



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

„Es ist merkwürdig, wie fern ein Unglück ist, wenn es uns nicht betrifft!“

**(John Ernst STEINBECK III. * 27. Februar 1902 in Salinas, Kalifornien;
† 20. Dezember 1968 in New York City, war ein US-amerikanischer Schriftsteller.
Er ist einer der meistgelesenen Autoren des 20. Jahrhunderts und hat zahlreichen
Romane, Kurzgeschichten, Novellen und Drehbücher verfasst. Zeitweilig arbeitete er als
Journalist und war 1943 Kriegsberichterstatter im Zweiten Weltkrieg. 1940 erhielt er den
Pulitzer-Preis für seinen Roman Früchte des Zorns und 1962 den Nobelpreis für Literatur..)**

MÄRZ

*Der Nachtschnee färbt die Straße blau.
Schwarz wächst der Wald am Weg empor,
streckt kahles Ästewerk hervor
wie drohende Wehr aus Feindesbau.*

*Wer hat den feuchten Schnee gehäuft?
Wer hat den Himmel grau verdeckt?
Wer hat den irren Fuß geschreckt,
dass er in lauernde Ängste läuft?*

*Das ist der März: der drückt und droht.
Das ist die Schwangerschaft der Welt.
Das ist, vom Frühlingsdunst zerspellt,
des Winters röchelnde Sterbensnot.*

Erich MÜHSAN 1878-1934



**FRÜHLINGSBEGINN
Donnerstag, 20. März 2025**



GESUND

„ES GIBT IMMER EINEN AUSWEG“

(von Karin PODOLAK)

Die Psychischen Belastungen nehmen weiter zu. Mehr als ein Drittel der Menschen in Österreich sind oder waren betroffen.

⇒ **Auch** wenn man das im Moment der Krise meist nicht immer sehen kann - die Lage ist nicht hoffnungslos. Doch schon die Aufforderung, sich helfen zu lassen, kann für Betroffene im Akutfall einer psychischen Belastung zusätzlichen Druck aufbauen. Daher ist es so wichtig, rechtzeitig und genau hinzusehen wenn seelische (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

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

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 149 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von John Steinbeck“

„Gedicht März“

„Frühlingsbeginn

20.03.2025“

(Seite 1)

**„Es gibt immer einen
Ausweg“**

(Seite 1, 2, 3)

„Worte des Redakteurs“

„Inhaltsangabe“

(Seite 2)

**„Einsam gegen den Rest der
Welt“**

(Seite 3)

**„Tabuthema Alkohol am
Arbeitsplatz“**

(Seite 3/4)

„Du bist Wertvoll“

(Seite 4)

„Kurz-Witze“

(Seite 4)

„Sudoku“

„Kreuzwörterrätsel“

(Seite 5)

„Quiz“

Backen „Esterházy-Schnitten“

(Seite 6)

**„Beim Wandern: Atemnot
als Alarmzeichen“**

„Beiträge“

„Spruch des Monats“

(Seite 7)

**Buchtipps „Was ein Gutes
Leben ausmacht“**

„Spruch“

(Seite 8)

Gedicht U-Bahn Karli

„Kroft vun da Natua“

**Gedicht von
Angelika Tiefengraber**

„Weihnachten“

(Seite 9)

**Gedicht von
Friederike Lazelberger**

„Verlorene Liebe“

(Seite 10)

**„Gesunder Geist,
Gesunder Körper“**

(Seite 10/11)

**„Herr Stransky fährt ins
Glück“**

Gedicht „Märztag“

„Nächste Ausgabe“

(Seite 12)

Auflösungen „Sudoku“

„Kreuzwörterrätsel“ „Quiz“

„Sponsoren“ „Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Es gibt immer einen Ausweg!)

Leiden Platz greifen. Das darf keinesfalls ein Tabu sein, denn psychische Krankheiten sind tatsächlich genauso gut behandelbar wie körperliche!

Bei einer Pressekonferenz des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen (BOP) wurden schon 2020 Zahlen einer Befragung an 16-bis 69jährigen Personen veröffentlicht, die schockieren: 39% der Menschen in Österreich bekennen sich dazu, in der Vergangenheit oder aktuell an einer psychischen Erkrankung zu leiden. Nur 31% glauben, dass man in so einer Situation genauso viel Unterstützung bekommt, wie Patienten mit organischen Erkrankungen. Ein Problem, das immer mehr zunimmt, ist Einsamkeit. Laut einer aktuellen Studie der Caritas fühlen sich 600.000 der Menschen in Österreich mehr als die Hälfte ihrer Zeit einsam. Betroffen sind vor allem ältere, junge und armutsgefährdete Personen.

Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt

Das verursacht nicht nur tiefes seelisches Leid - bis hin zum Suizid - sondern erhöht durch Dauerstress auch das Risiko für körperliche Erkrankungen wie Schlag-

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Es gibt immer einen Ausweg!)

anfall, Herz-Kreislaufstörungen, Herzinfarkt, Demenz. Die Auswirkungen auf die Sterblichkeit ist laut WHO sogar vergleichbar mit denen anderer bekannter Risikofaktoren wie Rauchen, Adipositas oder körperlicher Inaktivität. Doch Einsamkeit stellt nicht nur eine Belastung für die Betroffenen dar, sondern geht uns alle an. Denn wenn immer mehr Menschen sich aus der Gemeinschaft zurückziehen, und sich nicht als Teil unserer Gesellschaft sehen, schwächt das den sozialen Zusammenhalt, betont die Präsidentin des BOP, Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger.

Ein besonderes Angebot gibt es für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:

- #change bietet psychologische Unterstützung zum (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt
- „**Gesund aus der Krise**“ hilft von 0-21 Jahren mit Einzel- und Gruppenberatungen sowie 10.000 Therapieplätzen und 15 kostenfreien therapeutischen Einheiten pro Kind.

Seit 1. Jänner 2024 ist klinisch-psychologische Beratung in Österreich eine Kassenleistung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„EINSAM GEGEN DEN REST DER WELT“

⇒ **Man** kann auch unter vielen Menschen sehr einsam sein. Ich denke da etwa an die Situation auf einer belebten Straße, wo einem lauter fremde, abweisende Gesichter entgegenkommen und man sich fühlt, als ginge man als einziger in die falsche Richtung. Sogar in einer Partnerschaft, mit 1000en Followern in sozialen Netzwerken oder im Arbeitsumfeld, greift die Einsamkeit um sich. Immer dann, wenn man sich als ausgeschlossen und verlassen erlebt. Hunderttausende Österreicher sind in diesem Zustand gefangen.

Mag. Majda Moser, Mediatorin und Motivations-Coach aus Wien, erklärt dies mit dem Wegbrechen der traditionellen Großfamilie und der Einführung der „Ich-AG“. Es setzt sich ein trügerisches Erfolgsrezept durch: Jeder für sich, gegen den Rest der Welt!

Das bedeutet aber nicht, dass wir uns einfach damit abfinden müssen! Die Strategie, ständig etwas gegen das Alleinsein (dessen negative Ausprägung die Einsamkeit ist) zu unternehmen, greift zu kurz. Es geht darum, sich gezielt damit auseinanderzusetzen. Seine Stärken zu erkennen und danach zu handeln. Wer Hilfe sucht und annimmt, der ist wirklich stark!

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„TABUTHEMA ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ“

IMMER NOCH EIN SCHWIERIGES PROBLEM

⇒ **Wie** soll ein Vorgesetzter mit einem Mitarbeiter umgehen, der regelmäßig trinkt? Wie verhalten sich Kollegen am besten? Oder schauen sie einfach weg? Das machten wir im November 1989 - die Gesundheitsbeilage der „Krone“ war gerade einmal zwei

Monate alt und bereits sehr erfolgreich - in einer ausführlichen Reportage zum Thema. Damals galten 5% der Arbeitnehmer als alkoholgefährdet. Damit haben wir ein Tabu gebrochen und vorweg genommen, was heute unumstößlich anerkannt ist: Der etablierte „gesellige Trinker“ ist ein Patient, der Hilfe benötigt! Auch das „g'sunde“ Glaserl Rotwein Suchtklinik Europas eröffnet. Die aktuellen Zahlen zum regelmäßigen Trinken gilt nicht nur als Mythos entlarvt. Relegenden Thema beruhen auf Befragungen durch

statista.at: 8% der Arbeitnehmer wäre immerhin etwa jede zweite Die Dunkelziffer liegt weitaus geben an, 20mal (oder weniger) Woche, 2% trinken einmal die höher, wie Experten betonen. pro Jahr während der Arbeitszeit Woche. Nur jeder zweite greift Alkohol zu sich zu nehmen. Das am Arbeitsplatz nie zu Alkohol. Quelle: **Kronen Zeitung**

Eine kluge Geschichte

„DU BIST WERTVOLL“

Entwicklungsimpulse für Leben, Beratung, Coaching und Therapie

⇒ **Ein** wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen Scheck von 40 EURO hoch hielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute.

Er fragte: "Wer möchte diesen Scheck haben?"

Alle Hände gingen hoch.

Er sagte: "Ich werde diesen 40 EURO Scheck einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun."

Er zerknitterte den Scheck.

Dann fragte er: "Möchte ihn immer noch einer haben?"

Die Hände waren immer noch alle oben.

Also erwiderte er: "Was ist, wenn ich das tue?"

Er warf ihn auf den Boden und rieb den Scheck mit seinen Schuhen am dreckigen Untergrund.

Er hob ihn auf, den Scheck; er war zerknittert und völlig dreckig.

"Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?"

Es waren immer noch alle Arme in der Luft.

Dann sagte er:

"Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt. Was auch immer mit dem Geld geschah: Ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war immer noch und stets 40 EURO wert.

Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben.

Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben.

Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, oder wie wir aussehen ... sondern dadurch wer Du bist. Du bist was besonderes und wertvoll – Vergiss das NIEMALS! Und denk daran: Einfache Leute haben die Arche gebaut – Fachmänner die Titanic."

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: www.lichtkreis.at



Fragt der Kellner im Restaurant: „Möchten Sie Ihren Kaffee schwarz?“

Antwortet der Gast: „Welche Farbe haben Sie denn noch?“



Zwei Kühe stehen auf einer grünen Weide, da sagt die eine: „Muh!“
Antwortet die andere; „Verrückt – das wollte ich auch gerade sagen!“



„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!

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)

	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		
	21						

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 griech. Myth.: Unterwelt, 2 Elektr.: Schalttafel (engl.), 3 europ. Hauptstadt, 4 engl.: ausgeruht, 5 engl.: Landstreicher, 6 nordeurop. Volk, 7 beinahe, 8 flink, beweglich, 9 engl.: Spät, 10 Ruhepause, 11 Wettkampfkategorie, 12 Klemme, Klammer, 13 Seeräuber, 14 Schachfigur, 15 Franz.: Brücke, 16 Obdachlosenheim, 17 Frech, dreist, 18 altsemit. Kriegsgöttin, 19 Anschrift, 20 Jägersprache: fressen, 21 griech. Vorsilbe: fern, weg, 22 Textilprodukt, 23 ugs. Ausruf des Erstaunens, 24 Ausruf der Erschöpfung

Waagrecht: 1 Gewährleistung, 2 best. Artikel, 3 lat.: Sache, Ding, 4 Rüsseltier, 5 arabisches Grußwort, 6 Holzsplitter, 7 Veraltet: flink, munter, 8 weibl. Vorname, 9 Abk.: Licentiat, 10 Ankerwinde, 11 schmierig, ölig, 12 Moderator (Peter), 13 knielanger Anorak, 14 tschech. Komponist † 1884, 15 Kf. f. e. Zeiteinheit, 16 Werbemittel, 17 Taufzeuge, 18 Meeresstraße der Türkei, 19 Viehfutter, 20 engl. Kf.: Traktionskontrolle, 21 Berg, Hügel

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



- 1.) Wo liegt Queensland?
a.) Großbritannien, b.) Südafrika, c.) Australien, d.) Nordamerika
- 2.) In welcher Stadt wurde der Schauspieler Charlie Chaplin geboren?
a) New York, b.) London, c.) Rom, d.) Los Angeles
- 3.) In Welcher Wissenschaft ist die Fields-Medaille die höchste Auszeichnung?
a.) Chemie, b.) Physik, c.) Mathematik, d.) Biologie

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** (Lösung auf Seite 13)

„ESTERHÁZY-SCHNITTEN“

Zutaten: 6 Stk. Eier, 180 g Kristallzucker, 1 Pk. Vanillezucker, 3 EL Zitronensaft, 130 g Haselnüsse (gerieben), 1 Msp. Zimt, 150 g Mehl (glatt), 70 g Butter, 100 g Ribiselmarmelade

Zutaten Nusscreme: 250 g Butter, 120 g Staubzucker, 1 Stk. Ei, 120 g Haselnüsse (gerieben), 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

- 1.) Als erstes die 6 Eiklar mit dem Kristallzucker aufschlagen. Dann die Eidotter mit dem Vanillezucker und dem Zitronensaft cremig rühren und den Schnee unterziehen. Vorsichtig das Mehl mit dem Zimt und den Haselnüssen dazugeben und alles gut vermischen. Abschließend die Butter kurz erwärmen und behutsam darunter-mischen
- 2.) Den Teig auf ein Blech mit Backpapier streichen und bei 200° ca. 20 Minuten backen
- 3.) Nach dem Erkalten den Boden in 3 gleich dicke Streifen schneiden.
- 4.) Für die Creme die Butter mit dem Staubzucker cremig abrühren, das Ei darunter-mischen und zuletzt die Haselnüsse begeben.
- 5.) Zwei der Teigböden mit der Ribiselmarmelade bestreichen und Creme daraufge-ben. Nun die beiden Streifen aufeinander setzen und den dritten Streifen oben da-raufgeben. Zuletzt oben und an den Seiten mit der restlichen Creme bestreichen.
- 6.) Die Schnitten mit ganzen Haselnüssen verzieren und vor dem Servieren 2 Stunden kalt stellen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

„BEIM WANDERN: ATEMNOT ALS ALARMZEICHEN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Jetzt zieht es wieder viele in die Berge. Vorsicht, wenn die Luft ausgeht!

⇒ **Sie** bemerken die Atemnot schleichend. Spaziergänge strengen dann von einem Tag auf den anderen merklich an, die geliebten Wanderungen, die gerade im Oktober so schön sind, werden beschwerlich.

Hier ist Vorsicht geboten, denn Atemnot, die sich über Jahre hindurch entwickelt und immer massiver wird, kann Alarmsignal für eine Vielzahl von Erkrankungen sein. Zu den infrage kommenden Lungenkrankheiten zählen Atemwegs- oder Lungengewebeleiden, aber langfristige Atemnot kann auch auf Erkrankungen der Lungengefäße wie Lungenhochdruck hinweisen. Neuesten Schätzungen zufolge liegt dieser bei mindestens 1% der Bevölkerung vor.

Dieses Leiden ist oft mit einer bestehenden Herz- oder Lungenkrankheit verbunden, kann aber auch als Spätfolge einer Lungenembolie oder als eigene Erkrankung der Lungengefäße auftreten. „Durch krankhafte Prozesse kann es zu Umbauten in der Wand der Lungengefäße kommen, mit der Folge, dass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann. Dadurch muss das Herz mehr arbeiten und der Blutdruck erhöht sich. Wenn der Blutdruck in den Lungenarterien dauerhaft erhöht ist, spricht man von Lungenhochdruck oder pulmonaler Hypertonie (PH). Dieser Zustand kann den rechten Teil des Herzens, der das Blut in die Lunge pumpt, schädigen und zu einem rechtsseitigen Herzversagen führen, das tödlich enden kann“, erklärte Ass.-Prof. Dr. Gabor Kovacs, PhD, stellvertretender Leiter der Klinischen Abteilung für Pneumologie, MedUni Graz, auf einer Pressekonferenz in Wien.

Es ist wichtig, die Krankheit, welche die Atemnot auslöst, früh zu identifizieren und entsprechend zu behandeln. So stehen heute etwa für Lungenhochdruck-Patienten, für die es vor 25 Jahren noch keine ursächliche Therapie gab, mittlerweile eine große Zahl von Medikamenten zur Verfügung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„BEITRÄGE“

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

office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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

Spruch des Monats

**„Das größte Vergnügen im Leben besteht darin, das zu tun,
von dem die Leute sagen, du könntest es nicht.“**

(Walter BAGEHOT)

BUCHTIPP

„WAS EIN GUTES LEBEN AUSMACHT“

„Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse
für Gesundheit und Glück in jedem Alter“

(Dr. Gladys MCGAREY)

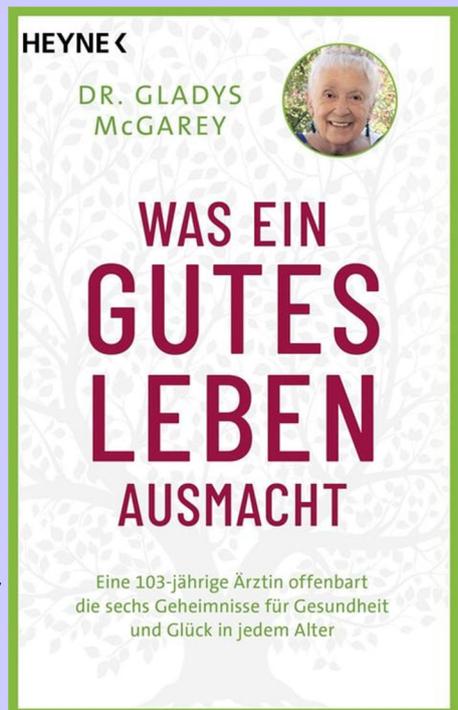
ISBN: 978-3-453-70497-8 - Verlag Heyne

Sie wurde 103 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin: Dr. Gladys McGarey war eine der großen, weisen Frauen unserer Zeit. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ihr überraschender Ansatz: Es geht nicht darum, mit unserer Lebensenergie sparsam umzugehen - sondern sie vielmehr wild und großzügig aus vollem Herzen zu verteilen!

Mit ihrer Weisheit und warmherzigen, einfühlsamen Art verkörperte Dr. Gladys zugleich die liebevolle Großmutter und vertrauensvolle Hausärztin, die wir alle gern hätten. Ihr Buch ist ein inspirierender Wegweiser, der unsere Sicht auf Krankheit und Heilung grundlegend verändern wird - und der zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen.

- Von der über 100-jährigen Ärztin und Pionierin der ganzheitlichen Medizin
- Wie wir zu einem Leben voller Freude, Erfüllung und Zufriedenheit finden
- Mit inspirierenden Fallbeispielen aus dem bewegten Leben der Autorin, überraschenden Heilungsberichten und praktischen Ratschlägen

Zur Autorin: **Dr. Gladys MCGAREY** (1920-2024) gilt als weltweite Pionierin der allopathischen und ganzheitlichen Medizin und gründete zahlreiche Institutionen, unter anderem das *American Board of Holistic Medicine* und die *Holistic Medical Association*. Sie war eine der ersten westlichen Ärztinnen, die in den USA Akupunktur anwandten, und hat zahlreiche Ärzt*innen darin ausgebildet. Bereits in den 1970er-Jahren setzte sie sich unermüdlich für natürliche Geburten ein und dafür, dass Väter in den Kreißsälen der Krankenhäuser anwesend sein dürfen. In ländlichen Gebieten Afghanistans lehrte sie Frauen sichere Geburtsmethoden, was dort zu einem Rückgang der Säuglingssterblichkeit um 47% führte. Dr. Gladys McGarey lebte und arbeitete in Scottsdale/Arizona, wo sie eine Praxis für Lebensberatung und ihre Stiftung *Foundation for Living Medicine* leitete. Sie verstarb am 28. September 2024 im Alter von 103 Jahren.



Verschenk in all den Tagen
eine stille Stunde an dich.
Die allem Besinnen entsagen,
verlieren sich.

(Unbekannt)

KKROFT VUN DEA NATUA

A Windradl,
des zagt uns vua,
daß es, sich schepft -
de Kroft.

Es schepft de Kroft
vun dea Natua,
de vos des Lebn -
erschafft.

A Windradl
es kriagt de Kroft
vun dea Natua,
vurn Wind.
So kaun ma' sogn,

es draht sich doch,
vun dea Natua,
oft g'schwind.

A Windradl
des zagt uns vua,
wie ma' des Lebn
besteht:
„Ma' schepft de Kroft
vun dea Natua“,
„Es zagt - duach sich -
wie's geht“.

(U-Bahn Karli)

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

WEIHNACHTEN

Es weihnachtet sehr,
bei mir jedoch nicht mehr.

Mir ist vergangen das Verlangen,
dieses schöne Fest zu feiern
inmitten von Cola, Punsch
und einem Haufen Plunder.

Wo bleibt da das Weihnachtswunder?

Wo bleibt der Glanz von leuchtenden Kinderaugen,
die den Duft der Tannennadeln in sich saugen?

Wo ist der Advent hingekommen?

Alle sind sie ganz benommen!

Tauschen wir nur mehr Geschenke aus?

Ich frage mich: Was machen wir daraus?

Weihnachten - an jenen Tagen erließ Kaiser Augustus
den Befehl

Weihnachten - ein Gameboy, ein Computer,
das 21. Kuscheltier, ein Monster, ein Handy

Weihnachten - alleine zu Hause, hinter Gittern

Dass sich Menschen zum Christfest Geschenke machen, hängt mit dem Verständnis
der Geburt Jesu zusammen. Gott schenkte uns seinen Sohn.

Als Beschenkte wollen Menschen aus Freude darüber schenken: Weihnachtsgeschenke!

Weihnachten - ist das Fest der Geburt Christi!

(Angelika TIEFENGRABER)

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

VERLORENE LIEBE

*Zuerst liebte ich. Das war herrlich. -
Dann haßte ich.
Das war schmerzlich. -
Jetzt bin ich gleichgültig. Und das ist furchtbar.*

(Friederike LAZELBERGER)

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

VORSORGE

„GESUNDER GEIST, GESUNDER KÖRPER“

Immunsystem? Und wie kann man sich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zunutze machen, um die eigene Gesundheit zu fördern.

⇒ **Sobald** die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen und die Viren wieder Hochsaison haben, ist unser Immunsystem ordentlich gefordert. Häufiges Händewaschen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf - spätestens seit der Corona-Pandemie sind diese Schutzmaßnahmen, um Erkältungen und Grippe abzuwehren, fest in unserem Bewusstsein verankert. Zusätzlich rücken aber auch die komplexen Wechselwirkungen zwischen Nervensystem, Immunsystem und psychologischen Prozessen immer stärker in den Fokus von Forschung und Gesundheitsvorsorge. Zwar ist die Idee, dass Körper und Geist eng miteinander verbunden sind, keineswegs neu - so wurde bereits in der antiken Medizin der Zusammenhang zwischen mentalem Zustand und körperlicher Gesundheit erkannt. Doch erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich mit der Psychoneuroimmunologie (PNI) ein eigenständiges Forschungsfeld. Die PNI untersucht nicht nur die Kommunikation zwischen Immun- und Nervensystem, sondern zwischen allen Systemen des menschlichen Körpers (Stoffwechsel, Endokrinologie, Bewegungsapparat usw.). Diese Kommunikation erfolgt über Botenstoffe wie Hormone, Neurotransmitter und Zytokine, die in beiden Systemen eine Rolle spielen, betont

„Tut gut!“-Bewegungsexperte Dominik Heinrich, BSc. „Viel zu oft betrachten wir nur einen kleinen Ausschnitt des Gesamtbildes unseres Körpers, indem jedoch alles mit allem verbunden ist. So haben wir schon oft von den Auswirkungen von chronischem Stress auf die Herzgesundheit vom Einfluss des Darms auf unser Gehirn oder von der positiven Wirkung von Eisbädern und Saunagängen auf das Immunsystem gehört. Doch da gibt es noch viel mehr. Genau diese spannenden Verbindungen erforscht die klinische Psychoneuroimmunologie, um Menschen durch integrative, praktische Lösungsansätze bei ihren gesundheitlichen Anliegen zu unterstützen.“

MACHT STRESS KRANK?

Eines der an den besten untersuchten Themen innerhalb der Psychoneuroimmunologie ist der Einfluss von Stress auf unser Immunsystem. So kann chronischer Stress, wie er durch anhaltende berufliche oder persönliche Belastungen entsteht das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen und Krankheiten erhöhen. Dies geschieht, weil das Stresshormon Cortisol langfristig die Immunantwort unterdrückt und entzündungshemmende Mechanismen aus dem Gleichgewicht bringt. Umgekehrt konnte allerdings auch belegt werden, dass akuter, kurzfristiger Stress eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem haben kann, indem er vorübergehend die Anzahl der Immunzellen im Blut erhöht und so den Körper auf potenzielle Bedrohungen vorbereitet. Neben Stress spielen auch andere psychologische Faktoren eine Rolle: So werden etwa positive Emotionen und starke soziale Bindungen mit einer besseren

Immunfunktion in Zusammenhang gebracht, während negative Emotionen wie Angst und Depressionen das Immunsystem schwächen können. Soziale Unterstützung kann wiederum die Freisetzung von Oxytocin fördern, einem Hormon, das nicht nur emotionale Bindungen stärkt, sondern auch entzündungshemmende Wirkungen hat und das Immunsystem somit positiv beeinflusst.

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Wie kann man sich nun aber die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie im Alltag zunutze machen, um die eigene Gesundheit zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern? Dominik Heinrich sagt: „Mit pauschalen Ratschlägen sollte man natürlich vorsichtig sein, da jeder Mensch ebenso individuell ist wie seine Lebenssituation. Wenn wir uns allerdings ansehen, wie der typische westliche Lebensstil heutzutage aussieht, gibt es vor allem im Bereich der Prävention viel Luft nach oben - und das, obwohl es viele gut erforschte, zeitlich effiziente und vor allem kostenlose Möglichkeiten gibt, um nahezu jedem Aspekt der eigenen Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit etwas Gutes zu tun.' Ein Punkt mit besonders großem Potenzial ist Heinrich zufolge Bewegung: Viele Menschen bewegen sich erwiesenermaßen zu wenig und verbringen einen Großteil ihres Tages sitzend. ‚Von jetzt auf gleich jeden Tag stundenlang Sport zu treiben, ist aber bei Weitem nicht die einzige Option, wenn man sich durch Bewegung im Alltag fit halten möchte. Jede halbe Stunde einmal aufzustehen und sich für eine Minute locker zu bewegen hat ähnliche, teilweise sogar höhere gesundheitsfördernde Effekte wie eine Stunde hochintensiver Fitnesstraining pro Tag. Davon profitiert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Bewegung, vor allem zwischendurch einfach mal aufzustehen, macht also tatsächlich intelligenter.“ Ob es also reicht,

auf Sport zu verzichten, wenn man einfach nur regelmäßig aufsteht? Natürlich nicht!'; verneint Dominik Heinrich: „Den Körper immer wieder ordentlich zu belasten, hält ihn in vielerlei Hinsicht jung und fit - so wie Ausdauertraining positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, den Stoffwechsel und vieles mehr hat, ist auch Krafttraining ein wahrer Jungbrunnen. Vor allem der Erhalt von leistungsfähiger Muskulatur, aber auch ausreichend Muskelmasse sind dabei entscheidend. Denn unsere Muskeln haben weit mehr Funktionen, als uns einfach nur zu bewegen und unsere Gelenke zu unterstützen. Sie sind das größte Stoffwechselorgan des Körpers und produzieren große Mengen entzündungshemmender Hormone, die praktisch auf alle Organe des Körpers, inklusive des Gehirns, direkten positiven Einfluss ausüben:'

MIT GERINGEM AUFWAND ZUM ERFOLG

Dominik Heinrich empfiehlt, auf Übungen zu setzen, die so viele Muskeln wie möglich beanspruchen. „So ist die Bein- und Rumpfmuskulatur für die Stabilität und allgemeine Fitness natürlich sehr wichtig. Darüber hinaus sollten wir aber auch die großen Muskeln, also Hormondrüsen, unbedingt regelmäßig aktivieren und stärken. Und auch der Oberkörper darf nicht vernachlässigt werden. Hier finden wir insbesondere in den Armen sehr ‚hungrige' Muskeln, die besonders viel Energie verbrauchen, wenn wir sie ordentlich nutzen. Dadurch können sie uns gut dabei helfen, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten, was für die Prävention diverser Volkskrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes Typ 2, von großer Bedeutung ist.' Welche konkreten Übungen für welche Person geeignet sind, hängt jedoch von Alter, Leistungsniveau und Gesundheitszustand ab. ‚Ich rate all jenen, die anfangen möchten, Sport zu treiben, sich vorab ärztlich durchchecken zu lassen'; so der Experte.

Quelle: „**GESUND UND LEBEN**“

**Jeder neue Tag ist ein Versprechen, dass alles möglich ist.
(Werner K. HETKAMP)**

„HERR STRANSKY FÄHRT INS GLÜCK“

Herr Stransky hatte eine kleine Wohnung mitten in der Stadt. Er hatte alles, was man zum Leben braucht: Eine kleine Küche, Bad und Schlafzimmer und ein Sofa zum Ausruhen.

Bis vor kurzem hatte das alles Herrn Stransky genügt.

Doch seit einiger Zeit ging er in der Wohnung herum und brummte unentwegt in seinen Bart. Er machte ein Fenster auf, dann gleich wieder zu. Er kochte sich ein Ei und warf es dann, anstatt es zu essen, in den Müll.

„Ich bin nicht glücklich“, sagte er zu sich selbst.

„Ich habe nicht genug Wiese unter den Füßen, nicht genug Himmel über meinem Kopf!“

„Hab ich überhaupt schon genug gelacht, geweint und getanzt?“

Er ging in sein Kellerabteil und holte einen kleinen Koffer, den seine Schwester ihm vererbt hatte.

„Wenn ich wieder glücklich sein will, muss ich etwas verändern! Ich muss weg hier!“

Er packte ein paar Kleidungsstücke ein, eine Zahnbürste und Geld, denn das braucht man.

„Ich werde jetzt ein Taxi rufen und verreisen; mit dem Zug oder dem Flugzeug. Nach Italien vielleicht, wo Sonne ist und wo Schiffe auf dem Meer schaukeln.“

Er ging die Treppe hinunter auf die Strafe. Seinen Regenschirm hatte er auch dabei. Denn selbst in Italien kann es schlechtes Wetter haben.

Ob Herr Stransky wohl genug Wiese und genug Himmel in Italien gefunden hat?

Aber- Vielleicht ist er ja auch ganz wo anders hingefahren...

(Friederike & Richard LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike & Richard LAZELBERGER für diesen Beitrag!

MÄRZTAG

Wolkenschatten fliehen über Felder,
Blau umdunstet stehen ferne Wälder.

Kraniche, die hoch die Luft durchpflügen,
Kommen schreiend an in Wanderzügen.

Lerchen steigen schon in lauten Schwärmen,
Überall ein erstes Frühlingslärm.

Lustig flattern, Mädchen, deine Bänder;
Kurzes Glück träumt durch die weiten Länder.

Kurzes Glück schwamm mit den Wolkenmassen;
Wollt es halten, musst es schwimmen lassen.

(Detlev von Liliencron 1844-1909)

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Stimmungstief, wenn es kühl wird?“

„Viele Menschen sind jetzt vom sogenannten „Herbstblues“ betroffen. Das muss nicht sein!“

(von Mag.^a Regina MODL)

„Bitte nicht sauer werden!“

„Im Alter geraten viele Körperfunktionen aus dem Lot“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

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

1.) c.) Queensland ist ein australischer Bundesstaat, der in die fünf Hauptregionen Tropical North, Subtropical Coast, Outback, Umgebung Brisbane und Brisbane unterteilt wird

2.) b.) Der Schauspieler Sir Charles Spencer „Charlie“ Chaplin wurde am 16. April 1889 in London geboren. Er verstarb am 25. Dezember 1977 in Corsiersur-Vevey in der Schweiz.

3.) c.) Die Fields-Medaille ist eine der höchsten Auszeichnungen, die ein Mathematiker erhalten kann. Sie ist nach ihrem Stifter benannt, dem Mathematiker John Charles Fields.

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



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

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