trinken und uns wenn möglich in kühlere Räume zurückziehen. Hohe Temperaturen belasten den Organismus enorm.

⇒ **Durch** den Klimawandel wird es auch in Österreich immer mehr Hitzetage geben. Der Körper kann sich an höhere Temperaturen anpassen, indem sich die Blutgefäße erweitern und man zu schwitzen beginnt. Doch bei langer und großer Hitze funktioniert dieser

(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 147 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Frederick D. Schiff“ „Gedicht Muttertag“ „Erster November“ (Seite 1)</p>	<p>„Quiz“ Backen „Rahmkipferl“ (Seite 6)</p>	<p>„Abendwind“ (Seite 9)</p>
<p>„Hitzegefahr für den Körper!“ (Seite 1, 2, 3)</p>	<p>„Gesunde Psyche - gesunder Körper“ „Kurz-Witz“ (Seite 7)</p>	<p>„Körper und Psyche untrennbar verbunden“ „Kurz-Witz“ (Seite 10)</p>
<p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p>	<p>„Beiträge“ „Spruch des Monats“ Buchtipps „Auch dein Leben hat Sinn“ (Seite 8)</p>	<p>„Pneumokokken gefährden auch das Herz“ (Seite 11/12)</p>
<p>„Corona-Infektion schädigt Immunsystem dauerhaft“ (Seite 3/4)</p>	<p>Gedicht von U-Bahn Karli „Dem der erfühlt“ Gedicht von Angelika Tiefengraber „Ganz allein gegen den Strom“ Gedicht von Friedericke Lazelberger</p>	<p>„Stine fährt mit dem Boot“ „Nächste Ausgabe“ (Seite 12)</p>
<p>„Das Rote Strümpfchen“ (Seite 4)</p>		<p>Auflösungen „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 13)</p>
<p>„Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 5)</p>		

(Fortsetzung von Seite 1 - Hitzegefahr für den Körper!) natürliche Temperaturmechanismus nicht mehr richtig.

Negative Folgen der übermäßigen Wärme

Der Blutdruck sinkt, man verliert durchs Schwitzen viel Flüssigkeit und Salze. Das belastet das Herz-Kreislauf-System. Außerdem kann Hitze unter anderem auch Atemwegserkrankungen verschlimmern, den Schlaf beeinträchtigen und zu Nierenerkrankungen führen. Zudem ist die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten erhöht. Laut Studien gehen Hitzewellen mit mehr Einweisungen ins Krankenhaus und einer höheren Sterblichkeit einher. „Höheres Alter und weibliches Geschlecht ist der Risikofaktor für hitzebedingte Todesfälle. Der genaue Grund, warum Frauen stärker betroffen sind, ist aber nicht bekannt“, betonte Univ.-Prof. Dr. med. Univ. Michael Freissmuth, Leiter des Zentrums für Physiologie und Pharmakologie, beim Apothekerkongress in Pörtlach (Kärnten). „Gefährdet sind aber auch Patienten mit chronischen Erkrankungen wie etwa Herzschwäche, Diabetes, Parkinson oder Polyneuropathie.“

Das Herz muss verstärkt arbeiten

Durch Hitzestress muss sich das Herzminutenvolumen (Menge des Blutes, die das Herz in einer Minute in den Blutkreislauf pumpt) in Ruhe auf das ca. 2,5-Fache erhöhen. (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Hitzegefahr für den Körper!)

Bei Patienten mit Herzschwäche ist der Anstieg der Hautdurchblutung, der so wichtig für die Abkühlung ist, eingeschränkt. Um Komplikationen vorzubeugen, sollten Betroffene mit ihrem behandelnden Arzt spezielle Vorsichtsmaßnahmen besprechen.

Kleinkinder sind besonders gefährdet

Die Kerntemperatur des Körpers von Säuglingen und kleinen Kindern erhöht sich rascher als bei Erwachsenen. Deshalb müssen hier die Eltern den Nachwuchs vor Überhitzung schützen.

Achtung! Kinder niemals alleine im Auto sitzen lassen! Bei extremer Hitze kann das geschlossene Fahrzeug schon innerhalb von Minuten zur Todesfalle werden. Bei Temperaturen um die 36 Grad heizt sich das Innere des Fahrzeugs binnen einer halben Stunde auf 50 Grad auf - für Kleinkinder, die sich noch nicht selbst befreien können, sowie Tiere eine oft tödliche Gefahr.

Zahl der Unfälle steigt deutlich an

„**Die** gesundheitlichen Folgen durch starke Hitzebelastung sind vielfältig. Es kann unter anderem zu Hitzekollaps oder Hitzschlag kommen. Außerdem ist das Unfallrisiko z. B. im Straßenverkehr oder beim Schwimmen die Ertrinkungsgefahr erhöht“, erklärte Dr. Thomas Quinton, Facharzt f. Innere Medizin (Kardiologie) in Wien, beim Kongress.

Wie die Statistik Austria zeigt, ist an Tagen mit Temperaturen über 30 Grad das Risiko eines Verkehrsunfalles mit Personenschaden deutlich höher als an kühleren Tagen.

Achtung bei einem Hitzenotfall! Wenn der Körper heiß läuft, kann es zu einem Sonnenstich und Hitzschlag kommen. Erste Warnsignale dafür sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Schlappheit, trockener Mund oder Krämpfe in Armen oder Beinen. Dann ist rasches Handeln gefragt. Betroffene unbedingt in den Schatten bringen. Kopf und Oberkörper sollten aufrecht sein. Flüssigkeit zum Trinken anbieten und feuchte Tücher auf Stirn und Oberkörper legen. Wenn nach kurzer Zeit keine Besserung eintritt, die Rettung rufen.

Besonders gefährdet von Hitzewellen sind sozial benachteiligte Menschen. Sie leben meist in Wohnungen, die keine Wärmedämmung besitzen und schlecht ausgestattet sind (z. B. keine Außenjalousien, keine Klimaanlage).

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„CORONA-INFektion SCHÄDIGT IMMUNSYSTEM DAUERHAFT“

Laut Studie führt eine Covid-19-Erkrankung selbst bei mildem Verlauf zu beträchtlichen Langzeitveränderungen der Abwehrcellen.

⇒ **Ein** Forscherteam der MedUni Wien untersuchte die Langzeitfolgen einer Infektion mit SARS-CoV-2. An der Studie, die im Jahr 2020 begann, nahmen 133 Covid-19-Genesene und 98 Personen ohne eine derartige Infektion teil.

Dabei wurden bei den Genesenen jeweils zehn Wochen und zehn Monate nach deren Erkrankung die vorhandene Anzahl und Zusammensetzung verschiedener Immunzellen sowie die Wachstumsfaktoren im Blut analysiert,

die u. a. eine entscheidende Rolle bei der Regulation des Zellwachstums spielen. Da es zum Start der Forschungsarbeit noch keine Covid-19-Impfstoffe gab, waren sämtliche Teilnehmer ungeimpft.

Deutliche Verringerung der Immunzellen

Nicht ganz unerwartet zeigten die Genesenen zehn Wochen nach der Infektion im Gegensatz zu gesunden Probanden sowohl bei den T- als auch den B-Zellen sowie den Wachstumsfaktoren im Blut Anzeichen einer Entzündung und Immunaktivierung. Unerwartet war jedoch der folgende Aspekt.

„**Selbst** nach milden Krankheitsverläufen stellten wir eine deutliche Verringerung von Immunzellen im Blut fest“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Winfried Pickl, einer der beiden Studienleiter,

Zentrum für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie der MedUni Wien.

Daneben wurden der bekannte Abfall SARS-CoV-2-spezifischer Antikörper und eine erstaunliche Veränderung der Wachstumsfaktormuster im Blut beobachtet. Die Langzeitfolgen der Erkrankung werden, so die Forscher, vermutlich durch die Infektion und der daraus folgenden, lang anhaltenden Beeinträchtigung der Funktion des Knochenmarks (zentrale Produktionsstätte von Immunzellen) hervorgerufen.

Mögliche Erklärung für Long Covid

Für Covid-19-Genesene bedeutet das, dass ihr Immunsystem möglicherweise nicht mehr optimal reagiert, woraus sich eine Erklärung für Long Covid ableiten ließe. Die Ergebnisse der Studie bilden jedenfalls die Grundlage für weitere Forschungen, um ein besseres Verständnis jener Mechanismen zu erreichen, die Long Covid zugrunde liegen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte

„DAS ROTE STRÜMPFCHEN“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Als** ich eines Tages wie immer traurig durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir.

Sie spürte meine Stimmung und fragte:

„**Warum** bist du so traurig?“

„**Ach**“, sagte ich, „ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.“

„**Hmmm**“, meinte das Mädchen. „Wo hast du denn dein rotes Strümpfchen? Zeig es mir mal.“

Ich möchte da mal hineinschauen.“

„**Was** für ein rotes Strümpfchen?“, fragte ich sie verwundert. „Ich habe nur ein schwarzes Strümpfchen.“

Wortlos reichte ich es ihr.

Vorsichtig öffnet sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Strümpfchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak.

„**Es** ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!“

„**Was** soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern.“

„**Hier**, nimm“, meinte das Mädchen und reichte mir ein rotes Strümpfchen. „Sieh hinein!“

Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rote Strümpfchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung an Menschenjahren war!

„**Wo** ist dein schwarzes Strümpfchen?“, fragte ich neugierig.

„**Das** werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum“, sagte sie. „Für mich besteht der Sinn des Lebens darin, mein rotes Strümpfchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein. Und immer wenn ich Lust dazu habe oder ich beginne, traurig zu werden, dann öffne ich mein rotes Strümpfchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort besser. Wenn ich einmal alt bin und mein Ende droht, dann habe ich immer noch mein rotes Strümpfchen. Es wird voll sein bis obenhin und ich kann sagen, ja, ich hatte etwas vom Leben. Mein Leben hatte einen Sinn!“

Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein rotes Strümpfchen mit der Aufschrift: Für dich! Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklicherweise machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, mich am nächsten Papierkorb meines schwarzen Strümpfchens zu entledigen.

(nach Anna Egger, leicht geändert Gefunden auf www.zeitzuleben.de)

Anna Egger ist Co-Autorin Buch "Bildbar" Verlag-Managerseminare Hier der Link zum Buch:

<http://www.managerseminare.de/Verlagsprogramm/Erzaehlbar,209410>

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

Position der angegebenen Zahlen.

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

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



„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 Gerät zum Teppichsäubern, 2 griech. Wortstamm: Erd, 3 afrikanische Wüste, 4 Stadt in Sibirien, 5 Maaszuffluss, 6 Aufsichtsgeistlicher, 7 Zeitschaltuhr (engl.), 8 ägypt. Gott, 9 sprachwissenschaftl. Ausdruck, 10 franz. Hafenstadt, 11 poetisch: Nadelwald, 12 Fahrstuhl, 13 frz. Adelsgeschlecht, 14 weibl. Vorname, 15 Wohnraum, 16 Naschwerk, 17 lat. Name Österreichs, 18 Werkzeug, 19 fläm.: Lüttich, 20 österr. Schauspieler (Gregor), 21 Gewebeart, 22 Ruinenstadt in der Türkei, 23 Geliebte des Zeus

Waagrecht: 1 Raubkatze, 2 Kw.: Kameraobjektiv, 3 Zuruf an ein Zugtier, 4 kräftig, 5 indischer Gaukler, 6 Erbgutträger, 7 Erwachsener, 8 german. Schriftzeichen, 9 Bartfaden bei Fischen, 10 Fluss in Albanien, 11 Franz.: Freund, 12 Himmelsrichtung, 13 aufrichtige Meinung, 14 männl. Kosenamen, 15 afrikanische Antilope, 16 fast gar nicht, 17 Gewissheit, 18 Tierhöhle, 19 Form e. Hilfszeitworts, 20 Sänger mit dunkler Knabenstimme, 21 Wr. Musiker † 1985, 22 rumän. Währungseinheit (Mz.), 23 Erzbergwerk, 24 Hunderasse

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

- 1.) Wie heißt der Strahlungsgürtel, der die Erde umschließt?
a) Asteroidengürtel, b.) Kuipergürtel, c.) Planetoidengürtel, d.) Van-Allen-Gürtel
- 2.) Skyr ist ein traditionelles Produkt aus . . .
a) Irland, b.) Zypern, c.) Island, d.) Litauen
- 3.) Welchem Nachnamen trägt Emil im Kinderbuch-Klassiker „Emil und die Detektive“ von Erich Kästner?
a) Hosenbein, b.) Eisbein, c.) Holzbein, d.) Tischbein

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

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

„RAHMKIPFERL“

Zutaten: 250 g Butter, 280 g Mehl glatt, 3 EL Sauerrahm, 2 Stk. Eigelb, 1 Prise Salz, 0,5 Pk. Backpulver

Zutaten zum Füllen: 80 g Marillenmarmelade, 1 Prise Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- 1.) Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen. Den Teig ausrollen, zu Dreiecken schneiden, jeweils etwas Marmelade mittig daraufsetzen, zur Spitze hin einrollen und zu Kipferl biegen.
- 2.) Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200°C ca. 20-25 Min. backen
- 3.) Die noch heißen Kipferln mit Staubzucker bestreuen und genießen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

GESUND

**„GESUNDE PSYCHE -
GESUNDER KÖRPER“**

Das Zusammenspiel von seelischem Zustand und Bewegung ist tiefgehend. Keines von beiden darf vernachlässigt werden!

⇒ **Regelmäßige** körperliche Aktivität führt zur Freisetzung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin, was wesentlich zur Stimmungsverbesserung sowie zur Linderung von Depressionen und Angstzuständen beitragen kann. Zudem werden durch die bessere Durchblutung des Gehirns die kognitiven Fähigkeiten gestärkt, Stress kann besser bewältigt werden und die oft körperlichen Veränderungen wie etwa Gewichtsverlust, Muskelaufbau uvm. führen zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls.

Umgekehrt kann sich auch die Psyche maßgeblich auf den Faktor Bewegung auswirken. Wenn beispielsweise die Psyche leidet, vermag auch die Motivation zu körperlichen Aktivitäten geringer zu sein. Auch die persönliche Körperwahrnehmung wirkt sich mitunter verstärkt auf die physische Haltung und Bewegung aus.

Viele sehnen sich nach einer Steigerung ihres Wohlbefindens - dies kann durch gezielte Programme und Behandlungsformen erreicht werden.

„Gesundheitsvorsorge Aktiv“ eignet sich hervorragend für Personen, die u.a. noch im Berufsleben stehen, ihren Lebensstil nachhaltig ändern und später fit und gesund ihre Pension genießen möchten. Seit einigen Jahren ersetzt die GVA bei PVA-Versicherten die klassische Kur als Heilverfahren bei Problemen des Stütz- und Bewegungsapparats.

„Im Gegensatz zur klassischen Kur sind nicht mehr passive Therapien die Basis, sondern die Aktivierung: Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining sind ebenso wichtige Aspekte wie dialogische Schulungen und psychologische Vorträge. Ziel der GVA ist eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit“, so Dr. Sabine Stangl, ärztliche Leiterin des Bereichs Stütz- und Bewegungsapparat im Gesundheitsresort Königsberg. Der modulare Aufbau der 3-wöchigen GVA ermöglicht den Patienten (in Abstimmung mit dem Arzt), nach einem einheitlichen Basismodul den Schwerpunkt auf Bewegungsoptimierung, Bewegungsmotivation oder Mentale Gesundheit zu legen. Ein wesentlicher Unterschied zum früheren Kurmodell besteht in der verstärkten Berücksichtigung der Psyche. „Viele Menschen sind im Alltag großen seelischen Belastungen ausgesetzt, die beruflicher, familiärer Natur, etc. sein können. Wäh-



rend der GVA erlernen diese Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken, die sie dabei unterstützen, mit Ängsten oder Unsicherheiten besser umzugehen und die im besten Fall auch als Burnout-Prophylaxe wirken“, so Dr. Stangl weiter.

Wie der Name schon sagt, dient die GVA im Speziellen der Gesundheitsvorsorge. Für Personen, die unter dauerhaften Beschwerden leiden, im sozialen und beruflichen Bereich eingeschränkt sind und deren Lebensqualität maßgeblich beeinträchtigt wird, ist eine Rehabilitation besser geeignet. Wenn es der Seele nicht gut geht, ist die psychosoziale Rehabilitation die passende Behandlungsform, um Menschen zu helfen, die unter Depressionen, Angst- und Anpassungsstörungen, Burnout, seelischen Krisen oder Traumatisierungen leiden. Patienten erhalten die nötige Unterstützung, um wieder in den Alltag des Berufslebens und des sozialen Umfeldes zurückzukehren.

Das Gerüst der psychosozialen Rehabilitation bildet die Psychotherapie, in Gruppen und in Form von Einzeltherapien, abgerundet durch ein gezieltes, ergotherapeutisches Programm und Bewegungstherapien.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



Eine Mäusefamilie wird von einer Katze gejagt. Plötzlich dreht sich die Mäusemutter um und ruft: „Wauwau!“ Daraufhin dreht sich die Katze um und rennt weg. Die Mäusemutter stolz zu ihren Kindern: „Seht ihr: es ist immer gut, wenn man eine Fremdsprache spricht!“



„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

Spruch des Monats

*„Lebensstandard ist der Versuch, sich heute das zu leisten,
für was man auch in zehn Jahren kein Geld haben wird.“*

(Danny KAYE)

BUCHTIPP

„AUCH DEIN LEBEN HAT SINN“

Wege zur seelischen Gesundheit

(Elisabeth LUKAS)

ISBN: 978-3-7666-2775-9 - Verlag Butzon & Becker

Viele Menschen leiden an ängstlichen oder depressiven Verstimmungen, Unsicherheits- und Hilflosigkeitsgefühlen. Manche kommen mit schmerzlichen Erlebnissen aus ihrer Vergangenheit nicht zurecht. Andere lassen sich von düsteren Zukunftsaussichten lähmen. Im Buch zeigt die erfahrene Psychotherapeutin auf, wie es dennoch immer wieder gelingen kann, sinnvolle Möglichkeiten in der Gegenwart zu entdecken und zu ergreifen - und wie sehr solche Sinnerfüllung zur seelischen Gesundheit beiträgt. Eine inspirierende Lektüre, die zur Lebenskunst anstiftet.

Die Logotherapie nach Viktor Frankl als Anleitung zur Selbsthilfe in persönlichen Krisen- Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie die Suche nach Lebenssinn und Glück gelingen kann- Mit vielen alltagstauglichen Tipps für individuelle Notlagen.

Zur Autorin: **LUKAS Elisabeth** geb. 1942, Prof. h. c., Dr. phil. habil., klinische Psychologin und Psychotherapeutin, ist die bekannteste Schülerin Viktor E. Frankls und führt sein Erbe fort. Ihr umfangreiches Werk, darunter etliche Bestseller, wurde vielfach preisgekrönt. Mehr über die Autorin auf www.elisabeth-lukas-archiv.de



DEM DER ERFÜHLT

Ein jeder Mensch erfühlt **das** Glück,
ein jeder erfühlt es in sich,
wenn er lernt an sich zu glauben,
fühlt er im Glück: ich liebe mich.
Denn die Kunst sich zu mögen
legt "jenen Grundstein",
- ein "Erfreuen" zu fühlen -
um glücklich zu sein.

LEIDENSVORBEUGUNG

So mancher
würde einst
weniger leiden,
wenn er tät',
ab und zu
fitness betreiben.

(U-Bahn Karli)

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

GANZ ALLEIN GEGEN DEN STROM

Von früh bis spät zu rackern,
aufstehen, bevor die Hühner gackern,
ein Auto, Geld, ein schmuckes Haus,
macht das das Leben aus?
Leisten, leisten,
so wie die meisten.
Die Luft verpesten,
schnell ein Tierchen züchten,
schnell ein Schweinchen mästen.
Betriebsam sein ohne auszuruh'n,
ständig hasten,
ständig tun.
Hat dieser Irrsinn gar kein Ende?
Kommt die Wende,
oder droht das bittre Ende?
Wenn am Schluss - hoch betagt,
der Mensch beklagt,

dass er die Zeit vergeudet
und er nicht vorbereitet?
Innehalten, nachzudenken,
bewusst das Leben lenken!
Das heißt,
ihm Beachtung schenken!
Ganz allein
gegen den Strom zu schwimmen,
das mag schon stimmen,
das ist schwer,
doch viele Fische ergeben auch ein Meer!
Trau Dich,
ich bitt Dich sehr!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

ABENDWIND

Beim ersten Abendwind recken die Bäume
ihre Zweige
Um sich zu erreichen.
Sie reckt auch ihre Hand
und erlangt nie,
was sie gerne möchte.
Man sagt ihr, sie solle vertrauen
und warten -
auf einen stärkeren Abendwind . . .

(Friederike LAZELBERGER)

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

GESUND

„KÖRPER UND PSYCHE UNTRENNBAR VERBUNDEN“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Bei der Diagnose und Therapie von Schmerzen muss immer auch die seelische Komponente berücksichtigt werden.

⇒ **Die** Wechselwirkung zwischen Schmerzen und Psyche ist sehr komplex: Die Wahrnehmung der körperlichen Beschwerden beginnt mit der Aktivierung von speziellen Rezeptoren, die auf schädliche Reize reagieren. Diese werden durch das Nervensystem zum Rückenmark und weiter zum Gehirn geleitet und dort in Schmerzempfindungen umgewandelt.

Rezeptoren werden aktiviert

In der Denkzentrale sind mehrere Regionen an der Schmerzverarbeitung beteiligt, die nicht nur für die physische Wahrnehmung von Beschwerden verantwortlich zeichnen, sondern auch für die emotionale Bewertung dieser.

„**Die** psychische Verfassung eines Menschen spielt dabei eine entscheidende Rolle“, erklärt Prim. Assoc. Prof. PD Dr. Martin Aigner, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Universitätsklinikum Tulln (NO). „Angst, Depression und Stress können die Schmerzempfindlichkeit erhöhen. Umgekehrt vermögen aber auch chronische Beschwerden zu psychischen Belastungen und Störungen zu führen.“

Soziale und kulturelle Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle dabei, wie Schmerz erlebt und ausgedrückt wird. „Unterstützung durch Familie und Freunde, sozioökonomischer Status und kulturelle Normen können die Schmerzbewältigung und das Schmerzverhalten eines Menschen stark beeinflussen“, betont Prim. Dr. Martin Aigner. „Ein starkes soziales Netzwerk kann beispielsweise als Puffer gegen die negativen Auswirkungen von Schmerz dienen.“

Es droht mitunter sozialer Rückzug

Oft neigen Leidgeplagte zu dauerhaftem Schonverhalten und ziehen sich auch immer mehr zurück. Wer dadurch eine Depression entwickelt, zeigt sich gegenüber Schmerzreizen empfindlicher. Es kommt dabei im Gehirn zu einer Funktionsänderung von Nervenbahnen, welche die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin enthalten.

Schmerzsignal geht direkt ins Gehirn

Zusammen mit den sogenannten Endorphinen sind diese Stoffe, die auch unsere Stimmung wesentlich beeinflussen, im Rückenmark für die Dämpfung von Schmerzsignalen im Körper zuständig. Geraten diese aus dem Gleichgewicht, landen die Reize ungebremst im Gehirn.

Zu den therapeutischen Ansätzen gehören nicht nur medikamentöse und physikalische Mittel, sondern auch psychologische Betreuung, Achtsamkeitstraining und Biofeedback. Diese Ansätze zielen darauf ab, den Teufelskreis aus Schmerz und psychischer Belastung zu durchbrechen und die Lebensqualität der Betroffenen wieder zu verbessern. Prim. Aigner: „Zukünftige Forschungen sollten sich darauf konzentrieren, diese Mechanismen weiter zu entschlüsseln und neue Therapieansätze zu entwickeln.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Zwei Beamte unterhalten sich:

Du redest im Schlaf.

Ja und, das stört doch keinen.

Doch, das Schnarchen ist so laut, dass wir nicht schlafen können.

GESUND

**„PNEUMOKOKKEN GEFÄHRDEN
AUCH DAS HERZ“**

(von Mag.^a Regina MODL)

Laut Umfrage sind Österreicher über Risiken und Langzeitfolgen einer Infektion unzureichend informiert.

⇒ **Pneumokokken** sind Bakterien, die unter Umständen zu schwerwiegenden Erkrankungen rühren. Hierzulande wissen aber zu wenige Menschen Bescheid über mögliche Folgen einer Infektion. Stark unterschätzt wird vor allem, dass nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz geschädigt werden kann.

In einer aktuellen Studie des Mindtake Instituts, beauftragt durch die Patientenorganisation „österreichische Lungenunion - OLU“, wurden Personen ab 55 Jahren zur Bekanntheit und den Folgen einer Pneumokokken-Infektion befragt. Teilgenommen haben sowohl Frauen als auch Männer, drei Viertel waren über 60 und zählen somit schon deutlich 'zur Risikogruppe für schwere Komplikationen nach einer Erkrankung.

Wie kann man sich infizieren?

Etwa 95 Prozent der Befragten gaben an, den Begriff schon einmal gehört zu haben. Etwas weniger als die Hälfte wusste sogar, dass es sich dabei um Bakterien handelt. Hingegen dachten rund 27 Prozent, Pneumokokken seien Viren. Unzureichendes Wissen und falsche Risikoeinschätzungen ziehen sich aber durch sämtliche Antworten, wie die „Österreichische Lungenunion“ bemerkte. Mehr als die Hälfte der Befragten wusste nicht, dass die Hauptübertragung bei über 60-Jährigen durch direkten Kontakt mit infizierten Kindern erfolgt. Dass auch der indirekte Kontakt, etwa durch deren Eltern, einer der häufigsten Übertragungswege ist, war nur etwa 33 Prozent bewusst.

Langzeitfolgen werden stark unterschätzt

Die Untersuchung zeigte ebenfalls, dass etwa 40 Prozent der Befragten keine Kenntnisse über mögliche Langzeitfolgen einer Pneumokokken-Infektion hatten. Etlichen

Probanden (25 Prozent) war zwar bekannt, dass die Bakterien mit Lungenerkrankungen in Verbindung gebracht werden, jedoch wussten 83 Prozent nicht über das bis zu 10 Prozent höhere Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko Bescheid.

Jeder Dritte weiß nichts über Risikofaktoren

Hingegen werden Herzerkrankungen stark unterschätzt. Nur rund ein Zehntel der Befragten gab hier eine Pneumokokken-Infektion als möglichen Auslöser an. Dabei ist wissenschaftlich belegt, dass Pneumokokken-Erkrankungen kardiovaskuläre Ereignisse (wie Vorhofflimmern, Herzinsuffizienz oder Myokardinfarkt) verschlimmern können oder sogar eine ursächliche Rolle spielen.

Etwa ein Drittel (32,7 Prozent) der Befragten gab an, keinerlei Wissen zu den im Fragebogen genannten Risikofaktoren zu haben. Patienten mit COPD oder Asthma bzw. Raucher werden generell als größte Risikogruppen bei einer Pneumokokken-Infektion eingeschätzt. Gefolgt vom Alter, das aber nur von einem Viertel (25,3 Prozent) angeführt wird. Herzinsuffizienz sowie Blutdruck wurden nur von 10 Prozent ausgewählt.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Risikofaktoren eine Person aufweist, desto größer ist die Gefahr, an Pneumokokken zu erkranken beziehungsweise schwere Komplikationen nach einer Infektion zu erleiden.

Schutzimpfung häufig eine Kostenfrage

Auch betreffend der Pneumokokken-Schutzimpfung zeigen sich Wissenslücken und Unsicherheiten. Lediglich 20 Prozent der Befragten gaben an, geimpft zu sein. Knapp die Hälfte der ungeimpften Befragten zeigte jedoch Bereitschaft dazu, wenn zumindest eine Teilfinanzierung durch die Kassen gegeben wäre.

Eine Pneumokokken-Schutzimpfung wird hierzulande zwar laut österreichischem Impfplan für Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen, ist jedoch nur für die Jüngsten im Rahmen des Kinderimpfprogrammes kostenfrei.

Mehr Information gewünscht

Ein wichtiges Thema ist weiters die Aufklärung über die Impfung. 33,4 Prozent der Befragten würden sich impfen lassen, wenn sie mehr Informationen dazu bekommen würden. Mehr als die Hälfte gab Unkenntnis über eine Notwendigkeit der Impfung an.

Hier ortet die Lungen-Union hohen Nachholbedarf an öffentlicher Information sowie bei medizinischen Experten.

FAKTEN UND INFOS

➤ **PNEUMOKOKKEN** sind Bakterien, die vorwiegend den Nasen-Rachen-Raum besiedeln. Viele Menschen tragen diese Keime in sich und geben sie durch Tröpfcheninfektion zum Beispiel beim Niesen oder Husten an die Umgebung weiter. Meist ist das menschliche

Immunsystem in der Lage, die schädlichen Eindringlinge erfolgreich zu bekämpfen, ohne dass sie Krankheitssymptome verursachen.

➤ **EINE INFektion** kann jedoch ebenso schwere invasive Krankheiten wie Lungen-, Mittelohr- oder Gehirnhautentzündungen sowie Blutvergiftungen auslösen, aber auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um bis zu zehn Prozent erhöhen.

➤ **DIE ERREGER** sind mithilfe eines Abstrichs aus dem Nasen-Rachen-Raum oder durch Bluttest nachweisbar. Die Behandlung erfolgt in der Regel mittels Antibiotika. Gegen einige Pneumokokken-Typen gibt es eine Schutzimpfung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„STINE FÄHRT MIT DEM BOOT“

Stine war gerade einmal sechs Jahre alt, als diese Geschichte passierte. Sie wohnte an einem See im schönen Norwegen und liebte das Wasser. Manchmal durfte sie mit ihrem Großvater auf den See hinausfahren, nur so zum Spaß. Er war Fischer und hatte ein kleines, hölzernes Boot. Großvater schaute die schneebedeckten Bergspitzen an, die nahe dem Ufer zu sehen waren und Stine beobachtete die Wellen neben dem Boot.

An diesem Tag aber waren im See, gleich neben dem Schiffchen, grüne Zacken zu

sehen. Als Stine genauer hinsah, merkte sie, dass die Zacken zu einem Seeungeheuer gehörten! Es hatte mehrere Arme, die sich hin und her schlängelten und einen großen Kopf, aus dem traurige Augen blickten.

„**Großvater**, Großvater, schau schnell her, da ist ein Seeungeheuer!“ „Ja, natürlich“, antwortete der und blickte weiter auf die Berge.

„**So** dreh dich doch um, es schaut so traurig aus!“

Langsam wendete der Großvater seinen Kopf und blickte kurz in den See. „Da ist nichts Stine; ein Mädchen mit sechs Jahren weiß genau, dass es in unserem See keine Ungeheuer gibt.“ „Es

ist aber doch da“, sagte sie leise und beobachtete das seltsame Wesen.

Auf einmal tauchte es unter und war verschwunden. Als Stine von der Bootsfahrt heimkam, ging sie gleich in ihr Zimmer - sie musste nachdenken. Ihre Mutter glaubte ihr auch nicht, was sie gerade erlebt hatte.

„**Ich** habe der Seeungeheuer doch gesehen! Es war da, das weiß ich genau, auch wenn mir keiner glaubt.“

(Friederike & Richard LAZELBERGER)

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

Das finden Sie wieder in der DEZEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Unsere Kinder sind medizinisch schlecht versorgt“

„Einen Kinderarzt mit Kassenvertrag zu finden wird mittlerweile für viele Eltern zum Spießbrutenlauf. Auf OP-Termine müssen Familien oft ein Jahr warten. Was ist los in Österreich?“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

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

1.) d.) Der Van-Allen-Gürtel ist der Strahlungsgürtel der Erde. Er ist ein Ring (Torus) energiereicher geladener Elementarteilchen im Weltraum, die im Erdmagnetfeld eingeschlossen sind.

2.) c.) Skyr ist ein traditionelles isländisches Milchprodukt aus Kuh- oder Schafmilch und bereits seit der Wikingerzeit ein wichtiger Teil der isländischen Küche.

3.) d.) Emil aus dem Kinderbuch-Klassiker „Emil und die Detektive“ von Erich Kästner (*23.Februar 1899 in Dresden; † 29.Juli 1974 in München) heißt mit Nachnamen Tischbein.

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

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



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

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 <<<<<