



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

**„Ein erfülltes Leben ist keine Folge der Erfüllung aller Wünsche.
Es ist die Frucht eines mit Liebe erfüllten Herzens!“**

(Ernst FERSTL * 19. Februar 1955 in Neunkirchen in Niederösterreich, ist ein österreichischer Lehrer und Schriftsteller. Unter anderem stammen von ihm die sogenannten Wegweiser, aber auch die Texte Durchblick und Zurufe.)

„Wer es versteht, sich den Augenblick zu
versüßen, vergoldet ihn für die Ewigkeit.“

(Marielle SCHUMANN)



**EINEN SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN URLAUB**
wünscht Johann Bauer

GESUND

„PRÄDIABETES: UNBEMERKTER KILLER LAUERT IM KÖRPER“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Endlich Vorsorgen Nur ein bisschen erhöhter Zucker - nein, ist es nicht! Wer unter der Vorstufe zur Zuckerkrankheit leidet, schwebt in Gefahr. Betroffene erkranken häufig an Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall.

⇒ **Ein** längeres und gesünderes Leben ist für Diabetiker heute durch Früherkennung und konsequente Behandlung - auch dank neuer Therapieoptionen - möglich. Leider wird diese Krankheit in Österreich nach wie vor oft zu spät entdeckt, durchschnittlich um sechs Jahre. Ohne Behandlung führt dies zu irreversiblen Schäden und einer deutlich, geringeren Lebenserwartung. Und es beginnt schon bei leicht erhöhten Zuckerwerten, die noch gar nicht als Diabetes eingestuft werden.

Wichtige Vorwarnstufe nicht ignorieren!

„**Prädiabetes** ist eine wichtige Vorwarnstufe“, erklärt dazu der Wiener Allgemeinmediziner und Vorsorge-Experte Dr. Christian Maté. „Der Blutzucker ist höher als (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 163 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Ernst Ferstl“	Backen „Mohnstrudel“	(Seite 9/10)
„Spruch Marielle Schumann“	„Spruch des Monats“	
„Einen schönen und Erholsamen Urlaub wünscht Johann Bauer“	(Seite 6)	„Darmkrebs - Gefahr minimieren“
(Seite 1)	„Warum Männer und Frauen anders Trainieren sollten“	(Seite 11)
„Prädiabetes: Unbemerkter Killer lauert im Körper“	„Beiträge“	„Boxen im Aufwind: Mehr als nur draufhauen“
(Seite 1, 2, 3)	„Spruch Jeremy A. White“	„Nächste Ausgabe“
	(Seite 7)	„Weisheit der Tuareg“
„Worte des Redakteurs“	Buchtipp „Selbstbild“ Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt	(Seite 12)
„Inhaltsangabe“	Gedicht von Friedericke Lazelberger	Auflösungen
(Seite 2)	„Greensleaves“	„Sudoku“
„Schnarchen nervt und ist gefährlich“	(Seite 8)	„Kreuzworträtsel“
(Seite 3/4)	Gedicht von Friedericke Lazelberger	„Quiz“
„Sudoku“	„Sonnengesicht“	„Sponsoren“
(Seite 4)	„Wenn der Frühling Müde macht“	„Impressum“
„Kreuzworträtsel“		(Seite 13)
„Quiz“		
(Seite 5)		

(Fortsetzung von Seite 1 - Prädiabetes: Unbemerkter Killer lauert im Körper!)

normal, aber nicht im Bereich eines Diabetes. Das Risiko, später Typ-2-Diabetes zu entwickeln, ist jedoch deutlich erhöht." Viele Betroffene merken im Alltag davon jedoch nichts. Die typischen Symptome für Diabetes, wie Müdigkeit, Durst oder häufiges Wasserlassen, treten meist erst auf, wenn die Werte sehr stark erhöht sind.

Wer ist besonders gefährdet?

Dr. Maté: „Ein Risiko für erhöhte Blutzuckerwerte weisen vor allem Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (insbesondere viszerale Bauchfett), Bewegungsmangel und Raucher auf. Ebenfalls gefährdet sind jene mit nahen Verwandten, die an Diabetes leiden, sowie Frauen, die im Rahmen einer Schwangerschaft Diabetes hatten.“

In einer der bislang größten Studien ihrer Art haben Forscherinnen und Forscher aus Oberösterreich systematisch den Blutzuckerwert (HbA1c) von über 3000 erwachsenen Krankenhauspatienten untersucht. Das Ergebnis ist alarmierend: Mehr als jeder Zweite (51,5 %) litt an Diabetes oder einer Vorstufe davon - teilweise ohne es zu wissen. Durchgeführt wurde die Untersuchung an drei Krankenhäusern in Linz und Gmunden. Insgesamt 27,8 % der Patienten hatten manifesten Diabetes, bei weiteren 23,7 % fanden sich

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Prädiabetes: Unbemerkter Killer lauert im Körper!)

Prädiabetes-Werte.

Was tun, wenn die Werte zu hoch sind?

„Der wichtigste Hebel ist der Lebensstil. Schon kleine Veränderungen haben große Auswirkungen“, betont Dr. Maté: „Wer jetzt konsequent handelt, kann die Entwicklung zu Diabetes in vielen Fällen verhindern oder zumindest deutlich verzögern.“

Der Experte rät dazu, viel Gemüse und Obst (auch tiefgekühlt) zu wählen und zu fettarmen Milchprodukten zu greifen. Weniger Fleisch, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte verzehren. Und zuckerhaltige Getränke wie Limonade oder Fruchtsäfte vermeiden!

Und auch schon moderate Gewichtsabnahme wirkt deutlich: „5 bis 10 Prozent weniger Körpergewicht können das Diabetesrisiko drastisch senken“, erläutert der Mediziner. „Für jemanden mit 90 Kilo sind das 4,5 bis 9 Kilo - machbar, aber mit großer Wirkung!“

Setzen Sie sich zum Ziel, mindestens 30 Minuten Aktivität in Ihren Tag einzubauen. Dabei reichen leichte Bewegungsarten wie Gehen, Tanzen oder Gartenarbeit aus. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Jedwede Bewegung verbessert die Insulinwirkung im Körper merklich. Rauchen verschlechtert die Blutzuckerregulation und erhöht das Herz und Gefäßrisiko. „Mit professioneller Unterstützung ist die Chance, dauerhaft aufzuhören, allerdings deutlich höher“, gibt der Arzt zu bedenken.

Lebensstilmaßnahmen stehen immer an erster Stelle, manchmal reicht das allein jedoch nicht aus. „In solchen Fällen können Medikamente helfen - etwa solche, die den Blutzucker senken, beim Abnehmen unterstützen, oder Blutdruck und Cholesterin verbessern“, so Dr. Maté. Das ist wichtig, denn Prädiabetes erhöht eben nicht nur das Diabetesrisiko, sondern auch die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt und Schlaganfall.

An diesen Blutwerten erkennen Sie, ob bei Ihnen bereits Prädiabetes vorliegt:

- **Nüchternblutzucker:** Prädiabetes 100-125 (mg/dl)
- **Orale Glukosetoleranztest** (2-Std-Wert): Prädiabetes: 140-199
- **HbA1c,** Langzeitzuckerwert: Prädiabetes 5,7-6,4 %

UNTERSCHIEDE

➤ **Diabetes** entsteht, wenn der Körper Zucker (Glukose) aufgrund einer gestörten Wirkung des Hormons Insulin nicht mehr richtig verwertet und der Blutzucker dauerhaft zu hoch wird.

➤ **Prädiabetes bedeutet:** Blutzucker liegt über dem Norm-, aber nicht im Diabetes-Bereich. Das Risiko für späteren Typ-2-Diabetes (und andere Erkrankungen) ist deutlich erhöht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„SCHNARCHEN NERVT UND IST GEFÄHRLICH“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Besser Schlafen Schlafapnoe mit Atemaussetzern schadet Herz, Hirn - und sogar der Potenz

⇒ **Schnarchen** gilt landläufig als lästige, aber harmlose „Nachtmusik“. „Doch wenn es immer wieder durch längere Atempausen unterbrochen wird und danach ein lautes ‚Befreiungsschnarchen‘ folgt, deutet das auf eine sogenannte Schlafapnoe hin“, erklärt Schlafmediziner und Neurologe Dr. Michael

Saletu. Dann ist „Schluss mit lustig“. Diese Warnsignale sollten Betroffene ernst nehmen! **Zu** diesen gefährlichen Atemaussetzern kommt es, wenn nachts die Muskeln im Rachen so stark erschlaffen, dass die Atemwege zeitweise zusammenfallen, also kollabieren. Die Luft bleibt weg, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt - und das Gehirn schlägt Alarm. Der Körper reißt sich dann selbst aus dem Schlaf, die Atemwege öffnen sich ruckartig, oft begleitet von einem kräftigen Schnarch Geräusch.

Meist bemerkt der Partner diese Atempausen, während die Betroffenen selbst nur selten das plötzliche Aufschrecken mit lautem Schnarch Geräusch wahrnehmen.

Häufiger Grund für Besuch im Schlaflabor

„Etwa 15 Prozent der Bevölkerung sind in medizinisch relevanter Form betroffen“, berichtet der Schlafmediziner. „Schlafapnoe ist damit einer der häufigsten Gründe für eine Untersuchung im Schlaflabor - und die häufigste organische Schlafstörung überhaupt.“ Studien zeigen seit Jahren, dass die Erkrankung massiv unterschätzt wird.

WARNZEICHEN FÜR EINE SCHLAFAPNOE

- das Gefühl, morgens wie gerädert statt erholt aufzuwachen
- ausgeprägte Tagesmüdigkeit
- unwillkürliches Einschlafen beim Lesen, Fernsehen - oder schlimmer: am Steuer eines Fahrzeuges.

Dabei sind die Folgen alles andere als banal: Der wiederholte Sauerstoffmangel setzt Herz und Gefäßen massiv zu. „Die obstruktive Schlafapnoe gilt als häufige Ursache für Bluthochdruck und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Grund dafür ist der wiederholte Sauerstoffmangel während der Atempausen“, klärt der Neurologe auf.

Durch den chronisch schlechten Schlaf steigt zudem das Risiko für Depressionen. Auch sogenannte metabolische Störungen treten häufiger auf. Damit sind Störungen des Stoffwechsels gemeint, etwa Probleme mit dem Zucker- und Fettstoffwechsel. In der Folge

entwickeln sich vermehrt Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und ungünstige Cholesterinwerte.

Auch die Potenz ist in Gefahr

Achtung, Männer: Die Potenz kann ebenso leiden, denn Schlafapnoe schädigt langfristig die Gefäße und beeinträchtigt die nächtliche Sauerstoffversorgung - beides wichtige Faktoren für die Erektionsfähigkeit. Studien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen unbehandelter Schlafapnoe und erektiler Dysfunktion.

Wer den Verdacht hat, an Schlafapnoe zu leiden, sollte aktiv werden. „Dann ist eine Screening-Untersuchung beim Lungenfacharzt oder Neurologen sinnvoll. Übrigens bieten auch moderne Smartwatches inzwischen eine erste Screening-Funktion an“, so Dr. Saletu.

Das erwartet Betroffene bei der Therapie

Die Behandlung erfolgt meist mit einer Atemmaske (CPAP), die nachts mit leichtem Überdruck die Atemwege offenhält. „Je nach Typ der Schlafapnoe können auch Eingriffe durch HNO-Ärzte, zahnmedizinische Lösungen oder künftig sogar Medikamente infrage kommen“, erklärt der Schlafmediziner. Ergänzend helfen mitunter Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol am Abend und Schlafen in Seitenlage.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

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.

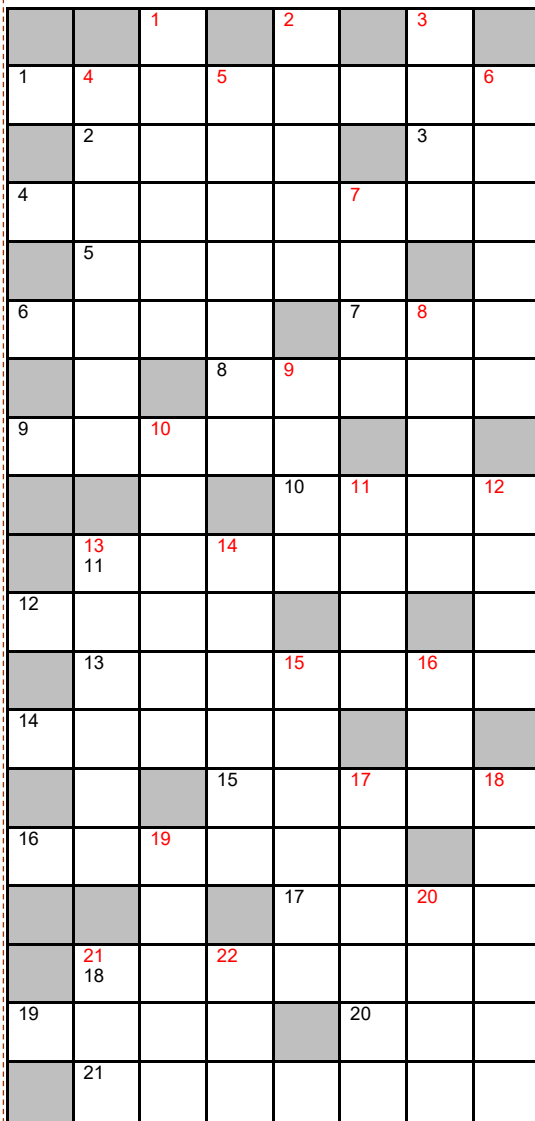
In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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“



Senkrecht: 1 Einzelstück, 2 Vorname Cooks ☞ 1779, 3 orthodoxer Geistlicher, 4 best. Facharzt, 5 mental, 6 umdrehen, 7 weibl. Kosenname, 8 Tiroler Freiheitsheld ☞ 1810, 9 undichte Stelle, 10 längere Fahrt (Mz.), 11 Verbergung, 12 Blütenpracht, 13 lat.: Buch-, Blattseite, 14 Luftfahrtpionier ☞, 15 Lattenkistchen, 16 engl.: Auge, 17 ehem. Republik in Ostnigeria, 18 Beatles-Mitglied (John) ☞ 1980, 19 Maulwurfsgille, 20 sauber, fleckenlos, 21 Abk.: Position, 22 unbest. Franz. Artikel

Waagrecht: 1 Gebäudeform, 2 Stadtteil von München, 3 Kfz-Z. Perg, 4 a. abfällig äußern, 5 Wurfseil, 6 tschechischer Sänger (Karel) ☞, 7 engl. persönl. Fürwort, 8 griech. Name Trojas, 9 Gewebeart, 10 Leiter, 11 Aufkleber, 12 luftförm. Stoff (Mz.), 13 Landvogt d. Tellsage, 14 ehemals, 15 Lufttrübung, 16 US-Bundesstaat, 17 Nahrungsmittel, 18 testen, versuchen, 19 Wut, Rage, 20 Kw. f. e. brasil. Hafenstadt, 21 Matrose

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Ichthyokentauren sind halb Mensch, halb . . . ?
a) Schlange, b.) Fisch, c.) Pferd, d.) Vogel
- 2.) Wer oder was ist ein Stattlicher Kahlkopf?
a) Schöne Glatze, b.) Tal, c.) Pilz, d.) Berg
- 3.) Wie nennt man das Auswahlverfahren bei Models oder Schauspielern?
a) Testing, b.) Mobbing, c.) Sampling, d.) Casting

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

„MOHNSTRUDEL“

Zutaten für den Germteig: 200 ml Milch (Lauwarm), 4 EL Staubzucker, 25 g Germ (frisch), 400 g Weizenmehl (glatt), 4 EL Margarine, 1 Stk. Ei, 3 Stk. Eidotter, 1 Prise Salz

Zutaten für die Fülle: 200 g Mohn, 150 ml Milch, 1 Prise Zimt, 100 g Zucker, 2 EL Rosinen (oder Rumrosinen)

Zutaten zum Bestreichen: 1 Stk. Ei

Zubereitung:

- 1.) Für das Dampfkl in 4 EL lauwarmer Milch 1 EL Zucker auflösen. Dann den Germ sowie ein wenig Mehl einrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen.
- 2.) Margarine langsam schmelzen. Dann die restliche Milch, den restlichen Zucker, Ei, Eidotter, die geschmolzene Margarine, eine Prise Salz sowie das restliche Mehl unter das Dampfkl mischen und zu einem geschmeidigen Germteig schlagen. Diesen an einem warmen Ort ca. 30 Min aufgehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 200 Grad, im vorgeheizten Ofen. 10 bis 12 Minuten backen.
- 3.) Inzwischen das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4.) Für die Mohnfülle den geriebenen Mohn in Milch mit Zimt und Zucker aufkochen lassen. Die Rumrosinen einrühren und die Fülle etwas abkühlen lassen.
- 5.) Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen, mit der Fülle bestreichen, locker einrollen und nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Die Biskuitroulade ausrollen, mit der Topfencreme dick bestreichen, wieder einrollen und in gewünschte Stücke schneiden. Wer möchte kann sie zusätzlich mit Staubzucker bestreuen und servieren.
- 6.) Den Mohnstrudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit versprudeltem Ei bestreichen und bei 180 C ca. 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 7.) Nach dem Backen am besten auf einem Gitter abkühlen lassen

Tipps zum Rezept

Der Teig darf ruhig leicht klebrig sein, er wird beim Gehen geschmeidiger und elastischer.

Wenn möglich, frisch gemahlene Mohn verwenden – der Geschmack ist intensiver und weniger bitter. Außerdem sollte die Mohnfülle vor dem Auftragen gut abgekühlt sein, sonst wird der Teig weich oder reißt.

Die Backzeit beobachten: Wenn der Strudel zu schnell bräunt, gegen Ende mit Backpapier abdecken



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

Spruch des Monats

**„Das Großartige am Leben ist, dass wir aus jedem Tag
ein Abenteuer machen können.“**

(Lissy KLEE)



TRAINING

„WARUM MÄNNER UND FRAUEN ANDERS TRAINIEREN SOLLTEN“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

Kraft und Ausdauer lassen sich bei beiden Geschlechtern steigern. Dennoch verlaufen physiologische Anpassungen nicht identisch.

⇒ **Ganz** gleich, ob im Fitnessstudio, beim Laufen oder im Mannschaftssport: Frauen und Männer verfolgen oft dieselben Trainingsziele: mehr Stärke, bessere Ausdauer und eine höhere Belastbarkeit. Dennoch reagiert der Körper unterschiedlich auf Training. Diese Unterschiede zeigen sich nicht nur in der Leistungsentwicklung, sondern auch darin, wie Muskeln Energie nutzen und wie schnell die Ermüdung eintritt.

Frauen verfügen im Durchschnitt über einen höheren Anteil an ausdauerorientierten Muskelfasern. Diese arbeiten effizienter über längere Zeit und ermüden deutlich langsa-

mer. Dadurch können gleichmäßige Belastungen oft länger aufrechterhalten werden, bevor es zur Ermüdung kommt. Außerdem greift der weibliche Körper während körperlicher Aktivität stärker auf Fettreserven zurück. Diese Form der Energiebereitstellung unterstützt eine konstante Leistung, besonders bei längeren Einheiten.

Dahingegen besitzen Männer häufiger einen größeren Anteil schnell kontrahierender Muskelfasern. Diese ermöglichen hohe Kraftwerte und explosive Bewegungshandlungen, etwa bei kurzen Sprints oder intensiven Kraftübungen. Gleichzeitig wird stärker auf Kohlenhydrate als Energiequelle zurückgegriffen. Diese liefern schnell verfügbare Energie, erschöpfen sich jedoch schneller, was zu früherer Ermüdung führen kann.

Auch bei der Regeneration zeigen sich Unterschiede. Frauen erholen sich nach moderater Belastung häufig schneller, da ihre Muskulatur weniger stark ermüdet. Männer benötigen

nach sehr intensiven Einheiten teilweise längere Pausen, um wieder die gleiche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Diese Unterschiedlichen Erholungszeiten beeinflussen, wie Trainingsintervalle gestaltet werden.

Trotz dieser geschlechterspezifischen Besonderheiten gilt: Beide können ihre Muskulatur effektiv aufbauen. Unterschiede bedeuten keine besseren oder schlechteren Voraussetzungen, sondern individuelle Stärken, die es gezielt zu nutzen gilt. Während Frauen oft von stabiler Ausdauer profitieren, können Männer kurzfristig höhere Intensitäten erreichen. Werden diese Eigenschaften berücksichtigt, lässt sich das eigene Training deutlich individueller gestalten und die körperliche Entwicklung optimal unterstützen.

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“



„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

**„Nur wer offen ist für Neues,
lernt jeden Tag dazu.“**

(Jeremy A. WHITE)

BUCHTIPP

„SELBSTBILD“

„Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt“

(Carol DWECK)

ISBN: 978-3-492-31122-9 - Piper Verlag

Ich sehe was, was du auch siehst: mit dem Growth Mindset zu mehr Selbstbewusstsein

Es kommt nicht darauf an, was wir können. Es kommt darauf an, wie wir uns selbst sehen. Psychologin Carol Dweck hilft, das Selbstbild zurechtzurücken, und setzt Impulse für die eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Hinter jedem Erfolg oder Misserfolg stehen weder äußere Umstände noch das eigene Können. In ihrer praktischen Arbeit hat Motivationsexpertin Carol Dweck erkannt, dass Selbstwahrnehmung und Identität der wahre Motor für die Entwicklung sind.

„Selbstbild“ ist eine Einladung an die Leser, am eigenen Growth Mindset zu arbeiten: Wer vorankommen möchte, muss an sich glauben. Dweck beschreibt nachvollziehbar, warum und wie wir uns selbst im Weg stehen. Sie entwickelt neueste Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsforschung weiter zu anwendbaren und nachhaltigen Praxisübungen, die jedem unter die Arme greifen, der einen neuen Blick auf sich selbst finden und sich auf Erfolg ausrichten will.

Mit praktischen Tipps zur Selbstoptimierung

„Selbstbild“ ist das Ergebnis von mehr als dreißig Jahren intensiver Praxisforschung mit zahlreichen Klienten aus unzähligen Branchen. Einfach und nachvollziehbar trägt dieser Ratgeber den Lesern Hausaufgaben und Übungen auf, die sich schnell und mit Erfolg in den Alltag integrieren lassen.

Persönlichkeitsentwicklung für Alltag, Karriere und Lebensziele

Die Forschung zu Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steht nicht still. „Selbstbild“ liegt jetzt in einer aktualisierten und erweiterten Ausgabe vor, die das Growth Mindset perfekt an unsere Zeit anpasst.

Zur Autorin: **Carol DWECK** ist Professorin für Psychologie an der Stanford University und Mitglied der American Academy of Arts and Sciences. Sie ist eine der weltweit führenden Forscherinnen auf dem Gebiet der Motivations- und Entwicklungspsychologie.

Mit Authentizität, Klarheit und einem tiefen Gespür für Menschen ermutigt sie ihre Leserinnen und Zuhörerinnen, ihr Leben aktiv zu gestalten – und sich selbst neu zu entdecken.



GREENSLEAVES

(ALTE SCHOTTISCHE VOLKSWEISE)

Greensleaves - behutsam und drängend tönt es zu mir, nistet sich in und erweckt längst Vergessenes zu neuem Leben.

Ahnt Kommendes und hält den Augenblick mit all seiner Schönheit gefangen.

Greensleaves - schwermütig, von unerfüllter Liebe erzählend, wispert es geheimnisvoll. Legt Grundmauern zu Sehnsüchten und bringt das Gemüt zum Erschauern.

Greensleaves - ewiges Raunen, alles überdeckend, mit breitem Gleichklang und wohltuender Harmonie.

Du bringst mir Geborgenheit auf schwingenden Ästen.

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

SONNENGESICHT

*Ich kenne einen, der besitzt es -
das Sonnengesicht.*

*Ein Blick nur und du vergisst
den Regen einer Woche!*

*Es gibt wenige, die es haben,
die genügend Wärme in sich tragen,
um sie noch weitergeben zu können.
Sie brauchen nicht selbst alles.*

*Ich suchte lange,
bis ich eines fand
manche finden es nie*

*Du darfst es nicht besitzen,
dich nur seiner freun.*

Auf dass jeder sein Sonnengesicht finde!

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank

an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

„WENN DER FRÜHLING MÜDE MACHT“

(von Angelika KRAFT)

Die Tage werden länger, das Licht kehrt zurück, die Natur startet neu – und trotzdem fühlen sich viele Menschen im Frühling überraschend erschöpft. Ein Widerspruch? Nicht unbedingt. Frühjahrsmüdigkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen, das viele jedes Jahr aufs Neue trifft.

⇒ **Sabine** freut sich eigentlich auf den Frühling. Doch seit Wochen kommt sie morgens kaum aus dem Bett, fühlt sich tagsüber antriebslos und abends früh müde. „Ich dachte, jetzt, wo es wieder länger hell ist, die Temperaturen steigen und die Natur in frischem Grün explodiert, müsste ich doch voller Energie sein“ sagt sie. Doch anstatt vor Tatendrang zu sprühen, fühlt sich Sabine, als hinke sie der Jahreszeit hinterher. Damit ist sie nicht allein: Schätzungen zufolge leidet rund jeder zweite Mensch zumindest zeitweise unter Frühjahrsmüdigkeit.

ALLES AUF NEUSTART

„**Warum** manche Menschen im Frühling eine ausgeprägte Müdigkeit verspüren und andere kaum, ist medizinisch noch nicht vollständig geklärt“ so Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner Dr. Christian Matthai. Klar ist jedoch: Der Körper befindet sich nach dem Winter in einer massiven Umstellungsphase. Der Organismus muss sich an neue Lichtverhältnisse, Temperaturen und Aktivitätsmuster anpassen.

Während der dunklen Monate produziert der Körper vermehrt Melatonin, das Schlafhormon. Mit zunehmendem Tageslicht steigt im Frühling die Ausschüttung von Serotonin, das für Aktivität und Stimmung verantwortlich ist. Diese hormonelle Umstellung braucht Zeit und kostet Energie. „Zudem sorgen die steigenden Temperaturen für eine Erweiterung der Blutgefäße, gleichzeitig schwitzen wir mehr“ so Matthai. Beides kann zu einem Abfall des Blutdrucks führen - mit spürbaren Folgen: Schwindel, Trägheit, Konzentrationsprobleme.

Dazu kommt ein kleiner, aber folgenreicher Zeitdiebstahl: die Umstellung auf die Sommerzeit. „Wir verlieren eine Stunde und bringen damit unseren zirkadianen Rhythmus durcheinander“, erklärt der Mediziner. Der innere Taktgeber, der Schlaf-Wach-Rhythmus, Hormonfreisetzung und Stoffwechsel steuert, braucht oft Wochen, um sich neu einzupendeln. Das Ergebnis fühlt sich für viele an wie ein sanfter Dauerjetlag.

ABWEHRKRÄFTE AM LIMIT

Ein weiterer Faktor ist das Immunsystem, das im Winter oft stark gefordert war. Erkältungen, wenig Bewegung an der frischen Luft und nährstoffarme Ernährung hinterlassen Spuren. Wenn der Frühling beginnt, ist das Immunsystem bei vielen Menschen noch im „Wintermodus“. Statt Energie freizusetzen, ist der Körper auf Hochtouren mit Regeneration beschäftigt, auch das macht müde. Hinzu kommt, dass mit dem Frühling auch wieder die Pollenzeit startet und für Allergikerinnen und Allergiker eine besonders anstrengende Phase beginnt. „Allergene fordern das Immunsystem oft über Wochen“, weiß Matthai. Diese Daueraktivierung kostet Kraft - auch bei Menschen, die ihre Allergie als „eh nicht so schlimm“ einstufen.

SO KOMMT DIE KRAFT ZURÜCK

Was kann man nun tun? Medizinisch empfohlen wird ein sanfter Übergang in die aktivere Jahreszeit. Regelmäßige Bewegung im Tageslicht hilft, den Hormonhaushalt zu stabilisieren und die Serotonin-Produktion anzukurbeln. Auch Schlafrhythmus und Essenszeiten sollten möglichst konstant bleiben. Schwere, zuckerreiche Mahlzeiten können die Müdigkeit verstärken, während frische, vitaminreiche Kost den Stoffwechsel unterstützt. Expertinnen und Experten raten außerdem dazu, Geduld mit dem eigenen Körper zu haben. Frühjahrs müdigkeit ist ein Hinweis darauf, dass der Organismus gerade viel leistet.

Unterstützen kann man den Körper zudem mit Vitaminen - genauer gesagt mit Vitamin D3. Eigentlich wird es in der Haut gebildet, sobald UVB-Strahlen auf sie treffen, doch in unseren Breiten ist die Sonneneinstrahlung im Winter meist zu schwach - selbst bei strahlendem Sonnenschein. Leider liefern auch nur wenige Lebensmittel, wie fettreicher Fisch, Leber oder Eigelb, nennenswerte Mengen des Vitamins. „Wer über den Winter Vitamin D3 nicht in ausreichenden Mengen als Nahrungsergänzungsmittel zuführt, entwickelt daher mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Mangel“, betont Matthai. Das Problem: Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt und spielt auch für unser Immunsystem eine bedeutende Rolle. In besonderen Fällen, etwa bei einer krankhaften Veränderung von Blutgefäßen und Knochen, kann auch eine Kombination von Vitamin D3 und K2 empfehlenswert sein, denn Vitamin K sorgt dafür, dass Vitamin D im Körper richtig verwertet wird. In seiner Praxis sieht der Mediziner immer wieder denselben Effekt: „Viele Menschen fühlen sich nach dem Ausgleich ihres Vitamin-D-Mangels deutlich vitaler.“ Wichtig ist aber dennoch: Nicht auf Verdacht supplementieren, sondern gezielt und in Absprache mit der Hausärztin, dem Hausarzt.

MEHR ALS EIN DURCHHÄNGER?

So normal Frühjahrs müdigkeit auch ist, sie sollte kein Dauerzustand werden. „Wenn die Müdigkeit über mehrere Monate bestehen bleibt und Menschen ihren Alltag kaum bewältigen können, sollte man die Ursache medizinisch abklären“, rät Matthai.

In seiner Praxis überprüft er dazu die Eisen- und Schilddrüsenwerte seiner Patientinnen und Patienten. Ein Eisenmangel kommt vor allem bei Frauen häufig vor und auch eine nicht optimal arbeitende Schilddrüse äußert sich oft durch tiefe Erschöpfung. Der Unterschied zur klassischen Frühjahrs müdigkeit: Diese bessert sich meist von selbst, pathologische Ursachen nicht. Die vielleicht einfachste, aber wirkungsvollste Maßnahme gegen Frühjahrs müdigkeit kostet nichts - außer ein bisschen Überwindung. „Ich rate meinen Patientinnen und Patienten, bereits am frühen Morgen hinaus ins Freie zu gehen, Licht zu tanken und aktiv in den Tag zu starten“, sagt Matthai, „Wer das tut, gibt der Frühjahrs müdigkeit keine Chance!“

Frühjahrs müdigkeit – gut zu wissen!

- **Typische Dauer:** Einige Tage bis wenige Wochen - hält sie länger an, sollte man Ursachen abklären.
- **Risikogruppen:** Menschen mit Allergien, niedrigem Blutdruck, Eisenmangel oder Schilddrüsenproblemen.
- **Vitaminstatus checken:** Besonders Vitamin D3, bei Bedarf auch K2 - Immer nach ärztlicher Rücksprache.
- **Licht statt Kaffee:** Tageslicht am Morgen wirkt stärker auf den Biorhythmus als jeder Espresso.
- **Bewegung moderat steigern:** Spaziergänge an der frischen Luft und sanfter Sport helfen dem Kreislauf bei der Umstellung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„DARMKREBS-GEFAHR MINIMIEREN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Endlich vorsorgen, Darmkrebs ist heute oft vermeidbar – und eine der wenigen Krebsarten, die sich gezielt verhindern lassen. Allerdings ist es dafür nötig, die Vorsorgemaßnahmen dagegen wahrzunehmen.

⇒ **Die** Darmspiegelung ist die einzige Maßnahme zur Krebs-Früherkennung, die gleichzeitig vorbeugen kann, weil dabei Polypen (Schleimhautwucherungen) entfernt werden können, noch bevor sie sich in Tumore umwandeln, also bösartig werden", erläutert der Wiener Allgemeinmediziner Dr. Christian Mat zu Beginn des Darmkrebsmonats März.

Obwohl die Häufigkeit von Darmkrebs in den westlichen Ländern bei den über 55-jährigen kontinuierlich abnimmt, zeigt sich gleichzeitig bei den unter 50-Jährigen ein kontinuierlicher Anstieg von Neuerkrankungen. Laut Experten ist alarmierend, dass bei Vorsorge-Koloskopien immer häufiger schon ausgeprägte Vorstufen zutage treten.

In Österreich registriert man jährlich etwa 5000 Neuerkrankungen an Darmkrebs (Dickdarm- und Enddarmkrebs zusammen). Beide Geschlechter sind in etwa gleichermaßen betroffen. Das Lebenszeitrisko, an Darmkrebs zu erkranken, liegt hierzulande bei etwa 5-6 Prozent (also eine von 18 bis 20 Personen erhält im Laufe ihres Lebens diese Diagnose). 'Etwa 9 von 10 solcher Leiden entstehen ohne familiäre Vorbelastung. In frühen Stadien sind die Heilungschancen sehr gut (5-Jahres-Überleben um 90-95 %). Studien zeigen, dass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen die Sterblichkeit deutlich senken.

Darmspiegelung ist meist völlig schmerzlos

„**Der** Darmkrebs ist gleichsam die ‚Schnecke‘ unter den Krebsarten und bietet uns in den meisten Fällen (es gibt auch schneller wachsende Polypen) ein breites Zeitfenster zur Entdeckung und frühzeitigen Entfernung von gefähr-

lichen Schleimhautwucherungen im Rahmen der Darmspiegelung (Koloskopie)", macht auch Dr. Mate Hoffnung. Manchmal beschleicht Betroffene jedoch ein ungutes Gefühl, wenn sie an eine Koloskopie denken. „Es gibt heutzutage keinen Grund mehr, sich vor einer Darmspiegelung zu fürchten, denn diese läuft meist vollkommen schmerzlos ab: Bei der sogenannten sanften Koloskopie bekommen die Patienten ein Mittel über die Vene, mit dem sie die Untersuchung quasi verschlafen", beruhigt der Mediziner.

„**Allerdings** wird die für die Untersuchung unbedingt notwendige Vorbereitung mit einem Abführmittel zur Darmreinigung von manchen als unangenehm empfunden", räumt der Arzt ein, „weil die Präparate, die man dazu trinken muss, Übelkeit, Bauchschmerzen und allgemeines Unwohlsein auslösen können." Manchmal bleibt die Koloskopie dann in schlechter Erinnerung, weil die Vorbereitungen darauf sehr unangenehm waren.

Tatsächlich unterscheiden sich die verschiedenen in der Apotheke erhältlichen Mittel teilweise durch die Flüssigkeitsmenge, mit der man diese einnehmen muss. Dr. Mat: „Studien haben gezeigt, dass Präparate, die weniger Flüssigkeit benötigen - sogenannte ‚Low-Volume-Präparate‘ auch deutlich weniger Beschwerden verursachen."

RICHTIG ESSEN

Eine darmfreundliche Ernährung ist reich an Ballaststoffen aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, enthält ausreichend Kalzium (z.B. Milchprodukte).

➤ Wenig rotes und verarbeitetes Fleisch konsumieren! Insbesondere verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst oder gepökeltes Fleisch sollte man nur begrenzt verzehren.

➤ Der Konsum von Alkohol und das Rauchen erhöhen das Risiko für Darmkrebs ebenfalls.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„BOXEN IM AUFWIND: MEHR ALS NUR DRAUFHAUEN“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, Boxen hat sich vom rauen Ringsport zum beliebten Gesundheitstrend entwickelt. Immer mehr Menschen greifen zu den Handschuhen, um fit zu bleiben.

⇒ **Schläge** mit Technik, Bewegung mit Köpfchen und Training mit Wirkung: Boxen fordert den ganzen Körper. Es verbessert Ausdauer, Kraft und Konzentration - und sorgt für einen starken Ausgleich zum oft sitzenden und stressigen Alltag. Warum gerade Gesundheitsboxen immer mehr Anhänger findet und weshalb Boxtraining für jedes Alter geeignet sein kann, berichtet „Krone-Vorturner“ und Bewegungsbotschafter Philipp Jelinek:

„**Boxen** gilt als eine der ältesten und klassischsten Sportarten der Welt. Doch längst hat sich das Image gewandelt:

Neben dem Wettkampfboxen gewinnen Formen wie Gesundheitsboxen immer mehr an Bedeutung. Besonders auffällig ist der steigende Anteil an Frauen, die Boxen als Ausgleich, Fitnessprogramm oder zur Selbstverteidigung für sich entdecken.

Technik, Koordination und Konzentration

Was viele überrascht: Boxen ist weit mehr als nur „draufhauen“. Hinter jedem Schlag steckt Technik, Timing und Körperkontrolle. Es geht um Präzision, Reaktion und taktisches Denken. Wer boxt, trainiert nicht nur seine Arme, sondern den gesamten Körper - von den Beinen über die Rumpfmuskulatur bis hin zur Koordination.

Ein typisches Boxtraining ist vielseitig aufgebaut. Es beinhaltet Ausdauertraining, Kraftübungen, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Seilspringen, Schattenboxen oder Partnerübungen sorgen für ein intensives Ganzkörpertraining. Gleichzeitig wird die Konzentration geschult, denn jeder Schlag erfordert Aufmerksamkeit und Kontrolle.

Gesundheitlicher Nutzen ist vielschichtig

Boxen verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, stärkt die Muskulatur und fördert die Fettverbrennung. Zudem hilft es, Stress abzubauen - kaum eine Sportart bietet einen so direkten Ausgleich zum Alltag. Viele berichten nach dem Training von einem klaren Kopf und einem gesteigerten Selbstbewusstsein.

Gerade im Gesundheitsboxen steht nicht der Kampf, sondern die Bewegung im Vordergrund. Es geht um Fitness, Koordination und ein besseres Körpergefühl - ohne Risiko und mit viel Spaß.

Boxen ist damit weit mehr als ein Kampfsport. Es ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist - kraftvoll, dynamisch und überraschend vielseitig.“

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

Das finden Sie wieder in der AUGUST Ausgabe des Newsletter:

„Die Angst - Freund oder Feind?“

„Zwischen Schutzmechanismus und Belastung: Angst ist Teil unseres Lebens – doch sie kann auch krank machen. Wann das der Fall ist und wie man ihr nachhaltig begegnet.“

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

Wenn man den Weg verliert,
lernt man ihn kennen.

(WEISHEIT DER TUAREG)

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

1.) b.) Ichthyokentauren (oder Fischkentauren) sind in der griechischen Mythologie Mischwesen, die halb Mensch, halb Fisch sind, oft zusätzlich mit Vorderbeinen eines Pferdes oder Löwen.

2.) c.) Der Stattliche Kahlkopf ist eine Pilzart aus der Gattung der Kahlköpfe. Es handelt sich um einen psychoaktiven Pilz, der für seine halluzinogenen Wirkstoffe bekannt ist.

3.) d.) Ein Casting ist ein Prozess, bei dem Agenturen oder Produktionsfirmen Talente für Fotoshootings, Modenschauen (Runway), Werbespots oder Filme auswählen.

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

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



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

SPONSOR !

Danke für die Unterstützung von dem Verein
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit
HSSG Landesverband NÖ!



Impressum:

Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at

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 <<<<