



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

„Wer mir schmeichelt, ist mein Feind; wer mich tadelt, ist mein Lehrer.“

(Chinesisches Sprichwort)

Pracht

Frost fliegt klirrend
durch die Nacht.
Kinder machen eine
Schneeballschlacht.
Lichter glänzen schillernd
von der Yacht.
Weihnacht zieht nun ein
in heller Pracht.

(Michael BALTES)



*Frohe Weihnachten
und einen guten
Rutsch ins Neue
Jahr wünscht
Johann Bauer*



GESUND

„NAHRHAFT GEGEN ENTZÜNDUNGEN“

Richtig und gezielt zu essen vermag die Häufigkeit und Stärke rheumatischer Schübe deutlich zu beeinflussen.

⇒ **Entzündungsreaktionen** sind grundsätzlich nichts Schlechtes: Dabei handelt es sich schlicht um einen natürlichen Vorgang, der zeigt, dass das Immunsystem gut funktioniert. Denn eine Entzündung ist ein natürliches Mittel des Körpers, um auf einen Reiz zu reagieren oder etwas zu „reparieren“ - etwa eine Verletzung oder eine Erkrankung.

Auf Dauer kommt es allerdings zu Problemen

Zu Schwierigkeiten kommt es dann, wenn dieses Geschehen chronisch wird, also die Reparatur im Körper nicht abgeschlossen werden kann. Treiben Entzündungen im Organismus länger unbemerkt ihr Unwesen, schwächen sie außerdem auf Dauer das Immunsystem

(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 124 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2022

INHALT DIESER AUSGABE

„Chinesisches Sprichwort“	„Quiz“	„Eine Sternengeschichte“
„Gedicht Pracht“	(Seite 7)	(Seite 11/12)
„Weihnachtswünsche“	„Fit & Gesund durch Wasser“	„Psychisch Krank im Job. Was tun?“
(Seite 1)	(Seite 7/8)	(Seite 13/14/15)
„Nahrhaft gegen Entzündungen“	Backen „Topfengolatschen“	„Hypertonie endlich im Griff“
(Seite 1, 2, 3)	„Beiträge“	(Seite 15/16)
„Worte des Redakteurs“	(Seite 9)	„Spruch Harville Hendrix“
„Inhaltsangabe“	Buchtipps	„Nächste Ausgabe“
(Seite 2)	„Ein Grosser Vordenker“	Auflösung „QUIZ“
„Wie funktioniert unser Stoffwechsel?“	„Spruch des Monats“	(Seite 16)
(Seite 3/4)	Gedicht U-Bahn Karli	Auflösungen
„Vertrauen und Gelassenheit“	„Weihnachtsharmonie“	„Sudoku“
(Seite 4/5)	„Kurz-Witz“	„Kreuzworträtsel“
„Sudoku“	(Seite 10)	„Sponsoren“
(Seite 5)	Gedicht von Angelika Tiefengraber	„Impressum“
„Kreuzworträtsel“	„Mein Bestreben“	(Seite 17)
(Seite 6)	„Kurz-Witz“	
	(Seite 11)	

(Fortsetzung von Seite 1 - Nahrhaft gegen Entzündungen)

und können etwa zu Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis führen. Dieses Leiden stellt eine der häufigsten Auslöser für entzündungsbedingte Gelenkschmerzen dar. Die genauen Ursachen sind bis heute nicht vollständig geklärt. Was man weiß, ist, dass sich die Zellen des Abwehrsystems gegen das eigene Körpergewebe richten (Autoimmunerkrankung). Dadurch entzündet sich die Gelenkinnenhaut. Langfristig kann dies auf Knorpel und Knochen übergreifen. **Es** werden verschiedenste Faktoren als mögliche Auslöser der Erkrankung in Betracht gezogen: Neben einer genetischen Veranlagung stehen virale oder bakterielle Infektionen in Verdacht. Studien zeigen immer wieder, dass auch die Ernährung maßgeblich auf rheumatische Schübe einwirken kann. So raten Experten etwa von rotem Fleisch, Wurstaufschnitten, Milchprodukten und zu vielen tierischen Lebensmitteln im Allgemeinen ab.

Etlliche Pflanzen können heilend wirken

Mit gezielter Ernährung vermag man aber gleichzeitig dem schädlichen Geschehen entgegenzuwirken. Besonders die folgenden Lebensmittel bzw. Heilpflanzen werden häufig in der Fachwelt hervorgehoben:

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Nahrhaft gegen Entzündungen)

➤ **Zwiebelgewächse** (z. B. Knoblauch): Auch wenn ihr charakteristischer Geruch bzw. Geschmack nicht jedermanns Sache ist, sind sie äußerst gesund. Der Grund dafür stellt das enthaltene Allicin dar. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist für seine blutzuckerregulierende, Blutdruck- und cholesterinsenkende - sowie entzündungshemmende Wirkung bekannt.

➤ **Omega-3-Fettsäuren:** Die aktuelle Studienlage darüber ist breit und bestätigt unter anderem deren entzündungshemmenden Effekt. Es sind essenzielle Fettsäuren, d. h. sie können nicht vom Körper selbst gebildet werden. Leider zeigt der aktuelle Ernährungsbericht jedoch, dass die wenigsten Österreicher dreimal pro Woche fetten Meeresfisch essen und so die empfohlene Zufuhr somit nicht erreichen. Hochwertige Fischölkapseln aus der Apotheke können hier Abhilfe schaffen.

➤ **Zahlreiche Gewürze** wie Chili, Pfeffer, Ingwer und Kurkuma weisen entzündungshemmende Eigenschaften auf. Besonders der gelbe Farbstoff, das Curcumin der Kurkumawurzel, ist dafür bekannt, diese Reaktionen zu mildern. Das geschieht dank seiner vielfältigen Wirkungen an verschiedenen Stellen im Körper. So wird auf der einen Seite die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen deutlich gehemmt, während eine Zellschädigung durch die antioxidative Eigenschaft von Kurkuma verhindert wird. Da man täglich mehrere Löffel des Gewürzpulvers aufnehmen müsste, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.

➤ **Die arzneilich verwendete Teufelskralle** kommt ausschließlich im Südwesten Afrikas vor und wird dort schon seit jeher gegen Schmerzen und Entzündungen eingesetzt, was die moderne Wissenschaft mittlerweile bestätigt.

Die Heilpflanze wird insbesondere bei Erkrankungen wie Rheuma oder Verschleißerscheinungen der Gelenke verwendet. In ihrer Wirkung scheint sie nämlich Enzyme zu stoppen, welche für die Produktion von Entzündungsbotenstoffen verantwortlich zeichnen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„WIE FUNKTIONIERT UNSER STOFFWECHSEL“

(von Mag.^a Regina MODL)

Er ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Was dahintersteckt.

⇨ **Der** Mensch besteht aus einer Vielzahl an Zellen, in denen ununterbrochen Tausende chemische Reaktionen ablaufen. Es finden Um-, Auf- und Abbauarbeiten statt, wir werden mit Wärme versorgt, können wachsen, zunehmen und uns regenerieren.

Für einen reibungslosen Ablauf dieser Prozesse sorgen Hormone, Enzyme und das Nervensystem. Auch Umweltfaktoren, wie etwa die Temperatur, beeinflussen den Stoffwechsel (Metabolismus).

Damit der Körper seine Aufgaben erfüllen kann, benötigt er Energie in Form von Nährstoffen, die wir mit dem Essen aufnehmen.

Komplexes System versorgt die Körperzellen

Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralien und Spurenelemente werden bei der Verdauung in ihre Bestandteile zerlegt und über den Blutkreislauf in sämtliche Zellen transportiert. Je nach Substanz, die es dabei zu verarbeiten gilt, laufen unterschiedliche Prozesse ab, gesteuert von speziellen Enzymen (Eiweißstoffen).

Da unser Organismus nicht zur gleichen Zeit Energie produziert und verbraucht, muss ein Speicher angelegt werden - etwa im Fettgewebe, in der Leber oder den Muskeln. Diese aufbauende Phase bezeichnet man als Anabolismus.

Der Körper ist aber auch in der Lage, sich selber mit Energie zu beliefern. Dies geschieht, indem er bei Bedarf auf die in den verschiedenen Depots gespeicherten Nährstoffe zugreift und sie wieder in ihre Einzelbestandteile abbaut (Katabolismus).

Die Zellen brauchen aber nicht nur Nährstoffe, um ihre Arbeiten zu erledigen. Sie sind auch

darauf angewiesen, dass die „Müllabfuhr“, das heißt die Entsorgung von Ausscheidungsprodukten und Giftstoffen, funktioniert.

Gerät das System aus dem Gleichgewicht, treten mitunter Störungen auf. Das bedeutet, es funktioniert die Verwertung einzelner Nährstoffe nicht richtig bzw. kommt die Substanz nicht dort an, wo sie benötigt wird. Die Folge sind Krankheiten wie Diabetes mellitus, Schilddrüsenprobleme oder Gicht, um nur die häufigsten zu nennen. Ursache können Defekte im Erbgut sein, aber auch Risikofaktoren wie ungesunde Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Schichtarbeit sowie Schadstoffe am Arbeitsplatz.

KURBELN SIE DEN ORGANISMUS AN

➤ **Ausgewogene Ernährung** (vitamin-, mineralstoff-, ballaststoffreich) verhindert eine Über- bzw. Unter-

versorgung mit Vitalstoffen.

➤ **Bewegung** regt den Stoffwechsel an.

➤ **Ausreichend Trinken** (Wasser) hilft dem Körper, Giftstoffe auszuschleiden.

➤ **Genussmittel reduzieren** Nikotin regt zwar den Stoffwechsel an, schadet aber z. B. den Gefäßen. Alkohol ist für den Körper Gift, sein Abbau hemmt andere Stoffwechselprozesse.

➤ **Übergewicht abbauen** Dies überfordert jene Körperfunktionen, die für Verarbeitung und Verwertung der Nahrungsenergie sorgen.

50% MEHR ENERGIE

als Erwachsene braucht ein Kind zwischen 9 und 15 Monaten. Gesundes Essen sowie Sport hatten die Zellen in Schwung und machen schlank.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

„VERTRAUEN UND GELASSENHEIT“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **In** der Hauptstadt seines Landes, lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: "Darf ein Gast eintreten?" "Gerne", sagt der Mann, "komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die bei-

den über dieses und jenes. Der König - unerkannt - fragt: "Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" "Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. "Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicker auf die Straße".

Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" "Morgen?", sagte der Flickschuster, "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel ver-

den wieder zu Gast, sagt: "Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast Du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee Wasser für jedermann zu holen und zu tragen der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: "Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" "Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wasser tragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel ver-

dient, dass das Mahl für beide
bereitet war. Und wieder fragte
der König: "Und was wird mor-
gen sein, wenn du keine Arbeit
findest?" "Morgen? Gott sei
gepriesen Tag um Tag!"

Am anderen Morgen kam dem
Flickschuster in der Stadt ein
Trupp Soldaten entgegen. Der
Hauptmann sagte: "Du hast
eine Axt. Du musst heute im
Palasthof des Königs Wache
stehen. Hier hast du ein
Schwert, lass deine Axt zu Hau-
sel!"

Nun musste der Flickschuster
den ganzen Tag Wache stehen
und verdiente keinen Pfennig.
Abends ging er zu seinem Krä-
mer und sagte: "Heute habe ich
nichts verdienen können. Aber
ich habe heute Abend einen
Gast. Ich gebe Dir das
Schwert..." - er zog es aus der
Scheide - "...als Pfand! Gib mir,
was ich für das Mahl brauche."
Als er nach Hause kam, ging er
zuerst in seine Werkstatt und
fertigte ein Holzschwert, das
genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass
auch an diesem Abend wieder

das Mahl bereit war. Der
Schuster erzählte alles und
zeigte dem König verschmitzt
das Holzschwert. "Und was
wird morgen sein, wenn der
Hauptmann die Schwerter in-
spiziert?" "Morgen? Gott sei
gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen
Morgen den Palasthof betritt,
kommt ihm der Hauptmann
entgegen, an der Hand einen
gefesselten Gefangenen: "Das
ist ein Mörder. Du sollst ihn
hinrichten!" "Das kann ich
nicht", rief der Schuster voll
Schrecken aus. "Ich kann kei-
nen Menschen töten!" "Doch,
du musst es! Es ist Befehl des
Königs!" Inzwischen hatte sich
der Palasthof mit vielen Neu-
gierigen gefüllt, die die Hin-
richtung eines Mörders sehen
wollten. Der Schuster schaute
in die Augen des Gefangenen.
Ist das ein Mörder? Dann warf
er sich auf die Knie und mit
lauter Stimme, so dass alle ihn
beten hörten, rief er: "Gott, du
König des Himmels und der
Erde: wenn dieser Mensch ein
Mörder ist und ich ihn hinrich-

ten soll, dann mache, dass
mein Schwert aus Stahl in der
Sonne blitzt! Wenn aber dieser
Mensch kein Mörder ist, dann
mache, dass mein Schwert aus
Holz ist!"

Alle Menschen schauten atem-
los zu ihm hin. Er zog das
Schwert, hielt es hoch - und
siehe: es war aus Holz. Gewalti-
ger Jubel brach aus. In diesem
Augenblick kam der König von
der Freitreppe seines Palastes,
ging geradewegs auf den Flick-
schuster zu, gab sich zu erken-
nen, umarmte ihn und sagte:
"Von heute an, sollst du mein
Ratgeber sein!"

Urheber/Verfasser/Autor
unbekannt.

(Hinweis: Ev. nach einer Ge-
schichte von Johannes Bours)
Oder diese Geschichte findet
Ihre Wurzel in einem afghani-
schen Märchen und wurde von
Frau Wolle aus Innsbruck in
Österreich, auf anregende Wei-
se in einem Buch umgesetzt.

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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 17)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 Brennstoffherstellungsort, 2 frz. männl. Vorname, 3 auf der anderen Seite, 4 Wandelform, Variante, 5 Befreit, 6 tierisches Fett, 7 Nahostbewohner, 8 Aroma f. Weihnachtsgebäck, 9 schmerzhaftes Gliederreißen, 10 sportlicher Wettkampf, 11 Folge, Reihe, 12 südamer. Nagetier, 13 Bestandteil d. Pfefferminzöls, 14 Fluss zum Ouse (GB), 15 Kw. f. e. Leichtmetall, 16 Figur bei Mozart ♪, 17 weihnachtl. Nascherei, 18 Ort in Oberitalien, 19 Festlichkeit, 20 Robbenfellboot, 21 Tempo eines Pferderennens, 22 engl. Anrede, 23 weihnachtl. Backzutat, 24 großer Lärm, 25 Bewohner des alten Mexikos, 26 Zweirad, 27 Fluss zur Donau, 28 amtl. Erlass, 29 männl. Vorname, 30 poetisch: Täuschung, 31 weibl. Kurzname, 32 Heizstoff

Waagrecht: 1 Hafenstadt im Latium (Italien), 2 sehr verliebt, 3 Karpfenfisch, 4 Nervosität, 5 Hautflügler, 6 Gebetsschlusswort, 7 Vorname Moores ♪ 2017, 8 Kf.: Allg. bürgerl. Gesetzbuch, 9 deutsche Vorsilbe, 10 soundsovielte (2 W.), 11 österr. Lyriker ♪, 12 weibl. Kosename, 13 japan. Reiswein, 14 männl. Vorname, 15 Kosename für Vater, 16 EDV-Kf.. Hypertext Transfer Protocol, 17 Teil von Tierfüßen (Mz.), 18 Knorpelfisch, 19 engl.: Helm, 20 EDV-Kw. für ein Grafikformat, 21 Vorname d. Schauspieler Dagover ♪, 22 engl., franz. Alter, 23 ungebunden, 24 Luftverschmutzung, 25 Tropenfieber, 26 Lockung, 27 engl.: Kornett, 28 weihnachtl. Nascherei, 29 lateinisch: zwei, 30 Trauerspieldichter, 31 Garten-, Ruhemöbel, 32 Staat in Vorderasien, 33 Schlittengleitschiene, 34 franz. Mehrzahlartikel, 35 Steigung, 36 Abflussgraben

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösung auf Seite 17)



- 1.) Bei „Manga“ handelt es sich um japanische . . . ?
a) Knüpfarbeiten, b.) Fische, c.) Comics, d.) Schwerter
- 2.) Wo entstand vor 1000 Jahren die Goldfischzucht?
a) Finnland, b.) Japan, c.) Dänemark, d.) China
- 3.) Der neue Formel-1-Weltmeister Max Verstappen ist gebürtiger?
a) Niederländer, b.) Däne, c.) Belgier, d.) Schwede

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**
(Lösungen auf Seite 16)

SCHWIMMEN

„FIT & GESUND DURCH WASSER“

(von Anja RICHTER)

Spish-Splash, platsch! Rein ins kühle Nass! Wie Wasserkraft uns nicht nur erfrischt, sondern obendrein Körper, Seele & Geist stärkt. Und warum das so ist.

⇒ **Hoch** im Norden Dänemarks gibt es eine belebende Tradition. Jeden Morgen treffen sich die Frauen am Strand und waten gemeinsam durch die tosenden Nordseewellen, um dort, wo das Wasser etwas ruhiger wird, ein wenig zu schwimmen. Sogar im Hochsommer hat die Wassertemperatur nur rund 15 Grad. „Beim Zurückwaten Richtung Strand fühlst du dich wie neu geboren“, schwärmt die 40-jährige Jette, die selbst im Winter auf diese Weise in den Tag startet. In der Meeresbrandung wirkt zudem (wie auch rund um Wasserfälle) ionisierte Luft positiv auf Immunsystem und Atemorgane wie ein Rundum-Wellness-Paket.

Es ist die umfangreiche Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden, die das Element Wasser auch in unserem Freizeitverhalten so anziehend macht. Vor allem im Sommer sind Sport und Bewegung im kühlen Nass die perfekte Möglichkeit, um in der heißen Jahreszeit aktiv zu bleiben - ohne dabei ins Schwitzen zu kommen.

Die Möglichkeiten sind vielfähig: Neben dem klassischen Schwimmen in den Stilrichtungen Brust, Kraul, Rücken oder Delfin, erfreuen sich auch Wassergymnastik, Aqua-Jogging oder Aqua-Radeln steigender Beliebtheit.

Für den früheren Leistungsschwimmer und Stützpunkttrainer Thomas Hebenstreit, jetzt Chef-Physiotherapeut des OOC, liegen die Vorteile körperlicher Aktivität dabei auf der Hand: „Beim Schwimmen wird das Organsystem insgesamt sehr positiv beeinflusst. Es ist eine Ganzkörperaktivität, bei der alle Muskeln beansprucht und gestärkt werden. Die Bewegung gegen den Wasserwiderstand regt die Durchblutung an und fördert so den Blutkreislauf.“

SCHWIMMEN IST DIE IDEALE MÖGLICHKEIT, IM SOMMER FIT ZU BLEIBEN - OHNE DABEI INS SCHWITZEN ZU GERATEN

Der riesige Vorteil dabei: „Im Wasser wirken durch den Auftrieb weniger Kräfte auf die Gelenke, weshalb Schwimmen und Bewegung im Wasser ausgesprochen gelenksschonend ist.“ Das spielt eine wichtige Rolle bei Menschen mit Übergewicht oder rekonvaleszenten Personen. Der Sport kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Es gibt so manch 100-Jährige, die sich noch regelmäßig in die Fluten wagen.

Noch etwas bringt die gleitende Bewegung im Wasser mit sich. Sie erzeugt eine sanfte Lymphdrainage: Durch den Wasserdruck werden Haut und Bindegewebe massiert und der Abtransport von Ablagerungen gefördert, das Gewebe gestrafft.

EINE FRAGE DER TEMPERATUR

Wobei die Wassertemperatur eine Rolle spielt: Während kaltes Wasser anregend und energetisierend wirkt (z. B. Kneipp-Kuren oder Eisschwimmen), fördert warmes Wasser in Thermen oder in Schwefelbädern Erholung, Entspannung und Regeneration.

Unsere fast magische Verbindung zu Wasser scheint entwicklungsgeschichtlich bedingt: Das Leben, das aus der sog. „Ursuppe“ hervorging, bis zum Fruchtwasser im Mutterleib, das uns vor unserem Erden-Dasein wohligher geborgen und sanft umspült hat. Generationen wissen seit jeher die Heilkraft des Wassers zu nutzen. Bereits im antiken Griechenland und Rom gab es eine ausgeprägte Bäderkultur.

SEIT TAUSENDEN JAHREN WIRD DIE HEILKRAFT DES WASSERS GENUTZT

Nicht nur bei Kneipp, sondern auch im indischen Ayurveda spielt Wasser eine bedeutende Rolle. Während man bei Kneipp im kalten Wasser tritt trinkt man bei Ayurveda ein Glas heißes Wasser morgens gleich nach dem Aufstehen, um die Lebensgeister zu wecken und sich zu reinigen. Wie überhaupt ausreichendes Trinken gerade im Sommer wichtig für körperliche Balance und Konzentration ist.

Zurück zum Schwimmen: Es hat nicht nur Effekte auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist: „Es hilft uns mental, schwere Zeiten zu überstehen“, sagt Ex-Schwimmerin und Journalistin Bonnie Tsui. Die US-Amerikanerin verfasste mit ihrem Buch „Warum wir schwimmen“ eine hinreißende Liebeserklärung an das blaue Element. „Um effektiv zu schwimmen, muss man gleichmäßig atmen, fast meditativ. Das hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem“, sagt die 43-Jährige. Wasser wird zum Zufluchtsort des Geistes, während der Körper seinen Rhythmus findet: „Du wirst eins mit dem Element, merkst nicht, wie die Zeit vergeht.“

Ein Gefühl, an das sich auch Thomas Hebenstreit gut erinnert, wenn er an die unzähligen Längen denkt, die er im Training zurücklegte: „Der Kopf wird frei. Du tauchst im Wasser in eine eigene Welt ein, die dich umschließt. Es ist ruhig, alles rundherum wird ausgeblendet, und du kommst in eine Art Trance.“ Er berichtet: „Ich habe früher Unterwasser sogar Vokabeln gelernt, gedichtet oder Fantasien gesponnen.“

IDEEN & LÖSUNGEN SPRUDELN NUR SO

Probleme und Stress lösen sich wie von selbst im Wasser auf, Ideen und Lösungen sprudeln nur so. Zuständig dafür ist das sog. „Default Mode Network“ (das „Ruhezustandsnetzwerk“). Dabei handelt es sich um eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiv wird und z. B. auch eine Rolle beim Tagträumen spielt. Sogar nachweisbar im EEG oder PET-Scan.

Nichts wie rein also in den See oder ins erfrischende Becken! Auch jene, die nie schwimmen gelernt haben, will Ex-Profi Hebenstreit motivieren: „Für einen Schwimmkurs ist es nie zu spät! Auch wenn es im Erwachsenenalter einiges an Überwindung kostet: Das befreiende Gefühl, mit einfachen Bewegungen im Wasser zu schweben, ist die Mühe jedenfalls wert.“

Wir treffen uns im Bad!

Die gleichmäßige Bewegung beim Schwimmen aktiviert das „Ruhezustandsnetzwerk“ des Gehirns. Auch getrunken hat Wasser heilende Wirkung. Wasser wird zum Zufluchtsort des Geistes, während der Körper seinen Rhythmus findet.

Quelle: **Kronen Zeitung „BUNT“**



BACKEN „TOPFENGOLATSCHEN

Zutaten: 1 Pk. Blätterteig (330 g)

Zutaten zum Bestreichen & Bestreuen: 1 Ei (verquirlt), 1 EL Staubzucker,

Zutaten für die Fülle: 150 g passierter Topfen, 50 g Staubzucker, 1 EL Vanillepuddingpulver, 1 Stk. Zitrone, Schale gerieben, 1 Prise Salz, 1 Pk. Vanillinzucker, 1 Stk. Dotter, 1 EL Rosinen, 1 EL Maisstärke

Zubereitung:

- 1.) Zuerst den Blätterteig nach Vorschrift auf der Packung auftauen lassen oder selbstgemachten Blätterteig Grundteig zubereiten. Das Backrohr auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2.) Für die **Fülle** Topfen mit Staubzucker, Vanillinzucker, wenig Salz, Dotter, Puddingpulver, Maisstärke und abgeriebener Zitronenschale gut verrühren. Dann die Rosinen untermischen.
- 3.) Danach den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 46 x 22 cm), ca. 11 cm große Quadrate schneiden und die Ecken mit verquirltem Ei bestreichen.
- 4.) In die Mitte der Teigstücke jeweils ein Häufchen (1-2 Teelöffel) Topfenfülle setzen. Die Teigecken über die Fülle zur Mitte ziehen und festdrücken.
- 5.) Zum Schluss die Golatschen auf das Blech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten anbacken. Temperatur auf 170°C reduzieren und die Golatschen ca. 10 Minuten fertigbacken.

Tipps zum Rezept

Die Golatschen abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen. Topfengolatschen lassen sich aus gut einfrieren. Einfach dann im Backrohr kurz aufbacken. Im Sommer können sie zusätzlich auch mit frischen Früchten wie Marillen oder Heidelbeeren gefüllt werden. Es passt auch sehr gut eine Vanillesauce nach Großmutter's Art dazu. Topfengolatschen können auch mit einer Zitronenglasur bestrichen werden.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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

BUCHTIPP

„EIN GROSSER VORDENKER“

Wenn Zeitlos aktuell wird

(Baldur PREIML)

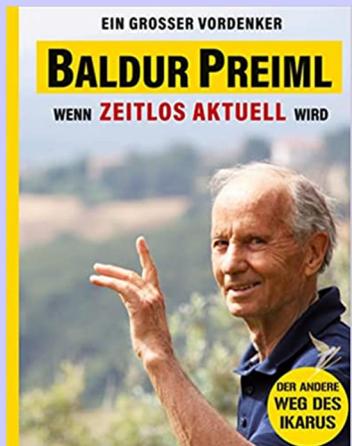
ISBN: 3756229122

Books on Demand Verlag

Prof. Baldur Preiml und erzählt Geschichten, die brisant sind. Es kommen viele Zeitzeugen wie auch Toni Innauer und Reinhard Lier zu Wort. Baldur Preiml war und ist Vordenker, seine Aussagen und Methoden waren eine absolute Novität. Er bewirkte Unglaubliches für Sport und Gesellschaft. Ein großer Österreicher.

Nie waren es Dogmen oder Ideologien, für ihn gilt es aus der Natur zu lesen und ihre Gesetzmäßigkeiten kreativ umzusetzen. In der Umsetzung zeitloser Prinzipien liegt der Qualitätssprung, der unser Leben menschlicher, gesünder, nachhaltiger und wertvoller macht. Heute ist dies topaktuell. Jetzt ist die Zeit reif. Unser inneres Feuer droht zu erlöschen. Wir sind aufgefordert, die Grenzen des Egos zu überwinden. Trotz aller Schwierigkeiten und Hindernisse sich immer wieder mit unserem Spirit zu verbinden, ist eine hohe Kunst, die wir von Baldur Preiml lernen dürfen, nicht weil er darin schon Meister wäre, nein, aber weil er es täglich versucht:

DER ANDERE WEG DES IKARUS



Spruch des Monats

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.“

(Chr. MORGENSTERN)

WEIHNACHTSHARMONIE

*Wie wird er, der Weihnachtsbaum
zur kalten Jahreszeit
so bunt geschmückt.
So wartet er, recht lieblich,
daß er das Menschenherz
strahlend beglückt.*

*So gibt er die Möglichkeit
nah beisammen zu sein,
um sich die Freud' zu schenken,
bei hellen Kerzenschein.*

*Drum bringt er all 'n recht herrlich
ein schönes Weihnachtsglück
einmal im Jahr.
Wie zeigt er so den Frieden,
in Weihnachtsharmonie,
so schön und wahr.*

(U-Bahn Karli)

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



Mein Freund hat mich kurzfristig zum Finale der Fußball Weltmeisterschaft eingeladen, er hat noch ein Ticket übrig. Leider heirate ich an diesem Tag. Wenn du jemanden kennst, der Interesse hat, sag bitte kurz Bescheid: Sie wartet vor der Gottlieb-Kirche, ist blond, 1,70 groß und heißt Stephanie.

MEIN BESTREBEN

*Dem Leben Gestalt zu geben,
das ist mein Bestreben.
Ich bin der Steuermann
und gebe die Richtung an.
Forme den Stein und
hauch ihm Leben ein.
Das ist mein Ziel,
das ich verfolgen will.*

*Selbstbewusst zu mir stehen,
so möchte ich durchs Leben gehen.
Alte Muster gebe ich auf,
bestimm so meinen Lebenslauf.
Dies alles umzusetzen,
das ist schwer,
doch nur so
bin ich Akteur.*

*Selbst wenn der Wind sich dreht,
weiß ich, wohin die Reise geht!
Denn mit dem Steuer in der Hand,
fahre ich sicher durch das Land!*

*Ich werde mein Ziel erreichen,
sollte der Kahn auch einmal vom Wege
abweichen.*

*So sieht er aus, mein Lebensplan,
im Lebenskahn!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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



Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: „Warum schaffst du nicht mehr so viel wie am Anfang?“ Darauf der Lehrling: „Naja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit...“

EINE STERNENGESCHICHTE

(von Margit PREINFALK)

➤ **Wisst** Ihr wie viele Sterne stehen am hohen Himmelszelt?

Es sind unzählig viele, und sie leuchten alle auf die Welt!

Vor vielen Tausenden Jahren, da hatte sich einmal folgende Geschichte zugetragen:

In einem versteckten Winkel in der Unendlichkeit des Universums, standen einige Sterne etwas enger beisammen, als ihre Sternenkollegen, deshalb waren sie so etwas wie Kameraden.

Sie verstanden sich recht gut, obwohl sie unterschiedlicher nicht hätten sein können.

„Blinki“ war mit Abstand der Jüngste von Ihnen. Er war sehr temperamentvoll und konnte seine Zacken kaum ruhig halten. Immerzu zappelte und hampelte er herum, so kam es, dass er manchmal vergaß zu leuchten, was ja die eigentliche Aufgabe eines Sternes ist.

„Junior“ dagegen war im besten Mannesalter und war derjenige von ihnen, der am stärksten leuchten konnte. Das machte ihn eingebildet und er drehte und wendete sich so, als wollte er sagen: „Schaut her, ich bin der Schönste. Seht nur, wie gut ich bin!“ Aber das Herumdrehen schwächte ihn, und seine Leuchtkraft wurde immer schlechter.

Schließlich gab es noch „Senior“. Er war Millionen Jahre älter, als die anderen und hatte schon viel erlebt. Er erzählte oft von früher, wo alles noch viel besser und schöner gewesen sein soll. Aber über das Erzählen wurde er oft müde und dann schloss er seine Zacken und machte einfach ein Nickerchen.

So kam es, dass der himmlische Vater mit diesen Sternen unzufrieden war. Da schickte er einen Engel mit folgender Botschaft zu ihnen: „Bald kommt die schönste Nacht der Nächte – die Weihnachtsnacht. Ich möchte, dass jeder sein Bestes gibt und so hell leuchtet wie noch nie zuvor.“

Ein wenig beschämt ob dieser Botschaft, versuchte nun jeder der Drei sein Bestes zu geben. Aber es wollte ihnen nicht gelingen, so sehr sie sich auch anstrebten. So passierte Blinki dass

er zappelte, Junior, dass er sich umdrehte und Senior, dass er einschlief. Statt helles Leuchten war nur Dunkelheit oder ganz schwaches Blinken zu sehen.

Da kam Blinki eine Idee. Er weckte Senior und flüsterte: „ Wir zwei sollten uns zusammentun. Wir werden es Junior zeigen, und ihm seine eitle Tour vermasseln. Wir zwei werden heller sein als er. Ich weiß auch schon, wie das geht. Ich zapple soviel, dass du nicht einschlafen kannst.“

Zuerst ging alles gut. Blinki hüpfte, zappelte und kasperte herum, sodass Senior ganz schwindlig wurde und an Schlaf nicht zu denken war. Aber nach einiger Zeit, wurden Blinkis Bewegungen immer langsamer und langsamer und hast es nicht gesehen, waren er und Senior eingeschlafen.

Da drehte sich Junior gerade um, sah die beiden schlafen, winkte den Engel herbei und petzte: „Schau sie dir an - die beiden Schlafmützen - das wollen Sterne sein! Pah! Erzähl das mal dem lieben Gott.“

Aber der Allwissende brauchte keinen Engel, um zu sehen, dass seine Sterne den Auftrag hell und strahlend zu leuchten nicht erfüllen werden können.

„In ihren Herzen ist Eitelkeit, Neid und Missgunst.“, brummte er in seinen Bart. „So wird das nichts mit dem Glanz.“

Aber es geschah in diesen geheimnisvollen Tagen vor Weihnachten, dass das Christkind bei den drei Sternen vorbeikam.

Sein reines Herz wusste sofort, wie es hier helfen konnte. Es machte kurz Rast, berührte jeden Stern vorsichtig an seinen Zacken und sprach mit seinem glockenhellen Stimmchen:

„Hallo, ihr Sterne! Ich bin ja sooo stolz auf euch!“

Alle drei Sterne wagten nicht sich zu rühren. Das göttliche Kind war stolz auf sie?

Das Christkind fuhr fort: „ Blinki, du kannst so wunderbar hüpfen. Dann blinken deine Zacken abwechselnd und das sieht sehr lustig aus.

Ich musste schon oft darüber lächeln. Du kannst etwas, was die anderen nicht können. Du, Junior, „sprach es weiter,“ bist sehr kräftig.

Du kannst so hell strahlen, wie kein anderer. Ich habe dich schon oft bewundert. Und du, Senior, bist so weise und hast mehr Erfahrung als die

anderen, ja sogar mehr als ich. Darum achte ich dich.“

Vor Verlegenheit erstrahlten die Drei, denn erröten können Sterne nicht.

Das Christkind aber bat: „Schaut einmal da hinter.“, und es schob eine große, dicke Wolke auf die Seite und da sahen sie unter ihnen einen wunderschönen Sternenhimmel mit drei großen hell leuchtenden Sternen und dazwischen und rund herum waren viele, viele kleine Sterne. Es sah wunderbar aus. „Oh, wie schön!“, riefen sie durcheinander, „wie wunder-, wunder-, wunderschön!“

„Das seid ihr!“, erklärte das Christkind. „Ihr seht euch gerade in einem Spiegel, im Meeresspiegel.“ „Wir wussten gar nicht, dass so viele Sterne in unserer Nähe sind!“, waren die Freunde erstaunt. Da erwiderte das Christkind:

„ Gäbe es die Kleinen nicht, würde man die Großen auch nicht sehen. Nur gemeinsam seid ihr prachtvoll. Merkt euch: Jeder Stern ist wichtig, jeder ist gleich viel wert und jeder hat ein anderes Talent. Einer ist stark, einer ist erfahren und einer ist jugendlich übermütig und viele kleine Sterne helfen euch, so schön zu sein.

Denn: Jeder für sich ist nichts, nur gemeinsam werdet ihr alle erfreuen!

Jetzt besinnt euch auf eure Aufgabe und helft euch gegenseitig. Gebt Acht, dass keiner zu müde oder zu eitel oder zu übermütig wird. Steht euch bei und ihr werdet bewundert werden. Wir sehen uns in der Heiligen Nacht wieder.“ Das Christkind winkte und weg war es.

Die Sterne wurden so mit Freude erfüllt und sie dehnten ihre Strahlen aus, bis sich die Spitzen der Zacken berührten und ein unbeschreibliches Glücksgefühl durchströmte sie. Sie spürten Weihnachten schon heute.

Wisst ihr wie viele Sterne stehen, an dem hohen Himmelszelt?

Es sind unzählig viele, und sie alle leuchten auf die Welt!

Wisst Ihr wie viele Menschen leben unterm Himmelszelt?

Es sind unzählig viele, und jeder ist wichtig für die Welt!

***Herzlichen Dank
an Margit PREINFALK
für diesen Beitrag!***

**„PSYCHISCH KRANK IM JOB! WAS TUN?“
Teil 2**

⇒ **Die Praxishilfe**

Die vorliegende Praxishilfe wendet sich an Führungskräfte und Personalverantwortliche in großen Unternehmen. Sie soll sowohl Vorgesetzte wie Kollegen ermutigen, Mitarbeiter, die Probleme durch Verhalten oder durch Leistungsveränderungen signalisieren, frühzeitig anzusprechen, ihnen Unterstützung anzubieten und eine Betriebskultur zu etablieren, die psychischer Gesundheit ebenso viel Bedeutung beimisst wie körperlicher Gesundheit. Die Praxishilfe ist zwar kein „Rezeptbuch“ oder eine „Checkliste“ zum Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern, beinhaltet aber Basisinformationen über Auswirkungen psychischer Erkrankungen und kann für Vorgesetzte, Kollegen und betriebliche Helfer eine Unterstützung sein.

Die Praxishilfe wird als ein Baustein in der Beratung der PSZ Arbeitsassistenten empfohlen.

Ebenso verwendet die PSZ Arbeitsassistenten das „H-I-L-F-E Konzept“ als Unterstützungsangebot für Vorgesetzte und Personalverantwortliche. Unternehmen können in Österreich auch von den Angeboten des „Bündnis gegen Depression“ (www.buendnis-depression.at) profitieren. Dieses bietet in Kooperation mit Betroffenen und Selbsthilfegruppen kostenfreie Schulungen und Vorträge an. Zur beruflichen Integration psy-

chisch erkrankter Menschen bietet auch die österreichische Angehörigen Organisation HPE (Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter, siehe Link im Anhang) Ratgeber und Vorträge an. Angehörige und betroffene Menschen geben ihr Wissen, ihre gelebten Erfahrungen und ihre jahrelang erworbene Kompetenz über diese Erkrankungen an interessierte Unternehmen weiter. Fragen zu Krankheitsbildern und zu den Auswirkungen psychischer Erkrankungen auf die Arbeitssituation werden ebenso beantwortet wie Fragen zum Umgang mit psychisch erkrankten Kollegen oder Mitarbeitern.

Die Praxishilfe bietet auch Unterstützung für betriebliche Helfer, z. B. für Betriebs- und Personalräte, Integrationsteams und betriebliche Arbeitskreise. So enthält der erste Teil des Leitfadens Basisinformationen über psychische Erkrankungen, Krankheitsbilder und das Erkennen psychischer Erkrankungen im Arbeitsumfeld. Im zweiten Teil wird das „H-I-L-F-E Konzept“ vorgestellt, das den verantwortlichen Vorgesetzten als Handlungshilfe für Maßnahmen dienen kann, die im Umgang mit dem Betroffenen notwendig werden. Angelehnt an den gestuften Interventionsplan zum Umgang mit Suchterkranken ist das „H-I-L-F-E Konzept“ Grundlage für die Gespräche mit Mitarbeitern, die unter einer psychischen Störung leiden.

„Normal“ und psychisch krank - zwei Seiten ei-

ner Medaille

Sabine Blocher:

34-jährige Juristin, arbeitet halbtags zusammen mit Frau H. und Herrn W. in der Rechtsabteilung einer großen Versicherung. Das Verhältnis zu ihren Arbeitskollegen ist freundlich und sachlich. Ab und zu trinken sie einen Kaffee in der Mittagspause zusammen. Anfang des Jahres ärgern sich die Kollegen allerdings mehrfach über Frau Blocher. Diese hat Arbeitsaufträge vergessen oder unvollständig erledigt, auf diesbezügliches Nachfragen reagiert sie nicht. Ein sehr ungewöhnliches Verhalten, das die Kollegen von Frau Blocher bisher nicht kennen. Überhaupt wirkt die Sachbearbeiterin sehr „verändert“. In den nächsten Wochen kommt sie verspätet zur Arbeit, wirkt müde, kraftlos und erschöpft. Die Kollegen erledigen Frau Blochers Aufträge zunächst mit.

Die Kollegen reden beim gemeinsamen Mittagessen über die Situation. Herr W. plädiert dafür, alles auf sich beruhen zu lassen und abzuwarten. Wahrscheinlich habe Frau Blocher persönliche Probleme, sei krank oder irgendetwas Ähnliches, und das gehe keinen etwas an.

Sollen die Mitarbeiter Frau Blocher einfach ansprechen? Oder sollen sie lieber so tun, als sei alles „normal“?

Klaus Kraft:

Herr Kraft ist 54 Jahre alt, er hat in einem Geldinstitut von der Pike auf gelernt und sich in 35 Jahren zum Leiter der Kreditabteilung hochgearbeitet. Die Fusion mit einem anderen nam -

haften Geldinstitut ist geplant. Herr Kraft sieht für sich eine Chance, beruflich weiter aufzusteigen. Er ist bereit, diese neue Herausforderung anzunehmen. Die an ihn gestellten Erwartungen seiner Vorgesetzten, diese Neuorientierung zu meistern, sind hoch.

Seine Frau hatte sich zudem erhofft, er werde häufiger zu Hause anwesend sein, zumal die beiden halbwüchsigen Kinder mehr Probleme machen.

Eine familiäre Krise droht.

Herr Kraft schläft seit Wochen schlecht, wacht schweißgebadet auf und kann nicht wieder einschlafen. Er ist zunehmend beunruhigt darüber, zumal sich tagsüber auch Herzrasen und Atemnot einstellen. Kollegen haben ihn schon auf seine sichtbare Unruhe angesprochen. Eine Sitzung muss er fluchtartig verlassen, sehr zur Verwunderung des Vorstandes. Herr Kraft ist sich sicher, die Vorboten eines Herzinfarkts zu erleben. Er hat Angst, sein Vater ist an einem Herzinfarkt gestorben. Körperliche Untersuchungen bleiben allerdings ohne Befund. Seine Beschwerden am Arbeitsplatz nehmen zu, er zieht sich mehr und mehr von den Kollegen zurück, bleibt einfach zu Hause. Sein beruflicher Aufstieg ist gefährdet. Es ist offensichtlich: Irendetwas stimmt nicht mit Herrn Kraft. Aber was? Und vor allem, was ist zu tun?

Beide Mitarbeiter haben sich in ihrem Sozial- und Leistungsverhalten verändert, wirken aus dem Blickwinkel der anderen Beschäftigten nicht mehr

„normal“. Was die Veränderung ausgelöst hat, ist für Kollegen und Vorgesetzte nicht nachvollziehbar. Sie sind unsicher, wie sie sich verhalten sollen und wie der „richtige“ Umgang mit dem Mitarbeiter oder Kollegen aussehen kann. Die Mitarbeiter in beiden Beispielen könnten in jedem Unternehmen arbeiten, im Dienstleistungs- oder im produzierenden Bereich, in Unternehmen verschiedenster Branchen, in Verwaltungen und Organisationen. So erkrankt jeder dritte Mensch einmal im Leben so schwer an einem psychischen Leiden, dass er einer psychiatrischen Behandlung bedarf.

Innere Erlebnis- und Verarbeitungsweisen eines Menschen sind zunächst für Außenstehende unsichtbar und individuell sehr unterschiedlich. Was für den einen Menschen eine Herausforderung ist, kann für den anderen bedrückend sein und eine Krise auslösen. Wenn aus den Erlebnis- und Verarbeitungsweisen ein Verhalten hervorgeht, das bestehende Normen „verrückt“ und deshalb auf die Umwelt unerklärlich, sonderbar oder gar bedrohlich wirkt, neigt man dazu den Menschen als „nicht normal“ zu bezeichnen. Häufig wird dabei übersehen, dass gerade Personen, die von fest gefügten Denkweisen abweichen, als „Querdenker“ sehr kreative Menschen mit innovativen Fähigkeiten sind.

Ob ein Mensch als „psychisch krank“ gilt, ist allerdings abhängig von der Intensität, der Dau-

er und der Häufigkeit des „verrückten“ Verhaltens. Die meisten psychisch kranken Menschen leiden unter ihrem stark abweichenden Verhalten, nicht nur weil sie ausgegrenzt, sondern weil sie sich nicht anders verhalten können. Die meisten Menschen haben schon Extremsituationen erlebt, in denen ihr Verhalten und Erleben nicht der Norm entsprach. Sie hatten das Gefühl „neben sich“ zu stehen, sich im Spannungsfeld zwischen „normal“ und „unnormal“ zu bewegen und dabei die Erfahrung zu machen, dass der Übergang von einem psychischen Zustand in den anderen fließend ist.

Häufige, intensive und lang andauernde Normabweichung des Erlebens und Verhaltens führen zu der Vermutung, dass bei dem betroffenen Menschen eine psychische Erkrankung vorliegen könnte.

Diese Erkrankungen werden als „Störungen des Erlebens, Befindens und Verhaltens“ beschrieben. Die Symptome der betroffenen Personen können dabei zahlreich und wechselhaft sein, sie hängen vom Krankheitsbild und der speziellen Diagnose ab. Oft gehen einzelne Krankheitsbilder ineinander über und sind vom Symptombild her nicht klar voneinander abgrenzbar, die Diagnosen selbst für Fachleute schwer zu stellen. Psychische Erkrankungen haben einen dynamischen Verlauf, d. h. relativ gesunde Abschnitte können Krankheitsphasen abwechseln.

Bei länger andauerndem Krankheitszustand bedeuten vor allem die sozialen Beeinträchtigungen in den Bereichen Wohnen, Arbeit und Freizeit eine Einschränkung der Lebensqualität für die Betroffenen. Wie bei körperlichen Krankheiten gibt es auch bei psychischen Erkrankungen unterschiedliche Schweregrade. Sie können ausheilen oder auch chronisch werden, ebenso wie dies z. B. bei Herzerkrankungen oder Bluthochdruck geschehen kann. Psychische Leiden sind heute gut behandelbar, z. B. mit Medikamenten und Psychotherapien, genauso wie körperliche Erkrankungen mit geeigneten Therapien behandelt werden können. **Wie** jeder körperlich erkrankten kann, so kann auch jeder von einer psychischen Erkrankung betroffen werden. Es können junge wie alte Menschen erkranken, Männer wie Frauen, intelligente wie weniger intelligente, prominente wie nicht-prominente Personen. **Menschen**, die psychisch erkranken, haben allerdings mit wesentlich mehr Schwierigkeiten zu kämpfen als Menschen, die körperlich krank werden. Körperliche Krankheiten finden im Arbeitsleben bedeutend mehr Verständnis als psychische. „Du warst in der Klapse? Du bist vergesamt!“ Dies sind Aussagen, mit denen Menschen mit einer psychischen Störung immer noch konfrontiert werden. Deshalb gehen Be-

troffene vielfach gar nicht oder zu spät zum Arzt, sie verschweigen ihre Krankheit aus Angst vor den unangenehmen Folgen einer psychiatrischen Diagnose. **Wie** das Beispiel von Klaus Kraft zeigt, kann auch bei anhaltender körperlicher Symptomatik ein seelisches Leiden zu Grunde liegen. Wichtig ist sowohl für Betroffene wie für Arbeitgeber die Erkenntnis, dass psychische Erkrankungen, die nicht rechtzeitig behandelt werden, sich verschlimmern und langfristig chronisch verlaufen können.

2) International Classification of Diseases, ICD-10

PSYCHISCH KRANK IM JOB! WAS TUN?

In der nächsten Ausgabe Teil 3!

GESUND

„HYPERTONIE ENDLICH IM GRIFF“

(von Dr. med. Wolfgang EXEL)

Bluthochdruck tut lange nicht weh. Dennoch sollte man aktiv gegensteuern. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich viel erreichen.

⇒ **Auch** wenn es keine klassischen Symptome gibt - die Risiken erhöhter Blutdruckwerte sind erschreckend real, wie ernsthafte Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt.

Zunächst sollten sich Patienten fragen, wo die Ursachen der Hypertonie liegen. Die „üblichen Verdächtigen“ sind mangelnde Bewegung, Stress oder Nikotin. Auch eine erbliche Veranlagung kann sie auslösen. Nicht selten kommen erhöhte Blutfettwerte wie Cholesterin dazu. Dieses vermag sich nämlich in den Blutgefäßen abzulagern (= Arterienverkalkung), wodurch das Blut schlechter durchfließen kann und der Druck steigt.

Im Alltag muss sich etwas verändern

Vielleicht hat der Arzt Ihnen bereits Blutdrucksenker verschrieben. In jedem Fall wird er aber zur Änderung des Lebensstils geraten haben. Und tatsächlich können hier kleine Maßnahmen schon viel bewirken: ein paar Minuten schonende Bewegung am Tag oder weniger Salz zu essen. Zu viel davon kann nämlich schädlich sein. Es begünstigt eine Verengung der Blutgefäße und erhöht damit den dortigen Druck noch weiter.

Außerdem enthält es Natrium - einen Gegenspieler des blutdrucksenkenden Mineralstoffes Kalium. Das ist problematisch, weil Österreicher ohnehin bereits zu wenig von diesem Stoff aufnehmen. Einem aktuellen Ernährungsbericht zufolge kommen wir im Schnitt auf etwa 3 mg Kalium pro Tag, 4 mg wären jedoch notwendig. Salz einfach zu reduzieren, ist aber leichter gesagt

als getan. Man nimmt es ständig in Form von verarbeiteten Lebensmitteln auf - sogar in Brot oder Gebäck. Da sollten Betroffene also zumindest darauf achten, mehr Kalium zu sich zu nehmen, um die Salzaufnahme zumindest auszugleichen. Kalium führen Sie mit Dörrobst, Hülsenfrüchten oder Nüssen zu.

Einfache Ernährungstipps für ungestörten Blutfluss

Man kann aber auch weitere kleine Änderungen am Speiseplan vornehmen, um die Blutdruckwerte zu regulieren bzw. schon verschriebene Blutdrucksenker weiter zu unterstützen:

➤ **Knoblauch** hat einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel und erweitert die Gefäße, was zu Blutdrucksenkung führt. Zwei bis drei Knoblauchzehen täglich können hier schon viel bewirken. Wer den Geruch als störend empfindet, greift mitunter auch auf geruchsneutrale Tabletten zurück.

➤ **Zu** den am besten untersuchten Stoffen bei zu hohen Cholesterinwerten zählen **Omea-3-Fettsäuren**. Bei ausreichender Zufuhr bilden sich nämlich weniger Ablagerungen. Die Elastizität der Blutgefäße wird begünstigt. Dadurch kann das Blut wieder besser zirkulieren. Dies hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck.

➤ **Magnesium** ist neben Kalium ein wichtiger Mineralstoff, da es die Blutgefäße erweitert. Was viele nicht wissen: Magnesium und Kalium brauchen einander. Ein optimaler Kaliumspiegel im Blut ist ohne ausreichend gefüllten Magnesium-Depots gar nicht erst möglich. Enthalten ist es etwa in Brokkoli, Naturreis oder Vollkornbrot. Man kann auch auf hochwertige Produkte aus der Apotheke setzen.

➤ **Oliven** wurden bereits in der Antike für die Herzgesundheit verwendet. Auch heute gilt Olivenöl als wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Wussten Sie aber, dass die Blätter des Olivenbaums für den Blutdruck noch deutlich besser geeignet sind als ihr Öl? So liefert ein Gramm Extrakt aus Olivenblättern dieselbe Wirkstoffmenge, die in einem ganzen Liter Olivenöl enthalten ist. Lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten.

Ein flotter Spaziergang und etwas am Speiseplan ändern - probieren Sie es aus!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der JÄNNER Ausgabe des Newsletter:

„Mit dem Hund Gassi gehen trotz MS“

„Patienten dürfen den Mut nicht verlieren und sollten sich selbst realistische Ziele setzen, um den Alltag lebenswerter zu gestalten.“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

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

➤ **AUFLÖSUNG „QUIZ“ Seite 7**

1.) c) Manga ist der japanische Begriff für Comics. Viele als typisch angesehene Stilelemente von Manga finden sich auch im japanischen Animationsfilm, dem Anime, wieder.

2.) d) Vor etwa 1000 Jahren in China durch züchterische Selektion entstanden, ist der Goldfisch das älteste bekannte Haustier, welches ohne wirtschaftlichen Nutzen gehalten wird.

3.) c.) Max Verstappen wurde am 30. September 1997 in Hasselt, der Hauptstadt der belgischen Provinz Limburg, geboren. Seine Mutter Sophie ist Belgierin, sein Vater Jos Niederländer.

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

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



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

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 <<<<<