



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

**„Wenn du am Morgen erwachst, denke darüber nach,
was für ein köstlicher Schatz es doch ist, zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.“**

(Mark AUREL * 26. April 121 in Rom als Marcus Annius Catilius Severus; † 17. März 180 in Vindobona oder Sirmium, auch Marc Aurel oder Marcus Aurelius, war von 161 bis 180 römischer Kaiser und als Philosoph der letzte bedeutende Vertreter der jüngeren Stoa. Als Princeps und Nachfolger seines Adoptivvaters Antoninus Pius nannte er sich selbst Marcus Aurelius Antoninus Augustus. Mit seiner Regierungszeit endete in mancherlei Hinsicht eine Phase innerer und äußerer Stabilität und Prosperität für das Römische Reich, die Ära der sogenannten Adoptivkaiser. Mark Aurel war der letzte von ihnen, denn in seinem Sohn Commodus stand ein leiblicher Erbe für die Herrscherfunktion bereit.)

Im Sonnenaufgang erwacht in uns die Freude
über den neuen Tag.

(Friedericke WEICHSELBAUMER)



FRÜHLINGSBEGINN

20.März 2026

PSYCHE

„WENN DIE PSYCHE MITVERDAUT“

(von Michaela NEUBAUER)

„Mir liegt etwas im Magen“, „Das stößt mir sauer auf“ - viele Redewendungen zeigen, dass Körper und Seele enger zusammenhängen, als wir oft glauben. Und tatsächlich: Stress, Angst oder dauerhafte Belastungen können unsere Verdauung stark beeinflussen.

⇒ **Ein** wichtiger Termin steht bevor, der Puls steigt, der Magen zieht sich zusammen - vielen Menschen schlägt Stress buchstäblich auf den Bauch. Ein wenig Aufregung vor einer Prüfung oder einem Bewerbungsgespräch ist harmlos. Doch wenn die innere Anspannung zur Dauerbelastung wird, kann sie die Verdauung nachhaltig stören. Viele kennen stressbedingte Magen-Darm-Probleme sagt OÄ Dr. Iris Samwald, Internistin am Landesklinikum Baden. „Akuter Stress kann etwa Durchfall

(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 159 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Mark Aurel“	„Kreuzworträtsel“	(Seite 11)
„Bilder Monat März“		(Seite 6)
„Frühlingsbeginn 20.März 2026“	„Quiz“	
(Seite 1)	Backen „Marmorkuchen in Kastenform“	
„Wenn die Psyche mitverdaut“		(Seite 7)
(Seite 1, 2, 3)	„Extremsport trotz Zuckerkrankheit“	
„Worte des Redakteurs“	„Beiträge“	
„Inhaltsangabe“	„Spruch des Monats“	
(Seite 2)	Spruch Hafis	
„Ärzte empfehlen: Jährlich zum Check-Up gehen“		(Seite 8/9)
(Seite 4)	Buchtipps „Der Longevity- Kompass“	
„Die besten Tipps gegen Husten, rinnende und verstopfte Nasen“	Spruch Sarah Bernhardt	
(Seite 4/5)		(Seite 10)
„Sudoku“	Gedichte von Friederike Lazelberger	
	„Nicht Ehrlich“	
	„Fünfundsiebzig“	
	Auflösungen	
	„Sudoku“	
	„Quiz“	
	„Sponsoren“	
	„Impressum“	(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Wenn die Psyche mitverdaut!)

auslösen - bei chronischem Stress kann das System auch in die andere Richtung kippen: Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl sind dann häufige Folgen. Auch Übelkeit oder Erbrechen treten bei manchen Menschen auf. „Es ist faszinierend, wie stark Emotionen auf den Verdauungstrakt wirken“ so die Ärztin. „Man kennt das sogar aus der Sprache: Etwas liegt uns im Magen, wir haben Schmetterlinge im Bauch oder es ist uns zum Kotzen - das ist im wahrsten Sinn des Wortes Psychosomatik im Alltag.“

DER DARM DENKT MIT

Dass unser Verdauungssystem auf Stress reagiert, liegt an seiner besonderen Architektur. Der Darm verfügt über das enterische Nervensystem, auch „Bauchhirn“ genannt. Es kommuniziert über die sogenannte Darm-Hirn-Achse mit dem zentralen Nervensystem. „Dieses Bauchhirn steht in ständigem Austausch mit unserem Gehirn - über Nervenbahnen, Hormone und Immunbotenstoffe“ betont Samwald. Gerät der Körper unter Druck, schüttet die Stressachse Cortisol und Adrenalin aus. Diese Hormone beeinflussen Darmbewegung, Durchblutung und Schleimhautfunktion. Auch das Mikrobiom, also die Gesamtheit der Darmbakterien, verändert sich unter Stress - was wiederum Entzündungen begünstigen kann.

(Fortsetzung von Seite 2 - Wenn die Psyche mitverdaut!)

WANN AUS STRESS KRANKHEIT WIRD

Kurzzeitige Magenprobleme nach einer stressigen Woche sind kein Grund zur Sorge. Wenn die Beschwerden jedoch länger anhalten oder regelmäßig wiederkehren, sollte man sie ärztlich abklären lassen. „Alles, was länger als zwei, drei Wochen anhält oder die Lebensqualität beeinträchtigt, gehört untersucht“ weiß Samwald. „Hausärztin oder Hausarzt können einschätzen, ob etwa eine Magen- oder Darmspiegelung sinnvoll ist.“ Bleiben organische Ursachen aus, spricht man von funktionellen Beschwerden - oder vom Reizdarmsyndrom. Dieses betrifft bis zu 15 Prozent der Bevölkerung. „Das bedeutet nicht, dass man sich etwas einbildet“: erklärt die Ärztin. „Stress kann auf zellulärer Ebene echte Veränderungen verursachen, die die Funktion des Darms beeinträchtigen.“ Viele Patientinnen und Patienten geraten durch die Beschwerden in einen Teufelskreis. „Wenn Schmerzen, Blähungen oder Durchfälle immer wieder auftreten, kommt schnell Angst hinzu - dass etwas übersehen wurde oder dass die Symptome nie mehr weggehen“: sagt Samwald. Diese Sorgen erhöhen die Anspannung weiter - und verschlimmern die Verdauungsprobleme. Studien zeigen, dass bis zu 60 Prozent der Reizdarmpatientinnen und -patienten auch an Angststörungen oder Depressionen leiden.

WIE ENTSPANNUNG HilFT

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es wichtig, den Körper wieder in Balance zu bringen. Bewegung, regelmäßige Mahlzeiten, Entspannungstechniken und ausreichend Schlaf sind die Basis. „Entscheidend ist die Balance zwischen Anspannung und Entspannung“: betont Samwald. „Das vegetative Nervensystem braucht Phasen der Ruhe, um sich zu regenerieren.“ Hilfreich sind Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation. Auch Spaziergänge in der Natur oder bewusste Pausen im Alltag stärken den Parasympathikus den Teil des Nervensystems, der für Entspannung sorgt. Bei ausgeprägten oder chronischen Beschwerden empfiehlt sich eine multimodale Therapie: Neben der medizinischen Abklärung kommen Bewegungstherapie, Ernährungsberatung und psychotherapeutische Begleitung zum Einsatz. „Gerade verhaltenstherapeutische Ansätze helfen, den Fokus von den Beschwerden weg und wieder auf das eigene Leben zu lenken“: erklärt Samwald. Auch Probiolika oder Präbiotika können unterstützend wirken, da sie das Mikrobiom stabilisieren und den Darm widerstandsfähiger machen. Ein noch relativ neuer, aber wissenschaftlich belegter Ansatz ist die Bauch -oder Darmhypnose. Dabei werden Patientinnen und Patienten in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt und mit positiven inneren Bildern angeleitet, die Verdauung zu regulieren. „In Studien zeigt sich, dass Bauchhypnose langfristig besser wirkt als viele herkömmliche Entspannungsmethoden“ berichtet Samwald. Am Landesklinikum Baden startet Ende November ein entsprechendes Gruppenprogramm mit acht Einheiten. Die Methode wirkt direkt auf das autonome Nervensystem, reduziert die Oberempfindlichkeit des Darms und kann sogar die Magensäureproduktion und Entzündungsreaktion positiv beeinflussen – ganz ohne Nebenwirkungen.

Was der Bauch uns sagen will Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Wenn Beschwerden länger als zwei bis drei Wochen andauern.
Bei Blut im Stuhl, Gewichtsverlust, nächtlichen Schmerzen oder Fieber.

Entspannung: Atemübungen, Yoga, Spaziergänge

Ernährung: ballaststoffreich, kleine Portionen, ausreichend trinken

Bewegung: regelmäßig, aber ohne Leistungsdruck

Schlaf: mindestens sieben Stunden pro Nacht

Unterstützung: Bei Angst oder Dauerstress psychologische Hilfe annehmen

Quelle: Zeitschrift „**GESUND & LEBEN**“

GESUND

„ÄRZTE EMPFEHLEN: JÄHRLICH ZUM CHECK-UP GEHEN“

(von Mag^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Die Vorsorgeuntersuchung hilft unter anderem bei der Früherkennung und Vermeidung von Herz-Kreislauf-Leiden.

⇒ **Einmal** pro Jahr sollten Sie sich einen Termin rot in Ihrem Kalender einzeichnen: Die Vorsorgeuntersuchung. Diese hat schon vielen Menschen das Leben gerettet oder auf einen gesünderen Weg gebracht hat. Leider gehen die Österreicher nur alle drei Jahre zum „Check-up“, somit werden nur knapp 40 % der Bevölkerung erreicht.

Eine vergebene Chance für all' jene, die sich keinen Termin ausmachen. Man denke nur an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die hierzulande die häufigste Todesursache darstellen. „Mit der Vorsorgeuntersuchung wird gerade die Herzvorsorge sehr gut abgedeckt. Denn es werden genau jene fünf Risikofaktoren abgeklärt, die maßgeblich zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Das sind Bluthochdruck, Rauchen, hohes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht“, berichtet Dr. Artur Wechselberger, Leiter des Referats für Sozial- und Vorsorgemedizin in der Österr. Ärztekammer.

Schon bei der Anamnese können durch die

Erfassung aktueller Beschwerden, des Lebensstils, früherer Erkrankungen und familiärer Vorbelastungen Risikofaktoren sehr gut abgeschätzt werden. Weitere Aufschlüsse geben die körperliche Untersuchung und der Bluttest (u. a. Blutzucker, -fett-Werte). Beim Abhören ist es möglich, Unregelmäßigkeiten in Bezug auf Herzfrequenz und -rhythmus festzustellen. Auch zu hohen Blutdruck. erkennt der Arzt leicht.

Lassen die Ergebnisse der Untersuchung auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufleiden schließen, müssten ev. weitere diagnostische, jedenfalls aber diätetische Maßnahmen, Lebensstiländerung und regelmäßige Kontrollen folgen. „Gerade der Lebensstil mit vernünftiger Ernährung, dem Verzicht auf das Rauchen, sportlichen Aktivitäten und die Reduktion eines erhöhten Körpergewichtes tragen wesentlich zur Herzgesundheit bei“, so Dr. Wechselberger. Ebenso wichtig ist die Einstellung des Blutdrucks.

„Prävention braucht auch für die Zukunft eine moderne und sinnvolle Basis“, fordert Dr. Edgar Witscher Vizepräsident der Österr. Ärztekammer. Gerade in Zeiten von Budgetknappheit sind Investitionen in diesem Bereich sinnvoll. Die Bundeskurie niedergelassene Ärzte hat bereits Konzepte für umfassende Präventionsmaßnahmen ausgearbeitet.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DIE BESTEN TIPPS GEGEN HUSTEN, RINNENDE UND VERSTOPFTE NASEN“

(von Mag^a Regina MODL)

Erkältungen haben Hochsaison! Wer ein paar Regeln beachtet, kann sich besser vor Krankheit schützen oder Beschwerden rascher lindern.

⇒ **Einige** Menschen haben im Winter das Gefühl, ständig krank zu sein, während andere die Gesundheit gepachtet zu haben scheinen. Dies hängt in

erster Linie mit der „Fitness“ einseitige Ernährung oder unseres Immunsystems zusammen. Denn nur wenn dieses richtig arbeitet, kann es mit der Infektion fertig werden oder der Infekt tritt gar nicht in voller Stärke auf. Leichte Verkühlungen sind dann nach wenigen Tagen vorbei und belasten den Organismus nicht weiter.

Boostern Sie jetzt Ihr Immunsystem

Viele Faktoren stellen eine Herausforderung für die Körperabwehr dar. Stress, Schlafmangel,

nur Bewegung bringen das System aus der Balance. Zusätzlich werden mit zunehmendem Alter Reaktionen der körpereigenen Abwehr langsamer, manche Entzündungsprozesse laufen im Hintergrund ab.

Umso wichtiger ist es, das Immunsystem zu unterstützen und zu trainieren, damit es eindringende Keime schneller und effizienter bekämpfen kann. Achten Sie daher auf:

➤ **Ausreichend** Schlaf: Im Tiefschlaf produziert der Körper

Botenstoffe, welche unsere Immunzellen koordinieren und fit machen. Guter Schlaf und die richtige Schlafhygiene (nicht zu warm beheizte Räume, Dunkelheit) sind daher gerade & jetzt besonders wichtig.

➤ **Ausgewogene Ernährung:** Essen Sie bunt, frisch, ballaststoffreich! Joghurt, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorn sollten daher vermehrt auf den Speiseplan. Verwenden Sie frischen Ingwer oder Salbei zum Kochen und in Trinkwasser.

➤ **Regelmäßige Bewegung:** Tägliche Spaziergänge, radeln zum Arbeitsplatz oder zumindest 20 Minuten im Freien verbringen, sind kleine, aber sehr wirksame Helfer für die Abwehrkräfte.

➤ **Gutes Stressmanagement:** Atempausen, feste Zeiten ohne Bildschirm, gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie klingen banal, können aber viel bewirken. Denn chronischer Stress ist einer der größten „Feinde“ der Immunabwehr.

Verstopfte Nase als Stimmungskiller

Unsere Nase funktioniert wie ein Klimagerät: Einströmende Luft wird erwärmt, befeuchtet und gefiltert. Bei einer Erkältung schwellen die Schleimhäute an und produzieren zähen Schleim und die feinen Flimmerhärchen kommen mit dem Putzen nicht mehr nach. Die Luft hat dann weniger Platz und das Atmen fällt schwer. Kalte Winterluft, überheizte Räume, Rauch, Staub oder Zugluft belasten die Nase zusätzlich. Nachts wird es oft schlimmer: Im Liegen verläuft

der Abfluss des Schleims aus den Nebenhöhlen zäher und die Nase „macht dicht“. Muss man wegen einer verstopften Nase durch den Mund atmen, trocknet der Rachen aus, man beginnt zu schnarchen und wacht in der Früh mit einem kratzigen Hals auf.

Soforthilfe für die „Schnupfennase“

➤ **Meersalzsprays** oder Nasenduschen halten die Schleimhäute geschmeidig, lösen Sekret und waschen Krankheitserreger aus. Auf ausreichende Luftfeuchtigkeit achten! Inhalieren von Wasserdampf (Topf mit heißem Wasser) bringt rasche Linderung.

➤ **Pflegende** Sprays und Nasengels unterstützen die Regeneration. Viel trinken hilft ebenfalls, besonders förderlich sind Wasser und Kräutertees mit Thymian, Salbei oder Lindenblüte.

➤ **Richtig** schnäuzen immer nur ein Nasenloch nach dem anderen und dabei den Mund leicht öffnen. Vermeiden Sie Pressen, denn das drückt Schleim in Richtung Nebenhöhlen oder das Mittelohr.

➤ **Reize** vermeiden! Rauch, Staub, schwere Düfte oder kalter Lauf begünstigen Schwellungen.

➤ **Vor** dem Schlafengehen die Nase frei machen und für einen erholsamen Schlummer den Kopf höher lagern.

➤ **Abschwellende** Nasensprays sind in der akuten Erkältungsphase ein effektives Hilfsmittel. Jedoch nicht länger als sieben Tage benutzen, da sonst ein Gewöhnungseffekt

auftreten und ein „medikamentenbedingter Dauerschnupfen“ entsteht.

Zu den häufigsten Erkältungssymptomen zählt auch Husten. Dieser verläuft meist in Phasen: Anfangs kratzt es im Hals, dann folgt für ein paar Tage ein trockener Reizhusten, der schließlich in einen produktiven Husten (Schleimbildung) übergeht. Den Abschluss bildet wieder Reizhusten. Auf diese ständigen Veränderungen des Krankheitsbildes sollte man sich bei der Behandlung einstellen. So helfen bei trockenem Reizhusten Hustenstiller, die aber bei feststehendem Schleim nicht das richtige Mittel sind. Hier erleichtern Hustenlöser (Expektoranzen) das Abhusten des Schleims.

Maßnahmen gegen Halskratzen und Husten

➤ Lutschpastillen bei Reizhusten regen den Speichelfluss an, legen einen Schutzfilm über Hals und Rachen. Achtung: Zu trockene Raumluft verstärkt die Beschwerden.

➤ Inhalation mit Salzwasser (hilft bei trockenem sowie produktivem Husten) und regelmäßiges Trinken, am besten warmes Wasser oder ungezuckerte Kräutertees (Eibisch, Malve, Isländisch Moos, Thymian, Lindenblüte), halten die Schleimhäute ebenfalls geschmeidig.

➤ Ein Löffel Honig lindert Kratzen und kann nächtlichen Husten spürbar reduzieren.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

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

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 13)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



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

Senkrecht: 1 Volk im Nital, 2 Sport: Tempo, 3 Bedeutung, Geltung, 4 Steingut, 5 optimistisch, 6 Hautbefall von Tieren, 7 Strom in Portugal, 8 Verwandter, 9 islamischer Richter, 10 afrik. Staat, 11 Korrosionsprodukt, 12 österr. Zoologe ⚔, 13 lat. Ordensbruder, 14 aufgerollte Stoffbahn, 15 Kamelart, 16 Kw. F. e. Weltorganisation, 17 Alpentäl in Tirol, 18 zentral, 19 Stadt auf Honshu (Japan), 20 Ort in Tirol, 21 fertig gekocht, 22 Branntwein

Waagrecht: 1 Südtiroler Komponist (Hubert), 2 Holzblasinstrument, 3 ägypt. Sonnengott, 4 Gewürzlikör, 5 best. Laubbaum, 6 Anteil, Rolle, 7 chem. Element, 8 Heiligenbild, 9 röm. Kaiser, 10 ugs.: Kniff, 11 weibl. Vorname, 12 weibl. Vorname, 13 lat.: Gehilfe, 14 Gebäude fürs Vieh, 15 Stadt in England, 16 Schmuckstein, 17 männl. Vorname, 18 Maßeinheit für die Datenmenge, 19 frz. Schauspieler ⚔, 20 Ruinenstadt in der Türkei, 21 Rangliste (engl.)

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



- 1.) Welche Sportart gibt es auch mit Elefanten?
a) Indiacas, b.) Kegeln, c.) Billard, d.) Polo
- 2.) Was ist Moschus?
a) Kulturstätte, b.) Gewürzpflanze, c.) Duftstoff, d.) Bildwerk
- 3.) Welche Rolle machte den Schauspieler William Shatner weltberühmt?
a) Captain Kirk, b.) Sam McCloud, c.) T.J. Hoocher, d.) Captain Picard

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

„MARMORKUCHEN IN KASTENFORM“

Zutaten: 250 g Butter, 175 g Zucker, 5 Stk. Eier, 500 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 320 ml Milch, 4 EL Kakaopulver

Zutaten für die Kastenform: 1 EL Butter, 1 Prise Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Butter mit Zucker schaumig rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Eier nach und nach dazugeben. Mehl und Backpulver sieben und 220ml Milch unterrühren.
2. Form einfetten und mit Semmelmehl bestreuen Zwei Drittel des Teiges in die gefettete Kastenform geben. Das Backrohr auf 180°Grad vorheizen.
3. Den restlichen Teig (ein drittel) mit Kakaopulver und der restlichen Milch in einer Schüssel verrühren. Danach den verrührten Teig in die Kastenform zu dem 2/3 Teig in die Form geben. Den Teig wieder glatt streichen. Den Kuchen 60 Min. auf der mittleren Schiene bei Ober- und Unterhitze backen.
4. In der Form abkühlen lassen und danach stürzen. Nach dem Backen mit Staubzucker Bestäuben

Tipps zum Rezept

Für ein saftiges Ergebnis Butter und Zucker lange schaumig schlagen, bevor die Eier hinzugefügt werden.

Den Kakaoteig mit einem Schuss Rum oder Espresso verfeinern, um ihm ein intensiveres Aroma zu verleihen.

Die beiden Teige in die Kastenform schichten und mit einer Gabel leicht durchziehen, um ein schönes Marmormuster zu erzeugen.

Den Marmorkuchen in der Kastenform langsam bei mittlerer Hitze backen, damit er gleichmäßig durchgaren kann.

Oder mit einer Schokoladenglasur überziehen, um ihn optisch ansprechender zu machen.



SPORT

„EXTREMSPORT TROTZ ZUCKERKRANKHEIT“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Mit 23 Jahren erhielt Markus Sauer die Diagnose Typ-1-Diabetes. Er ließ sich von der Krankheit aber nicht aufhalten.

⇒ **Nicht** nur Kinder bekommen Typ-1-Diabetes! Markus Sauer war bereits 23 Jahre alt, als er die Diagnose erhielt. „Das passierte ganz plötzlich“, erzählt der Steirer, der schon seit seiner Jugend sportlich war. „Ich bin bei einem Laufbewerb mitgelaufen und fühlte mich danach so energielos. Es war sehr warm, ich hatte unglaublichen Durst und trank sehr viel. Am nächsten Tag hat es mich einfach umgeschmissen. Ich war zwar nicht bewusstlos, aber extrem *kraftlos*.“ Die Diagnose lautete Typ-1-Diabetes. Darunter versteht man eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die körpereigenen insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört.

Drei Tage dauerte die Einschulung, um mit der Krankheit umgehen zu lernen. „Meine erste Frage an den Arzt war, ob ich in zwei Wochen einen Halbmarathon laufen könnte“, lacht der sympathische Grazer. Weil dieser eher abriet, fragte Markus, ob er dafür in drei Monaten zum Marathon antreten dürfe. „Und den bin ich dann auch gelaufen“, resümiert er - schließlich war der

Blutzucker bis dahin gut eingestellt. „Jeder hat gesagt, dass ich den Laufsport in dieser Weise nicht weitermachen kann, doch ich habe mich sogar gesteigert“, so der heute 33-Jährige, der bereits weit über 50 Marathons absolviert hat, inklusive fünf Ultra-Marathons (über 50 Kilometer).

Die Familie war schockierter als er selbst

Markus Sauer konnte von Anfang an gut mit seiner Erkrankung umgehen, seine Familie war weitaus geschockter von der Diagnose als er selbst. Als seine Großmutter traurig nachfragte, auf welche Lebensmittel er denn nun verzichten müsse, war er auch diesmal nicht um einen Scherz verlegen und antwortete: „Gurken und Paradeiser“, um das verhasste Gemüse nicht mehr aufgetischt zu bekommen. (Anmerkung: Natürlich dürfen Typ-1-Diabetiker Gurken und Paradeiser essen.)

„Grundsätzlich verzichte ich so gut wie nie auf bestimmte Nahrungsmittel, auch ein Bier zu trinken, ist drinnen. Man muss nur wissen, wie man mit Insulin darauf reagiert. Die neuen Systeme machen den Alltag mit Typ-1-Diabetes viel einfacher und haben das Leben der Patienten positiv verändert“, ist Markus glücklich. Der Extremsportler verwendet eine Pumpe und ein sogenanntes Loopsystem zur automatisierten Insulinabgabe. Hierbei erhält eine Handy-App alle paar Minuten

aktuelle Glukosewerte von einem Sensor. Die zugehörige Pumpe gibt diese Menge automatisch ab: „Ich muss nur aufpassen, wann ich Sport mache, wie die Blutzuckerwerte sind und ob ich den Zielwert ändere oder beim Loop einen Modus für weniger oder mehr Insulin wähle. Ich mache das sehr individuell und entscheide immer spontan oder bis zu zwei Stunden vor dem Sport.“

Sein behandelnder Arzt, der Sportmediziner und Diabetes-Experte Prof. Dr. Othmar Moser, Medizinische Universität Graz, pflichtet bei: „Sport zu betreiben ist für Typ-1-Diabetiker normal möglich, sie müssen jedoch gut eingestellt sein. Die heutige Technologie gibt aber so viel her, dass man auch Hochleistungssport machen kann. Diese Athleten können dann genauso viel leisten wie Gesunde - das sieht man ja bei Markus eindrucksvoll, es steckt nur mehr Planung dahinter.“

Sport ist auch für Diabetiker wichtig

Grundsätzlich rät der Experte für Trainingstherapie bei Diabetes allen Betroffenen zu sportlicher Betätigung. Dieser wirke bei Typ-1 -Diabetes wie ein Feintuner für die Insulintherapie. „Zunächst sollte jedoch eine Sportschulung erfolgen. Denn ein Problem aktiver Diabetiker stellt möglicher Unterzucker dar. Diesen zu verhindern, lässt sich auch in der Jugend erlernen.“

Für Markus Sauer stellt seine Erkrankung sportlich keine Bremse dar. „Ganz im Gegenteil

Ich beweise es ja regelmäßig. weiter? Da er während des Uhr früh, und ab 17 Uhr. Aber Auch wenn meine Hobbys jetzt „Transalpine Runs“ bereits in auch- berufliche Gespräche extrem sind, habe ich nach sieben Tagen über die Alpen finden öfter während einer meiner Diagnose wieder mit gelaufen ist, liegt der Fokus in Launeinheit statt. eher gemütlichen Fünf- der nächsten Zeit auf dem **Überdies** betreibt er einen Blog Kilometer Läufen begonnen „Austria Extrem-Triathlon“. (www.suess-sauer.at) und ist in und mich unter dauernder Do- Daher kommen nun Radfahren sozialen Netzwerken zu finden. dokumentation langsam gestei- und Schwimmen auf die sport- „Es ist die Freude an der Bewe- gert, bis ich wieder beim Mara- liche „To-do-Liste“. Radfahren gung, die mich antreibt, einen thon war.“ Und ergänzend: „Ich begann Markus bereits in der Marathon zu laufen. Und ich weiß, dass ich mehr bedenken vergangenen Zeit, weil er ver- möchte andere motivieren. und planen, besser auf mich letzt war und nicht laufen ‚Frischen Diabetikern‘ rate ich, und meinen Körper schauen konnte. „Das hat mir früher nie den Fokus nach vorne zu rich- muss. Ich sehe darin keinen Spaß gemacht, doch jetzt fin- ten und zu versuchen, sich Nachteil, sondern einen Vorteil. de ich es angenehm, auch für schnell mit der neuen Begleit- Ich kenne mich sehr gut. Meine die Knie. Der Schwimmkurs ist erscheinung anzufreunden. Gefühlszustände oder wann ich ebenfalls bereits gebucht“, Dann nimmt man Diabetes als Teil von sich an und kann gut ser im Training bzw. Wett- **Andere motivieren, und sich** damit umgehen. Das Leben kampf konsumieren muss“, **selbst antreiben** geht weiter. Nur süßer.“ bleibt der Steirer positiv. **Seinen** Sport betreibt der Quelle: **Kronen Zeitung** **„GESUND“** **Wie** geht es bei Markus Sauer ehrgeizige Mann von 5 bis 8



„BEITRÄGE“

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörensvalue 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

„Im Augenblick der Stille erspürt man ein Geheimnis, das sich leise auftut.“

(LADISLAUS BOROS)

Genießen wir, was uns der Tag beschert!
Wer weiß, ob solch ein Tag uns wiederkehrt!

(HAFIS)

BUCHTIPP

**„DER LONGEVITY-KOMPASS“
„Anleitung für ein langes und gesundes Leben“**

(Prof. Dr. Volker LIMMROTH, Dr. Gerd WIRTZ)

ISBN: 978-3-548-07014-8 - Verlag Ullstein Taschenbuch

Wie wir nicht nur länger leben, sondern dabei auch gesund und glücklich bleiben

Den Wunsch nach einem langen Leben hegen wir alle. Doch allzu oft büßen viele Menschen im hohen Alter ihre gewohnte Lebensqualität ein. Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes und Krebs sind dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Wir können alle etwas dafür tun, um länger gut zu leben. Es gibt zahlreiche Faktoren in unserer Lebensweise, die wir selbst aktiv beeinflussen können.

Die Longevity-Experten Prof. Dr. Limmroth und Dr. Wirtz schildern in »Der Longevity-Kompass«, wie wir unsere physische, kognitive und emotionale Gesundheit positiv unterstützen und fit halten – um jede weitere Dekade in unserem Leben zu optimieren.

- Ein Mitmachprogramm, das zahlreiche Übungen, Tipps, Ratschläge und Hacks bereithält.
- Mit neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft

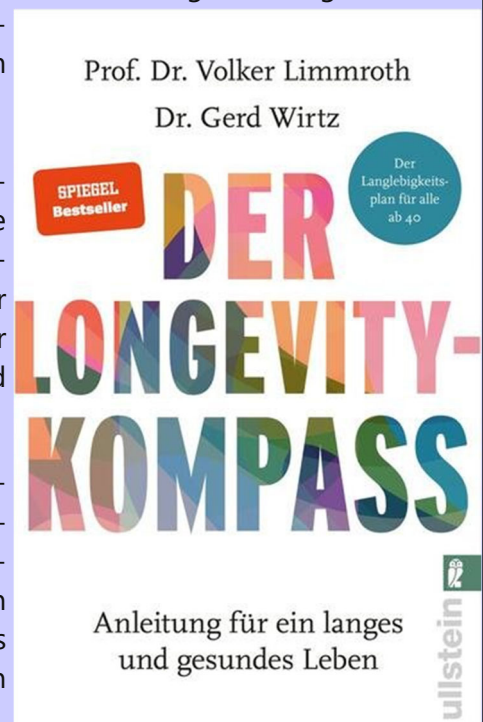
Von den Autoren und Hosts von »Gesund & Gesund«

****Ein Muss für jeden, der nicht nur länger, sondern auch länger besser leben will.****

»Longevity ist eines der wichtigsten Themen der Zukunft. Um dabei den eigenen Weg zu finden, braucht es fundiertes Wissen und Kompetenz, die sich wissenschaftlich basiert und gleichzeitig praxisnah in diesem spannenden Buch wiederfinden.«

Zu den Autoren: **Volker LIMMROTH** ist Chefarzt für Neurologie und Intensivmedizin im Klinikum Köln-Merheim. Seine Spezialgebiete sind Schlaganfall, Multiple Sklerose, chronische Schmerzen, Parkinson und Langlebigkeitsmedizin. Er zählt zu den besten deutschen Ärzten, u.a. als Top-Mediziner in der "Ärzteliste" der Magazine FOCUS Gesundheit und Stern.

Gerd WIRTZ ist Digital-Health-Experte, Moderator & Keynote Speaker für Zukunftsmedizin. Der promovierte Neuropsychiologe hat sich als Wissenschaftsjournalist ganz den faszinierenden Möglichkeiten der Digitalen Medizin verschrieben und ist erfolgreich als Moderator und Coach mit mehr als zwanzig Jahren Erfahrung auf nationalen und internationalen Bühnen.



Schenke dir selbst jeden Tag die schönsten Momente,
und bade Körper, Seele und Geist in innerer Harmonie

(Sarah BERNHARDT)

NICHT EHRlich

Oft habe ich geweint -
aber alle sahen nur Lachtränen
in meinen Augen,
denn nach außen hin lachte ich.

Manchmal habe ich geschwiegen -
aber alle dachten,
ich hätte nichts zu sagen.
In mir jedoch schrie es.

Ich habe geliebt,
doch das konntest du nicht wissen,
denn ich lenkte ab
und erzählte Belangloses.
Die Wellen meiner Liebe
zerbrachen an den Felsen meiner Angst

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

FÜNFUNDSIEBZIG

Auf der Parkbank sitzt ein alter Mann.
Ob man wohl mit ihm reden kann?
Er ist unrasiert und döst dahin,
gar manches kommt mir in den Sinn.
Ob er Kinder hat und einen Hund?
Warum sitzt er hier zu später Stund'?
Wie alt mag er denn wohl sein?
Siebzig Jahre oder - nein -

Dann setze ich mich zu ihm hin
und sage ihm auch, wer ich bin.
Er erzählt vom Leben und vom Krieg,
von der Einsamkeit und ihrem Sieg.
Er hält daheim es nicht mehr aus,
darum geht er in den Park heraus.
Nie ein gutes Wort, kein schöner Tag;
es gibt keinen Einzigen, der ihn mag.

Ich steh' auf und reiche ihm die Hand.
Er hat einen Freund in mir erkannt.
Es ist schon etwas, wenn ihm jemand zuhören
will,
ein Ereignis für ihn und bedeutet viel.
Als ich mich wende, sieht er hinter mir her;
ein alter Mann nur, nichts weiter mehr.
Doch mir geht er lange nicht aus dem Sinn.
Ob ich mit fünfundsiebzig auch einsam bin?

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank
an Friederike LAZELBERGER
für diesen Beitrag!

GESUND

„STÖRUNGEN MIT VIELEN PARALLELEN“

(von Mag^a Susanne ZITA)

Ängste und Zwänge müssen kein Schicksal bleiben – moderne Behandlungsmethoden eröffnen neue Wege zu mehr Lebensqualität.

➡ **Rund** 16 Prozent der Bevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von einer Angststörung betroffen, etwa zwei Prozent von einer Zwangsstörung. Angst ist zunächst eine gesunde Alarmreaktion, die uns vor Gefahren schützt. Auch kleine Zwänge - wie das kontrollieren, ob die Tür wirklich versperrt ist - gehören zum Alltag. Krankhaft werden Ängste und Zwänge dann, wenn sie unangemessen stark, häufig oder langanhaltend auftreten und den Alltag massiv beeinträchtigen.

Vom Alltag zur ständigen Belastung

„**Von** pathologischer Angst sprechen wir, wenn die Reaktion in objektiv ungefährlichen Situationen auftritt und Betroffene dadurch massiv in ihrem Leben eingeschränkt sind“, erklärt Prof. Priv. Doz. Dr. Michael Bach, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Wien, im Fachmagazin „Ärzte Krone“. Ähnlich ist es bei Zwängen: „Wenn das Verhalten als aufdrängend, quälend und unsinnig erlebt wird und der Versuch, sich dagegen zu wehren, nur teilweise gelingt, sprechen wir von einer Zwangsstörung.“

Zur Diagnostik nutzen Ärzte und Therapeuten gezielte Fragen. Dazu gehört etwa, ob Patienten bestimmte Situationen meiden, Panikattacken ohne erkennbare Bedrohung erleben oder seit Monaten unter ständiger Anspannung leiden. Auch wiederkehrende Gedanken oder Handlungen, die sich nicht unterdrücken lassen, sind ein Hinweis. „Wichtig ist zunächst, organische Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen oder neurologische Störungen auszuschließen“, so Dr. Bach. Erst dann kann eine psychische Diagnose gestellt werden.

Die Psychotherapie ist die wichtigste Säule der Behandlung. Besonders wirksam ist die kognitive Verhaltenstherapie, bei der Betroffene lernen, sich ihren Ängsten schrittweise zu stellen. „Ein zentrales Element ist die sogenannte Exposition - also das bewusste Konfrontieren mit der Angst, um den Teufelskreis aus Vermeidung und Erwartungsangst zu durchbrechen“, betont Dr. Bach. Das sei für Patienten, die von Zwangsstörungen betroffen sind, zwar anstrengend, aber hochwirksam. Damit die Behandlung nachhaltig wirkt, sollten auch prägende Erfahrungen wie Kränkungen, Zurückweisungen oder Traumata aufgearbeitet werden. Sie können nämlich ungünstige Stressmuster fördern und so das Risiko für Angst- und Zwangsstörungen erhöhen.

Behandlung über längeren Zeitraum

In vielen Fällen werden zusätzlich Antidepressiva eingesetzt, die auf das Serotoninsystem wirken. Bei Angststörungen haben sich Wirkstoffe wie Sertralin oder Escitalopram bewährt, bei Zwangsstörungen ebenfalls serotonerge Antidepressiva - allerdings oft in höherer Dosierung und mit längerer Anlaufzeit. „Die Behandlung sollte konsequent über längere Zeiträume erfolgen - bei Angststörungen mindestens ein Jahr, bei Zwangsstörungen sogar zwei Jahre“, erklärt Dr. Bach. Kurzzeitig können auch Beruhigungsmittel eingesetzt werden.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Das finden Sie wieder in der APRIL Ausgabe des Newsletter:

„Unsere Samtpfoten als Therapeuten bringen Glück“

„Katzen erobern nicht nur unsere Herzen. Richtig ausgebildet, eignen sich die Stubentiger auch für den Einsatz in der Therapie von traumatisierten und kranken Menschen.“

Wie Dr. Katze arbeitet zeigt ein neues Buch.“

(von Mag^a Susanne ZITA)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL Seite 6 und „Quiz“ Seite 7

1.) d.) Die einzige Sportart, die mit Elefanten gespielt wird, ist Elefantenpolo. Es ist eine Variante des traditionellen Polospiels, bei der die Spieler auf Elefanten reiten, anstatt auf Pferden.

2.) c.) Moschus ist ein Duftstoff, der traditionell aus dem Moschusbeutel männlicher Moschustiere gewonnen wurde und heutzutage hauptsächlich synthetisch hergestellt wird.

3.) a.) William Shatner wurde vor allem durch seine Rolle als Captain James T. Kirk in der Science-Fiction-Serie „Star Trek“ weltberühmt. Die Serie lief von 1966 bis 1969.

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

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



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

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 <<<<