



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

„Jeder Morgen ist ein neuer Anfang - Jeden Morgen ist die Welt wie neu!“

(Lucy Maud MONTGOMERY, OBE * 30. November 1874 in Clifton, heute New London, Prince Edward Island, Kanada; † 24. April 1942 in Toronto, Kanada, beigesetzt in Cavendish, Prince Edward Island, war eine kanadische Schriftstellerin und Dichterin.)

Aufgeschlossen um die Ecken des Lebens zu biegen, lässt uns bunte Abenteuer entdecken.

(Angelika EMMERT)



FROHE OSTERN

wünscht Johann Bauer

Ostersonntag, 05. April 2026

GESUND

„UNSERE SAMTPFOTEN ALS THERAPEUTEN BRINGEN GLÜCK“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

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.

⇒ **Die** fünfjährige Sophie sitzt im Hospizzimmer, angespannt und traurig. Da springt „Fuchur“ behutsam aufs Bett, rollt sich neben ihr zusammen und beginnt zu schnurren. Innerhalb weniger Minuten entspannt sich die kleine Hand, die Atmung wird ruhiger, ein vorsichtiges Lächeln huscht über das Gesicht.

So werden Katzen zu Co-Therapeuten

Für die Therapeuten am Lichtblickhof ist dieser Moment kein Zufall: Katzen sind feinfühlig und erstaunlich, sie können weit mehr als „nur“ kuscheln. Sie spüren die innere Unruhe der Kinder und vermitteln durch ihre Präsenz, Ruhe und Sicherheit, geben neue Energie und Hoffnung.

Was für Außenstehende wie eine kleine Geste wirkt, ist für die Betroffenen (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 160 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Lucy Maud Montgomery“	Backen „Biskuitrolle mit Puddingfülle“	„1988 mit HIV infiziert: Arzt gab ihm zwei Jahre“
„Bilder Monat April“	(Seite 6)	(Seite 12/13)
„Frohe Ostern“	„Jeder Schritt Zählt“	„Nebenwirkungen der Schmerz-Therapie“
(Seite 1)	(Seite 7/8)	„Nächste Ausgabe“
„Unsere Samtpfoten als Therapeuten bringen Glück“	Buchtipp „Jung bleiben, alt werden“	(Seite 14)
(Seite 1, 2, 3)	(Seite 8/9)	Auflösungen
„Worte des Redakteurs“	„Beiträge“	„Sudoku“
„Inhaltsangabe“	(Seite 9)	„Kreuzworträtsel“
(Seite 2)	„Spruch des Monats“	„Quiz“
„Cholesterin gesenkt, doch Energie ist weg“	Gedicht	„Sponsoren“
(Seite 3/4)	Friedericke Lazelberger	„Impressum“
„Sudoku“	„Angst!“	(Seite 15)
(Seite 4)	(Seite 10)	
„Kreuzworträtsel“	„Rose und Lilie“	
„Quiz“	(Seite 10/11)	
(Seite 5)	„Zwei Worte“	
	(Seite 11/12)	

(Fortsetzung von Seite 1 - Unsere Samtpfoten als Therapeuten bringen Glück!)

oft ein entscheidender Augenblick - jener, in dem wieder Freude zurückkehrt. Viele dieser Momente fangt das im ecoWing Verlag jüngst erschienene Buch „Dr. Katze“ ein. Es zeigt, wie die Tiere zu stillen Begleitern von Kindern mit lebensverkürzenden Erkrankungen werden.

Auf dem Lichtblickhof, dem einzigartigen Kinderhospiz in Österreich mit Standorten in Wien und Niederösterreich, arbeiten die beiden Psychotherapeutinnen Renate Deimel und Roswitha Zink mit verschiedensten Therapietieren. An diesem besonderen Ort wurde auch die tiergestützte Equotherapie entwickelt. Ursprünglich mit Pferden angewandt, wurde sie vor sieben Jahren auf Hunde und Katzen ausgeweitet. So schnurren sich nun auch „Fuchur“ und „Jonathan“ in die Herzen der kleinen Patienten. Sie fungieren dabei als Türöffner, Bindeglied und Motivator. Die Kater lieben es, in der Therapie mitwirken zu können. Sie sind keine Freigänger, und obwohl sie einen abwechslungsreichen Alltag haben, bieten die Einheiten eine zusätzliche Bereicherung.

Bei den Vierbeinern bedeutet Ausbildung vor allem intensive Beziehungsarbeit sowie ein durchdachtes, wertschätzendes Training mit positiver Verstärkung durch (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Unsere Samtpfoten als Therapeuten bringen Glück!)

Belohnungen. Mit viel Geduld werden sie so auf die Aufgaben vorbereitet, die sie erwarten. Katzen müssen jederzeit die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen. Denn ein geschützter Rückzugsort ist ein verpflichtender Bestandteil des therapeutischen Raums.

Ihr Schnurren senkt die Stresshormone

Das Schnurren der Stubentiger, das im Frequenzbereich von etwa 25-150 Hertz, also sehr tief, liegt, wirkt beruhigend, senkt Stresshormone (Cortisol) und kann Blutdruck sowie Herzfrequenz stabilisieren. Es verbessert das Wohlbefinden und kann indirekt Heilungsprozesse unterstützen, indem es Angst reduziert und Entspannung fördert. Katzen können Schmerzen nicht lindern, aber sie können die Patienten von ihrem Leid ablenken. Selbst zurückgezogene oder traumatisierte Kinder öffnen sich im Kontakt mit den Stubentigern eher für Interaktion und Spiel - ein Effekt, der oft stärker ist als bei Erwachsenen oder klassischen Therapieformen.

„Besonders eindrücklich war heuer der Fall des kleinen Tim, der sonst kaum spricht und durch unsere beiden Kater neuen Lebensmut gefunden hat, sich auszudrücken. Das Glück und die Dankbarkeit seiner Eltern darüber, dass ihr Sohn Worte findet, haben uns tief berührt“, berichtet Roswitha Zink. Ihre Co-Therapeuten lehren auch sie, die feinen, leisen Töne und Bewegungen wahrzunehmen, auf Gerüche, einen Lufthauch und jede Emotion zu achten. Sie sind wahre Meister der Empathie - und zugleich immer ganz bei sich.

Auch in Pflegeheimen, Gefängnissen, Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen helfen Katzen, Traurigkeit zu reduzieren und Isolation zu durchbrechen. Studien zeigen positive Effekte bei depressiven Menschen. Sie eignen sich besonders für jene, die Angst vor Hunden haben oder mit größeren Tieren wie Pferden nicht umgehen können. Die Stubentiger bereichern aber auch unser Zuhause. Nicht umsonst sind sie die beliebtesten Haustiere der Österreicher.



Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„CHOLESTERIN GESENKT, DOCH ENERGIE IST WEG“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

Müdigkeit und Muskelkrämpfe bei der Einnahme von Arzneien gegen hohe Blutfette? Was man dagegen tun kann.

⇒ **Jeder** zweite Österreicher hat einen zu hohen Cholesterinspiegel. Fast eine Million

davon sind deswegen auf Cholesterinsenker - sogenannte „Statine“ - eingestellt. Die Medikamente sind enorm wichtig, denn unbehandelt stellen erhöhte Blutfettwerte ein ernstes Gesundheitsrisiko dar: Das überschüssige Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden ab, wodurch der Blutdruck steigt. Dies wiederum begünstigt Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

Häufig führen Statine neben ihren positiven Effekten aber zu unangenehmen Begleiter -

scheinungen. Zu ihnen zählen allen voran Jährige. Müdigkeit bzw. Erschöpfungszustände. Körperlich aktive Menschen leiden durch die Einnahme außerdem häufiger unter Muskelkrämpfen und -schmerzen (Statinasoziierte Myopathie). Die Medikamente hemmen nämlich nicht nur die Cholesterinproduktion, sondern auch die Energieversorgung des Körpers. Warum passiert das?

Bestimmtes Enzym wird blockiert

Vereinfacht ausgedrückt hemmen Blutfettsenker die Produktion eines bestimmten Enzyms, das für die Bildung von Cholesterin verantwortlich ist.

Dadurch kommt es (ungewollt) aber auch zu einer verminderten Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum „schlechten“ Cholesterin jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird nämlich von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt - so auch vom Herzen und generell den Muskeln.

Liegt ein Mangel daran vor, kommt es zu oben genannten Beschwerden. Auch das Alter ist ein wesentlicher Faktor. So zeigen Studien, dass die Coenzym-Q10-Konzentration im Blut mit den Jahren stetig abnimmt. 40-Jährige weisen etwa bereits 30 Prozent weniger Coenzym Q10 im Herzmuskel auf als 20 -

Wichtig: Auch wenn Begleiterscheinungen spürbar sind - die Cholesterinsenker nicht selbstständig absetzen! Unbedingt mit dem Arzt besprechen. Außerdem können Betroffene zu natürlichen Hilfsmitteln greifen:

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vermögen die Wirkung von cholesterinsenkenden Medikamenten zu verstärken. Sie machen die Blutgefäße elastischer und unterstützen beim Senken des Spiegels. So können diese dazu beitragen, dass sich die Werte schneller normalisieren. Mitunter kann der Arzt ein niedriger dosiertes Statin verschreiben.

Auch gegen den verringerten Coenzym-Q10-Spiegel lässt sich etwas tun. Hierfür gibt es spezielle **Präparate** - denn eine ausreichende Zufuhr dieser Substanz über die alltägliche Ernährung ist kaum zu erreichen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, denn es kommt auf eine ausreichend hohe Dosierung (mindestens 100 mg pro Tag) an. Das Coenzym-Q10 sollte in Öl gelöst worden sein, das erhöht die Bioverfügbarkeit.

Man kennt das etwa vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufzunehmen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



		4	6	8	1			7	5		3	1		2	9	
7		2			4			2				4		6		
3				1		6			9	4		6				
		3				8	1	7	5			3			8	
			3		9					1	3		8		9	5
4	5	6				9				8			5			1
	8		1				2					5		2	7	
		5			4		8			5	2					3
		7	5	8	2				1	2		9	4		6	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 15)

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“

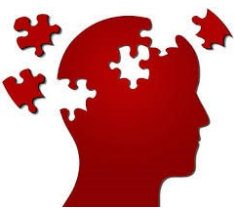
	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
	4			7			
	5						
				6		8	
7	9		10				
	8				11 9		12
			10	13			
11		14					
				12		15	
13	16		17				
	14				18		19
					15		
16		20		21			
				17		22	
18	23		24				
	19				20		
	21						

Senkrecht: 1 engl.: Speck, 2 darüber hinaus, 3 frz. Sängerin, 4 Zahlenübersicht, 5 besitzanzeigendes Fürwort, 6 Strom in Kanada, 7 engl.: Dame, 8 Schriftsteller † 1931 (Claude), 9 Med.: Geruch, 10 engl.: Liebe, 11 Vorratsspeicher, 12 Hauptstadt von Graubünden (CH), 13 Kübel, 14 engl.: Zeit, 15 Gebäude, 16 zentralasiat. Hochgebirge, 17 Unglück, 18 einheitlich, 19 Bühnenkünstler, 20 Fahndung, Aufspürung, 21 Wr. Schauspieler †, 22 Teil des Unterschenkels, 23 Anerkennung, 24 poet.: Adler

Waagrecht: 1 engl. Samstag, 2 Kurzform: computer-aided design, 3 frz.: Wasser, 4 Spitzpfeilersäule, 5 landessprachlich: russische Stadt, 6 US-Schauspieler (James) †, 7 Titelheldin eines Musicals, 8 Kw. f. e. Körperpflegemittel, 9 frz.: trocken, 10 eh. Österr. Skirennläuferin (Anna), 11 Gerichtsentscheid, 12 Dichter von „St. Nacht“ †, 13 Fabelname des Hasen (Meister ...), 14 zurückgehende Verpackung, 15 Kw.: Weltraumorganisation, 16 israel. Schriftsteller † 2005, 17 englisch: Stadt, 18 Insel vor San Francisco (USA), 19 ugs. Ausruf des Erstaunens, 20 Kf.: mobile Datenerfassung, 21 informierender Fachmann

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

- 1.) Was bedeutet der Begriff „Grid“?
α) Abtrieb, b.) Startaufstellung, c.) Rennstrecke, d.) Haftung des Auto
- 2.) Welcher Fahrzeugtyp wird bei der Formel 1 genutzt?
Bolide, b.) Monoposto, c.) Supertourenwagen, d.) Gran Turismo
- 3.) Wann fand die erste Formel-1-Saison statt?
1935, b.) 1948, c.) 1950, d.) 1962

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

„BISKUITROLLE MIT PUDDINGFÜLLE“

Zutaten: 100 g Mehl (glatt), 0,25 Pk. Backpulver, 3 Stk. Eier, e EL Wasser (warm), 120 g Staubzucker, 1 Pk. Vanillezucker

Zutaten für die Füllung: 1 Pk. Puddingpulver (Vanille), 3 EL Zucker, 0,5 l Milch, 0,125 l Schlagobers, 1 TL Rum

Zutaten für die Verzierung: 1 EL Staubzucker, 1 TL Vanillezucker

Zubereitung:

- 1.) Vorbereitung: Backrohr bei 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen, Mehl mit Backpulver vermengen.
- 2.) Zuerst Eier trennen; Dotter mit Wasser, Staub- und Vanillezucker schaumig rühren und Mehl nach und nach einrühren. Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Die Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und ca. 10-12 Minuten bzw. bis der Teig etwas Farbe annimmt backen.
- 3.) Jetzt ein Geschirrtuch auflegen und mit Staubzucker bestreuen. Die Roulade mit dem Backpapier nach oben auf das Geschirrtuch legen und mit einem angefeuchteten Küchentuch darüber wischen (Papier löst sich besser); vorsichtig das Backpapier lösen. Roulade mit dem Geschirrtuch einrollen.
- 4.) Für die Füllung Puddingpulver mit Zucker und etwas von der Milch vermengen. Restliche Milch aufkochen und anschließend aufgelöstes Puddingpulver unterrühren; unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen, es entsteht eine feste Masse. Den Pudding unter rühren auskühlen lassen. Schlagobers steif schlagen und vorsichtig Rum und den ausgekühlten Pudding löffelweise einrühren.
- 5.) Roulade wieder aufrollen und auf der Längsseite einen 1 cm breiten Streifen abschneiden, danach die Puddingmasse auf der Roulade verstreichen und den Streifen auf ein Ende legen; das Einrollen mit dem hingelegten Streifen beginnen und so vorsichtig die Roulade mithilfe des Geschirrtuchs einrollen. Staubzucker mit Vanillezucker vermengen; die Roulade damit bestreut garnieren und servieren.

Tipps zum Rezept

Bei der Biskuitroulade ist das Vorheizen des Backrohrs sehr wichtig. Das Abkühlen des Puddings kann durch ein kaltes Wasserbad beschleunigt werden.

Das Ende mit dem Streifen zuerst einrollen und fest einrollen so bilden sich keine Zwischenräume. Der Streifen ist dann schön in der Mitte zu sehen.

Als Deko eignen sich Zitronenscheiben und Minzblätter hervorragend, sind ein toller Blickfang.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



BEWEGUNG

„JEDER SCHRITT ZÄHLT“

(von Mag.^a Susanne ZITA)

Die „Tut gut!“ – Schrittwwege bieten eine ideale Möglichkeit, auch in der kalten Jahreszeit aktiv zu bleiben und die Alltagsbewegung zu fördern.

⇒ **An** kalten, dunklen Tagen zieht es die meisten Menschen eher auf die Couch als vor die Haustür. Dabei ist gerade in den Wintermonaten regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ein Schlüssel für körperliches und seelisches Wohlbefinden. „Frische Luft, Licht und Bewegung sind die beste Kombination, um fit durch den Winter zu kommen“ sagt Lisa Kerschbaumer, MSc, Programmleiterin der „Tut gut!“ - Schrittwwege. „Die Schrittwwege in ganz Niederösterreich sind eine einfache, kostenlose und gesunde Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen - egal bei welchem Wetter“

WAS SIND SCHRITTEWEGE?

Die „Tut gut!“-Schrittwwege sind markierte Rundwege mit einer Länge zwischen 0,8 und acht Kilometern. Sie wurden speziell entwickelt, um Bewegung im Alltag zu fördern - ob in der Mittagspause, nach der Arbeit oder bei einem gemütlichen Spaziergang mit Familie oder Freunden. Die Wege sind meist zentral in Gemeinden gelegen, barrierearm gestaltet und öffentlich zugänglich. In Niederösterreich stehen in fast 250 „Gesunden

Gemeinden“ solche Wege zur Verfügung. „Viele Routen starten direkt beim Gemeindeamt oder Pfarrplatz und führen an schönen Plätzen vorbei. So lässt sich Bewegung wunderbar in den Alltag integrieren“ betont Kerschbaumer.

BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich - die moderate Länge von 1.000 bis 10.000 Schritten macht die Wege für alle Altersgruppen geeignet. Die gesundheitlichen Effekte sind vielfach belegt: Regelmäßiges Gehen stärkt Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Abwehrkräfte. „Es gibt kein Medikament der Welt, das so viele positive Wirkungen hat wie regelmäßige Bewegung“ sagt Kerschbaumer. „Schon 30 Minuten Gehen pro Tag können Stress abbauen, die Stimmung heben und das Immunsystem stärken.“ Besonders im Winter sei das wichtig: „Das Tageslicht hilft, den Hormonhaushalt zu stabilisieren und dem sogenannten Winterblues vorzubeugen“ so Kerschbaumer weiter. „Wer regelmäßig draußen ist, fühlt sich wacher, ausgeglichener und zufriedener.“

„Frische Luft, Licht und Bewegung sind die beste Kombination, um fit durch den Winter zu kommen.“

Die Schrittwwege in ganz Niederösterreich sind eine einfache, kostenlose und gesunde Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen.

SICHER UNTERWEGS

Damit Bewegung auch bei Schnee und Kälte Freude macht,

ist die richtige Kleidung entscheidend. Das Zwiebelprinzip - mehrere dünne Schichten übereinander - sorgt für optimalen Temperaturengleich. Eine Warnweste erhöht die Sichtbarkeit, besonders in der Dämmerung. „Viele unserer Schrittwwege sind beleuchtet oder führen durch gut einsehbare Bereiche“ erklärt Kerschbaumer. „So kann man sie auch am frühen Abend sicher nutzen.“ Für eisige Wege empfiehlt sie Spikes oder Grödel, die in Sekunden auf Alltags- oder Sportschuhen befestigt werden können. „Spikes sind ideal für kurze Alltagswege, während Grödel mit ihren Stahlkrallen bei vereisten Böden besseren Halt geben“ rät die Bewegungsexpertin. „So bleibt die Freude am Gehen auch im Winter erhalten.“

EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE

Neben der Bewegung bieten die Schrittwwege auch Abwechslung und kleine Abenteuer: Viele Routen führen an Spielplätzen, Motorikparks oder Barfußwegen vorbei. So wird jeder Spaziergang zum Erlebnis – besonders für Familien mit Kindern. Ein weiterer Vorteil: Bewegung in der Gruppe motiviert. Wer mit Familie, Freundinnen und Freunden oder Kolleginnen und Kollegen unterwegs ist, bleibt leichter dran. „Wir sagen gern: Walk and Talk - also gemeinsam gehen und plaudern“ erklärt Kerschbaumer. Nach dem Spaziergang wartet dann die Belohnung: „Wer draußen war, kann das Nachhausekommen und Einkuscheln doppelt genießen - mit gutem Gewissen und frischer Energie.“

7 Tipps für Bewegung im Winter

1.) RICHTIG ANZIEHEN

Mehrere dünne Kleidungsschichten halten warm und lassen sich flexibel anpassen. Atmungsaktive Materialien verhindern Hitzestau und Feuchtigkeit.

2.) SICHTBARKEIT ERHÖHEN

In der Dämmerung sind reflektierende Elemente oder eine Warnweste wichtig - so wird man auch bei schlechter Sicht gut erkannt.

3.) SICHERER HALT AUF SCHNEE UND EIS

Mit Spikes oder Grödeln an den Schuhen bleibt man auch auf rutschigem Untergrund stabil. Grödel eignen sich besonders für vereiste Wege und Wanderungen.

4.) ATMUNG & TEMPO ANPASSEN

Bei kalter Luft besser durch die Nase atmen - das wärmt die Luft an. Ein ruhiges Tempo schützt die Atemwege und beugt Überlastung vor.

5.) AUFWÄRMEN NICHT VERGESSEN

Ein paar Minuten Armkreisen, leichtes Gehen oder Dehnen be-

reiten Muskeln und Kreislauf auf die Kälte vor.

6.) AUF DEN KÖRPER HÖREN

Kälte, Wind oder Nässe können die Belastung erhöhen. Bei Erschöpfung, Schwindel oder Frieren lieber pausieren und ins Warme gehen.

7.) MOTIVATIONSTIPP

Verabreden Sie sich mit Familie oder Freundinnen und Freunden - gemeinsam fällt Bewegung leichter und macht mehr Spaß.

Quelle: Zeitschrift
„GESUND & LEBEN“

BUCHTIPP

„JUNGBLEIBEN, ALT WERDEN“

„Neue Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung“

(Dr. Slaven STEKOVIC)

ISBN: 978-3-8000-7856-1 - Verlag Carl Ueberreuter

Der Molekularbiologe und international anerkannte Experte für Longevity Dr. Slaven Stekovic über die Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung: Es ist nicht jeder gesund, der alt wird, aber wer gesund ist, wird ziemlich sicher alt.

Altern ist ein chronischer Prozess, der mit dem Tag unserer Geburt beginnt. Doch was genau passiert dabei im Körper? Und wie sehr können wir ihn beeinflussen und dadurch möglichst viele Jahre mit hoher Lebensqualität verbringen?

Es gibt den Homo sapiens seit etwa 100.000 Jahren auf der Erde, ein großer Teil unseres Fortschritts ist in den letzten 150 Jahren passiert. Heute werden drei Viertel der Weltbevölkerung mindestens 65 Jahre alt, und in wenigen Ländern ist die **durchschnittliche Lebenserwartung schon auf über 80 Jahre** gestiegen: Ein Verdienst der medizinischen und wissenschaftlichen Leistungen. Die WHO schätzt, dass die **Population der über 70-Jährigen bis 2050 um 300 Prozent steigen** wird. Wir müssen uns als Gesellschaft darauf einstellen, dass wir sehr bald sehr viele sehr alte Menschen unter uns haben werden. Doch die steigende Lebenserwartung bringt eine ganz neue Herausforderung mit sich: Wir müssen uns jetzt damit auseinandersetzen, was im hohen Alter mit uns passiert. Denn am Ende zählt schließlich nicht nur die Länge unseres Lebens, sondern vielmehr die **Qualität, also die Erhaltung der Gesundheit bis zum Tod**. Wir haben es geschafft, im 20. Jahrhundert unsere Lebensspanne zu verdoppeln. Dabei hat sich aber die krankheitsfreie Lebensphase prozentuell deutlich weniger verlängern lassen als die Jahre, die wir mit ernsthaften Erkrankungen verbringen.

Das Ziel der Langlebigkeitsforschung bleibt deswegen, die gesunde Lebensspanne zu verlängern, denn dadurch gewinnen wir an eigener Lebensqualität und können gleichzeitig die Lebensqualität anderer positiv beeinflussen. Je länger ein menschlicher Organismus arbeitet,

desto mehr seiner Funktionen werden fehlerhaft. Aufhalten lässt sich dieser Prozess noch nicht, das System aber regelmäßig zu warten und sich sorgfältig darum zu kümmern, trägt dazu bei, dass es **länger reibungslos** arbeitet. Wie eine solche Wartung am effizientesten geschieht, ist aktuell ein wichtiger Gegenstand der Wissenschaft. **Die Langlebigkeitsforschung blickt tief ins Innere eines Menschen – in die Chemie der Zellen und Organe, das Verhalten verschiedener Moleküle und ihr Miteinander, in die dynamische Natur der Biologie und deren Abhängigkeit von äußeren Einflüssen.**

Die **Langlebigkeitsforschung | Longevity** als relativ junge wissenschaftliche Disziplin kombiniert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den Bereichen der Epigenetik und Genetik, aus der Biologie und der Medizin. Sie zeigt: Je mehr wir unseren Körper und seine Funktionsweisen verstehen, desto besser können wir beim Altwerden jung bleiben. Denn es geht nicht nur darum, wie lange unsere Lebensspanne ist, sondern auch wie gesund und fit wir sie verbringen.

Dr. Slaven Stekovic forscht seit Jahren zu den Themen Alterung und Langlebigkeit und erklärt verständlich und fundiert:

- **wie Zellen miteinander reden und warum sie im Alter zu unangenehmen Gesprächspartnern werden können;**
- **was uns Rhesusaffen über unser Immunsystem verraten;**
- **wieso DNA nicht nur ein Bauplan, sondern eine ganze Bibliothek ist, was in den einzelnen Büchern steht und wieso es wichtig ist, das richtige Buch zur richtigen Zeit aufzuschlagen;**
- **das Potenzial von Wissenschaft und Technologie ethische, gesellschaftliche und soziale Aspekte der Langlebigkeit**

Zum Autor: **Dr. Slaven STEKOVIC** ist Molekularbiologe und Unternehmer im Bereich der Langlebigkeit, Alterung und altersassoziierten Erkrankungen, er forscht an der Karl-Franzens-Universität in Graz. 2018 schrieb er den Bestseller »Der Jungzelleneffekt«, in dem er die Effekte der Autophagie und des periodischen Fastens auf die Alterung beleuchtete. Als einer der führenden jungen Köpfe in diesem Bereich wurde er mehrmals ausgezeichnet und kam auf die Forbes 30-under-30-Liste. Stekovic unterrichtet an mehreren europäischen Universitäten und beschäftigt sich vorwiegend mit der Anwendung der wissenschaftlichen Entdeckungen und neuen Technologien in den realen Umgebungen.



„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

„Entdecken heißt finden, was man nicht gesucht hat.“

(THOMAS ROMANUS)

„ANGST“

*Die Angst ist fast immer da
und hindert den Lebensbaum,
lässt ihn nicht wachsen.*

*Er ist zu feige,
seine Äste in die Sonne zu strecken.
Er fürchtet sich,
mit seinen Wurzeln
aus der Erde Wasser zu saugen.*

*Er bleibt also klein
und kraftlos,
steht abseits
und blickt neidvoll
zu den großen, kräftigen Bäumen
neben sich.*

*Jedes Jahr ein Angstring mehr.
Lass dich nicht fangen von der Angst - Lebensbaum!*

(Friederike LAZELBERGER)

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

„ROSE UND LILIE“

In einem kleinen Blumengarten standen einmal eine Rose und eine Lilie. Beide waren wunderschön anzusehen. Jeden Morgen schüttelte die Rose die Tautropfen aus ihren Blütenblättern und sagte: „Wie schön bin ich doch.“

Jeden Tag war es dasselbe mit den beiden; jede wollte die Schönste sein. Die übrigen Blumen des Gartens hatten keine Ruhe mehr und mussten den Streit stets mitanhören.

Von Zeit zu Zeit besuchte die Blumenfee den Garten, um zu sehen, ob alles in Ordnung sei. Nun war es wieder einmal so weit und alle Blumen verneigten sich ehrfürchtig vor der nahenden Fee. Die roten Zinnien in der Ecke des Gartens redeten sofort auf die Blumenfee ein: „Du musst uns helfen, liebe Blumenfee! In unserem Garten wird nur mehr gestritten! Rose und Schwertlilie stören uns den ganzen Tag mit ihren Zänkereien.“

Die Blumenfee ließ sich ins Gras nieder und meinte: „Wie kann ich euch helfen?“

„Sag du doch, wer die Schönste von uns allen ist. Rose und Schwertlilie können sich nicht einig werden.“

Ohne lange zu überlegen sprach die Fee: „Die Rose ist die Königin der Blumen!“ Kaum hatte sie gesprochen, verließ sie den Garten.

Schweigen herrschte unter den Blumen; nur die Schwertlilie regte sich so auf, daß sie vor Ärger von der Wurzel bis zur Blüte zu zittern begann.

Der Wind strich über den Garten hin und trug einige abgefallene, welke Blüten der Schwertlilie auf die Felder der näheren Umgebung.

Im nächsten Frühling wuchsen Lilien an den Wegrändern und auf den Feldern. Ihr Duft lockte Bienen und Schmetterlinge an, und die Menschen erfreuten sich an der blauen Farbe der Blüten.

Hier herrschte die Schwertlilie nun über die Blumen des Feldes; den Garten überließ sie fortan den Rosen.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank
an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

„Zwei Worte“

Psychiatrische Pflege | Autorin Nadine Schuster

Er sitzt vor mir. Die Hände ineinander verschränkt, die Knöchel weiß vor Druck. Die Stille ist so laut, dass selbst die Neonröhre zu schreien scheint.

Ich tippe: „Suizidgedanken vorhanden.“ Zwei Worte. Auf dem Bildschirm. Im Raum riesig.

Sie legen sich über uns, schwer, unbeweglich, fast wie ein dritter Körper.

Der Computer will mehr.

Felder. Kästchen. Kategorien. Ordnung.

Während er da sitzt, den Blick ins Leere, und alles an ihm sagt: *Ich will nicht mehr.*

Meine Finger schweben über der Tastatur.

Ich könnte Fragen stellen, Worte anbieten, Sätze aus den Leitlinien. Aber jedes Wort würde klingen wie Glas, das bricht.

Also bleibe ich.

Still.

Atemzug neben Atemzug.

Und in mir: die Schwere, die keine Statistik kennt.

Die Frage, wie oft man dieses Schweigen erträgt, ohne selbst taub zu werden.

Seine Schultern sinken tiefer.

Die Sekunden dehnen sich, bis sie nicht mehr messbar sind.

Es riecht nach Desinfektionsmittel und kaltem **Kaffee**. Und nach etwas, das kein Formular kennt.

Ich schreibe weiter. Zahlen, Codes, **Statistik**. Er atmet.

Und irgendwo zwischen diesem Atem und dem Cursor, der blinkt, hängt die ganze Frage:

Bleibt er?

Geht er?

Pflege ist nicht nur Berührung, nicht nur Hilfe und Trost.

Sondern Räume, in denen Verzweiflung schweigt – und jemand da ist, der das Schweigen aushält.

Manchmal genügt das.

Manchmal nicht.

Doch während ich tippe, spüre ich das Unbehagen: Diese zwei Worte sind zu klein für die Wucht, die sie tragen. Sie reduzieren ein Leben voller Brüche, Verluste, vielleicht auch stiller Siege, auf

eine Meldung in einem Formular. „Suizidgedanken vorhanden“ – das klingt nüchtern, objektiv, sauber dokumentiert. Aber in Wirklichkeit steckt in diesen beiden Worten eine ganze Biografie, die an einem einzigen Punkt zu kippen droht.

Wir lieben Ordnung. Kästchen. Felder. Statistik. So tun wir, als könnten wir Verzweiflung vermessen, als ließe sie sich in Prozenten ausdrücken, in Risikostufen, in klaren Handlungsanweisungen. Doch die Verzweiflung dieses Mannes passt nicht in ein Raster. Sie ist weder mild noch mittel noch schwer. Sie ist einfach da – in seiner Haltung, in der Art, wie sein Blick ins Leere fällt, in der Schwere, die auch mich atemlos macht.

Das System verlangt Eindeutigkeit. Aber Verzweiflung ist selten eindeutig. Sie ist ein Nebel, der sich über Menschen legt, manchmal dünn und durchscheinend, manchmal undurchdringlich. Und wir, die daneben sitzen, sollen darin den klaren Weg erkennen.

Es ist nicht nur seine Frage: *Bleibe ich oder gehe ich?*

Es ist auch meine: *Wie lange halte ich das Schweigen aus, ohne selbst zu zerbrechen?*

Ich denke an die vielen Begegnungen, die ähnlich waren. Menschen, die stumm dasitzen, weil jedes Wort zu schwer ist. Menschen, deren ganze Lebensgeschichte in einem Formular zu verschwinden droht. Und ich denke daran, wie oft wir als Gesellschaft dieses Schweigen überhören – weil wir Statistiken lieber anschauen als Gesichter.

Wir lesen Zahlen über Suizid, über Depressionen, über psychische Erkrankungen. Wir debattieren über Versorgungslücken, über Präventionsprogramme, über Kosten. Aber selten fragen wir, was es bedeutet, neben einem Menschen zu sitzen, der gerade nicht weiß, ob er morgen noch leben will. Wie sich das anfühlt, welche Ohnmacht darin liegt, welche Verantwortung.

Vielleicht ist das der Teil, den niemand sehen will: dass psychiatrische Pflege nicht nur Medikamente reichen, Gespräche führen oder Krisen managen bedeutet. Sondern oft schlicht: da sein. Den Atem neben dem Atem spüren. Aushalten, dass es keine schnelle Lösung gibt.

Und dann zu gehen, den Computer auszuschalten, die Statistik abzusenden – mit dem Wissen, dass die eigentliche Arbeit unsichtbar bleibt.

Ich weiß nicht, ob er bleibt oder geht. Niemand weiß das in diesem Moment. Aber ich weiß: Meine Anwesenheit, mein Schweigen, meine Bereitschaft, neben ihm zu sitzen – das ist mehr, als jedes Formular je erfassen könnte.

Zwei Worte im System.

Ein ganzes Leben im Raum.

(Nadine SCHUSTER)

**Herzlichen Dank
an Nadine SCHUSTER für diesen Beitrag!**

GESUND

„1988 MIT HIV INFIZIERT: ARZT GAB IHM ZWEI JAHRE“

(von Mag.^a Regina MODL)

Im Alter von 22 Jahren erfährt Benno Kischel (60), dass er HIV-positiv ist. Damals galt diese Diagnose als Todesurteil.

⇨ **Im** Jahr 1988 steckte sich Benno Kischel in Berlin mit HIV an. Zugleich mit der Diagnose wurde ihm sein Todesurteil verkündet.

„Der Arzt sagte mir, dass ich maximal noch zwei Jahre zu leben hätte“, erinnert er sich zurück. „Und das verbunden mit den schrecklichen Krankheitsbildern, die man damals immer wieder in den Medien zu sehen bekam.“ Todesangst und die „Gewissheit“ bald zu sterben, bestimmten daraufhin das Leben des jungen Mannes.

Heute, 37 Jahre nach seiner Diagnose, lebt Benno immer noch. Der 60-Jährige berichtet zum Welt-Aids-Tag am 1.12., wie sich in den

1990ern die Situation langsam zu verbessern begann: „Die Forschung machte Fortschritte, und die Hoffnung kam zurück. Es begann ein Prozess - weg von der Panik, hin zu einem Leben mit Perspektive.“ Doch das Thema HIV blieb komplex. „Ich musste mir immer überlegen, wem ich wann was erzähle. Im Freundeskreis war die Reaktion meist gut - aber besonders unter schwulen Männern war die Ablehnung anfangs oft brutal.“ Man wusste zu wenig über HIV und die Erkrankung, konnte sie noch nicht in den Griff bekommen, daher war das Thema mit Risiko und Angst besetzt. **Im** Arbeitsumfeld wurde Benno Kischel hingegen positiv überrascht: „Als ich einem Vorgesetzten in den späten 90ern meinen HIV-Status erzählte - ich wollte es sagen, bevor komische Fragen wegen der vielen Tabletten aufkommen - hat er einfach großartig reagiert: verständnisvoll, respektvoll, menschlich.“

Von 25 Tabletten am Tag zu zwei kleinen Pillen

Die Behandlung von HIV hat sich von anfänglichen Arzneien mit starken Nebenwirkungen zur effizienten und vereinfachten Therapie entwickelt. Anfangs wollte Benno gar keine Medikamente nehmen. „Ich fühlte mich gesund und wollte mir das Kranksein nicht eingestehen.“ Später, Mitte der 1990er, begann er nach langen Gesprächen mit seinem Berliner Arzt doch mit einer Therapie.

„In Spitzenzeiten habe ich 25 Tabletten am Tag geschluckt, jede zu einer anderen Zeit. Manche machten Albträume, andere Ausschläge. Aber sie hielten mich am Leben.“

„Ich bin offen - und das tut gut“

Heute, 37 Jahre nach seiner Diagnose, ist die Situation anders. Benno fühlt sich wohl und arbeitet seit über 20 Jahren als Trainer und Coach im Servicecenter einer großen österreichischen Bank. „Ich bin 60, in Altersteilzeit, und gesund“, sagt er und lächelt. „Ich nehme zwei kleine Tabletten am Tag - plus eine gegen den Cholesterinspiegel, den die HIV-Medikation etwas hebt.“ Drei Kontrolltermine im Jahr bei seinem Arzt, Dr. Bernd Gmeinhardt im 2. Bezirk, reichen aus. „Meine Viruslast ist seit

vielen Jahren unter der Nachweisgrenze. Ich kann niemanden anstecken.“

Benno Kischel lebt in einer queeren Baugruppe (Gemeinschaftliches Wohnprojekt) in der Wiener Seestadt Aspern. Dort wissen alle Bescheid - und niemand macht ein Drama daraus, wie er erzählt. Auch an seinem Arbeitsplatz ist er geoutet. Auf seine Anregung hin hat sein Unternehmen sogar die Initiative „Positiv arbeiten“ unterzeichnet, ein Bekenntnis gegen Diskriminierung von HIV-Positiven.

Doch manches bleibt schmerzhaft: „Bei Dates stoße ich mitunter noch auf Angst und Vorurteile - und das 2025! Manche Männer reagieren irrational, obwohl das Risiko bei richtiger Therapie null ist. Und dann gibt es wieder diese gesellschaftlichen Rückschritte, diese konservativen Stimmen, die alles, was von der Norm abweicht, infrage stellen.“

„Liebe ist schön - aber bitte mit Köpfchen“

Was er den Jungen heute mitgeben möchte? „Habt Freude an Liebe und Sex, aber schaltet nicht euer Hirn aus. HIV ist kein Todesurteil mehr - aber andere Geschlechtskrankheiten gibt es immer noch.“

Er rät zu regelmäßigen Checks, offener Kommunikation und Beratung in den Aidshilfen: „Da geht es längst nicht mehr nur um HIV, sondern um sexuelle Gesundheit insgesamt.“

Sein Fazit: „Ich bin heute gesund, lebe offen, und habe gelernt, dass Angst vergeht - aber Wissen bleibt. Und das rettet Leben.“

DATEN & FAKTEN

➤ **HIV** ist kein Minderheitenproblem homosexueller Männer. Heute sind viele Neuinfektionen auch heterosexuelle Menschen.

➤ **In** Österreich leben ca. 9000 Personen mit der Diagnose. Betroffene können dank moderner Therapie ein normales Leben führen. Wer erfolgreich behandelt wird und keine nachweisbare Viruslast hat, steckt niemanden an.

➤ **Die** medizinischen Möglichkeiten greifen aber nur dann, wenn Menschen sich testen lassen und über ihren Status Bescheid wissen.

➤ **Auch** für nichtinfizierte Personen mit Risikoverhalten gibt es spezielle Medikamente.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„NEBENWIRKUNGEN DER SCHMERZ-THERAPIE“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Krebs: Opioide sind Bestandteil der Behandlung von Schmerzen bei Patienten. Etwaige Begleiterscheinungen muss man managen.

⇒ **Starke** Schmerzmittel wie Opioide sind aus der Behandlung von Krebspatienten heute nicht mehr wegzudenken. Sie kommen sowohl bei akuten tumorbedingten Schmerzen als auch in der palliativen Situation zum Einsatz und tragen wesentlich zum Erhalt der Lebensqualität bei. Opioide beeinflussen eine Vielzahl von Organ-Systemen und eine große Anzahl von Körperfunktionen. Auch deshalb erfordern sie ein gezieltes Management durch den Arzt.

„**Während** bei nicht tumorbedingten chronischen Schmerzen ihre Langzeitanwendung umstritten ist, gilt ihr Nutzen bei jenen, die durch den Krebs auftreten, als gut belegt“, erklärt Schmerztherapeutin Univ.-Prof. Dr. Sabine Sator, MedUni Wien, im Fachmagazin „Ärzte Krone“. „In der Onkologie steht die ausrei-

chende Schmerzstillung (Analgesie) im Vordergrund.

Dennoch sollten auch hier Nebenwirkungen sorgfältig beobachtet und frühzeitig behandelt werden.“

Die häufigsten Begleiterscheinungen stellen Verstopfung und Übelkeit dar. Diese können oft schwer behandelbar sein, insbesondere Verstopfung.

Opioide verlangsamen die Darmbewegung, weil sie an bestimmte Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt binden. Dadurch kommt es fast immer zu Verstopfung, unabhängig davon, wie lange das Schmerzmittel eingenommen wird.

Verstopfung gilt als massives Problem

„**Diese** tritt bei bis zu 95% der mit Opioiden behandelten Krebspatienten auf und zählt zu den belastendsten Nebenwirkungen der Tumorschmerztherapie. Sie kann so stark auftreten, dass der Austausch des Arzneimittels durch ein anderes aus derselben Wirkstoffgruppe oder mit ähnlicher Wirkung oder die Änderung der Verabreichungsart erforderlich ist. Nicht absetzen!“, so die Expertin ausdrücklich. Es gilt zu verhindern, dass es zu vermin-

derter Schmerzbehandlung kommt.“

Im Gegensatz zu vielen anderen Opioid-Nebenwirkungen entwickelt sich bei der Verstopfung keine Gewöhnung seitens des Körpers. Sie muss daher während der gesamten Behandlungsdauer überwacht werden. Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr können zusätzlich helfen, sind aber oft allein nicht ausreichend.

Prof. Sator: „Prinzipiell ist anzuraten, mit Beginn einer Opioidtherapie ein Abführmittel als Begleitmedikation zu verschreiben. Denn Verstopfung sollte man nie auf die leichte Schulter nehmen: Wird sie chronisch, kann das zu Hämorrhoiden, Schmerzen und Brennen im Rektum, Ileus (Darmverschluss), sogar zu Rissen in der Darmwand und schlimmstenfalls zum Tod führen.“

Übelkeit und Erbrechen treten ebenso auf, besonders häufig in der Anfangsphase der Opioidtherapie. Hier werden bestimmte Medikamente oder Kombinationen davon verabreicht, welche diese unangenehmen Begleiterscheinungen hemmen.

Quelle: **Kronen Zeitung**

Das finden Sie wieder in der MAI Ausgabe des Newsletter:

„Trotz Parkinson ungestört schlummern“

„Über 90 Prozent der Patienten leiden an Schlafproblemen. Ein Experte erklärt Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ Seite 4 „KREUZWORTRÄTSEL“ und „QUIZ“ Seite 5

1.) b.) „Grid“ ist der englische Begriff für die Startaufstellung. Also die Reihenfolge, in der die Fahrer ins Rennen starten. Die Poleposition ist die Startposition in der ersten Reihe eines Rennens.

2.) b.) Ein „Monoposto“ ist ein italienischer Begriff, der wörtlich „Einzelsitzer“ bedeutet. Formel-Rennwagen sind durch ihre offenen Räder und zentrale Fahrerposition gekennzeichnet

3.) c.) Die erste Formel-1-Saison fand 1950 statt. Zu der Zeit hieß sie noch „Automobil-Weltmeisterschaft“. Erst später wurde sie als die erste offizielle Formel-1-Saison gewertet.

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

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



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

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 <<<<