



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

**„Auf unserer Welt gibt es überhaupt nur zwei Arten von Tragödien.
Daß man das, was man haben möchte, nicht bekommt, oder daß man es bekommt!“**

(Oscar Fingal O’Flahertie Wills WILDE * 16. Oktober 1854 in Dublin; † 30. November 1900 in Paris, war ein irischer Schriftsteller, der sich nach Schulzeit und Studium in Dublin und Oxford in London niederließ. Als Lyriker, Romanautor, Dramatiker und Kritiker wurde er zu einem der bekanntesten und gleichzeitig umstrittensten Schriftsteller im viktorianischen Großbritannien.)



*Frohe Weihnachten
und alles Gute
im Neuen Jahr
wünscht
Johann Bauer*



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 136 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Oscar Wilde“	„Kreuzworträtsel“	(Seite 9)
„Gedicht Dezemberchen“	„Quiz“	
„Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr“		(Seite 6)
(Seite 1)	„150 wertvolle Minuten“	(Seite 7)
„Worte des Redakteurs“	Backen „Schüttelkuchen“	(Seite 7/8)
„Inhaltsangabe“		
(Seite 2)	„Spruch des Monats“	„Krebs Die Seele leidet mit“
„Depression statt Mutterglück“	Buchtipps „Ziemlich gute Gründe am Leben zu bleiben“	(Seite 10/11/12)
(Seite 2/3)	„Kurz-Witz“	(Seite 12/13)
„Beiträge“		„Kurz-Witz“
(Seite 3)	Gedicht U-Bahn Karli	(Seite 13)
„Das Märchen von der traurigen Traurigkeit“	„Um Ois Mutter . . .“	„Heimtückische Pneumokokken“
(Seite 4/5)	Gedicht von Angelika Tiefengraber	„Spruch“
„Sudoku“	„Auf den Brettern die die Welt bedeuten“	„Nächste Ausgabe“
„Kurz-Witz“	Gedicht von Wilhelm Maria Lipp	(Seite 14)
(Seite 5)	„Der Schmetterling“	Auflösungen
		„Kreuzworträtsel“
		„Sudoku“
		„Quiz“
		„Sponsoren“
		„Impressum“
		(Seite 15)

GESUND

„DEPRESSION STATT MUTTERGLÜCK“

(von Mag.^a Regina MODL)

Nach der Geburt kämpfen Frauen oft mit psychischen Problemen.

⇒ **Schwangerschaft** und Geburt eines Kindes bedeuten eine einschneidende Veränderung im Leben der Frau und meist eine Hochschaubahn der Gefühle. Vielen fällt der Übergang in diese Lebensphase schwer. Statt Freude und Glückseligkeit über das Neugeborene stellen sich Traurigkeit und starke Stimmungsschwankungen ein.

Kurzes Stimmungstief meist harmlos

Der bekannte „Baby-Blues“ trifft 80% der Mütter und tritt bereits in den ersten Tagen nach der Geburt auf. „Auslöser ist die Veränderung des Östrogenspiegels, der sich in der Schwangerschaft um das 200-Fache erhöht. Nach der Geburt kommt es dann zu einem: extremen Abfall“, erklärt Mag. Eva-Maria Strobl, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Leitung FEM-Elternambulanz, Klinik Ottakring in Wien.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Depression statt Mutterglück!)

Zudem ist die neue Situation ungewohnt, anstrengend und oft beängstigend. Kein Wunder, dass Körper und Psyche der Mutter dies nicht leicht wegstecken. Symptome wie Traurigkeit, Weinen ohne wirklichen Grund, Erschöpfung, Reizbarkeit, Appetit- und Schlaflosigkeit oder Angstgefühle können zwar heftig sein, vergehen aber meist nach einer Woche wieder.

Beinahe jede fünfte Frau ist von einer Wochenbettdepression (postpartale Depression) betroffen. Sie unterscheidet sich grundlegend vom „Baby-Blues“, obwohl die Symptome anfangs sehr ähnlich sein können.

Psychische Erkrankung betrifft jede fünfte Mutter

Es handelt sich dabei um eine psychische Erkrankung, die nicht von allein verschwindet. Das Tückische daran ist, dass sie bis, zu einem Jahr nach der Geburt auftreten kann. Sie bleibt dann oft unerkannt, weil der Zusammenhang zwischen dem Auftreten und dem Auslöser nicht gesehen wird.

Betroffene Mütter können sich nicht über ihr Kind freuen, sind nicht in der Lage eine Bindung aufzubauen, sondern hegen ihm gegenüber oft starke Schuldgefühle. Sie sind besorgt, weil es ihnen schwerfällt, sich um ihr Baby zu kümmern. Manche Frauen entwickeln sogar Suizidgedanken, wie Mag. Strobl berichtet.

Sollten Symptome wie Selbstzweifel, Traurigkeit, Gleichgültigkeit, Schlafstörungen, Antriebs-, Hoffnungs- oder Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Angst, das Baby zu verletzen, aber auch Herzbeschwerden, Panikattacken, über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen andauern, wäre es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine Depression kann grundsätzlich jederzeit auftreten, häufig in Zusammenhang mit bedeutenden Erlebnissen, die es zu verarbeiten gilt. Auch eine Geburt bedeutet Stress für den Körper. Risikofaktoren für eine Wochenbettdepression sind laut der Expertin, wenn die junge Mutter wenig soziale Unterstützung hat und helfende Hände fehlen.

Auch Probleme in der Partnerschaft (Unzufriedenheit), Veränderungen in der Familie (Umzug, Heirat, Scheidung, Todesfall) oder am Arbeitsplatz (Wechsel/Verlust des Jobs), finanzielle Probleme sowie der große Druck aufgrund des, gesellschaftlichen Mutterideals. Ebenso belastende Lebenserfahrungen (häusliche oder sexuelle Gewalt) oder genetisch bedingte Anfälligkeiten. Laut Mag. Strobl zeigt etwa ein Drittel der Betroffenen in der Biografie bereits psychische Erkrankungen wie Angstzustände etc. Da ließe sich präventiv bereits einiges abfangen.

Hilfe zu suchen ist keine Schande

„**Es** gilt leider noch immer als Tabuthema“, so Mag. Strobl. Daher ist es wichtig, dass Betroffene verstehen, dass eine postpartale Depression nichts Ungewöhnliches ist. Der erste Schritt ist daher, darüber zu sprechen und um Hilfe zu bitten bzw. diese auch anzunehmen (sei es von Familie, Freunden etc.). Auch der Austausch mit anderen Betroffenen (Selbsthilfegruppen, Geburtsvorbereitungskurse) sowie Beratung durch Hebammen oder speziell ausgebildete Fachkräfte können wertvolle Unterstützung bieten.

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



GESUND

„OHNE RUHE LEIDET DIE SEELE“

(von Monika KOTASEK-RISSEL)

Die Pandemie hat ihre Spuren in den Betten der Österreicher hinterlassen: Erwachsene werden von immer kürzeren Nächten geplagt, Kinder leiden aufgrund ihrer Träume.

⇒ **Wer** regelmäßig nach fünf Stunden wieder aufwacht und nicht mehr weiterschlafen kann, fühlt sich zwar meist körperlich noch länger fit und schafft den Tag. Auf Dauer kommt jedoch die Psyche zu kurz", erklärt Dr. Brigitte Holzinger, Institut für Bewusstseins- und Traumforschung an der MedUni Wien sowie Psychologin anlässlich des Weltschlafjahres am 17. März. Denn ab der sechsten Stunde träumt man be-

sonders viel im sogenannten REM-Schlaf, der für seelisches Wohlbefinden sorgt.

Sorgen bereitet der Expertin aber vor allem der Umstand, dass bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen während der Corona-Pandemie nachweislich häufiger Albträume aufgetreten sind.

„**Damit** gehen wiederum zum Teil schwere Traumatisierungen und Suizidgedanken einher“, warnt die Expertin vor den Spätfolgen und rät Betroffenen eindringlich zur Therapie. Als Ansprechpartner sollten Eltern neben Haus- und Kinderärzten auf Psychologen, Psychotherapeuten und speziell ausgebildete „Schlafcoaches“ setzen, um mögliche schlimme Auswirkungen abzufedern.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine weise Geschichte

„DAS MÄRCHEN VON DER TRAUIGEN TRAUIGKEIT“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken

⇒ **Es** war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlanglief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter.

Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen.

Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: "Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. "Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stim-

me stockend und so leise, dass mir doch, was dich so be- sie kaum zu hören war.

"**Ach** die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als wür- de sie eine alte Bekannte be- grüßen.

"**Du** kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"**Natürlich** kenne ich dich! Immer wieder einmal, hast du mich ein Stück des Weges be- gleitet."

"**Ja** aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"**Warum** sollte ich vor dir da- vonlaufen, meine Liebe? Du

weiß doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen ein- holst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"**Ich...**, ich bin traurig", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständ- nisvoll mit dem Kopf. "Erzähl

drückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"**Ach**, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Be- stimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen."

Aber wenn ich zu ihnen kom- me, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und mei- den mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"**Sie** haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: 'Papperlapapp, das Leben ist heiter.' und ihr fal- sches Lachen führt zu Magen- krämpfen und Atemnot. Sie sagen: 'Gelobt sei, was hart macht.' und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: 'Man muss sich nur zusammen- reißen.' und sie spüren das Rei-

Ben in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: 'Nur Schwächlinge weinen.' und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen."

"Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir auch schon oft begegnet..."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. **Die** Traurigkeit schweig. Ihr **"Und** dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf, wie eine schlecht verheilte

Wunde und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweihten Tränen weint, kann seine Wunden nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: "Aber..., aber – wer bist du eigentlich?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd. **"Ich bin die Hoffnung."**

Verfasser/Autor: Inge Wuthe - Gestalttherapeutin
www.inge-wuthe.de

Quelle: www.lichtkreis.at



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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

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



In einem Berliner Café: Petra kommt zurück von der Toilette.
 Ihre Freundin Nicole: „Du ich glaube, deine elektrische Zahnbürste ist dir in deiner Tasche angegangen.“

Petra: „Ich habe gar keine elektrische Zah...ach ja, dumme Zahnbürste!“



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

Senkrecht: 1 weibl. Ziege, 2 Republik in Ostafrika, 3 frz.: Säugling, 4 Holzgefäß, Zuber, 5 Brettspiel, 6 planieren, 7 junges Nutztier, 8 griech. Buchstabe, 9 Währung, 10 Stadt in Rumänien, 11 Fluss in Spanien, 12 franz. Autorin (Dominique) †, 13 orient. Genussmittel, 14 Farbüberzug, 15 weibl. Vorname, 16 Kurort im Allgäu, 17 poet.: erhaben, 18 innerer Teil unseres Planeten, 19 Aluminiumoxid, 20 nützliches Insekt, 21 Eselslaut, 22 Futtergefäß, 23 engl. Bez.: Bohrseltyp, 24 persönl. Fürwort

Waagrecht: 1 Länder jens. der Meere, 2 elektrisch geladenes Teilchen, 3 Abk.: Abbildung, 4 Muttermilch geben, 5 Hoheitsgebiet, 6 Rheinzuffluss, 7 Kw. f. e. frz. Farbfernsehsystem, 8 Zeitmessgerät, 9 griech. Buchstabe, 10 Demontage, 11 eingedeichtes Marschland, 12 brit. Konservativer, 13 best. Laubbaum, 14 Knochengestüst, 15 griech. Buchstabe, 16 Kw. f. e. Autoantriebsart, 17 Schriftbündel, 18 Adelstitel, 19 Abk.: Inhaber, 20 Stoffgemisch

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Mit welcher US-Arztserie schaffte George Clooney seinen internationalen Durchbruch?
a) Dr. House, b.) Emergency Room, c.) Grey's Anatomy, d.) Scrubs-Die Anfänger
- 2.) Wie lautet der Vorname des Malers Dürer?
a) Albert, b.) Albrecht, c.) Alfred, d.) Alberich
- 3.) Durch wie viele Länder ziehen sich die Karpaten?
a) 6, b.) 7, c.) 8, d.) 9

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

GESUND

„150 WERTVOLLE MINUTEN“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Sportmuffel? Couchpotato? Dann sollten Sie hier nachlesen, warum 2,5 Stunden Bewegung pro Woche wichtig für Sie wären.

⇒ **Haben** Sie schon einmal nachgerechnet, wie viele Stunden Sie vor dem Fernseher verbringen? Die tägliche Durchschnittsdauer lag 2021 hierzulande bei 3 Stunden und 23 Minuten. Da ist es doch ein Leichtes, jeden Tag ein paar Minuten „abzuzwicken“, um pro Woche auf 150 Minuten Bewegung - wie von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen - zu kommen. Mehr als 5 Millionen Todesfälle weltweit ließen sich dadurch jährlich vermeiden.

Genau gesagt, sollten es 150 Minuten mit moderater Intensität sein (etwa Spazierengehen, Radfahren) oder 75 Minuten Intensivtraining (wie Laufen) bzw. eine Kombination von beidem, damit man seiner Gesundheit Gutes tut. Übrigens: Jede Aktivität zählt fürs persönliche Fitnesskonto, also auch Hausarbeit wie Staubsaugen und das Herumtoben mit Ihren Kindern.

In dieselbe Kerbe stoßen Wissenschaftler der Harvard University. Für ihre Meta-Studie analysierten sie 33 frühere Untersuchungen und veröffentlichten ihre Ergebnisse in der Zeitschrift der American Heart Association. Diese zeigen, dass 150 Minuten Sport pro Woche das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 14 Prozent senkt. Interessant für Fleißige: Wer sich 300 Minuten pro Woche bewegt, verringert diese Gefahr sogar um 20 Prozent.

Der fürstliche Lohn ist Ihre (bessere) Gesundheit

Was darf man noch erwarten? Die Leistung von Herz und Lunge verbessert sich. Außerdem sinkt das Risiko für Depressionen, Diabetes Typ 2, Schlaganfall und einige Krebsarten. Die Kraft der Muskeln nimmt zu. Bei älteren Menschen werden außerdem besonders gut kognitive Fähigkeiten (wie Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit) unterstützt.

Eine etwas nüchterne Botschaft zum Schluss: Die Empfehlung der WHO bezieht sich „nur“ auf die gesundheitliche Wirkung der Bewegung. Wer fitter werden oder abnehmen möchte, muss deutlich mehr Zeit investieren.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BACKEN „SCHÜTTELKUCHEN“

Zutaten: 300 g Mehl, 200 g Staubzucker, 150 g Nüsse (gerieben), 1 Msp. Zimt, 1 Pk. Backpulver, 150 g Butter (zerlassen), 100 g Schokolade (zerlassen), 1 Tasse Kaffee (Mokkatasse – lauwarm)

Zubereitung:

1.) Für das Schüttelkuchen Rezept benötigt man 2 Schüsseln mit Deckel.

2.) In die 1. Schüssel gibt man Mehl, Staubzucker, Nüsse, Backpulver und Zimt hinein, und verschließt sie mit dem Deckel - danach die Schüssel gut durchschütteln.

3.) In die 2. Schüssel wird Butter, Schokolade, Eier und Kaffee hineingeben, die Schüssel verschließen und ebenfalls gut durchschütteln.



- 4.) Dann wird der Inhalt der beiden Schüsseln langsam in einer der beiden Schüsseln miteinander verrührt.
- 5.) Den fertigen Teig auf ein eingefettetes, bemehltes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 170°C für ca. 20 min backen.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

„Es ist ein großer Trost, andere dort scheitern zu sehen, wo man selbst gescheitert ist.“

(W. S. MAUGHAM)

BUCHTIPP

„ZIEMLICH GUTE GRÜNDE AM LEBEN ZU BLEIBEN“

(Matt HAIG)

ISBN: 978-3-423-28071-6 - dtv Verlag

»Weise, komisch, lebensbejahend.« Joanne Harris

Ein Buch, das es eigentlich gar nicht geben dürfte. Denn mit gerade mal 24 Jahren wird Matt Haig von einer lebensbedrohlichen Krankheit überfallen, von der er bis dahin kaum etwas wusste: einer schweren Depression. Es geschieht auf eine physisch dramatische Art und Weise, die ihn buchstäblich an den Rand des Abgrunds bringt. Dieses Buch beschreibt, wie er allmählich die zerstörerische Krankheit besiegt und langsam ins Leben zurückfindet. Eine bewegende, witzige und mitreißende Hymne an das Leben und an das Menschsein – ebenso unterhaltsam wie berührend.

»Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees: Die Zeit heilt alle Wunden, und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn wir es zunächst nicht sehen können. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.« Matt Haig
Zum Autor: **Matt HAIG**, Jahrgang 1975, ist ein britischer Autor. Seine eigenen Erfahrungen mit Depressionen und Angststörungen sind auch stets ein zentrales Thema in seinen Büchern. Zuletzt sind von ihm die Romane "Ich und die Menschen" und der Bestseller "Die Mitternachtsbibliothek", sowie das Sachbuch "The Comfort Book" erschienen. Matt Haig lebt mit seiner Familie in Brighton.



„Mutti, mach dir bitte keine Sorgen. Ich bin im Krankenhaus.“

„Sohn, ich bitte dich.“

Du bist schon seit 8 Jahren Chirurg.

Können wir unsere Telefonate bitte anders beginnen?“

UM OIS MUTTER....

*A klana Bua, ea rennt und locht,
wobei ea hot in' d Hosn g' mocht.*

*De Mutter siechts und sogt: Oje,
waun muaß ea so woi nimma geh!*

*A junga Bua, ea rennt und spüt,
sei Hosn reißt— denn ea woa wüd.
De Mutter siechts und sogt dazua:
waun z'reißt ea nix, wann is a Ruah.*

*A groða Bua, dea geht gean fuat,
bis a fuatziagt zum aundan Uat.
De Mutter wünsch daun mea ois gean:
„An schlimman Buam - denn ea is fean“.*

*Drum wäas gaunz guat, ma is' bereit:
fla d' Baby- und fla' d Jungendzeit;
um so mi'n Buam mitg' lebt zu haum
bevua ea is , a groða Maunn*

*Um ois Mutter moi froh zu sogn:
1 hob mein Buam in Liebe trogn;
1 hob eam gfiat - mit Müh ins Leben,
i waas, i hob' mei' Bestes gebn."*

(U-Bahn Karli)

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

AUF DEN BRETTERN DIE DIE WELT BEDEUTEN

*Wenn sich der Vorhang senkt,
das Publikum dem Künstler
tosenden Applaus nun schenkt,
beginnt des Schauspielers Herz zu pochen,
und er erntet seinen Lohn für harte Tage,
Wochen!*

*Ist der erste Text vorüber,
flaut schon ab das Lampenfieber.
Und der Mime verwandelt sich alsbald
in eine andere Gestalt.
Mit seiner Phantasie
denkt und fühlt er ganz wie sie.*

*Wie sich's für einen Schauspieler geziemt,
er mal den Guten, mal den Bösen mimt.
Auf dass wir den Bösen wohl verdammen
und für den Guten unser Herz entflammen.*

*Eines ist gewiss:
Um manchen Künstler ist ein Griss!
Und es ist nicht schwer zu durchschauen,
den Rummel um seine Person
muss so mancher erst verdauen.
Sein Los, seine Allüren uns mancherlei
verraten,
doch wir wären gut beraten,
hie und da ein Auge zuzudrücken.
Hauptsache, er spielt gut in seinen Stücken!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

Der Schmetterling

*Er fliegt die schönsten Blumen an,
doch keine kann ihn halten.
Er kostet gerne und will dann
aufs Neue sich entfalten.*

*Und bist du Blume, bist du schön,
vertreibe jeden Falter.
Vertraue mir, du wirst es seh´n,
den hast du nicht im Alter.*

(Wilhelm Maria LIPP)

**Herzlichen Dank an Wilhelm Maria LIPP
für diesen Beitrag**

KREBS & PSYCHE

„KREBS DIE SEELE LEIDET MIT“

(von Claudia SEBUNK)

Eine Krebserkrankung belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche massiv. In GESUND & LEBEN erklärt ein führender Experte, wie psychoonkologische Betreuung entlasten kann, wie die Psyche das Immunsystem beeinflusst und wie Betroffene, aber auch Angehörige, in jeder Phase der Erkrankung davon profitieren.

⇒ **Es** ist eine Diagnose, die das Leben in ein Davor und ein Danach teilt: Krebs. Laut Statistik Austria erkranken mehr als 40.000 Österreicherinnen und Österreicher jährlich an einem bösartigen Tumor - die nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach wie vor zweithäufigste Todesursache. Eine Diagnose, die für die meisten Menschen eine existenzielle Lebenskrise auslöst. Neben der Feststellung der Krankheit müssen in Folge die Behandlung und ihre Nebenwirkungen, Heilungsaussichten und Prognosen sowie die Auswirkungen auf alle Bereiche des täglichen Lebens verarbeitet werden. Häufig wird - vor allem zu Beginn - der Fokus auf die körperlichen Folgen und deren Behandlung gelegt. Doch auch die Psyche kann in dieser schwierigen Lebensphase massiv leiden. Das belegt unter anderem eine Studie des Universitätsklinikums Leipzig mit rund 4.000 von Krebs Betroffenen: 32 Prozent der Teilnehmenden bestätigten, unter mindestens einer psychischen Störung zu leiden; mehr als die Hälfte gab an, sich subjektiv stark belastet zu fühlen. Nicht zuletzt diese Zahlen zeigen, wie wichtig neben der medizinischen auch eine psychoonkologische Betreuung von Krebs-Patientinnen und -Patienten ist. „Es geht dabei darum, Betroffene gut zu informieren und aufzuklären, zu entlasten, gezielt im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen und langfristig durch alle Phasen der Krebserkrankung zu begleiten“ schildert Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer, Oberarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor im Krankenhaus Barmherzige Brüder Linz. „Die Basis für psychoonkologische Gespräche bildet das biopsychosoziale Modell. „Wir möchten dadurch den Menschen in seiner Gesamtheit abholen, mit seiner individuellen Lebensgeschichte, sei-

nen Erfahrungen und seinen persönlichen Ressourcen. Dabei werden der Körper, die Psyche und die sozialen Faktoren miteinbezogen. Oft spielt auch Spiritualität eine Rolle“ erklärt der Neuroonkologe und Psychoonkologe die Hauptprinzipien.

„Viele Studien zeigen, dass der Krankheitsverlauf durch eine psychologische Betreuung positiv beeinflusst werden kann. Fühlen sich Patientinnen und Patienten gut informiert und aufgehoben, fördert dies die mentale Stärke, Stress wird abgebaut, die Lebensqualität steigt.

ENTLASTUNG UND STRESSABBAU

Essenziell sei ein früher Beginn der psychoonkologischen Betreuung, am besten schon bei der Diagnose, so Hutterer: „Die Mitteilung einer Krebserkrankung verursacht für die meisten Menschen eine akute Stresssituation. Die Reaktion unseres Körpers darauf ist grundsätzlich überlebensnotwendig. „Es handelt sich dabei um eine sehr schnelle Anpassungsmöglichkeit des Körpers an eine Gefahrensituation. Diese hat das Ziel, das eigene Überleben zu sichern. Im Falle einer Bedrohung muss sich ein Mensch in kürzester Zeit entscheiden die Flucht zu ergreifen oder sich zur Wehr zu setzen. Deshalb wird sie auch Flight-oder-Fight-Reaktion genannt: so Hutterer. „Der Körper wird dabei maximal aktiviert, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin steigt, Energie wird aus den Speichern freigesetzt, die Muskelaktivität nimmt zu und das Immunsystem wird aktiviert.“ Erfolgt nach einer solchen Stressreaktion jedoch keine ausreichend lange Ruhephase oder wird der Stress zur chronischen Dauerbelastung, wie es im Verlauf einer Krebserkrankung oft der Fall ist, treten weitere Hormone wie Cortisol auf den Plan, die das Immunsystem hemmen. „Der Patient wird anfälliger für Infektionen, die Wundheilung verlangsamt sich, aber auch die Psyche leidet“ so der Mediziner. Häufig fühlen sich Betroffene müde und antriebslos, ängstlich oder niedergeschlagen. „In der psychoonkologischen Betreuung versuchen wir, diesen Teufelskreis von Anfang an zu unterbrechen‘ Von einer entlasteten Psyche profitiere in Folge auch der Körper, so Hutterer. „Viele Studien zeigen, dass der Krankheitsverlauf durch eine psychologische Betreuung positiv beeinflusst werden kann.“

Fühlen sich Patientinnen und Patienten gut informiert und aufgehoben, fördert dies die mentale Stärke, Stress wird abgebaut, die Lebensqualität steigt" Gleichzeitig sinke das Risiko für die Entstehung einer sogenannten stillen Entzündung im Körper, die häufig durch chronischen Stress hervorgerufen wird: „Diese ‚silent inflammation‘ kann zu einem anhaltenden Krankheitsgefühl und Erschöpfung zu Ängstlichkeit und Depressivität, aber auch zu Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit, Problemen mit dem Gedächtnis und Schwierigkeiten, Worte zu finden, führen. Auch die Infektanfälligkeit steigt und die Wundheilung dauert länger ' so der Neuroonkologe. Die psychoonkologische Betreuung soll alldem entgegenwirken.

AKTIVES ZUHÖREN

Im Mittelpunkt stehe dabei immer eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe und das Prinzip des aktiven Zuhörens, wie der Mediziner beschreibt: „Das Wichtigste ist, dass man sich für die Patientin, den Patienten ausreichend Zeit nimmt, einen guten Zeitpunkt bzw. Ort wählt und genau zuhört. Dabei spielen Empathie - also das Hineinfühlen in den anderen Menschen - und die Wahrnehmung der nonverbalen Körpersprache des Gegenübers eine entscheidende Rolle. Durch bestimmte Gesprächstechniken werden so Gefühle und Probleme angesprochen.“ Im Fokus: Welche Belastungsfaktoren stehen momentan im Vordergrund und wie kann unterstützt bzw. entlastet werden? „Die Bandbreite an Sorgen ist groß. Neben den Auswirkungen der Krankheit und der Therapie sind Krebs Erkrankte auch häufig von Anpassungsschwierigkeiten, Angst und Depressivität betroffen.“ Neben der psychologischen Unterstützung kommen auch Entspannungs- und Atemübungen sowie die Empfehlung zu Bewegung und Sport zum Einsatz, wie Hutterer erläutert. Im Zentrum der Betreuung stehe stets die persönliche Beziehung - zum Patienten, aber auch zu den Angehörigen, die häufig miteinbezogen werden.

ANGEHÖRIGE SIND TEIL DES SYSTEMS

„**Die** Krebskrankung betrifft natürlich direkt die Patientinnen und Patienten selbst, aber sie hat auch Auswirkungen auf die Familie. Als Angehöriger ist es nicht einfach, den geliebten Menschen leiden zu sehen, aber auch deren Aufgaben in der Familie zu übernehmen' so der Psychoonkologe. „Familie und

Bekannte sind ein wesentlicher Teil des Systems ‚Patient. Sie möchten helfen, können aber oft nicht viel tun. Nicht selten kommt es zur Überforderung, die auch im Rahmen der Gespräche thematisiert werden kann' Dies führe oft auch zu einer verbesserten Kommunikation zwischen Patienten und Angehörigen. „Immer wieder binden wir Angehörige schon beim Diagnosegespräch mit ein, sofern die Patientin, der Patient das möchte': so Hutterer. „Das bringt auch den Vorteil, dass vier Ohren mehr hören und man sich nach dem Gespräch austauschen kann.' Eine ganz besondere Rolle hat eine psychoonkologische Betreuung auch, wenn es in der Familie Kinder gibt: „Eltern neigen oft dazu, die Krebserkrankung zunächst zu verschweigen und gefühlt damit die Kinder zu schützen. Kinder spüren aber sofort, wenn etwas nicht in Ordnung ist': so Hutterer, der dazu rät, dass Kinder rechtzeitig und dem Alter angemessen miteinbezogen werden.

FRÜHE INTEGRATION VON PALLIATIVE CARE

Das vorrangige Ziel der psychoonkologischen Betreuung - die Psyche der Patientinnen und Patienten zu stärken und zu entlasten - gelte für alle Stadien der Krebserkrankung und helfe auch dann, wenn die Hoffnung auf Heilung schwinde, so Hutterer: „Essenziell, um Menschen in einer so schweren Situation zu begleiten und zu entlasten, ist die frühzeitige Integration von Palliative Care.“ Ein wesentlicher Bestandteil: die interdisziplinäre Zusammenarbeit aus den Bereichen Medizin, Pflege, Psychologie, Sozialarbeit, Therapie und gegebenenfalls auch Spiritualität. „Es geht auch hier vor allem um das aktive Zuhören, um die Linderung von Symptomen und die Steigerung der individuellen Lebensqualität. Gefühle wie Erschöpfung, (Todes-) Angst oder auch Scham kommen häufig vor. Für manche Menschen geht es auch darum, was im Leben verpasst wurde. Andere hadern mit der Frage ‚Warum ich?'“ beschreibt der Mediziner. „Wir versuchen, die Patientinnen und Patienten bewusst in das Hier und Jetzt zurückzuholen und herauszufinden, was auch jetzt noch möglich ist bzw. was auch jetzt noch hilft, um die individuelle Lebensqualität zu steigern.“

VERBESSERUNGSPOTENZIAL GEGEBEN

Glücklicherweise steigt die Wahrscheinlichkeit,

eine Krebserkrankung zu überleben, dank moderner Krebstherapien weltweit stetig an. Doch auch wenn heute mehr Betroffene geheilt werden können, die Angst vor einer Rückkehr der Erkrankung bleibt häufig ständiger Begleiter. „Hier hilft eine psychoonkologische Betreuung ebenfalls, um Ängste ab- und neues Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen“ so Hutterer. Es stehen niedergelassene Psychoonkologinnen und -onkologen sowie Expertinnen und Experten anderer Organisationen wie der Österreichischen Krebshilfe oder der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie (ÖGPO) zur Verfügung, es besteht jedoch noch in vielen Bereichen Verbesserungspotenzial - etwa, was die Personalausstattung, die Niederschwelligkeit der Angebote, die Vernetzung der Versorgungssettings sowie Dokumentation und

Supervision betrifft.

Helfen würde eine psychoonkologische Betreuung jedem Krebspatienten, der dafür offen ist, ist Hutterer überzeugt: „Es gibt natürlich Menschen, die gelernt haben, mit Krisensituationen besonders gut umzugehen. Andere Patienten können sich wiederum ein psychoonkologisches Gespräch grundsätzlich nicht vorstellen“ so der Mediziner. Oft kombiniert der Neuroonkologe aber medizinische Inhalte und psychoonkologische Gesprächstechniken während seiner Visite oder in der Ambulanz im Rahmen eines ganz normalen Arztgespräches. „Am Ende sage ich dann: Sehen Sie, das, was wir jetzt gemacht haben, ist Psychoonkologie!“

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

GESUND

„DIE SUCHT WIRD MICH MEIN LEBEN LANG BEGLEITEN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Christina Keller (32) ist Alkoholikerin. Wie sie in die Abhängigkeit rutschte und nun versucht, dagegen anzukämpfen.

⇒ **Wie** viele junge Menschen hat auch Christina Keller als Teenager begonnen, am Abend mit Freunden unterwegs zu sein, Partys zu feiern und dabei auch Alkohol zu trinken. Was als Genusskonsum am Wochenende seinen Anfang nahm, wurde mit der Zeit zu einer ausgeprägten Sucht. Wie es so weit kommen konnte, ist wohl verschiedenen Umständen und den schweren Schicksalsschlägen im Leben der jungen Frau geschuldet.

Flucht vor der Realität steht

oft im Vordergrund

Der Weg in die Alkoholabhängigkeit begann harmlos, entwickelte sich dann aber rasant. Anfangs traf sich die junge Burgenländerin, die nun seit knapp drei Jahren in Wien lebt, mit ihren besten Freundinnen ein paar Abende pro Woche auf ein Glas Wein. Daraus wurde eine Flasche und schließlich trank Christina täglich, auch ohne Gesellschaft. „Außenstehende können sich kaum vorstellen, wie leicht man die Grenze übersieht. Schließlich hatte ich schon am Morgen Entzugerscheinungen, war zittrig, nervös, ängstlich und hatte, konnte ich funktionieren.“

Der Tod des geliebten Vaters im Jahr 2019 hat die damals 27-Jährige aus der Bahn geworfen. „Seit der Trennung meiner Eltern habe ich mich

habe sogar eine Zeit lang bei ihm in derselben Firma gearbeitet. Das hat uns sehr zusammengeschweißt. Als er schwer erkrankte, war das eine sehr schlimme Zeit für mich und meine Schwester. Wir waren fast täglich im Krankenhaus, konnten ihm aber nicht helfen und mussten zusehen, wie es dem Ende zugeht“, berichtet Christina.

Die junge Frau versuchte ihren Kummer mit Alkohol zu betäuben. „Ich wollte die Trauer nicht spüren. Ich konnte mit niemandem über meine Gefühle sprechen, mich nicht öffnen und wollte keinem Menschen zur Last fallen. Daher habe ich versucht, alles mit mir selbst auszumachen.“ Doch als ob das nicht schon genug wäre, schlug das Schicksal erneut mit voller Härte zu.

Christina Keller musste sich einer schweren Kopf-Operation unterziehen.

„Bis heute quälen mich noch Schmerzen. Diese versuchte ich damals mit Alkohol und Schmerzmittel zu bekämpfen. Umso mehr ich trank, desto weniger habe ich mich gespürt. Durch meine Operation wurde ich arbeitsunfähig. Da ich aber sehr gerne gearbeitet habe, ist noch mal ein Stück von mir weggebrochen und ich bin völlig in die Alkoholsucht gerutscht. Ich sah einfach keinen anderen Ausweg mehr“, erinert sie sich zurück.

Suchterkrankungen gab es auch bei anderen Familienmitgliedern, wie Christina Keller erzählt. „Da schaut man sich gewisse Dinge ab. Aber es wurde nie darüber gesprochen, sogar alles abgestritten.“ Die junge Frau fühlte sich alleine mit ihren negativen Gefühlen und Angstzuständen, die immer stärker wurden. Auch Depressionen wurden schließlich bei ihr diagnostiziert. „Es hat eines ins andere gegriffen. Zu den Entzugerscheinungen kamen Selbstzweifel, Vorwürfe und Arger über sich selbst, dass man wieder getrunken hat. Das macht alles noch schlimmer.“

Gefährlicher Cocktail: Alkohol und Medikamente

Der Griff zur Flasche reichte irgendwann nicht mehr, und Christina wollte die Wirkung durch andere Substanzen verstärken. „Ich habe Beruhigungsmittel missbräuchlich

verwendet, um Schmerzen zu betäuben und besser schlafen zu können. In Kombination mit dem Alkohol ist das eigentlich eine tödliche Mischung und ich habe dadurch oft mein Leben aufs Spiel gesetzt. Das war mir aber in dem Moment nicht klar. Ich wollte einfach nichts spüren.“

Irgendwann kam der Punkt, an dem Christina Keller ein sah, dass Alkohol keine Lösung für ihre Probleme war und sie alleine aus der Situation nicht herausfindet. Sie suchte professionelle Hilfe im Proksch Institut in Wien. Es folgten acht Wochen stationärer Aufenthalt in der Entzugsklinik. „Die ersten zehn bis 14 Tage sind besonders hart. Da ist es gut, dass man dort Ablenkung hat, durch Gesprächs- und Beschäftigungstherapien, Kreativwerkstatt, Sport.

Der Entzug ist ein langer, schwieriger Weg

Doch mit acht Wochen körperlichem Entzug ist es nicht getan. Man muss die Nachbetreuung ernst nehmen, damit man nicht wieder in die alte Schiene rutscht. Für mich war am schwierigsten, wieder alleine einkaufen zu gehen und nicht wie früher gleich das Alkoholregal anzusteuern.“

Die 32-Jährige geht mittlerweile sehr offen mit ihrer Alkoholkrankheit um. Doch die Reaktionen sind nicht immer positiv. „Viele schauen komisch. Es ist eine so weit

verbreitete Krankheit, trotzdem wird die Situation heruntergespielt und der Betroffene abgestempelt. Ich hatte früher einen sehr großen Freundeskreis. Seit bekannt ist, dass ich Alkoholikerin bin, haben sich die meisten abgewendet.

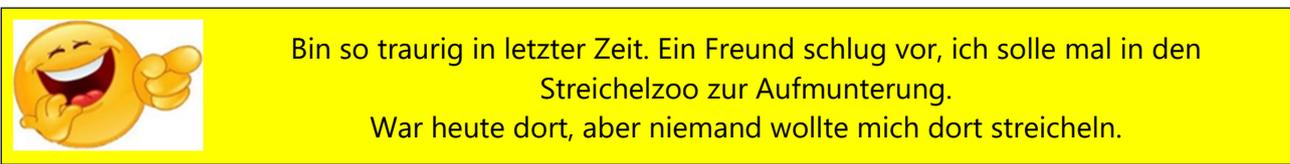
Das ist schon sehr traurig. Aber mit Hilfe meiner Mutter, Schwester, Nichte und meinem Stiefvater sowie einer Langzeittherapie versuche ich, in ein normales und geregeltes Leben zu finden.“

Rückfälle sind keine Seltenheit

Seit mittlerweile drei Jahren ist die Wahlwienerin in Behandlung, hatte aber schon ein paar Rückfälle in die Alkoholsucht, wie sie berichtet: „In der Therapie hat es geheißen, ein Schluck oder ein Glas sind ein Vorfall, geht es darüber hinaus, ist es ein Rückfall. Und dieser passiert fast jedem. Dafür schäme ich mich noch heute in Grund und Boden.“

Ich habe mir fest vorgenommen, komplett trocken zu werden, bin aber nach wie vor stark suchtgefährdet und lebe daher derzeit in teilbetreutem Wohnen. Da ist immer jemand da, wenn es zu einer schwierigen Situation kommt. Außerdem habe ich geplant, noch mal zur Stabilisierung für vier Wochen in die Entzugsklinik zu gehen.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Bin so traurig in letzter Zeit. Ein Freund schlug vor, ich solle mal in den Streichelzoo zur Aufmunterung. War heute dort, aber niemand wollte mich dort streicheln.

GESUND

„HEIMTÜKISCHE PNEUMOKOKKEN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Welche lebensgefährlichen Erkrankungen drohen und wer sich unbedingt impfen lassen sollte.

⇒ **Pneumokokken** sind Bakterien und werden durch Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten und Niesen übertragen. Ansteckungen treten zu allen Jahreszeiten auf, zeigen allerdings eine saisonale Häufung in den Wintermonaten.

„Pneumokokken können verschiedene und zum Teil sehr schwere Erkrankungen wie Hirnhaut-, Lungen- oder Mittelohrentzündungen, aber auch Sepsis (Blutvergiftung) verursachen“, warnt Univ.-Doz. Dr. Ursula Hollenstein, Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzfach für Infektiologie und Tropenmedizin, Wien, im Fachmagazin „Ärzte Krone“. Zudem sind Gelenks-, Herzklappen- und Bauchfellentzündung möglich.

Ältere und Babys um stärksten betroffen

Am häufigsten erkranken Personen über 80 Jahre, gefolgt von Über-75-Jährigen. An dritter Stelle finden sich Babys unter einem Jahr. Trotz Antibiotika-Therapie und Intensivmedizin kommt es nicht selten zu schweren Krankheitsverläufen und hoher Sterblichkeit.

Die beste Prävention ist daher, sich impfen zu lassen. „Seit Jahrzehnten steht ein Polysaccharidimpfstoff zur Verfügung, der gegen 23 der häufigsten Serotypen (Untergruppen) gerichtet ist. Da dieser bei Kindern nicht wirksam ist, wurden in der Folge Konjugatimpfstoffe (bei ihnen kann auch das kindliche Immunsystem Antikörper bilden) entwickelt, die zuerst als Kinderimpfstoffe, dann auch mit Erwachsenenzulassung verwendet wurden. Anfänglich gegen sieben Serotypen gerichtet, werden diese konjugierten Impfstoffe laufend erweitert. 2022 kamen wieder zwei neue, noch breiter wirksamere Impfstoffe auf den Markt“, berichtet Univ.-Doz. Hollenstein.

Das empfohlene Impfschema für Personen ab 60 Jahren sieht zwei Immunisierungen mit verschiedenen Impfstoffen im Abstand von einem Jahr vor. Bei erhöhtem Risiko (wie Rauchen, Bluthochdruck) ab 50, inklusive einmaliger Wiederholung der Impfserie. Für die Jüngsten ist die Immunisierung im kostenfreien Kinderimpfprogramm enthalten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Verbringe nicht die Nacht in Sorge um die Zukunft.

**Wenn der Tag anbricht, denke:
Was soll heute geschehen?**

(Aus Ägypten)

Das finden Sie wieder in der JÄNNER Ausgabe des Newsletter:

„Medikamente richtig einnehmen“

„Mit reichlich Flüssigkeit, vor dem Essen oder danach - eigentlich alles klar. Oder doch nicht?“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

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

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

1.) b.) In der international erfolgreichen Serie „Emergency Room“ (1994-2009) verkörperte George Clooney die Rolle des Kinderarztes Doug Ross in 109 Folgen von 1994 bis 1999.

2.) b.) Albrecht Dürer (1471 – 1528) war ein deutscher Maler, Grafiker, Mathematiker und Kunsttheoretiker. Mit seinen Werken zählt er zu den herausragenden Vertretern der Renaissance.

3.) c.) Die Karpaten sind ein ca. 1300 km langes Hochgebirge. Es zieht sich von Österreich über Tschechien, die Slowakei, Polen, Ungarn, die Ukraine und Rumänien bis nach Serbien.

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

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



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