INFORMATIONSBLATT
Ausgabe 72
SEPTEMBER 2017

INFORMATION ZUM THEMA SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Dem Vogel ein Nest, der Spinne ein Netz,
dem Menschen Freundschaft.
(***William BLAKE*** *1757 – 1827, englischer Dichter, Mystiker und Maler)*

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich Ihnen hiermit die Ausgabe 72 des Newsletter zu präsentieren. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter!
Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen!

SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT
© 2017

GESUND

„G'SUND BLEIBEN!"

(von Karin PODOLAK)

Wie Sie vielen Volkskrankheiten am besten vorbeugen und nicht nur Rückenschmerzen, Diabetes oder Depression den Kampf ansagen. Mit vielen Expertentipps und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

➢ **Fragt** man die Österreicher nach ihrem größten Wunsch, steht an erster Stelle die Gesundheit. Schon der große Philosoph Arthur Schoppenhauer wusste: „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." Eine Umfrage unter den Lesern des samstäglichen Gesundheitsmagazins in der Kronen Zeitung brachte zutage, dass sie sich am meisten für Ernährungs- und Sportthemen interessieren. Dennoch steigen die Zahlen an Übergewichtigen und Menschen mit Krankheiten am Bewegungsapparat ständig. Ist es tatsächlich so schwierig, die guten Vorsätze eines gesunden Lebensstils umzusetzen.

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

SEPTEMBERGELB

Die ersten gelben
Blätter leuchten durch
die Bäume.
Maiskolben strotzen
kräftig in die Haine.

Was sich dem Gelb
verspricht glüht
Abschied aus.
Doch wo vorüber ist,
beginnt auch Neues.

(Monika MINDER)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

INHALT DIESER AUSGABE

„G'sund bleiben!"
Wie Sie vielen Volkskrankheiten am besten vorbeugen . . . . (Seite 1/2/3)

„Wenn die Seele leidet"
Kaum jemand spricht darüber . . . . (Seite 4)

„Kreuzworträtsel"
(Seite 5)

„Hobbys als Jungbrunnen"
Ob malen, spazieren gehen, tanzen oder Yoga (Seite 6)

„Schon wieder verletzt?"
Die 12 häufigsten Sport-Fallen. Tappen Sie nicht hinein (Seite 7)

„Nusstorte"
Rezept (Seite 8)

„Spruch des Monats"
„Beiträge"
(Seite 9)

„Buchtipp"
„Aktiv für die Psyche"
Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch kranken Menschen (Seite 9)

„Lachen"
Gedicht (Seite 10)

„Was Freundschaft bewirken kann . . ."
Weise Geschichten die berühren, verzaubern, motivieren und inspirieren.
(Seite 10)

„Nächste Ausgabe"
„Auflösung Rätsel"
„Sponsoren"
„Impressum"
(Seite 11)

Denn auch eine Reihe an sogenannten Volksleiden, die zwar nicht alle immer gleich tödlich verlaufen, dafür aber die Lebensqualität enorm beeinträchtigen, ist im Zunehmen begriffen: Rückenschmerzen, Übergewicht, Allergien, Depressionen, Gefäßstörungen, hoher Blutdruck . . .

Es liegt nicht an den Genen - wir haben unsere Gesundheit in der Hand

Die gute Nachricht: Das alles ist kein Schicksal, sondern in einem hohen Ausmaß abhängig vom persönlichen Verhalten - und das liegt schließlich in unseren Händen.

Die moderne Forschung geht mittlerweile davon aus, dass den sogenannten „Life-Style-Faktoren" ein wesentlicher Anteil bei der Gesunderhaltung zukommt - nämlich bis zu zwei Drittel! Dazu gehören abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige körperliche Betätigung, Stress– und Zeitmanagement, Normalgewicht (aber fernab der allgegenwärtigen Figur– und Schlank-Diskussion!), Rauchverzicht, wenn, dann nur mäßiger Alkoholkonsum und bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Deutsche Forscher aus Heidelberg haben eine Rechnung angestellt, welche Faktoren die Lebenserwartung messbar senken. Allen voran, wenig überraschend: Rauchen. Ein 40-jähriger Mann, der zehn Zigaretten pro Tag konsumiert, verliert 9,4 Lebensjahre. Die Kombination von Adipositas (krankhaftes Übergewicht), Rauchen, Alkohol mit viel rotem Fleisch kann bis zu 17 Jahre kosten.

Aber auch ein Body-Mass-Index (BMI) von weniger als 22,5 verringert die Lebenserwartung - bei Männern um 3,5, bei Frauen um 2,1 Jahre. Beispiel: Eine 30-jährige Frau, die bei 1,70 Meter Körpergröße 55 Kilogramm hat, kommt auf einen BMI von 19 - das galt früher bereits als Normalgewicht, liegt nach neuesten Daten aber weit unter dem Bereich, der als gesundheitsförderlich angesehen wird. Unsere Dame müsste zehn Kilogramm zunehmen, um ihren idealen BMI zu erreichen. Aber am besten gut verteilt. Denn die Fettverteilung ist entscheidend, nicht das Gewicht allein. Speckröllchen am Bauch produzieren im Gegensatz zum Fett an anderen Körperstellen Stoffe, die dem Organismus zu schaffen machen. Dort werden Hormone und Entzündungsfaktoren gebildet, welche nicht nur Heißhungerattacken auslösen, sondern auch das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs beträchtlich in die Höhe schnellen lassen, ja sogar für Depression und Alzheimer mitverantwortlich sind. Das Hinterhältige daran: Zuerst bildet sich das innere Bauchfett um die Organe herum, erst, wenn die Hose nicht mehr zugeht zeigt sich das ganze Dilemma.

Schon geringer Gewichtsverlust stoppt das „böse" Bauchfett

Grund genug, es wieder loszuwerden. Mit Diäten allein ist dies

nicht zu schaffen, und leider gibt es auch keine Wunderpille zum gemütlichen Abspecken auf der Couch. Als Motivation sei folgende Rechnung dienlich: Senkt man sein Gewicht um fünf bis zehn Prozent (das sind bei 60 Kilogramm nur drei bis sechs Kilo, das lässt sich leicht bewerkstelligen), verringert dies das innere Bauchfett um 30 Prozent!

Am besten wäre es natürlich, vorzusorgen. Etwa bei vermeidbaren Krankheiten, wie etwa Haut-, Dickdarm– und Gebärmutterhalskrebs, welche allesamt bereits im Vorstadium erkannt und beseitigt werden können. Durch die seit zehn Jahren angebotene qualitätsgesicherte Darmspiegelung sterben 44 Prozent weniger Männer und 50 Prozent weniger Frauen an Darmkrebs, 6000 Fälle konnten überhaupt verhindert werden!

Wie viele der 14.000 Raucher, die jährlich durch ihr Laster ums Leben kommen, gerettet werden könnten, wenn sie ab heute nicht mehr zum Glimmstängel greifen würden, lässt sich seriöserweise nicht sagen, nur so viel: Bereits nach 20 Minuten verbessert sich die Durchblutung. Nach 8 bis 12 Stunden fällt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut („Raucheratmung"). Nach 3 Tagen sinkt der Nikotinspiegel im Körper gegen null, nach 2 Wochen verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit, nach 1 Monat sinkt die Infektanfälligkeit, das Immunsystem baut sich wieder auf. Nach einem Jahr hat sich das Herzinfarkt-, nach fünf Jahren das Lungenkrebsrisiko halbiert.

Letztendlich sind dies nur Zahlen. Der viel zitierte Kettenraucher, der mit 90 pumperlg'sund im Kaffeehaus sitzt, mag hier und dort existieren - die Regel ist er nicht. Und wer möchte seinen Zustand schon dem Zufall überlassen? Ein freudloses Leben in Askese wird aber auch nicht verlangt, im Gegenteil. Der Spaßfaktor und eine positive Lebenseinstellung haben nachweislich Einfluss auf das Wohlbefinden. Nicht nur, dass solche Menschen mehr auf sich schauen - Genuss bedeutet ja nicht hemmungsloses Schlemmen, sondern bewusstes, sinnliches Erleben -, sie haben ein besseres Immunsystem, nehmen notwendige Therapien an und setzen mehr Vorsorgemaßnahmen.

Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin von „forum. ernährung heute" beschreibt in ihrem Buch „Mut zum Genuss" (edition a) eine Studie zweier Kölner Psychologen, welche die Welt der Genießer von der wissenschaftlichen Seite her betrachtet haben. Demnach sind sie schlanker, zufriedener und - ja - gesünder als „Schlinger" oder auch Menschen, welche die Ernährung zur überhöhten „Ersatzreligion" machen. Genießer essen vielseitig, weil sie alles ausprobieren und kosten wollen. Das ist physiologisch sinnvoll, weil es für ausgewogene Nährstoffzufuhr sorgt. Ihr Immunsystem erhält einen

Ein beglückendes Geschmackerlebnis stärkt das Immunsystem

Antikörper-Boost durch die Ausschüttung von Immunglobulin A, das bei positiven Erlebnissen ausgeschüttet wird. Dieser Effekt nach einem beglückenden Geschmackerlebnis bleibt bis zu drei Tage bestehen! Genussmenschen betreiben häufig Sport, sind gesellig und leiden seltener an psychosomatischen Erkrankungen.

Sie sind ein Bewegungsmuffel? Dann haben Sie schlichtweg noch nicht das Richtige gefunden. Denn von der Anlage her sind wir geborene Athleten. Als Jäger und Sammler mussten unsere Vorfahren zahlreiche Hindernisse und Entfernungen überwinden, bilden den dafür erforderlichen Muskel– und Knochenapparat aus. Kein Wunder, dass mehr als 80 Prozent der Österreicher an Rückenbeschwerden leiden. Wo wir durchschnittlich nur mehr 650 Meter pro Tag zu Fuß zurücklegen und stundenlang sitzen. Es bedarf keines Kraftaktes, um wieder in Schwung zu kommen, mit ein paar Tricks überlisten Sie den inneren Schweinehaund und wappnen sich dabei auch noch gegen Infektionen, schlechte Laune und Stress.

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT"**

Auf Wusch und Anregung einiger Leserinnen, Leser wird der Newsletter ab dieser Ausgabe anstatt der Schriftart Verdana 9 Pkt., in der Schriftart **Segoe UI 11 Pkt.** erstellt!

GESUND

„ES KANN JEDEN EINMAL TREFFEN: WENN DIE SEELE LEIDET . . ."

(von Karin PODOLAK)

400.000 Menschen weisen eine Depression auf, die behandelt werden sollte. 1/3 aller Frühpensionierungen entstehen durch psychische Krankheiten. Kaum jemand spricht darüber, obwohl jeder Dritte mindestens einmal im Leben betroffen ist: Psychische Erkrankungen, allen voran Depressionen und Ängste, sind kein Grund, sich zu schämen. Sie lassen sich gut behandeln und haben nichts mit Schwäche zu tun. 340.000 Personen gelten als Alkoholkrank, 735.000 sind bereits gefährdet. 59 Prozent der Arbeitnehmer sind durch Mobbing gestresst.

➢ **Weil** man ihre Leiden nicht sieht, nicht vermessen oder röntgen kann, sind Menschen mit psychischen Krankheiten doppelt belastet: Sie warten lange, bis sie Hilfe suchen, und wagen dann nicht, anderen gegenüber ihre Diagnose zuzugehen. Dabei erzielen die Therapien in diesem Bereich gleich gute Heilungserfolge wie bei allen anderen Leiden! Frei nach dem Motto: Eine psychische Krankheit ist so normal wie ein Beinbruch. Für diese Sichtweise, die Betroffene aus dem Abseits führen soll, setzt sich seit Jahren der Verein ganznormal.at ein. Auf der gleichnamigen Homepage finden sich zudem Adressen, Ansprechpartner und fachliche Informationen.

Etwa ein Drittel aller Österreicher kämpft zumindest einmal im Leben mit psychischen Störungen. 900.000 werden psychologisch oder psychiatrisch betreut. Meist handelt es sich um eine Verknüpfung verschiedener Krankheiten. So weiß man, dass z.B. Alkoholismus oft eine unerkannte Depression zugrunde liegt. Nicht immer steckt aber eine schlimme Kindheit oder ein furchtbares Erlebnis hinter den Beschwerden, sondern schlicht und einfach ein Ungleichgewicht im Stoffwechsel. Bei Depression kommt es zu verringerter Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Gehirn, welche für die Datenübertragung zwischen den Nervenzellen zuständig sind.

Mangel ausgleichen

Greift man medikamentös ein und macht eine begleitende Psychotherapie, stabilisiert sich die Stimmungslage. Es geht auch keine kriminelle Gefahr von diesen Patienten aus, wie Dr. Georg Psota, Chefarzt und Leiter des Psychosozialen Dienstes Wien, betont: „Interessensverlust, Energielosigkeit, Antriebslosigkeit und niedergedrückte Stimmung machen solche Taten gar nicht möglich."

Auch etwa Schilddrüsen-, Hormonveränderungen oder Schlafmangel können zu psychischen Störungen führen. Beispiel: Postpartale Depression, wenn Frauen nach der Geburt eine „Heulphase" erleben. Das kann oft Monate anhalten und bis zu Selbstmordgedanken führen. Kaum eine junge Mutter traut sich dann, darüber zu sprechen!

Der Stress nimmt zu

Jeder zweite Arbeitnehmer, aber auch schon Schüler, gaben bei einer EU-Befragung an, (sehr) häufig unter Stress zu leiden. Das führt geradewegs ins Burn-out! Nur der Begriff ist modern - das „Ausbrennen" gibt es immer dort, wo wir nicht rechtzeitig für Ausgleich sorgen.

Natürlich muss nicht jede Verstimmung gleich behandelt werden, aber sehen Sie Ihren Zustand als Anlass, etwas in Ihrem Leben zum Positiven zu verändern, eine neue Sicht zu finden und sich einmal auszusprechen.

AUFLÖSUNG DER IRRTÜMER:

➪ **Betroffene** haben keinen Einfluss auf ihr Befinden und sind ihrer Krankheit ausgeliefert.

➪ **Moderne** Psychopharmaka zeigen weniger Nebenwirkungen und werden individuell eingestellt. Aber: Niemals die Dosis eigenständig verändern!

➪ **Im** Gegenteil - vernünftige Menschen lassen sich rechtzeitig helfen und das von ausgebildeten Experten. Das erfordert viel Eigenverantwortung!

➪ **Psychische** Störungen werden den sogenannten „echten" Leiden zugerechnet, welche die Lebensqualität absenken. Die WHO zählt sie zu den weltweit häufigsten Krankheiten.

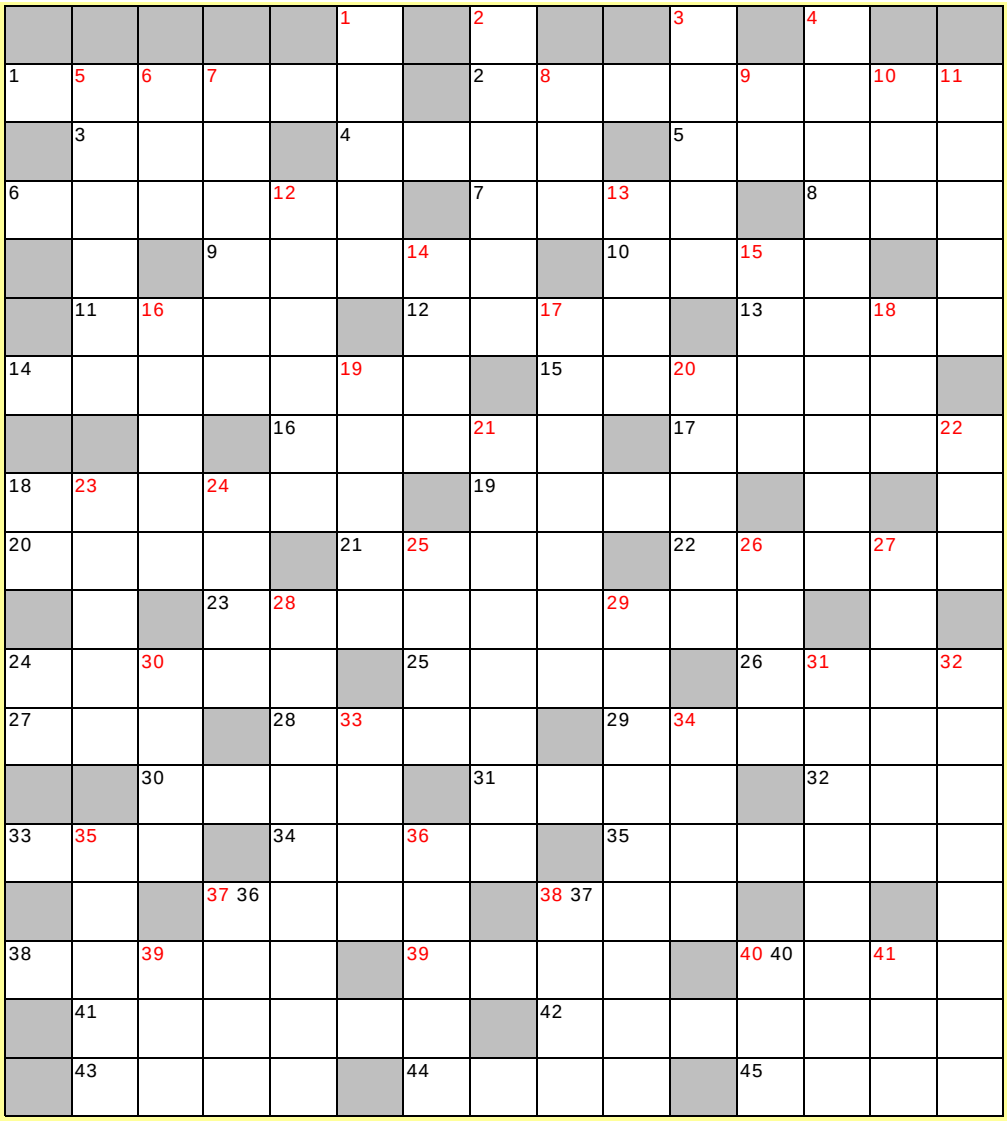
Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT"**

„DENKSPORT“

KREUZWORT RÄTSEL

Viel Spaß beim Lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 11)



Senkrecht: **1** schweizerisch: Fahrrad (Mz.), **2** politischer Zusammenschluss, **3** Autor von „Das Schloss“ ✞ 1924, **4** Antritt der Nachfolge, **5** orient. Kopfbedeckung, **6** Koseform von Katharina, **7** ugs.: Alpenmurmeltier, **8** zu keiner Zeit, **9** chem. Zeichen für Wismuth, **10** nordische Hirschart, **11** ugs.: Verärgerung, **12** engl., franz.: Kino, **13** Sohn Adams, **14** engl.: jugendlich, **15** Köperteil, **16** Lachsfisch, **17** verinnerlicht, **18** lateinisch: ich, **19** elektr. Kapazität, **20** Ort im Bregenzerwald, **21** Missgeschick, **22** engl. Topf, **23** Getreideblütenstand, **24** ugs.: Gämse, **25** Hufkrankheit, **26** sagenh. wundertätige Schale, **27** griech. Meergott, **28** Naturhaushaltslehre, **29** Kommission in Straßburg, **30** artig, **31** engl. EDV: Sicherungssystem, **32** angriffslustig, **33** geräuschvoll, **34** männl. Vorname, **35** Murzufluss, **36** Eselslaute nachahmen, **37** engl.: gerade, eben, **38** unbestimmt, **39** Tierpark, **40** Kurzform: Million, **41** Form eines Hilfszeitwort

Waagrecht: **1** Wählervotum, **2** Wallfahrtsort in NÖ, **3** ital.: eine, **4** ein Papagei, **5** Pflanzenfaser, **6** span. Staatschef ✞ 1975, **7** wertvolle Holzart, **8** span. Königin (Kosename) ✞ 1969, **9** Staubehälter, **10** österr. Schriftsteller ✞ 1934, **11** nord. Göttergeschlecht, **12** Konifere, **13** Autor von „Ariane“ ✞ 1931, **14** Furt, **15** Stadt östl. von Gdansk, **16** latein.: Hand, **17** engl.: Onlinekaufladen (2 Wörter), **18** Flugzeughalle, **19** Spinnenbau, **20** griech. Buchstabe, **21** Kw.: Arbeitsgemeinschaft, **22** Makler, Vermittler, **23** Kunsthandwerker, **24** Hülsenfrucht, **25** Bantuvolk, **26** Kw.: Frisur, Krauskopf, **27** Fluss durch Gerona, **28** Futterpflanze, **29** plastisches Bildwerk, **30** asiat. Büffelart, **31** Holzpantoffel, **32** Schrei, **33** Kf.: Atemminutenvolumen, **34** niederländ.: Lüttich, **35** Süßspeise, **36** griech. Buchstabe, **37** Automobilbauform, **38** Bettwäschestück, **39** kroatische Insel, **40** beim Messen geltende Norm, **41** getrocknete Weinbeere, **42** ital. Naturforscher ✞ 1642, **43** anstößiger Witz, **44** russisch: nein, **45** Farbton

HOBBY

„HOBBYS ALS JUNGBRUNNEN“

(von Mag. Monika KOTASEK-RISSEL)

Ob malen, spazieren gehen, tanzen oder Yoga - frönen Sie im fortgeschrittenen Lebensalter ausgiebig Ihren Lieblingsbeschäftigungen!

➢ **Auch** in reiferen Jahren beweglich bleiben - körperlich und geistig - wünschen wir uns alle. Hobbys tragen dazu bei, wie immer mehr Studien bestätigen.

So hat etwa jegliche sportliche Betätigung positiven Einfluss auf den Alterungsprozess des Gehirns, wie erst jüngst Experten der Medizinischen Universität Graz beweisen konnten, die einen Versuch mit 877 Senioren (Durchschnittsalter: 65 Jahre) durchgeführt haben. Studienteilnehmer mit einem Mindestmaß an Fitness erzielten bei Gehirnleistungen bessere Resultate als Unbewegliche. Sportliche Personen sind demzufolge geistig um sieben Jahre jünger als nicht aktive.

Um die Gesundheit zu erhalten bzw. für einen Jungbrunnen-Effekt sind aber Regelmäßigkeit und Intensität des Trainings wichtig. Bereits ab einem Umsatz von 500-800 Kalorien durch ein leichtes, 90-minütiges Fitnessprogramm pro Woche kann ein bisher passiver Mensch von Sport profitieren, haben deutsche Wissenschafter festgestellt: Innerhalb von drei Jahren verbesserten sich Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Probanden. Der Blutzucker wurde gesenkt, Gesamtcholesterin und Triglyceride (Blutfette) nahmen ab.

Wenn das keine guten und vor allem motivierenden Argumente sind, die bequeme Couch zu verlassen, um spazieren zu gehen, zu laufen, Rad zu fahren oder zu tanzen. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Apropos Walzer & Co.: Wer gerne das Tanzbein schwingt, hält damit laut einer amerikanischen Studie seine Gelenke in Schuss. Die Teilnehmer - vor allem Frauen mit einem Durchschnittsalter von 80 Jahren, die über Arthritis Beschwerden klagten - benötigten nach einer zwölfwöchigen Tanztherapie (1-2 Mal pro Woche je 45 Minuten) um 39 Prozent weniger Schmerzmittel. Paartanz soll zudem das Demenzrisiko stärker reduzieren als Lesen oder das Lösen von Kreuzworträtseln.

Wer es gerne ruhiger mag, kann selbst in reifen Jahren noch mit Yoga beginnen. Deutsch-amerikanische Wissenschafter haben herausgefunden, dass damit mitunter die negativen Effekte

des Älterwerdens auf Intelligenz und Gehirn verringert werden. Die sogenannte fluide Intelligenz, die man für das Lösen neuer Aufgaben braucht und die mit den Jahren abnimmt, wird bei Meditierenden langsamer abgebaut als bei vergleichbaren Personen ohne diese Übung.

Sie sind lieber zu Hause, um zu malen, zu häkeln oder zu stricken? Keine Sorge, auch diese Freizeitbeschäftigungen ziehen positive Folgen nach sich: Zum einen trainieren sie die Motorik und die „grauen Zellen“, zum anderen wirken sie beruhigend auf die Psyche. Manche bezeichnen Stricken daher schon als das neue Yoga. Und in den USA empfehlen Ärzte ihren Patienten sogar das „nadelige Vergnügen“, bevor sie Antidepressiva verordnen.

Auch das fertige „Kunstwerk“ macht froh: Das Belohnungszentrum im Gehirn überschwemmt den Körper mit Glückshormonen. Als angenehmen Nebeneffekt haben Sie außerdem gleich Geschenke für die nächsten Geburtstage oder Weihnachten . . . . .

Quelle: **Kronen Zeitung „GENUSSVOLL LEBEN“**

Kommt der Nachbar zu Herrn Meier und sagt:
„Ihr Hund hat meine Schwiegermutter gebissen.“
Sagt Herr Meier peinlich berührt: „Jetzt wollen sie sicher Schmerzensgeld?"
„Nein", antwortet der Nachbar „ich will den Hund kaufen."

GESUND

„SCHON WIEDER VERLETZT?"

(von Eva ROHRER)

Die 12 häufigsten Sport-Fallen. Tappen Sie nicht hinein!

➢ **Sport** ist tatsächlich gesund für Körper und Seele und hilft der Allgemeinheit, Krankenkosten sparen. Auch wenn die Unfallzahlen vielleicht ein andres Bild vermuten lassen. Jährlich müssen 200.000 Österreicher Verletzungen im Spital behandeln lassen. Aber daran sind in vielen Fällen falsche Voraussetzungen schuld.

SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

Hier müssen sich vor allem die Männer an der Nase nehmen, die noch nicht so geübt sind. „Sie orientieren sich oft an gut trainierten Geschlechtsgenossen und versuchen mitzuhalten. Das kann vor allem bei Sportarten wie z. B. Mountainbiken oder Bergklettern auch sehr gefährlich werden", warnt Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl vom Institut für Sportmedizin in Wien.

KALT LOSSTARTEN

Das Aufwärmen empfinden viele als lästig. Ein schwerer Fehler. Dann sind nämlich Muskeln und Bänder noch nicht auf die Anforderungen vorbereitet. „Den Bewegungsapparat mobilisieren und aktivieren. Das nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Je älter man ist, desto mehr sollte man aufwärmen", rät Professor Bachl.

ÜBERMÜDUNG

Die ganze Woche Stress in Beruf und Alltag. Dann ist Sport als Ausgleich eine Wohltat beim Abbau der Stresshormone. Aber: Vor allem Koordinationsprobleme schleichen sich ein, wenn man müde und abgespannt ist. Keine extremen Belastungen eingehen.

FALSCHE TECHNIK

Überprüfen Sie Ihre Haltung und Technik (z. B. beim Tennis, Klettern oder Yoga), um Überlastungssyndrome zu vermeiden. Anfänger sollten unbedingt Kurse besuchen.

FEHLSTELLUNGEN

Ist Ihr Bewegungsapparat für die gewählte Sportart geeignet? X– und O-Beine, Fußfehlstellungen belasten Fußgewölbe und Gelenke. Besteht eine Arthrose, wird diese noch verstärkt. Am besten mit dem Orthopäden entsprechende Maßnahmen besprechen.

WETTEIFERN

Mehr Spaß macht Sport, wenn man ihn gemeinsam mit Freunden betreibt. Allerdings sollten Untrainierte nicht gleich miteinander wetteifern. Zunächst gemeinsam Kraft und Kondition aufbauen oder Geschicklichkeit üben, dann erst miteinander messen.

FALSCHE AUSRÜSTUNG

Die Bedeutung der Ausrüstung wird unterschätzt. Vor allem die Schuhe müssen zur Sportart passen. Beim Tennis sind oft nicht geeignete Schlägergröße, Griffstärke usw. schuld an Sehnenschmerzen.

KEINE SCHUTZMASSNAHMEN

Schwere Kopf– und Knieverletzungen sind häufig Folge, wenn zum Beispiel Radler keinen Helm tragen oder Inlineskater auf Knieschoner verzichten.

NACH LANGER PAUSE INTENSIV TRAINIEREN

Wenn Sie schon etwas älter sind und länger nicht gesportelt haben, ist ein ärztlicher Check ratsam. Damit der Einstieg nicht gleich zum Frust wird.

EINSEITIGES TRAINING

Ausdauer– und Krafttraining sollten kombiniert werden. Allgemeine Fitness hilft ebenso, Verletzungen zu vermeiden.

SCHMERZEN MISSACHTEN

Tablette schlucken und weitermachen? Keinesfalls! Verletzungen immer auskurieren, sonst können langwierige Schäden entstehen, die nicht mehr (so gut) heilen.

KRANK TRAINIEREN

Nie mit Infekten wie Erkältungen - besonders, wenn Fieber auftritt - sporteln. Das kann zu Herzschäden führen. Vor allem nach einer Grippe dauert es oft einige Wochen, bis man wieder richtig fit ist.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND"**

BACKEN

„NUSSTORTE“

Zutaten Nussboden:

250 g weiche Butter, 300 g Zucker, 4 Eier, 3 EL Mandelsirup, 250 g Mehl, 3 TL Backpulver, 250 g gemahlene Haselnüsse, Backpapier

Zutaten Füllung und Belag:

185 g Trüffelcreme mit Cappuccino-Geschmack, 250 g Pflaumenmus, 3 EL Zwetschgenwasser, 500 g Marzipanrohmasse, 50 g Puderzucker, 4 EL Zucker, 12 Haselnusskerne, 100 ml Schlagsahne, 1 TL Sahnesteif

Zubereitung:

1.Butter mit 250 g Zucker in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen in 10-15 Minuten sehr cremig rühren. Eigelb nach und nach zugeben und den Mandelsirup unterrühren. Mehl mit Backpulver und Haselnüssen mischen. Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen und zu einem cremig festen Eischnee schlagen. Mehlmischung und Eischnee abwechselnd unter die Buttercreme heben. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad, Gas 2) auf der untersten Schiene 50-60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Backofengitter etwas abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2.Nussboden waagerecht halbieren. Den unteren Boden mit der Trüffelcreme bestreichen, dann die Böden wieder zusammensetzen. Pflaumenmus mit dem Zwetschgenwasser verrühren. Den Nusskuchen rundum damit bestreichen. Marzipanmasse verkneten. Auf dem Puderzucker 3 mm dünn auf 32 cm Ø ausrollen. Den Nusskuchen mit der Marzipandecke belegen, dabei den Rand gut andrücken. Kuchen 30 Minuten kaltstellen.

3.Marzipanmantel mit einem Crème-brûlée-Brenner oder einer Lötlampe rundum goldbraun abflämmen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Topf vom Herd nehmen, Haselnüsse hineingeben und kurz warten, bis der Karamell zähflüssig wird. Dann zügig mit einer Pinzette die Haselnüsse mit den entstandenen Zuckerfäden einzeln herausnehmen und auf Backpapier legen. Abkühlen und fest werden lassen. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Sahne in 12 Tupfen auf die Torte spritzen. Karamellisierte Nüsse darauf verteilen, Torte in Stücke schneiden und servieren.

4.Tipp: Legen Sie die karamellisierten Haselnüsse mit den Zuckerfäden erst kurz vor dem Servieren auf die Sahnetupfer. Sonst weichen sie durch die Feuchtigkeit der Sahne schnell auf.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB**!

SPRUCH DES MONATS

„Auch wenn alles einmal aufhört - Glaube, Hoffnung und Liebe nicht. Diese drei werden immer bleiben; doch am höchsten steht die Liebe!"

(1.Korinther 13,13)

„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 - A-3571 GARS/KAMP - Berggasse 91/1/6

BUCHTIPP

„Aktiv für die Psyche"

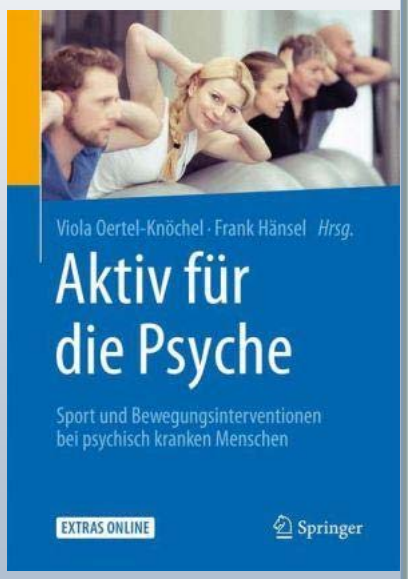
Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch kranken Menschen

(Viola OERTEL-KNÖCHEL und Frank HÄNSEL)

ISBN: 978-3-662-46537-0 - Springer Verlag

Überwinden Sie die Motivationsbarrieren Ihrer Patienten!

Dieses multidisziplinäre Praxisbuch bietet Physiotherapeuten und anderen Bewegungsfachkräften einen praxisorientierten Handlungsleitfaden für die Durchführung von sportlichen Interventionen bei psychisch kranken Menschen. Bewegungsfachkräfte wissen zwar welche Sport- und Bewegungsinterventionen sie bei psychisch kranken Menschen anwenden können - oft aber nicht, wie sie krankheitsbedingte Motivationsbarrieren überwinden können. Dieses in der Praxis bewährte Trainingsmanual erleichtert die Vorbereitung und Durchführung von sportlichen Interventionen in der Sozialpsychiatrie und Psychosomatik und verbessert die Resultate und die Qualität der therapeutischen Arbeit.



Zur Autorin:

PD Dr. Dipl.-Psych. Viola Oertel-Knöchel, Psychologische Psychotherapeutin, Schwerpunkt Therapieeffektforschung, Sport in der Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an der J.W. Goethe-Universität, Frankfurt.

Prof. Dr. rer.nat. Frank Hänsel, Professor für Sportwissenschaft an der Technischen Universität Darmstadt mit dem Schwerpunkten Sportpsychologie und Forschungsmethoden.

Lachen

Ich wünsche dir,
dass du seltene Kunst beherrscht,
auch einmal über dich selbst
lachen zu können.

Du sollst dich ernst nehmen,
das ist richtig,
sonst würdest du die Achtung
von dir selbst verlieren.

Doch wenn du über dich lachst,
wirst du liebenswert
für die Menschen,
die mit dir sind.

(Renate & Georg LEHMACHER)

Beitrag von Johann Bauer

Was Freundschaft bewirken kann ...
Weise Geschichten die berühren, verzaubern, motivieren und inspirieren.

In meiner Jugend war das Fußballspielen mein Lebensinhalt. Ich verbrachte jede freie Stunde mit meinen Kumpels auf dem Bolzplatz.
Fast täglich sah ich am Rande des Platzes einen Jungen, der alleine mit seinem Ball vor sich hin kickte.
Raphael war neu an der Schule und ging in meine Parallelklasse. Ich mochte ihn nicht ansprechen. Was soll man auch zu einem Jungen sagen, der keine Arme hat?
Bald darauf wurde ich zum neuen Kapitän der Schulmannschaft gewählt und war mächtig stolz! Ich war ein richtig cooler Typ! Unter meiner Führung siegten wir fast immer und die Mädchen scharten sich reihenweise um mich! Am Ende der Saison hatten wir ein äußerst wichtiges Spiel, von dem unser Aufstieg in die nächste Liga abhing!
Doch an jenem ereignisreichen Tag mussten wir ohne Austauschspieler ins Spiel gehen, da ein schlimmer Virus die Hälfte meiner Mannschaft lahmgelegt hatte. Die Gegner sahen darin ihre Chance und setzten noch dazu unseren besten Spieler außer Gefecht. Ich schaute hilflos in die Zuschauermenge und entdeckte dort Raphael.
Ich hatte nichts mehr zu verlieren und so rief ich ihm zu: »Hey, Raphael, kannst du uns aushelfen?« Er warf sich unser Trikot über und kam zu uns auf das Spielfeld. Lag es daran, dass unsere Gegner von dem Erscheinungsbild unseres neuen Spielers irritiert waren oder an seiner genialen Spieltechnik? Ich weiß es nicht. Wichtig war, dass wir gewonnen haben. Und nicht einfach nur gewonnen, sondern mit einem sensationellen Ergebnis von 10:1!!! Nach dem Spiel nahm ich Raphael in die Arme, um mich bei ihm zu bedanken. Niemals werde ich diese Umarmung vergessen. Ich lernte, dass Berührungen nicht von Körperteilen kommen, sondern von Herzen! Von diesem Tag an entwickelte sich eine Freundschaft zwischen uns. Wir gingen gemeinsam zum Fußball, ins Kino und auf Partys. Raphael blühte immer mehr auf. Er wurde zum besten Spieler unserer Mannschaft. Zum Schulabschluss sollte Raphael als Schülersprecher eine Rede halten.
Ich hätte nicht mit ihm tauschen wollen. Auf der Bühne vor Hunderten von Menschen zu sprechen, das war echt nicht mein Ding. Raphael bestieg sichtlich aufgeregt das Podium. Er begann seine Rede und holte weit aus. Er erklärte den Zuhörern, dass er bereits ohne Arme auf die Welt gekommen sei. Seine Eltern hatten ihn jedoch nie seinen körperlichen Mangel spüren lassen und in seinem Heimatdorf hatte er seinen festen Platz in der Gemeinschaft. Als jedoch seine Eltern bei einem tragischen Autounfall ums Leben kamen, musste er zu seiner Großmutter ziehen. Ganz alleine in der fremden Stadt, ohne Freunde, kam er sich ziemlich verloren vor. Er schluckte kurz und sprach weiter: »Das war die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich sah keinerlei Sinn mehr in meinem Dasein und überlegte schon, mir das Leben zu nehmen. Doch das konnte ich meiner Großmutter nicht antun, die sich so rührend um mich kümmerte und versuchte, mir Vater und Mutter zu ersetzen.« Im Publikum vermeinte man, eine Nadel fallen zu hören.

© Gisela Rieger; aus dem Buch „Geschichten, die dein Herz berühren" ;
(Wir nutzen die Geschichte mit freundlicher Genehmigung durch die Autorin. Danke!)

Das finden Sie wieder in der OKTOBER Ausgabe des Newsletter:
„Weg mit der Depression!“
und weitere Informative Artikel!
Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtipp!

➢ **AUFLÖSUNG**

„KREUZWORT-RÄTSEL“

Seite 5

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

★★★ **SPONSOREN !** ★★★

Danke für die Unterstützung beim PsychoSozialen Dienst der Caritas Diözese St. Pölten und dem Verein HSSG Landesverband NÖ (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit)!

PsychoSozialer Dienst PSD

Caritas Diözese St. Pölten

Impressum:
Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit
A-3571 Gars/Kamp, Berggasse 91/1/6
Telefon: 02985/ 302 05 - Handy: 0664/ 270 16 00
E-Mail: office@selbsthilfe-seelsiche-gesundheit.at
Webseite: www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at
Für den Inhalt verantwortlich: Johann Bauer