



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

„„Viel Zeit brauchen wir nicht, um uns an der Schönheit der unscheinbaren Dinge zu freuen, aber ein offenes Auge, ein offenes Herz.“

(Eva von TIELE-WINCKLER * 31. Oktober 1866 auf Schloss Miechowitz, Oberschlesien;
† 21. Juni 1930 ebenda, war eine Diakonisse und eine der ersten Frauen in einer
Führungsposition bei der Diakonie. Sie war weithin bekannt unter dem Namen „Mutter Eva“.)

Lebe so, dass du sagen kannst:
Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ist ein Geheimnis,
doch dieser Augenblick
ist ein Geschenk.

(INDISCHES SPRICHWORT)



GESUND

„ORGANSPENDE IST OFT EIN TABUTHEMA“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr Beachtung und Akzeptanz dieser immens wichtigen Thematik könnte etlichen Menschen das Leben retten.

➡ **Für** viele Menschen ist ein neues Organ die einzige Hoffnung auf ein Weiterleben. Obwohl Österreich bei der Zahl der Transplantationen international gesehen im Spitzenfeld liegt, erleben etliche Betroffene die Behandlung nicht mehr. Denn es stehen viel weniger Organe zur Verfügung, als nötig wären, um alle Patienten zeitgerecht zu versorgen.

Im Jahr 2024 wurden in Österreich 637 Transplantationen durchgeführt, trotzdem warteten am Ende des Jahres noch immer 848 Patienten auf ein lebensrettendes Organ. Die meisten Spenderorgane stammen von Verstorbenen. Bei Niere und Leber ist auch eine Lebendspende möglich.

(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 156 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Eva von Tiele-Winckler“ „Indisches Sprichwort“ „Bilder Monat November“ (Seite 1) „Organspende ist oft ein Tabuthema“ (Seite 1, 2, 3, 4) „Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2) „Endlich stark statt schlapp“ (Seite 4) „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 5) „Quiz“ Backen „Mohnstrudel“ (Seite 6)	„Mit Elan durch den Herbst“ „Beiträge“ „Spruch des Monats“ (Seite 7) Buchtipps „Das Ende der Angst“ (Seite 8) Gedichte von Friedericke Lazelberger „Und wieder eine kleine Hand“ „Mein Leben ist nicht Breit genug“ (Seite 9) „Warum Herz-Reha wirkt“ (Seite 9/10/11) „Neue Hoffnung gegen Keime im Spital“ (Seite 11)	„Gemeinsam“ (Seite 12/13) „Kurz-Witz“ „Verstopfung - was hilft?“ (Seite 13/14) „Spruch „Nächste Ausgabe“ (Seite 14) Auflösungen „Sudoku“ „Kreuzworträtsel“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)
---	---	--

(Fortsetzung von Seite 1 - Organspende ist oft ein Tabuthema!)

Jeder ist potenzieller Organspender

In Österreich ist (im Unterschied zu Deutschland) jeder nach seinem Tod automatisch Organspender, wenn er keinen Widerspruch formuliert hat - entweder durch Eintrag ins Widerspruchsregister, schriftliche Ablehnung auf einem Zettel bzw. im Smartphone oder mündliche Mitteilung Angehörigen gegenüber. Aber wenige setzten sich rechtzeitig mit diesem Thema auseinander. Im Angehörigengespräch ist für das medizinische Personal dann oft schwierig festzustellen, ob der Widerspruch von dem Verstorbenen oder den Angehörigen ausgeht.

Dies setzt nicht nur Hinterbliebene unter Druck, sondern bedeutet auch für die Ärzte ein ethisches Dilemma. Denn obwohl sie laut Gesetz das Recht hätten, die Organe zu entnehmen, respektieren sie den Wunsch der Angehörigen, wenn sie dies nicht wollen. Dieses Vorgehen wird angewendet, um die Akzeptanz für die lebensrettende Organspende sowohl in der Bevölkerung als auch bei den medizinischen Mitarbeitern nicht zu gefährden.

Kriterien, um Tod eines Menschen festzustellen

Die postmortale Organspende ist im Organtransplantationsgesetz

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Organspende ist oft ein Tabuthema!)



(OTPG, 2012) genau geregelt. Voraussetzung für die Entnahme ist, dass der Tod zweifelsfrei festgestellt wurde. Das ist bei einem unwiederbringlichen Erlöschen aller Hirnfunktionen der Fall. Um dies sicher feststellen zu können, wird ein komplexes, mehrstufiges Diagnoseverfahren durchgeführt. Die in der Todsfeststellung involvierten Ärzte dürfen weder an der Entnahme noch an der Transplantation von Organen beteiligt sein.

Wann werden die Organe entnommen?

Die klassische Form der Organspende ist nach Hirntod, bei erhaltener Kreislauffunktion. Das heißt, das Gehirn hat seine Arbeit eingestellt, der Blutfluss im Körper wird aber künstlich aufrechterhalten, damit die Organe bis zur Transplantation keinen Schaden nehmen.

Weiters gibt es die Organspende nach Kreislaufstillstand. Dies ist der Fall, wenn bei schwerkranken Patienten mit aussichtsloser Prognose beschlossen wird, die lebenserhaltenden Maßnahmen zu stoppen, das Herz aufhört zu schlagen und der Hirntod eintritt. Erst nach einem Beobachtungszeitraum von 10 Minuten darf der Chirurg die Organe entnehmen. Diese Möglichkeit gewinnt international zunehmend an Bedeutung, wird in Österreich aber noch seltener durchgeführt.

DATEN & FAKTEN

Arten der Transplantation:

- von Zellen (Stammzell-, Inselzell-Transplantation)
- von Organen (Herz, Lunge, Niere, Leber, Pankreas, Dünndarm)
- Sonderformen (Vascularized Composite Allotransplantation): Verpflanzung von Geweben wie Hände, Unterarme, Gesichtsanteile, Penis oder Gebärmutter.

Formen der Organspende:

- DBD-Spende (Donation after Brain Death): klassische Form ist nach Hirntod bei erhaltener Kreislauffunktion.
- DCD (Donation after Circulatory Determination of Death): nach Hirntod infolge eines Kreislaufstillstandes. Die Eurotransplant International Foundation (ET) registriert, verwaltet und vermittelt die Organe innerhalb ihrer Mitgliedsländer Österreich, Belgien, Deutschland, Kroatien, Luxemburg, Niederlande, Slowenien, Ungarn

Entwicklung in Österreich:

- 1964: Erste Nierentransplantation, MedUni Wien
- 1972: erste Lebertransplantation, MedUni Wien
- 1979: erste kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation, Innsbruck
- 1983: Herz sowie erste (weltweit) Leber-Nieren-Transplantation, Innsbruck
- 1985 Herz-Lungen-Transplantation, Innsbruck
- 1987 und 1989 Innsbruck und Wien: isolierte Lungentransplantation
- 1989 erste weltweit erfolgreiche Multivisceraltransplantation (Leber-Bauchspeicheldrüse-Magen-Dünndarm), Innsbruck

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„ENDLICH STARK STATT SCHLAPP“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

Muskelaufbau ist nicht nur etwas für Fitness-Begeisterte, sondern Pflichtprogramm für jeden, der belastbar, beweglich und mit aufrechter Haltung durchs Leben gehen will.

⇒ **Krafttraining** ist kein Jugendtrend, kein Bodybuilder-Privileg und schon gar kein Thema, das ab dem 30. Geburtstag vom Tisch sein sollte. Ganz im Gegenteil! Muskeln sind in jedem Alter Gold wert - egal, ob Sie 25 sind und Ihr Energielevel steigern oder mit 65 Ihre Gelenke entlasten und Stürzen vorbeugen wollen.

Muskelaufbau kennt kein Alter

Muskeln sind ein körpereigenes Kraftwerk, Schutzschild und Anti-Aging-Booster in einem. Und das Beste: Muskelaufbau funktioniert in jedem Lebensabschnitt. Man muss nur damit anfangen. Ob mit Hanteln, Widerstandsbändern oder dem eigenen Körpergewicht - jeder Schritt zählt.

Darum ist Muskelaufbau so wichtig:

➤ **Stabilität und Haltung:** Starke Muskeln halten Sie aufrecht - wortwörtlich. Sie entlasten die Wirbelsäule und beugen Rückenschmerzen vor. Besonders die tiefe Rückenmuskulatur, auch autochthone Muskulatur genannt, verläuft direkt entlang der Wirbelsäule und wirkt wie ein inneres Korsett. Sie sorgt dafür, dass man nicht in sich zusammensackt, sondern mit gerader Haltung durchs Leben geht.

➤ **Stoffwechsel** und Fettverbrennung: Muskeln verbrauchen Energie - selbst dann, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sie gelten

als echte Kalorienkiller und benötigen deutlich mehr Brennstoff als träges Fettgewebe, sogar im entspannten Zustand.

Das heißt: Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto höher ist Ihr Grundumsatz - Ihr Körper braucht mehr Kalorien, um diese Muskeln zu erhalten und zu versorgen

➤ **Schutz** und Prävention: Muskeln stützen Gelenke, verbessern die Koordination und senken das Verletzungsrisiko - besonders im Alter.

Gut trainiert, verbessern Sie die sogenannte neuromuskuläre Kontrolle, das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

➤ **Mentale** Stärke: Wer sich körperlich fit hält, stärkt auch das Selbstvertrauen und die Stressresistenz. Krafttraining wirkt wie ein Ventil. Es baut Stresshormone ab und schüttet gleichzeitig Botenstoffe wie Endorphine aus. Das sorgt für Gelassenheit und innere Balance. Muskelaufbau erfordert aber auch Disziplin und Durchhaltevermögen. Jede Wiederholung, jedes „Ich hab's geschafft!“ programmiert das Gehirn auf Erfolg.

Wie Bizeps & Co. wirklich wuchsen

Ganz simpel: Sie entwickeln sich durch Reize. Wenn Sie Ihre Muskulatur fordern - keine Angst, Sie müssen dazu nicht unbedingt schwere Hanteln stemmen - entstehen winzige Mikroverletzungen in den Muskelfasern. Klingt dramatisch, ist es aber nicht. Der Körper reagiert mit Reparatur und baut die Muskeln stärker und widerstandsfähiger wieder auf. Dieser Prozess nennt sich Hypertrophie.

Wichtig für nachhaltigen Muskelaufbau ist daher gezieltes Krafttraining und das vor allem regelmäßig. Am besten Sie starten gleich heute in ein bewegtes Leben.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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			
	8 5		9		10		11
6							
			7	12		13	
8		14					
				9	15		16
	17 10		18				
11							
					12	19	
13		20		21			
				14			
	22 15		23				
16					24 17		25
			18				
19					20		

Senkrecht: 1 Donauzufluss, 2 Meerrettich, 3 Musik: best., Tonintervall, 4 ital. Hafenstadt, 5 Lebewohl, 6 ugs.: langweilig, öde, 7 nichts anderes, 8 Raubkatze, 9 Stadt in Tschechien (dt. Name), 10 int. Kfz-Z. Ruanda, 11 Vorgebirge, Kap (Arab.), 12 Strauchreihe, 13 Hinder- nis beim Springreiten, 14 Kurzform von Arthur, 15 kon- struktive Erweiterung, 16 ägypt. Staatsmann † 1970, 17 ital.: Birne, 18 slaw. weibl. Vorname, 19 nicht überein- stimmend, 20 spanisch: Stier, 21 pol. Autor †, 22 afrik. Viehgehege, 23 abgelaichter Hering, 24 längl. Vertie- fung, Fuge, 25 Kf.: Wintersportverein

Waagrecht: 1 Eislaufdisziplin, 2 Kurzform: Madame, 3 Kw.: Durchsichtsbild, 4 fesselnd, dramatisch, 5 Geistli- cher, 6 Vorname Trenkers † 1990, 7 Umordnung, 8 ugs. Kw. für ein Schulfach, 9 franz. Stadt, 10 geschäftliche Vertretungsvollmacht, 11 amerik. Schauspieler † (Orson), 12 Kw. f. e. Verkehrsmittel, 13 Nordostspanier, 14 besitzanz. Fürwort, 15 Halbinsel im Schwarzen Meer, 16 heiter, vergnügt, 17 Kurzform: Nordnordwest, 18 franz. männl. Vorname, 19 Schwanzlurche, 20 Kf. f. e. franz. Zuggattung

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)



1.) Was ist eine Laudatio?

α) Kunstausstellung, b.) Lobrede, c.) Religiöses Lied, d.) Sprachbarriere

2.) „Lola rennt“ in welcher Stadt?

a) Venedig, b.) München, c.) Rom, d.) Berlin

3.) Welche Eigenschaften hat Ebenholz?

a) Blau und Lustig, b.) Hell und Leicht, c.) Dunkel und schwer, d.) Klar und rein

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

„MOHNSTRUDEL“

Zutaten: 200 ml Milch (lauwarm), 4 EL Staubzucker, 25 g Germ (frisch), 400 g Weizenmehl (glatt), 4 EL Margarine, 1 Stk. Ei, 3 Stk. Eidotter, 1 Prise Salz

Zutaten für die Fülle: 200 g Mohn, 150 ml Milch, 1 Prise Zimt, 100 g Zucker, 2 EL Rosinen (oder Rumrosinen)

Zutaten zum Bestreichen: 1 Stk. Ei

Zubereitung:

- 1.)** Für das Dampfl in 4 EL lauwarmer Milch 1 EL Zucker auflösen. Dann den Germ sowie ein wenig Mehl einrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 2.)** Margarine langsam schmelzen. Dann die restliche Milch, den restlichen Zucker, Ei, Eidotter, die geschmolzene Margarine, eine Prise Salz sowie das restliche Mehl unter das Dampfl mischen und zu einem geschmeidigen Germteig schlagen. Diesen an einem warmen Ort ca. 30 Min aufgehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- 3.)** Inzwischen das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4.)** Für die Mohnfülle den geriebenen Mohn in Milch mit Zimt und Zucker aufkochen lassen. Die Rumrosinen einrühren und die Fülle etwas abkühlen lassen.
- 5.)** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen, mit der Fülle bestreichen, locker einrollen und nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- 6.)** Den Mohnstrudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit versprudelm Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 7.)** Nach dem Backen am besten auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipps zum Rezept

Der Teig darf ruhig leicht klebrig sein, er wird beim Gehen geschmeidiger und elastischer.

Wenn möglich, frisch gemahlene Mohn verwenden – der Geschmack ist intensiver und weniger bitter. Außerdem sollte die Mohnfülle vor dem Auftragen gut abgekühlt sein, sonst wird der Teig weich oder reißt.

Die Backzeit beobachten: Wenn der Strudel zu schnell bräunt, gegen Ende mit Backpapier abdecken.



GESUND

„MIT ELAN DURCH DEN HERBST“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Viele Menschen fühlen sich in den Wochen der kühleren Monate müde und energielos. Dabei ist es gar nicht so schwer, gezielt gegenzusteuern.

⇒ **Mit** den richtigen Strategien kann man Körper und Geist optimal auf die Herausforderungen der kalten Jahreszeit vorbereiten und sogar neue Vitalität entdecken. Hier die wichtigsten Tipps:

➤ **1.** Ernährung: Abwechslungsreich essen ist ein zentraler Bestandteil, wenn es darum geht, Energie und Kraft zu steigern. Im Herbst verändert sich nicht nur das Wetter, sondern es stehen auch andere Lebensmittel zur Verfügung, etwa frisches Gemüse wie Kürbis, Rote Rüben, Karotten und Kohl. Diese sind jetzt besonders nähr-

stoffreich und unterstützen das Immunsystem.

➤ **2.** Bewegung: Auch bei kühlerem Wetter aktiv zu bleiben ist einer der effektivsten Wege, den Körper in Schwung zu halten. Studien zeigen, dass Sport an der frischen Luft nicht nur die Durchblutung anregt, sondern auch das Wohlbefinden steigert: Es erhöht sich die Ausschüttung von „Glückshormonen“. Zusätzlich sollte auch Krafttraining durchgeführt werden, um die Fitness zu verbessern.

➤ **3.** Licht ist der Schlüssel zur Regeneration: Im Herbst sinkt die Zahl der Sonnenstunden, was zu verringerter Produktion von Serotonin führt, und bei manchen die Gefühlslage so wie Energie negativ beeinflusst. In diesem Fall kann eine Tageslichtlampe Abhilfe schaffen.

➤ **4.** Die Schlafqualität verbessern: Dunkle und kühle Räume fördern eine bessere Nachtruhe und sorgen dafür,

dass man morgens erfrischt aufwacht. In den Stunden vor dem Schlafengehen sollte auf elektronische Geräte wie Handy oder Fernseher verzichtet werden, da das blaue Licht den Melatoninspiegel im Körper beeinflusst. Wird zu wenig Melatonin produziert, schläft man schwerer ein.

➤ **5.** Mentale Stärke fördern: Wer ständig negative Gedanken hat, senkt damit sein Energieniveau. Regelmäßig Zeit draußen zu verbringen, spazieren zu gehen, Herbstfrüchte zu sammeln oder einfach nur die Natur zu beobachten kann helfen, negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Genießen Sie das bunte Herbstlaub. Diese Momente der Ruhe helfen nicht nur, den Geist zu regenerieren, sondern auch, neue Energie zu tanken.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

„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

*„Jeder Augenblick der Freude
ist ein Lichtblick.“*

(Friederike WEICHSELBAUMER)

BUCHTIPP

„DAS ENDE DER ANGST“

„wo sie entsteht wie sie wirkt wie du sie besiegst“

(Dr. Marcus TÄUBER)

ISBN: 978-3-99060-529-5 - Verlag Goldegg

Wenn deine Welt im Krisenmodus ist: der richtige Umgang mit Sorgen und Stress

Gibt es meinen Job in ein paar Jahren noch? Werde ich von meiner Rente leben können? Woher weiß ich, dass in meiner Beziehung wirklich alles in Ordnung ist? Wenn tägliche Grübeleien, Overthinking und Unsicherheiten zur Angstspirale werden, schadet das nicht nur unserer mentalen Gesundheit – es kann uns buchstäblich krank vor Sorge machen.

Ängste und ihre Ursachen sind vielfältig, aber es gibt wirksame Selbsthilfe-Techniken zu ihrer Überwindung. Der Neurobiologe und Mentalcoach Dr. Marcus Täuber erklärt, wie du mit der wissenschaftlich geprüften Brain Changer Methode dauerhafte innere Ruhe findest.

- Einfache Strategien zur Selbststärkung: so bekommst du deine Ängste in den Griff
- Alltagsangst, Beziehungsängste, Perfektionismus: die vielen Facetten der Angst verstehen
- Neuro-Wissen leicht erklärt: Neuroplastizität gezielt nutzen – so formbar ist dein Gehirn
- Welche Rolle spielen Genetik, Epigenetik und Persönlichkeitsmerkmale für Angst?

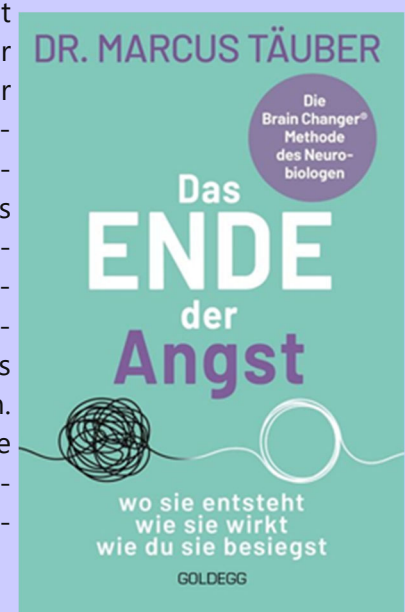
Wenn Sorgen krank machen: Angststörungen und ihre Auswirkungen

Selbststärkung und Psychohygiene: dein Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Wir können äußere Faktoren wie Horrornews oder Stress bei der Arbeit nicht immer beeinflussen – aber wir können die mentale Stärke entwickeln, um mit ihnen umzugehen. Dr. Marcus Täuber hat mit der Brain Changer Methode ein Werkzeug entwickelt, mit dem du deinem Gehirn dauerhaft Ruhe vor der Angst verschaffst.

Nutze die Erkenntnisse der Neurobiologie, um deinen Kopf frei von Ängsten zu machen – für mehr Gelassenheit und innere Sicherheit!

Zum Autor: **Dr. Marcus TÄUBER** – der Hirnforscher, der Wissenschaft in Erfolg verwandelt
Der promovierter Neurobiologe, Hochschuldozent und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien, zeigt, wie unser Denken den Unterschied macht – mit Erkenntnissen, die überraschen, inspirieren und direkt anwendbar sind. Als Bestsellerautor und gefragter Keynote-Speaker schlägt er die Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis und zeigt, wie wir unser Gehirn gezielt auf Erfolg programmieren. Seine Mission: die Geheimnisse des Gehirns entschlüsseln und für Alltag und Business nutzbar machen. Mit der Präzision eines Forschers und der Leidenschaft eines Storytellers verwandelt er neurowissenschaftliche Erkenntnisse in faszinierende Aha-Momente. Ob mentale Stärke, Veränderung oder Motivation – Dr. Täuber erklärt nicht nur, wie es funktioniert, sondern liefert konkrete Strategien, die sofort wirken. Er inspiriert, motiviert und verändert Perspektiven. Seine Vorträge sind ein Feuerwerk aus Wissen, Praxis und verblüffenden Experimenten – unterhaltsam, wissenschaftlich fundiert und voller Wow-Effekte. Wer ihn erlebt, denkt neu. Und wer neu denkt, gewinnt.



UND WIEDER EINE KLEINE HAND

Und wieder eine kleine Hand.
Warm
und vertrauensvoll
liegt sie in meiner.
Wird sie
das Leben einmal fassen können,
diese kleine Hand,
die jetzt nach Hilfe und Halt verlangt?
Wird das Leben
noch lebenswert sein,
wenn eine große Hand geworden ist?
Wird es noch Blumen geben,
die sie pflücken kann,
Schmetterlinge, nach denen sie greifen kann?
Kleine Hand -
noch behüte ich dich!
Doch bald wirst du selbst
dich zu schützen und zu wehren wissen.
Das Beste vom Leben
wünsche ich dir - kleine Hand.

(Friederike LAZELBERGER)

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

MEIN LEBEN IST NICHT BREIT GENUG

Eine Sorge hatte ich noch nie:
Mein Leben sei nicht lang genug!
Was mir Sorgen macht, ist dies:
Mein Leben ist nicht breit genug!
Die Freundschaften,
die auf meinem Weg liegen,
möchte ich mitnehmen.
Den Schwarm der Graugänse über dem See.
Das Seufzen der alten Leute
und die Schreie der Kinder.
Den Geruch des Waldes,
die Betriebsamkeit der Stadt,
die Musik, die Bücher und die Bilder.
Die Sorgen der Nachbarn
und die gelben Rosen im Park.
Alles, alles, soll in meinem Leben sein!
Doch es ist nicht breit genug.

(Friederike LAZELBERGER)

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

GESUND

„WARUM HERZ-REHA WIRKT“

(von Mag. Martin MIEHL)

Experten aus verschiedenen Fachbereichen stehen den Patienten dabei mit Rat und Tat zur Seite - immer mit dem Ziel, individuell angepasste Lösungen zu finden und umzusetzen.

➡ **Durch** die technologische Weiterentwicklung in der Medizin werden Probleme des Herz-Kreislauf-Systems zunehmend früher erkannt und in der Herzchirurgie wird immer weniger invasiv operiert. Das bringt enorme Vorteile für die Patientinnen und Patienten mit sich, die nach der Operation mit weniger körperlichen Einschränkungen und Beschwerden schneller wieder nach Hause kommen.

Sind die körperliche Fitness und das Wohlbefinden nach der OP relativ gut, stellt sich häufig die Frage, ob eine Reha überhaupt notwendig ist. Aus jahrzehntelanger Erfahrung können wir diese Frage klar beantworten: Eine Herz-Kreislauf-Rehabilitation ist in jedem Fall empfehlenswert - unabhängig vom postoperativen Zustand profitiert jede Person gesundheitlich davon.

Denn nach dem Eingriff bleiben meist viele Fragen offen: „Wie bewältige ich meinen Alltag wieder? Was darf ich mir zumuten - beim Sport, bei meiner körperlich anstrengenden Arbeit?“ Die körperliche und mentale Verarbeitung der Krankheitssituation braucht Zeit - und vor allem die

richtigen Maßnahmen. Hier setzt die Reha an. Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachbereichen - Medizin, Therapie, Psychologie, Diätologin und Pflege - stehen den Patientinnen und Patienten mit Rat und Tat zur Seite, mit dem Ziel, individuell angepasste Lösungen zu finden und umzusetzen.

Die stationäre Rehabilitation bietet rund um die Uhr eine sichere Umgebung mit Wohlfühlcharakter - denn nur so ist die Voraussetzung gegeben, sich stressfrei auf die eigene Gesundheit konzentrieren zu können.

Die Freude an Bewegung entdecken

Wie Sie bestimmt schon gehört haben: Bewegung spielt eine zentrale Rolle für ein gesundes Herz. Am Beispiel eines Patienten zeige ich Ihnen, wie eine Reha die Freude an Bewegung wecken kann:

Dr. Andreas Bobik ist Steuerberater - ein Mann mit vielen Terminen und Projekten. So beschreibt er auch den Moment, in dem er erfahren hat, dass er eine neue Herzklappe braucht: „Ich habe ein wichtiges Terminprojekt trotz schwerem fiebrigem Infekt fertiggestellt und dabei leider mein Herz beschädigt. Dass eine OP erforderlich war, war zunächst ein Schock für mich.“

Ein hervorragender Herzchirurg hat ihm eine biologische Aortenklappe erfolgreich eingesetzt - der Start in ein neues Leben. In den Wochen nach dem Eingriff wurde er angehalten, einen Brustgurt zu tragen, nur spazieren, zu gehen und nicht schwer zu tragen. Doch er hatte ein Ziel vor Augen, nämlich wieder ein gutes, erfülltes Leben zu führen. Das wichtigste Mittel dazu: die Reha in Groß Gerungs.

Mittlerweile ist Dr. Bobik bereits zum vierten Mal bei uns im Haus. „Groß Gerungs ist der ideale Ort zur Rehabilitation von Herzproblemen“, sagt er aus voller Überzeugung. „Die medizinische Betreuung ist exzellent. Es wird geschaut, ob die Medikamente passen und die erfahrenen Kardiologen nehmen sich wirklich Zeit“, erzählt der Steuerberater. „Dazu, kommen hervorragende Physio- und Trainingstherapeuten und ein breit gefächertes Bewegungsprogramm - von Krafttraining über Ausdauer- und Koordinationseinheiten bis hin zu Wirbelsäulentraining. Was er besonders gut findet? „Das Team gibt bei allen Übungen hilfreiche Erklärungen und Tipps.“ Generell meint er: „Die Organisation im Reha-Zentrum ist nahezu perfekt. Die vielen schönen Wanderwege in der Umgebung, das schmackhafte, gesunde Essen und die bequemen Zimmer zeichnen das Reha-Zentrum aus.“

Nordic Walking als Wendepunkt

„Ich bin sehr dankbar, dass mich das Team zum Nordic Walking gebracht hat. Ich dachte zuerst, das sei nur etwas Gemütliches - mit genügend Zeit zum Plaudern. Aber dann hat es mich voll erwischt. Ich praktiziere Nordic Walking jetzt nahezu täglich - mit voller Begeisterung! Ich bin hier in Groß Gerungs viel sportlicher geworden, und mein Herz dankt es mir“, berichtet der zufriedene Patient.

Bewegung ist nun ein fester Bestandteil seines Alltags. In der Reha nimmt er sich auch täglich am Abend Zeit zum Schwimmen. Wenn es Pausen im Therapieplan gibt, geht er Nordic Walking. „Ich gehe meistens den Schafsteg. Knapp eine Stunde, das passt perfekt.“ Bei Schlechtwetter trägt er dabei einfach eine Regenjacke oder nutzt stattdessen den Cardio-Fit-Raum.

Nach jedem Reha-Aufenthalt in Groß Gerungs fühlt sich Dr. Bobik, wie er selbst sagt, „wie neu geboren“. Er ist sportlicher, vitaler und reist voller Energie durch die Welt - zuletzt nach Kuba und Japan, bald nach Madagaskar. Das alles mit einem sicheren Gefühl.

Reha wirkt - auf das Herz und das ganze Leben

Die Geschichte von Dr. Bobik zeigt auf beeindruckende Weise, dass eine Reha in Groß Gerungs nicht nur ein medizinischer Pflichttermin ist, sondern eine Chance. Eine Chance, sich neu zu orientieren und - wie in seinem Fall - die Bewegung, die gerade für die Herzgesundheit so wichtig ist, für sich zu entdecken.

„Ich kann wirklich jedem mit einem Herzproblem empfehlen: Plant einen Reha-Aufenthalt im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs. Das sage ich aus tiefstem Herzen“, so der Patient. Wenn man ihn sieht - mit seinen Nordic-Walking-Stöcken und dem breiten Lächeln - dann glaubt man ihm jedes Wort.

DAS HAUS

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist spezialisiert auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Inmitten der Waldviertler Natur und in absoluter Ruhelage gelegen, bietet das Kompetenzzentrum für kardiale Gesundheit eine sichere und ideale Umgebung für Men-



schen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um sich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs,
Telefon: 02812 / 86 81 - info@herz-kreislauf.at - www.herz-kreislauf.at

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„NEUE HOFFNUNG GEGEN KEIME IM SPITAL“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Studien zeigen, dass die Stärkung des Mikrobioms dabei helfen könnte, schwere Durchfälle (ADD) im Krankenhaus zu vermeiden.

⇒ **Sie** werden von Ärzten und Patienten gleichermaßen gefürchtet: Hartnäckige Keime im Krankenhaus! Besonders gefährlich ist das Bakterium *Clostridioides difficile*, das massive Durchfälle, Blutvergiftung und manchmal den Tod verursachen kann. Doch es sind nicht nur die medizinischen, sondern auch die wirtschaftlichen Folgen dieses Erregers, die dem Gesundheitssystem Probleme bereiten. Neue Erkenntnisse zeigen aber: Ganz bestimmte Probiotika könnten bei Vorbeugung und Therapie sehr nützlich sein.

Clostridioides *difficile* ist ein sporenbildendes, grampositives Anaerobier-Bakterium, das vor allem dann gefährlich wird, wenn die natürliche Darmflora gestört ist - etwa durch Breitbandan-

tibiotika. Die Folge: unkontrollierte Keimvermehrung, die Produktion giftiger Stoffe und schwere Entzündungen des Darms. Die Symptome reichen von mildem Durchfall bis hin zur lebensbedrohlichen Entzündung des Dickdarms.

Eine Studie durch den steirischen Chirurgen Dr. Hans Rabl konnte zeigen, dass die gleichzeitige Gabe von darmunterstützenden Probiotika (bei benötigter Antibiotika-Therapie) bei chirurgischen Patienten, besonders im Bereich der Onkologie, die so genannte Antibiotikaassoziierte Diarrhö (ADD) deutlich zu lindern vermochte. Das half auch jenen Personen, die sich gerade einer Chemotherapie unterzogen.

Wie profitieren Krankenhauspatienten davon, den Darm zu unterstützen? Wichtig ist die Wiederbesiedlung des Organs mit gesunden Keimen. Weiters blockieren spezielle Probiotika das Anheften krankmachender Keime. Außerdem kommt es zu einer Verbesserung der Barriere im Darm. Das Immunsystem wird gestärkt.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„GEMEINSAM“

(von Karin SCHRAMMEL)

Welche seelischen und körperlichen Symptome mit Einsamkeit zusammenhängen und wie Sie erfolgreich erste Schritte aus der Einsamkeit gehen können.

⇒ **Alleinsein** ist nichts Schlimmes. Menschen haben von Zeit zu Zeit das Bedürfnis nach Rückzug, die einen mehr, die anderen weniger. Ganz bei sich sein kann sogar produktiv und wohltuend wirken. Doch generell haben Menschen das natürliche Bedürfnis, anderen Personen nahe zu sein, das Leben miteinander zu teilen und gute Beziehungen zu führen. Vermehrte Isolation und Einsamkeit bedeuten folglich Stress, weiß Dr. Karin Gutirrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie: „Lange Zeit war Isolationshaft eine Strafe, was schon zeigt, dass Kontaktlosigkeit eines der schlimmsten Dinge ist, die wir anderen antun können“

ALLEIN UND EINSAM

Während der Corona-Pandemie haben plötzlich viele unter dem Fehlen menschlicher Wärme im Alltag gelitten. Andere fühlten sich alleingelassen. Das Thema Einsamkeit ist dadurch in den Fokus gerückt. Einsamkeit ist eine normale menschliche Erfahrung, die jedoch zeitlich begrenzt sein sollte, sagt Gutirrez-Lobos, „wenn man sich einsam fühlt, sollte man wieder mit anderen Menschen in Kontakt kommen.“ Problematisch wird es laut der

Fachärztin, wenn die Einsamkeit chronisch wird, also über viele Monate andauert und wenn die Quantität der Beziehungen nicht stimmt. Doch den Weg aus der Einsamkeit zu finden, ist oft nicht so leicht. „Je länger die chronische Einsamkeit andauert, desto schwieriger ist es. Menschen werden misstrauischer gegenüber sozialen Kontakten und empfinden soziale Interaktionen oft als belastend“ sagt die Expertin.

GESUNDHEITSRISIKO

Einsamkeit betrifft viele Menschen in Österreich. Sie kann in allen Lebensphasen auftreten und viele Gründe haben. Häufige Risikofaktoren sind sozioökonomische Bedingungen wie Armut, lebensverändernde Umstände wie Migration oder das Alleinerziehen, aber auch chronische Erkrankungen. Auch der Verlust enger Bezugspersonen, soziale Isolation im Alltag oder ein fehlendes Netzwerk können dazu führen, dass Menschen dauerhaft einsam sind.

Wie jede Emotion ist Einsamkeit ein wichtiges Signal. Wird dieses Signal über längere Zeit ignoriert, können die Folgen gravierend sein. Das Risiko für Depressionen, Nervosität, Unsicherheit und Angst bis hin zu Panikattacken steigt. Der psychische Dauerstress wirkt sich auch körperlich aus, weiß Gutirrez-Lobos: „Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, um 30 Prozent. Auch das Immunsystem wird geschwächt, was bedeutet, dass man etwa häufiger unter Entzündungen leidet. Und chronische Einsamkeit beeinflusst auch das Verhalten: Einsame Menschen bewegen sich oft weniger, ernäh-

ren sich schlechter, greifen öfter zu Alkohol und Zigaretten. Die Risikofaktoren für körperliche Auswirkungen potenzieren sich daher!“

Diese Aussagen zeigen deutlich: Einsamkeit ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko - und muss als solches wahrgenommen werden, mahnt die Fachärztin: „Suchen Sie Kontakt nach außen und zögern Sie nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie vermuten, dass professionelle Unterstützung Sie auf dem Weg der Besserung unterstützen könnte!“

IN KONTAKT KOMMEN

Das Thema ist Karin Gutirrez-Lobos ein großes Anliegen, daher hat sie im Jahr 2021 die Plattform gegen Einsamkeit mitbegründet, die vom Gesundheits- und Sozialministerium unterstützt wird und als nationale Koordinations- und Kompetenzstelle fungiert. „Wir wollen Menschen zeigen, dass sie mit Einsamkeit nicht allein sind - und dass es Wege gibt, wieder Teil einer Gemeinschaft zu werden!“ Der Grundgedanke dahinter: „Es gibt viele Initiativen gegen Einsamkeit, aber kaum jemand weiß davon. Unsere Plattform ermöglicht Betroffenen den Zugang zu passenden Angeboten. Wir bieten unter anderem Mitmach-Formate in Nachbarschaften und unterstützen Betroffene dabei, den ersten Schritt aus der Einsamkeit zu machen.“ Niedrigschwellige Initiativen sollen es den Menschen erleichtern, wieder soziale Kontakte zu knüpfen - angefangen von gemeinsamen Spaziergängen oder lokalen Aktivitäten wie Plaudertischerl oder Erzählcafé bis hin zu

zu ehrenamtlichen Tätigkeiten (siehe Infokasten).

Die gute Nachricht: Auch wenn Einsamkeit eine große Belastung darstellt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ihr entgegenzuwirken. Damit aus „einsam“ wieder „gemeinsam“ werden kann.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



Helga und Kurt sehen sich einen romantischen Hollywoodfilm an. Da sagt

Helga: „Schau mal, wie zärtlich Bruce Kate durchs Haar streicht. Wie heroisch er sie hält und stürmisch küsst. Es wäre toll wenn du das auch mal machen könntest.“
Sagt Kurt: „Bist du verrückt. Ich kenne die Schauspielerin gar nicht!“

Plattform gegen Einsamkeit

Die Plattform gegen Einsamkeit wurde 2021 durch den gemeinnützigen Verein Soda! City Wien ins Leben gerufen. Als Anlauf- und Kompetenzstelle bietet sie eine Vielzahl von Informationen und Ressourcen zur Hilfe bei Einsamkeit für Interessierte und Organisationen an.

In allen Bundesländern gibt es unterschiedliche Ansätze, die zeigen und inspirieren, wie neue Kontaktmöglichkeiten geschaffen werden können, um soziale Isolation und Einsamkeit zu bekämpfen. Die Plattform bietet zwei zentrale Wege, um Hilfe und Anschluss zu finden:

1. Sie suchen online nach Angeboten, wie etwa Freizeitgruppen, Vereinen und gemeinschaftliche Treffen, Hotlines, Beratungsstellen und Plaudermöglichkeiten, Angebote für Gespräche und sozialen Austausch, speziell zugeschnitten auf unterschiedliche Altersgruppen.

www.plattform-gegen-einsamkeit.at

2. Wenn Sie nicht wissen, welches Angebot das richtige für Sie ist oder wenn Sie Unterstützung für einen Angehörigen suchen, dann **kontaktieren Sie die Telefonnummer 0676/ 14 18 23 35 oder mailen Sie an:**

hallo@jsocialcity.at

„Wir wollen Menschen zeigen, dass sie mit Einsamkeit nicht allein sind – und dass es Wege gibt, wieder Teil einer Gemeinschaft zu werden.“

Dr. Karin Gutierrez-Lobos Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Mitgründerin der Plattform gegen Einsamkeit

GESUND

„VERSTOPFUNG - WAS HILFT“

(von Dr.ⁱⁿ Christine KIESEL)

Bei vielen Patienten ist eine erhöhte Ballaststoffzufuhr bereits ausreichend.

⇒ **Allgemeinmedizinerin** Dr. med. Christine Kiesel berichtet über ein Thema, das Betroffene nur ungern ansprechen: Verstopfung - medizinisch Obstipation genannt.

Symptome

Inge Prass (53) kann nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und hat Schmerzen beim Stuhlgang. Manchmal kommt es sogar zu Blutungen im Bereich des Afters. Diese Symptome treten bei ihr mehrmals pro Monat auf - nun möchte sie endlich etwas dagegen tun.

Diagnose

Im Gespräch wird klar, dass die Patientin einen stressigen Alltag im Büro hat und es nicht immer schafft, ausreichend zu trinken und ballaststoffreich zu essen. Dies sowie ein Abtasten des Bauchraumes weisen auf eine klassische Verstopfung hin. Dabei verringert sich die Darmaktivität und die Nahrung verbleibt länger als üblich im Darm.

In dieser Zeit wird dem Stuhl laufend Wasser entzogen, wodurch er sich verhärtet und den Darm

Schlechter passieren kann. Dies erklärt auch die Blähungen, denn der harte Stuhl blockiert den Weg der im Darm entstehenden Gase nach draußen.

Bei den Beschwerden rund um den Darmausgang handelt es sich um Hämorrhoiden, die sich durch den ständigen Druck vergrößern und beim Pressen auf der Toilette bluten können.

Therapie

Abführmittel sollten immer der „letzte Ausweg“ sein. Zu häufig angewendet haben sie einen Gewöhnungseffekt. Ich empfehle daher im ersten Schritt eine sanftere Methode: Und zwar schlichtweg eine erhöhte Flüssigkeits-, vor allem aber auch Ballaststoffzufuhr.

Neben einer generellen Ernährungsumstellung empfehle ich Frau Prass daher die Einnahme eines sinnvoll dosierten Ballaststoff-Präparates aus der Apotheke - bestenfalls eines, das mehrere Ballaststoffarten miteinander kombiniert.

Dadurch stellt sich im Darm ein wünschenswerter Mehrfach-Effekt ein:

- der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
- die Darmaktivität wird angeregt
- die belastete Darmflora wird unterstützt

Verlauf

Beim Kontrolltermin zwei Wochen später verspürt Frau Prass eine deutliche Besserung. Der Stuhlgang ist wieder regelmäßiger geworden, die entsprechenden Begleitscheinungen sind zurückgegangen.

Da die Patientin zu wiederkehrender Verstopfung zu neigen scheint, wird die weiterführende Einnahme des Ballaststoffpräparates beschlossen. Aufgrund der guten Verträglichkeit solch pflanzlicher Mittel ist eine langfristige Anwendung unbedenklich.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Immer wieder werden wir
von ungewöhnlichen Ereignissen überrascht,
die wir Wunder nennen -
sie erinnern uns daran, dass im Leben
wirklich alles möglich ist!
(Yvonne MÖLLEKEN)

Das finden Sie wieder in der DEZEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Wie starke Strahlen den Krebs besiegen“

„Die Strahlentherapie erfährt oft nicht jene Aufmerksamkeit, die sie verdient!

Dabei ist die Heilung häufig nur mit ihr möglich.“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

„Diabetesrisiko vorhersagen“

„Eine aktuelle Studie zeigt: Die Gefahr, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken, lässt sich anhand weniger Routineparameter erkennen. Das hilft auch bei der Vorbeugung.“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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

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

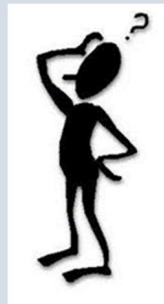
1.) b.) Eine Laudatio ist eine feierliche Rede, die gehalten wird, um die Leistungen und Verdienste einer Person oder Institution zu würdigen, oft im Rahmen einer Preisverleihung.

2.) d.) Der Film „Lola rennt“ spielt in Berlin. Die Handlung ist stark mit verschiedenen Orten in Berlin verwoben, wie der Oberbaumbrücke, der Linienstrasse und der Taurogener Strasse.

3.) c.) Ebenholz ist bekannt für seine schwarze bis dunkelbraune Farbe, seine hohe Dichte und Härte sowie seine feine, gleichmäßige Textur. Es ist ein sehr wertvolles Holz.

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

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



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

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 <<<<