



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

**„Die Liebe ist eine kleine Droge, die hilft, durch dieses Leben zu reisen!“**

**(Marcello Vincenzo Domenico MASTROIANI** \* 28. September 1924 in Fontana Liri; † 19. Dezember 1996 in Paris, war ein italienischer Filmschauspieler. Zu Beginn seiner Karriere stellte er zumeist lebenslustige junge Männer und Liebhaber dar. Später verkörperte er den Archetyp des krisengeschüttelten Mannes im mittleren Alter sowie das künstlerische „Alter Ego“ seines Lieblingsregisseurs Federico Fellini, in dessen Filmen er mehrfach die Hauptrolle spielte..)



*Alles Gute, viel Erfolg und  
Gesundheit für das  
neue Jahr 2025 wünscht  
Johann Bauer*



### **DIE HEILIGEN DREI KÖNIGE**

Der Wintertag liegt auf dem Dörfchen stumm,  
die heiligen drei Könige gehen heut um.  
Der Erste schreitet gebeugt einher,  
sein Alter und Krone drücken ihn schwer.  
Der Zweite führt trippelnd ein Kind an der Hand,  
ihn fröstelt im Königs-Bettlergewand.  
Der Dritte hebt hoch empor sein Gesicht –  
er grüßt eines blinkenden Sternes Licht.  
Und als sie die dörfliche Runde vollbracht,  
hat jeder sich schweigend davon gemacht.  
Im Armenhaus auf der Ofenbank  
schlüpft bald der Erste den wärmenden Trank.  
Sein böses Weib trifft der Zweite an,  
sie schlägt das Kind und sie schimpft den Mann.  
Der Dritte hat stumm sich hinausgewandt  
und schaut üben Schnee und das dunkelnde Land  
schaut lange hinauf zu den Sternenhöhn,  
kann sich und ihr Leuchten doch nimmer verstehn!

**(Georg REICKE 1863-1923)**

### **GESUND**

#### **„UNSERE KINDER SIND MEDIZINISCH SCHLECHT VERSORGT“**

(von Mag.<sup>a</sup> Monika KOTASEK-RISSEL)

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

⇒ **Es** gibt jede Menge Beispiele für die schlechte Versorgung: In Niederösterreich ist etwa jede vierte Stelle (Kinderarzt mit Kassenvertrag) unbesetzt., in Oberösterreich jede (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 148 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

<p>„Spruch von Marcello Mastroianni“ „Gedicht Die heiligen drei Könige“ „Neujahrs Wünsche“ (Seite 1)</p> <p>„Unsere Kinder sind medizinisch schlecht versorgt“ (Seite 1, 2, 3)</p> <p>„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 2)</p> <p>„Ich bin so niedergeschlagen - was kann ich tun?“ (Seite 4/5)</p> <p>„Die drei weisen alten“ (Seite 5/6)</p> <p>„Kreuzwörterrätsel“ (Seite 6/7)</p>	<p>„Sudoku“ „Quiz“ (Seite 7)</p> <p>Backen „Lebkuchen Tiramisu“ (Seite 8)</p> <p>„Testosteronmangel ernst nehmen“ „Beiträge“ (Seite 9)</p> <p>„Spruch des Monats“ Buchtipps „Machen Sie doch, was Sie wollen“ Gedicht von U-Bahn Karli „Weihnachtsharmonie“ (Seite 10)</p> <p>Gedicht von Angelika Tiefengraber „Das Dilemma von Glanz und Glamour“ Gedicht von</p>	<p>Friederike Lazelberger „Ohne zu Fragen“ (Seite 11)</p> <p>„Sorgen nach Prostatakrebs nehmen“ (Seite 11/12)</p> <p>„Stress macht sauer“ (Seite 13)</p> <p>„Vom Mann der glaubte, alles fotografieren zu müssen“ (Seite 13/14)</p> <p>„Spruch“ „Nächste Ausgabe“ Auflösung „Quiz“ „Sudoku“ (Seite 14)</p> <p>Auflösung „Kreuzwörterrätsel“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 15)</p>
---	---	--

(Fortsetzung von Seite 1 - Unsere Kinder sind medizinisch schlecht versorgt!)

sechste. In einigen Bezirken gibt es gar keine Pädiater mit Kassenvertrag mehr, sodass die Eltern sehr lange Anfahrtswege auf sich nehmen müssen. Und hat man doch einen gefunden, heißt es oft: Aufnahmestopp!

**Bereits** mehr als die Hälfte der Wiener Kassenmediziner für Kinder- und Jugendheilkunde kann aufgrund der Auslastung keine neuen Patienten aufnehmen. Einige der erschreckenden Fakten, die auf einer Pressekonferenz präsentiert wurden - und v. a. Eltern sprachlos machen.

„**Sowohl** die jeweiligen Gesundheitsangebote als auch die Kassenfinanzierungen sind in Österreich regional sehr ungleich verteilt. Es zeigt sich ein ‚Fleckerlteppich‘. Die Angebote sind zumeist nicht am Bedarf orientiert, sondern historisch gewachsen“, ergänzt Dr. Caroline Culen, Geschäftsführerin der Österr. Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.

**Chronisch kranker Nachwuchs hat es schwer**

**Nach** wie vor bestehe darüber hinaus ein massiver Mangel an kostenfreien Diagnose- und Therapieplätzen für Mädchen und Buben mit chronischen Erkrankungen oder

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Unsere Kinder sind medizinisch schlecht versorgt!)

Entwicklungsverzögerungen. Nur einer von drei Sprösslingen bekommt eine Behandlung ganz oder teilweise von der Sozialversicherung finanziert.

„**Wir** bräuchten im Vergleich zur Versorgung in Deutschland sechsmal so viele Logopäden und siebenmal so viele Ergotherapeuten, die ihre Leistungen mit den Sozialversicherungen verrechnen“, erklärte Prim. Dr. Sonja Gobara, Obfrau der Politischen Kindermedizin, einem Verein von Kinder- und Jugendmediziner:innen. „In Anbetracht der Zeitfenster, etwa für die Sprachentwicklung, ist das, mit allen Auswirkungen auf den Bildungsweg der Kleinen, unzumutbar“, ergänzt sie.

**Verbesserungsbedarf** gibt es auch in den sozialpädiatrischen Ambulatorien, in denen Sprösslinge mit komplexen Entwicklungsverzögerungen und chronischen Erkrankungen und/oder Beeinträchtigungen betreut werden. Diese Ambulatorien sind ohne Planung und Steuerung über das gesamte Bundesgebiet verstreut, haben aber bei weitem nicht die erforderlichen Kapazitäten, oft auch Wartelisten für die Therapien oder sogar Aufnahmesperren, kritisieren die Experten.

**Schlimm** ist die Situation auch im psychosozialen Bereich (Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie): Dort bestünde eine Unterversorgung durch lückenhafte Versorgungsstrukturen in ländlichen Gebieten und die fehlende Kostenübernahme durch die Sozialversicherung. Eine Befragung der Kinderliga zeigte, dass der Bedarf an psychosozialer oder therapeutischer Betreuung das aktuelle Angebot um 45% übersteigt. Die durchschnittliche Wartezeit für eine solche Behandlung betrug zum Befragungszeitpunkt (2022) fast vier Monate.

### **Arme Familien klar im Nachteil**

**Wer** es sich leisten kann, geht mit seinem Liebling zu einem Wahlarzt oder -therapeuten und erhält auf diese Weise rasch einen Platz. „Das stellt aber für viele Familien eine unüberwindbare Hürde dar und widerspricht einer gesundheitlichen Chancengleichheit und -gerechtigkeit“, so 'Dr. Culen. Prim. Gobara ergänzt: „Die Restkosten bei Therapien im niedergelassenen Bereich, bei Hilfsmitteln, Heilbehelfen, wahlärztlichen oder -therapeutischen Honoraren erschweren für Buben und Mädchen aus ökonomisch schwachen Familien den Zugang zu Gesundheitsleistungen.“

### **Rein Kindergarten für chronisch Kranke?**

**Alleine** in Wien können derzeit 1400 Kids aufgrund Behinderung oder chronischer Erkrankung nicht in einen Kindergarten gehen - auch nicht im verpflichtenden Kindergartenjahr, auf das sogar ein Rechtsanspruch besteht. „Häufig werden Kinder mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung deshalb nicht in den Kindergarten aufgenommen, weil sich niemand findet, der notwendige medizinische oder pflegerische Handgriffe übernehmen möchte, obwohl die Haftungsfrage längst geklärt ist“, berichtet Dr. Irene Promussas, Pharmazeutin und Obfrau Lobby4Kids. Hoffnung sieht sie in der Kompetenzstelle für Inklusion, welche die MA 10 in Wien einrichten möchte. Ab Herbst 2024 soll es zudem Fördergeld und Personal geben, sobald in einer Kindergartenengruppe zwei oder mehr betroffene Sprösslinge aufgenommen werden sollen.

**In** den vergangenen Jahren fanden zwar Bemühungen zur Verbesserung der Kindergesundheit statt - diese führten allerdings bisher nur zu Teilerfolgen.

### **Neue Kampagne: Was Experten fordern**

**Vor** Kurzem wurde daher die österreichweite Kampagne [#besserbehandelt.at](#) vorgestellt, die auf die nach wie vor gravierenden Versorgungsmängel aufmerksam machen soll.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„ICH BIN SO NIEDERGESCHLAGEN - WAS KANN ICH TUN?“**

**Einer von fünf Menschen erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. In den meisten Fällen können die Beschwerden gut behandelt werden.**

⇒ **Die** Depression ist eine Erkrankung, die sich auf unser gesamtes Gefühlsleben, unsere Fähigkeit, die Aufgaben des täglichen Lebens zu meistern und auf unsere körperliche Gesundheit auswirken kann. Sie ist mehr als einfach „nur“ Traurigkeit und sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Wenn Sie an einer Depression leiden, scheuen Sie sich nicht, dies mit Ihrem Arzt zu besprechen.

**1.) Beim Allgemeinmediziner**

Von einer Depression sprechen Ärzte wenn das Gefühl der Niedergeschlagenheit und die Reduktion des Antriebs in einem Großteil der Zeit des Tages über mindestens zwei Wochen besteht. Im Rahmen der diagnostischen Abklärung stellt Ihnen Ihr Hausarzt oder ein Psychiater eine Reihe von Fragen zu Ihren Beschwerden. Zur Unterstützung kann er Ihnen eventuell auch einen Fragebogen zum Ausfüllen geben.

**Dabei** geht es nicht nur darum, ob Sie an einer Depression leiden, sondern auch, wie stark diese ausgeprägt ist und wie sehr sich die Erkrankung auf Ihr Leben auswirkt. Was der Arzt dabei herausfindet, hat schließlich auch Einfluss auf die Wahl der richtigen Behandlung.

**2.) Beim Facharzt für Psychiatrie**

**Je** nach Schweregrad und Vorgeschichte kommen spezifische Beratung durch den Hausarzt, Psychotherapie und/oder Medikamente zum Einsatz. Der Experte für die medikamentöse Behandlung ist der Psychiater.

**Die** verschiedenen Antidepressiva sind in ihrer Wirksamkeit ähnlich. Welches Medikament zum Einsatz kommt, hängt daher von Faktoren, wie Nebenwirkungsprofil, Wechselwirkungen mit anderen verwendeten Medikamenten sowie dem gleichzeitigen Vorliegen von Beschwerden, wie Schlafstörungen, Angst, An-

triebslosigkeit ab. Vergleichbar wirksam wie Antidepressiva ist Psychotherapie. Sie wird von speziell ausgebildeten Psychiatern, Psychologen oder Angehörigen anderer Berufsgruppen angeboten.

**3.) Im Spital & auf Reha**

**Manche** Patienten, v. a. jene mit ausgeprägten Beschwerden, können von der Möglichkeit einer engmaschigen Betreuung und Begleitung im Rahmen eines stationären Aufenthalts an einer psychiatrischen Abteilung oder in einer Rehaeinrichtung profitieren. Neben Ärzten und Pflegekräften arbeiten meist Psychologen, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten an einer psychiatrischen Abteilung.

**GUT ZU WISSEN**

**ANZEICHEN FÜR EINE DEPRESSION**

- Antriebslosigkeit und Unfähigkeit, Freude oder Interesse an Dingen zu empfinden, die man immer gerne gemacht hat und/oder
- Gefühl der Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit an einem Großteil des Tages und an den meisten Tagen

**WEITERE SYMPTOME**

- Appetitlosigkeit oder gesteigerter Appetit mit Gewichtsverlust oder -zunahme
- Schlafstörungen oder übermäßiges Schlafbedürfnis
- Müdigkeit und Energielosigkeit
- Gefühl von Schuld, Hilflosigkeit oder eigener Wertlosigkeit
- Probleme mit Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis
- Wiederkehrende Gedanken an den Tod und Suizid

**WICHTIG**

➤ Wenn Sie darüber nachdenken, sich selbst zu verletzen oder Suizid zu begehen, suchen Sie sich bitte sofort professionelle Hilfe!

➤ Telefonseelsorge (Notruf): 142

**DIE 4 TOP-INFOS**

- Hausärztliche Begleitung, Psychotherapie und Medikamente können bei Depressionen helfen.
- Antidepressiva wirken nicht sofort, sondern nach etwa 1-2 manchmal auch 3 Wochen.

➤ Die Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden, damit sie wirklich helfen. Sie machen NICHT süchtig.

➤ Bewegung und Entspannungsübungen sind gut wirksame Maßnahmen die Sie ZUSÄTZLICH zu Ihrer Therapie ergreifen können.

### **ERSTE ANLAUFSTELLEN BEI DEPRESSION HAUSARZT**

Der Hausarzt ist in vielen Fällen der erste Ansprechpartner bei depressiver Verstimmtheit und Antriebsstörung. Dabei hilft auch, dass er die Betroffenen oftmals bereits länger kennt und die Möglichkeit hat, das Thema gezielt anzusprechen und dem Patienten die verschiedenen Therapieoptionen aufzuzeigen.

### **HOTLINE & INTERNET**

Das Gesundheitstelefon 1450 bei gesundheitlichen Fragen, auch in der Nacht und am Wochenende. Zu häufigen Gesundheitsthemen in der Hausarztpraxis können Sie sich außerdem unter [www.kronemed.at](http://www.kronemed.at) informieren, Im Internet steht Ihnen zudem mit dem Gesundheitsportal unter [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) ein umfassendes Info-Angebot zur Verfügung.

### **WEITERE ANLAUFSTELLEN PSYCHIATER**

Ist der Spezialist für die Behandlung von Depressionen und für die optimale medikamentöse Therapie. Psychiater bieten manch-

mal selbst Psychotherapie an, können aber auch einen anderen Therapeuten empfehlen.

### **PSYCHOTHERAPEUT**

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Methoden. Ihr Hausarzt kann Sie beraten, wo Sie Hilfe finden. Die Krankenkasse übernimmt entweder die gesamten oder einen Teil der Kosten.

### **PHYSIOTHERAPIE**

Gibt Ihnen Anleitungen für gesundes Ausdauer- oder Krafttraining. Regelmäßige körperliche Bewegung kann eine Wirkung bei Depressionen haben.

### **APOTHEKE**

Ihr Apotheker ist, wie Ihr Arzt, Ansprechpartner für die Medikamenteneinnahme. Sie können sich zu pflanzlichen Mitteln beraten lassen. Bei chronischen Krankheiten vorher Arzt fragen

### **PSYCHIATRISCHE ABTEILUNG**

Bei starken, schwer behandelbaren Depressionen oder wenn die äußeren Lebensumstände für den Betroffenen zusätzlich belastend sind, kann eine vorübergehende stationäre Behandlung an einer psychiatrischen Spitalsabteilung notwendig und vor allem auch hilfreich sein.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **Eine weise Geschichte**

#### **„DIE DREI WEISEN ALTEN“**

#### **Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Es** war eines Tages im Frühling, als eine Frau vor ihrem Haus drei alte Männer stehen sah. Sie hatten lange weiße Bärte und sahen aus, als wären sie schon weit herumgekommen.

**Obwohl** sie die Männer nicht kannte, folgte sie ihrem Impuls, sie zu fragen, ob sie vielleicht hungrig seien und mit hinein

kommen wollten.

**Da** antwortete er eine von ihnen: "Sie sind sehr freundlich, aber es kann nur einer von uns mit Ihnen gehen. Sein Name ist Reichtum" und deutete dabei auf den Alten, der rechts von ihm stand. Dann wies er auf den, der links von ihm stand und sagte: "Sein Name ist Erfolg. Und mein Name ist Liebe. Ihr müsst euch überlegen, wen von uns ihr ins Haus bitten wollt."

**Die** Frau ging ins Haus zurück und erzählte ihrem Mann, was sie gerade draußen erlebt hat-

te. Ihr Mann war hoch erfreut und sagte: "Toll, lass uns doch Reichtum einladen".

**Seine** Frau aber widersprach: "Nein, ich denke wir sollten lieber Erfolg einladen."

**Die** Tochter aber sagte: "Wäre es nicht schöner, wir würden Liebe einladen?"

**"Sie** hat Recht", sagte der Mann. "Geh raus und lade Liebe als unseren Gast ein". Und auch die Frau nickte und ging zu den Männern.

**Draußen** sprach sie: "Wer von euch ist Liebe? Bitte kommen Sie rein und seien Sie unser

Gast".

**Liebe** machte sich auf und ihm folgten die beiden anderen. **Überrascht** fragte die Frau Reichtum und Erfolg: "Ich habe nur Liebe eingeladen. Warum wollt Ihr nun auch mitkommen?"

**Die** alten Männer antworteten im Chor: "Wenn Sie Reichtum oder Erfolg eingeladen hätten, wären die beiden anderen draußen geblieben. Da Sie aber Liebe eingeladen haben, gehen die anderen dorthin, wohin die Liebe geht."

(Verfasser/Autor: Unbekannt, Gefunden auf [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de))

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)



„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

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

**Senkrecht:** 1 Jägersprache: Maul des Rotwildes, 2 geolog. Zeitalter, 3 ausgegerbter Tierhaut, 4 Überbringer, 5 Ärgernis, Eklat, 6 aml. Schriftstück, 7 Antilope, 8 Origanum, Gattung der Lippenblütler, 9 ein Schiff stürmen, 10 zweifach, 11 Leitmotiv, 12 kleines Beiboot, 13 fein, zart, 14 Tonart (2 Wörter), 15 erlernte Arbeit, Erwerbstätigkeit, 16 israel. Partei, 17 Todesfall, 18 länglicher Hohlkörper, 19 Auslese der Besten, 20 Pferdekrankheit, 21 Abk.: bestätigt, 22 Fluss zur Wolga, 23 taugen (sich ...), 24 slaw. weibl. Vorname, 25 Brief, Paketsendung, 26 Himalajabewohner,

**27** Knecht Ruprecht, **28** Behälter für Heizmittel, **29** abw.: Anhänger des Papsttums, **30** Fluss in Kärnten, **31** bergbaulich, **32** Regel, Richtschnur, **33** männl. Vorname, **34** poetisch: Versöhnen, **35** Ort in Tirol, **36** Fluss zur Seine (F)

**Waagrecht:** **1** Schlusswort, **2** Im Verfall begriffen, **3** Gelegenheitskauf, **4** Stadt in Israel, **5** Raubtierpfote, **6** Flucht einer Herde, **7** hebr.: Sohn, **8** Siegerin im Wettkampf, **9** kathol. Morgengebet, **10** Stadt in Oberitalien, **11** feierl. Tanzveranstaltung, **12** gern gesehen, **13** Gerichtsentscheid, **14** Position eines Fußballers, **15** Hawaiigitarre, **16** weibl. Kosenamen, **17** schmaler Weg, **18** Alkohol, Weingeist, **19** rein nach Abzug, **20** Stadt in Belgien, **21** engl. Bez.: Rollschuh laufen, **22** Nachkomme, **23** weibl. Nutztier, **24** altorient. Reich, **25** türkische Hauptstadt, **26** Strom in Sibirien, **27** Musik: Tongeschlecht, **28** ital. Filmproduzent (Carlo) † 2007, **29** Automobilbauform, **30** nordamerik. Grasebene, **31** Teil einer Silbe, **32** fruchtbare Erde, **33** engl.: Stein, **34** Kf.: amerik. Basketballliga, **35** Wr. Bürgermeister † 1950, **36** naut. Geschwindigkeitsmaß

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 15 )

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

7							5	4
				7		6		1
					9	3		8
	6	7	2	3		1		9
	3	4		5		7	2	
9		2		6	7	5	4	
2		6	3					
1		8		4				
3	4							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 14)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie wird Irlands heiliger Berg genannt?  
a) Croagh James, b.) Croagh Patrick, c.) Croagh Sean, d.) Croagh Cillian
- 2.) Was ist Absinth?  
a) griechischer Gott, b.) giftiger Pilz, c.) medizinisches Gerät, d.) alkoholisches Getränk
- 3.) Aus welchem Land stammt das Gericht Kroppkaka?  
a) Schweden, b.) Rumänien, c.) Argentinien, d.) Russland

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 14 )

## „LEBKUCHEN TIRAMISU“



**Zutaten:** 200 g Lebkuchen, 300 ml Kirschsafft, 250 g Mascarpone, 4 Stk. Gewürznelken, 2 Stg. Zimt, 70 g Zucker, 80 g Kakaopulver (zum Bestreuen), 4 Stk. Eier, 1 Prise Salz, 1pk. Vanillezucker

### Zubereitung:

- 1.) Für das köstliche Lebkuchen Tiramisu zuerst die Lebkuchenstücke in der Küchenmaschine mahlen oder mit den Fingern zerbröseln.
- 2.) Danach das Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Die Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einer weiteren Schüssel schaumig rühren, bis eine dickflüssige, cremige Masse entsteht. Dann die Mascarpone und den Eischnee abwechselnd unterheben.
- 3.) In einem Topf Kirschsafft, Gewürznelken und Zimtstangen aufkochen, auskühlen lassen und dann den Zimt und die Gewürznelken wieder entfernen.
- 4.) Danach den Boden einer Auflaufform mit den Lebkuchenbrösel bedecken, diese mit Kirschsafft beträufeln und darüber eine Schicht der Mascarpone-Masse geben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis alles aufgebraucht ist - mit der Creme abschließen.
- 5.) Das Tiramisu mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, besser aber über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- 6.) Vor dem Genuss mit Kakaopulver oder gemahlene Nüssen und etwas Zimt bestreuen.

### Tipps zum Rezept

Verwende weiche Lebkuchen (z. B. ohne Glasur), damit sie die Flüssigkeit gut aufnehmen. Alternativ kannst du Spekulatius oder Honigkuchen verwenden.

Bestäube die oberste Cremeschicht mit ungesüßtem Kakao, erst kurz vor dem Servieren, damit er frisch bleibt und sich nicht ansaugt.

Alternativ kann man das Tiramisu auch in Gläsern oder kleinen Schälchen schichten – das ist einfacher zu portionieren und sieht eleganter aus.





„TESTOSTERONMANGEL ERNST NEHMEN“

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**Dieses Defizit ist eine durchaus bedeutende Krankheit, die zu Komplikationen führen kann.**

⇒ **Stimmungsschwankungen**, Neigung zu Depressionen, Einschränkung geistiger Fähigkeiten und sexuelle Funktionsstörungen - das alles sind typische Manifestationen eines Testosteronmangels (Hypogonadismus). „Nicht selten kommt es auch zu Osteoporose, milder Blutarmut oder Muskelschwund“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Christopher Springer, MBA, Facharzt für Urologie an der Klinik Favoriten Wien, im Fachmagazin „Ärzte Krone“. Testosteron ist ein natürliches Hormon, das der Mann für den Erhalt multipler Körper- und Geistesfunktionen benötigt.

**Mitunter** tritt der Mangel des „Männerhormons“ auch im Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom auf. Dieses geht oft mit der Zunahme von Bauchfett (viszerales Fett) einher und zeigt sich oft bei älteren Männern. Gleichzeitig treten vielfach Adipositas, Insulinresistenz und chronisch entzündliche Krankheiten auf.

**Was** vielen nicht bewusst ist: Das Testosterondefizit des Mannes ist eine ernst zu nehmende Krankheit, die zu etlichen Folgeleiden führen kann. „Ein normaler Testosteronspiegel umfasst Werte zwischen 3,5 und 8,4 Nanogramm/ml, darunter liegt ein Hypogonadismus vor“, erklärt der Urologe. Die Abgabe des Hormons unterliegt Tagesschwankungen, daher werden die Serumwerte aus morgendlich gewonnenen Blutproben bestimmt.

**Therapien werden immer effizienter**

**Doz. Springer:** „Eine Analyse des Ejakulats muss nicht unbedingt, aber bei jüngeren Patienten normalerweise in einer Diagnostik enthalten sein. Eine Kontrolle der Prostata (PSA-Werte, Tastbefund) ist vor einer Therapieeinleitung zwingend nötig.“

**Zunächst** wird abgeklärt, was für eine Art von Testosteronmangel besteht. Die moderne Therapie ist heute grundsätzlich einfacher und besser steuerbar geworden. Liegt kein Kinderwunsch vor, erfolgt der Ersatz durch ein Testosteronpräparat, das an die individuellen Bedürfnisse des Patienten angepasst wird.

„**Die** orale Therapie stellt für viele Patienten zwar eine angenehme Darreichungsform dar, allerdings erreicht man messbare Wirkungsspiegel nur bei gleichzeitiger Einnahme von fettreicher Nahrung“, erklärt der Experte. „Die intramuskuläre Testosteronzufuhr, bei der nur alle 12-14 Wochen eine Injektion verabreicht werden muss, kommt als Langzeittestosteronersatz am häufigsten zum Einsatz.“

**Grundsätzlich** gilt: Ein aktiver und gesunder Lebensstil unterstützt die Testosteronproduktion.

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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

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



**Spruch des Monats**

**„Durch die Liebe werden alle Dinge leichter,  
die der Verstand als gar zu schwer gedacht.“**

**(Persische Weisheit)**

**BUCHTIPP**

**„MACHEN SIE DOCH, WAS SIE WOLLEN“**

**(Maja STORCH)**

**ISBN: 978-3-456-85659-9 - Verlag Hogrefe AG**

Machen Sie eigentlich das, was Sie wollen? Wissen Sie überhaupt, was Sie wollen? Falls nicht, sind Sie damit nicht allein. Viele Menschen wissen nicht, was sie wollen. Und es ist auch gar nicht so einfach herauszufinden, was man wirklich will. Oft *werden* unsere Entscheidungen oder sogar ganze Lebensstile von dem bestimmt, was die Eltern, die Freunde, die Medien oder der Zeitgeist einem «zuflüstern». Überall lauern Lebensentwürfe, die wir nicht selbst erfunden haben und die auch nicht zu uns passen. Manchmal sind diese Entwürfe nicht so schlecht, einige haben sogar einen wahren Kern. Oft sind sie aber so falsch, dass sie keinesfalls für uns infrage kommen. Und Tatsache ist: Nur wenn Sie wissen, was Sie wollen und das auch tun, sind Sie zufrieden und frei! In diesem Buch zeigt ein kleiner Wurm, wie Sie Ihr Leben so leben können, dass es zu Ihnen passt.

Zur Autorin: **Maja STORCH**, geb. 1958, Dr. phil., ist Diplompsychologin, Psychodramatherapeutin und Jungsche Psychoanalytikerin. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität in Zürich und in der Erwachsenenbildung mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie und Coaching. Sie lebt in Süddeutschland. !



**WEIHNACHTSHARMONIE**

*Wie wird denn der Weihnachtsbaum  
zur kalten Jahreszeit  
so bunt geschmückt.  
So wartet er, auch lieblich,  
daß er das Menschenherz  
strahlend beglückt.  
So gibt er die Möglichkeit,  
nah beisammen zu sein,  
um sich die Freud' zu schenken,  
bei hellem Kerzenschein.*

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

**(U-Bahn Karli)**

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

**DAS DILEMMA VON GLANZ UND GLAMOUR**

Wir trainieren hart  
für die Figur,  
machen mit  
bei jeder Schlankheitskur.  
Gurkenscheiben werden aufgelegt  
und der Teint gepflegt.  
Wir kleistern uns die Poren zu,  
es passt das Outfit und der Schuh.  
Falten sind für uns nicht Zierde,  
sie sind unter unsrer Würde.  
Drum, eine Schicht von der guten Pflege,  
und schon sind geebnet  
uns so manche Wege.  
Der Schönheitschirurg korrigiert,  
was uns noch irrt.  
Der Look wird erst perfekt,  
wenn man sich zum Friseur bewegt.  
Was noch fehlt,  
das ist das Geld!  
Wir rackern ohne Unterlass,

denn wir wollen unsern Spaß.  
Unsre Kinder bringen uns nicht weiter  
auf der Karriereleiter!  
Darum geben wir sie in den Hort,  
man könnte meinen,  
das ist der Ort  
für unsre Kleinen.  
Im Ernst, es ist zum Weinen.  
Was soll ich noch schreiben?  
Lassen wir uns doch nicht nur  
von Äußerlichkeiten treiben!  
Denn es gibt auf dieser Welt  
noch mehr als Schönheit, Glanz und Geld!

**(Angelika TIEFENGRABER)**

**Herzlichen Dank**

**an Angelika TIEFENGRABER  
für diesen Beitrag!**

**OHNE ZU FRAGEN**

Der Winter war zu lang - sie starb.  
Sie war alt und wünschte schon lange den Tod.  
Ergeben trug sie das Leben, als Tatsache nur mehr.  
Ihr Geist, ihre Seele waren schon lange drüben –  
in der Welt ohne Zeit.  
Dann endlich, nach einem langen Winter, kam er  
und nahm auch den Körper.  
Ohne zu fragen ging sie mit - so ergeben, bereit,  
starb noch selten ein Wesen.

**(Friederike LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank**

**an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!**

**GESUND**

**„SORGEN NACH PROSTATAKREBS  
NEHMEN“**

(von Dr.<sup>in</sup> Eva GREIL-SCHÄHS)

**Es herrscht Angst, keine Erektion zu bekommen oder unfruchtbar zu sein. Was Ärzte dann raten.**

⇨ **Prostatatumore** gehören zu den häufigsten Krebsarten bei Männern. Wenn zunächst das Leben in Gefahr ist, denken die meisten Patienten an Therapie und Heilung. Bald kommen aber auch andere Sorgen auf, etwa jene rund um die Erektionsfähigkeit nach einer Operation.

**Diese** Bedenken sind nicht unberechtigt, wie Univ.-Prof. Dr. Harun Fajkovic, MSc von der

Universitätsklinik für Urologie der MedUni und des AKH Wien einräumt: „Nach der operativen Entfernung der Prostata, je nachdem ob eine nervenschonende OP möglich ist oder nicht, kann es zu Erektionsproblemen kommen oder eine bestehende Erektile Dysfunktion verstärkt werden, oder es kann sogar zur kompletten Impotenz kommen.“

**Es** gibt aber Möglichkeiten, die Probleme zu beheben. „Etwa mit Medikamenten, so genannten ‚PDE-5 Hemmern‘ welche bei Bedarf oder auch niedrig dosiert täglich eingenommen werden können“, erklärt der Urologe. Außerdem ist eine mechanische Behandlung möglich, z. B. durch eine Vakuumpumpe. „Darin entsteht ein Unterdruck, mit dem der Widerstand der glatten Muskulatur überwunden wird. Das Blut kann in den Schwellkörper strömen. Ein um die Peniswurzel gestreifter Gummiring verhindert dann, dass das Blut nach Erreichen der Erektion vorzeitig aus dem Schwellkörper abfließt“, erklärt Prof. Fajkovic.

#### **Es gibt verschiedene Möglichkeiten**

**Wenn** bei der OP die Nerven durchtrennt werden bzw. aufgrund eines aggressiven Befundes nicht geschont werden können, helfen Arzneien nicht. „Dann ist die SKAT Therapie (Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie) notwendig“, erläutert der Experte. „Hierbei spritzt sich der Patient unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr ein erektionsauslösendes Medikament direkt in den Schwellkörper des Penis.“

**Schwellkörperimplantate** werden dann angewandt, wenn alle anderen Therapien versagt haben, denn dieser Eingriff zerstört die eigenen Schwellkörper unwiederbringlich. Prof. Fajkovic: „Hier kommen hydraulische Penis-Implantate zum Einsatz. Diese sind mit Flüssigkeit gefüllte Systeme, welche aus aufblasbaren Implantaten bestehen, die in die Schwellkörper des Penis eingesetzt werden. Ebenso wird eine handbetriebene Pumpe im Hodensack platziert mit einem Reservoir, das die Flüssigkeit speichert, wenn der Penis nicht erigiert ist.“ Das System aktiviert der Patient, indem er die Pumpe mehrere Male zusam-

mendrückt, um die Flüssigkeit vom Reservoir in die Schwellkörperimplantate zu pumpen. Nach dem Geschlechtsverkehr verwendet man die Pumpe, um die Flüssigkeit zurück ins Reservoir zu pumpen.

**Wer** sich bei (metastasiertem) Prostatakrebs einer Hormontherapie unterziehen muss, fragt sich ebenfalls, welche Auswirkungen das auf das Sexuelleben haben könnte. „Durch die Hormontherapie wird die Testosteronproduktion unterdrückt. Es vermag zu Müdigkeit, Depressionen, Lustlosigkeit, Verlust der Libido und Erektionsstörungen zu kommen“, so der Urologe. Er rät hier zu einem gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung. Ebenso zur Verwendung von PDE-5 Hemmern.

#### **Wenn die Hoden betroffen sind**

**Ein** wenig anders verhält es sich bei Hodenkrebs. Dieser Tumor betrifft meistens junge Patienten. Prof. Fajkovic: „Die erste Therapie besteht aus einer Entfernung des betroffenen Hodens. Das hat in der Regel keine Auswirkungen auf das Sexuelleben bzw. die Erektion - auch nicht auf die Fertilität, wenn der verbliebene Hoden gesund ist.“ Um sicherzugehen, empfehlen die behandelnden Ärzte den Patienten vor OP oder Beginn einer Chemotherapie eine Kryokonservierung, bei den Spermien eingefroren werden.

**Es** ist laut Experten ebenso wichtig, mit den Betroffenen über die Möglichkeit einer Hodenprothese zu sprechen, um die Ästhetik wiederherzustellen.

**„Da** Hodenkrebs der häufigste Tumor bei jungen Männern ist, sollten regelmäßige Selbst- und Tastuntersuchungen durchgeführt werden“, rät Prof. Fajkovic dringend.

#### **KARZINOM DER VORSTEHDRÜSE JÄHRLICH ERKRANKEN**

in Österreich bis 6000 Männer neu an Prostatakrebs, 1300 sterben. Die meisten Diagnosen erfolgen über 65. Ab dem 45. Lebensjahr wird daher empfohlen, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen zu lassen. Bei familiärer Vorbelastung sollte schon früher damit begonnen werden, denn die rasche Erkennung des Karzinoms verbessert Behandlungsmöglichkeiten sowie Überleben erheblich.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**GESUND**

**„STRESS MACHT SAUER“**

(von Mag.<sup>a</sup> Monika Kotasek-Rissel)

**Diese Belastung kann auf Dauer Erkrankungen hervorrufen. Was dabei im Körper passiert und wie man dagegen ankämpft.**

⇒ **Zu** viel Druck in der Arbeit, zuhause und vielleicht sogar auch durch Freizeitaktivitäten: Kein Wunder, wenn man sich dann oft müde und abgeschlagen, fühlt. Zu den Hauptgründen zählen sicher zu wenige Ruhephasen. Aber auch ein gestörter Säuren-Basen-Haushalt des Körpers kann dahinter stecken - vor allem, wenn zusätzlich Symptome wie Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten.

Denn gerade bei Menschen, der starke Stress ausgesetzt sind, besteht die Gefahr, dass sich eine Übersäuerung entwickelt.

**Meist** handelt es sich dabei um einen schleichenden Prozess. Warum Stress sauer

macht:

➤ **Bei** Dauerbelastung werden verstärkt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet.

Diese haben unter anderem Einfluss auf die Atmung, das Verdauungssystem und die Durchblutung. Sind diese Funktionen gestört, kommt es häufig zur Übersäuerung.

➤ **Gestresste** Menschen atmen meist sehr schnell und flach. Dadurch gelangt nicht genügend Sauerstoff ins Blut. Dieser ist aber nötig, um saure Abfallprodukte ausreichend abzutransportieren.

➤ **Bei** eingeschränkter Sauerstoffzufuhr verringert der Organismus die Energiebereitstellung und erhöht gleichzeitig die Milchsäureproduktion. Übersäuerung stellt sich ein.

**Welche Folgen drohen, und was kann man tun?**

**Langfristig** kann die Kombination aus Übersäuerung und Stress daher weitreichende Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Besonders

die Gelenke (Gicht) leiden unter einer zu hohen Säurebelastung, aber auch das Immunsystem. Wie kann man daher Problemen vorbeugen? Zuerst muss man erkennen, was die Übersäuerung auslöst, ist es Stress, sollte man versuchen, diesen so weit wie möglich zu vermeiden oder gut mit ihm umzugehen. Am besten gezielt Entspannungs- und Atemübungen sowie Sport in den Alltag einbauen.

**Zusätzlich** lässt sich die Übersäuerung des Körpers durch eine Umstellung auf basische Ernährung unterstützen. Das bedeutet zum Beispiel Finger weg von Wurst, Fleisch, Milchprodukten und Brot, weil diese als „sauer“ gelten. Basisch und somit ideal sind zum Beispiel Gemüse, Obst, Salate, Kräuter Molke, Tofu und Essig. Übrigens: Was sauer schmeckt, macht nicht automatisch sauer. Daher darf man auch Zitrusfrüchte essen bzw. verwenden.

Quelle: **Kronen Zeitung**

**„VOM MANN, DER GLAUBTE. ALLES FOTOGRAFIEREN ZU MÜSSEN“**

**Es** war einmal ein Mann, der gerne in der Welt herumreiste. Neben seinem Rucksack hatte er stets auch einen Fotoapparat dabei. Wenn die anderen Menschen, die mit ihm reisten, gemütlich spazieren gingen oder Kaffee tranken, fotografierte er. Das war manchmal so anstrengend, dass ihm die Schweißperlen auf der Stirn standen. Er hetzte die Berge hinauf um herunter zu fotografieren; er lief quer durch eine Stadt um die schönsten Häuser, Kirchen und Schlösser zu fotografieren. Er ging 324 Stufen einen Turm hinauf - nur um ein Foto zu machen. Er fotografierte Menschen von oben und unten, von rechts und von links, aus der Ferne und aus der Nahe. Er hatte sogar schon 295 Mal mit seiner Kamera festgehalten, wie die Sonne unterging.

**Als** er wieder einmal auf dem Bauch lag um eine Blume von unten zu fotografieren, stand plötzlich ein kleines Mädchen neben ihm. Es fragte: „Mann, was machst du da?“

„**Ich** fotografiere, das siehst du ja!“

„**Warum?**“

„**Damit** ich dann daheim alle Fotos ansehen kann, die ich gemacht habe.“

„**Ich** mache auch Fotos“, meinte das Mädchen.  
 „**Du** hast aber keinen Fotoapparat“, antwortete der Mann.  
**Das** kleine Mädchen lachte: „Meine Fotos sind im Kopf und im Herzen! Ich weiß auch ohne Kamera, was ich Schönes gesehen habe und kann jederzeit daran denken.“  
 „**Aha**“, meinte der Mann nur, drehte sich um und fotografierte die nächste Blume.

**(Friederike & Richard LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank**

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

**Schließe die Tür mit jedem neuen Morgen weit auf  
 und gehe mit Freude einem glücklichen Tag entgegen!**

**(Paul HUFNAGL)**



Wer hat eigentlich gesagt, dass man Nachts nicht essen soll?  
 Wofür ist dann bitte das Licht im Kühlschrank?

**Das finden Sie wieder in der MONAT Ausgabe des Newsletter:**

**„Nackt im Operationsaal“**

„Stellen Sie sich vor, Sie brauchen einen chirurgischen Eingriff, doch es gibt dafür weder OP-Bekleidung noch Instrumente oder bildgebende Geräte . . .“

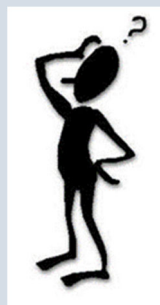
(von Eva ROHRER)

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

➤ **AUFLÖSUNG „SUDOKU“ und „QUIZ“ Seite 7**

- 1.) b.) Der Croagh Patrick ist ein ca. 764 Meter hoher Berg im County Mayo im Westen der Republik Irland. Seit Hunderten von Jahren ist er zu Ehren des heiligen Patrick eine Wallfahrtsstätte.
- 2.) d.) Absinth gehört zu den Wermutspirituosen und ist ein alkoholisches Getränk, das traditionell aus Wermutkraut, Anis, Fenchel, weiteren Kräutern sowie Alkohol hergestellt wird.
- 3.) a.) Kroppkaka (Plural: Kroppkakor) ist ein Gericht der schwedischen Küche. Kroppkakor sind eine Art Kartoffelknödel, Typisch ist eine Füllung aus Speck- und Zwiebelwürfeln.

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



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

➤ AUFLÖSUNG „KREUZWORTRÄTSEL“ Seite 6



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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<