



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

**„Die Tugend besteht nicht in dem Verzicht auf das Laster,
sondern darin, daß man es nicht begehrt!“**

(George Bernard SHAW, meist auf eigenen Wunsch nur Bernard Shaw genannt * 26. Juli 1856 in Dublin, Irland, † 02. November 1950 in Ayot Saint Lawrence, England, war ein irischer Dramatiker, Politiker, Satiriker, Musikkritiker und Pazifist, der 1925 den Nobelpreis für Literatur und 1939 den Oscar für das beste adaptierte Drehbuch erhielt.)

August

*Es kommt eine Zeit
da wachsen die Bäume in den Himmel.
Die Blumen wollen so groß sein wie Bäume.
Der Himmel hoch oben hat Wolken.*

*Es kommt eine Zeit
da gehen Pilze durch den Wald
und schwarz gelackte Käfer.*

*Da ist die Sonne so heiß,
dass man sie nicht anfassen kann.*

*Da wächst es rot an den Sträuchern
und blau an den Gräsern.
Das sind die Tage der Beeren.*

(Elisabeth BORCHERS)



**EINEN SCHÖNEN UND
ERHOLSAMEN URLAUB!**



GESUND

„LANGES LEIDEN NACH ZECKENSTICH“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Wer sich in der Natur aufhält, sollte geimpft sein und danach seinen Körper untersuchen. Auch Vierbeiner schützen!

⇒ **Die** ersten Zecken haben bereits zugestochen! Das hat für manche Menschen leider gravierende Auswirkungen - nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig. Eine Studie aus (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 144 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2024

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von George Bernhard Shaw“	„Sudoku“	„Wahre Freundschaft“
„Gedicht August“	„Kreuzworträtsel“	(Seite 9)
„Schönen und Erholsamen Urlaub“	(Seite 5)	„Seele im Mittelpunkt“
(Seite 1)	„Quiz“	(Seite 10/11/12)
„Langes Leiden nach Zeckenstich“	Backen „Pfannkuchentorte“	„So senken Sie ihren Blutdruck ganz natürlich“
(Seite 1, 2, 3)	(Seite 6)	(Seite 12/13)
„Worte des Redakteurs“	„So aktiv sind wir Österreicher“	„Der Träumer“
„Inhaltsangabe“	„Beiträge“	„Mats geht fort“
(Seite 2)	(Seite 7)	(Seite 13/14)
„Neustart für Körper und Seele“	„Spruch des Monats“	„Nächste Ausgabe“
(Seite 3/4)	Buchtipps „Überhitzt“	(Seite 14)
„Gespräch zwischen Zündholz und Kerze“	Gedicht U-Bahn Karli	Auflösungen
„Kurz-Witz“	„Ein Krankheitsgrund“	„Sudoku“
(Seite 4)	Gedicht Friederike Lazelberger	„Quiz“
	„Jetzt ist wieder die Zeit“	„Sponsoren“
	Gedicht Angelika Tiefengraber	„Impressum“
		(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Langes Leiden nach Zeckenstich!)

Deutschland zeigt, dass mehr als die Hälfte drei Monate nach Beginn einer FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) immer noch mit den Folgen zu kämpfen hat. Auch wenn diese im weiteren Verlauf abnehmen, sind sie bei einem kleinen Teil auch noch nach 18 Monaten präsent. Im schlimmsten Fall führt das zu Einschränkungen im Job, Arbeitsausfällen sowie Frühpensionierungen.

Allein in Österreich werden jedes Jahr zwischen 100 und 250 hospitalisierte Fälle registriert, in Europa waren es 2020 fast 4000. „Die vielen leichten Erkrankungen werden oft gar nicht als FSME diagnostiziert und sind da noch gar nicht dabei“, erklärt OA Priv. Doz. Dr. Bettina Pfausler, Uni Klinik für Neurologie der Medizinischen Universität Innsbruck.

Grundsätzlich reicht die Bandbreite von einem Gefühl der Sommergrippe bis hin zu schweren Entzündungen des Gehirns und des Rückenmarks. „Glücklicherweise verläuft die Erkrankung selten ganz schwer, meist als Gehirnhautentzündung. Bei ernstesten Verläufen, insbesondere bei Infektionen des Rückenmarks, können die Symptome einer Kinderlähmung ähneln“, betont die Neurologin. „Oft müssen Betroffene hier langfristig künstlich beatmet werden. Die Sterblichkeit liegt bei 30 Prozent, eine vollständige Erholung ist meist nicht mehr möglich.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Langes Leiden nach Zeckenstich)

Ältere hohen oft einen schwereren Verlauf

Eine rasche, komplette Erholung nach FSME ist nicht nur bei ganz schweren Verlaufsformen kaum möglich. Nicht einmal die Hälfte gab bei Befragungen nach drei Monaten an, sich bereits vollständig erholt zu haben. Nach 18 Monaten waren es immerhin zwei Drittel (67,3 Prozent. Personen mit einem milden Akutverlauf erholten sich laut Studie besser als solche mit moderatem oder schwerem Verlauf (85,4 Prozent 69,4 Prozent und 44,9 Prozent). Kinder hatten nur in seltenen Fällen nach 18 Monaten noch Folgeerscheinungen. Doz. Pfausler: „Unsere Erfahrung: Je älter jemand ist - vor allem ab dem 50. Lebensjahr -, desto schwerer ist in vielen Fällen der Verlauf.“

Fatigue (anhaltende Müdigkeit und Kraftlosigkeit) ist laut Studie das häufigste Symptom in der Akutphase (91 Prozent), gefolgt von Kopfschmerzen und Störungen der Balance. Selbst nach 18 Monaten berichteten immer noch 17 Prozent der Betroffenen über Fatigue, 13% über Konzentrationsdefizite und allgemeine Schwäche, 12% über Muskelschmerzen und ebenfalls 12% über Gleichgewichtsstörungen. Experten raten, zur FSME-Impfung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„NEUSTART FÜR KÖRPER UND SEELE“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Wie Sie jetzt Energie tanken und voller Kraft den Frühling genießen.

⇨ **Mit** dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch in den Menschen regt sich besondere Lust. Die längeren Tage, die wärmende Sonne und das Erblühen der Natur wirken wie ein Elixier, das mit frischer Energie versorgt und die Lebensgeister weckt. Doch diese belebende Kraft des Frühlings ist nicht nur für Junge reserviert. Gerade reife Semester können von dieser revitalisierenden Wirkung profitieren.

Sexualität wieder in vollen Zügen genießen

Im Mai fühlen sich alle lebendiger, energiegeladener und voller Tatendrang. Diese Lebenslust ist eine wertvolle Ressource, die es zu nutzen gilt. Besonders deutlich zeigt sich das im Bereich der Sexualität.

Oft wird jedoch angenommen, dass sexuelle Aktivität vor allem jungen Personen vorbehalten ist. Doch Studien zeigen, dass gerade auch ältere Menschen ein erfülltes Sexualeben führen können und sollten. Der Frühling des Lebens kennt keine Jahre, und auch im fortgeschrittenen Alter kann sich jeder noch immer der körperlichen und emotionalen Freuden der

Körperlichkeit erfreuen. Die Vorstellungen von Sexualität in fortgeschrittenen Jahren sollte man jedenfalls überdenken und sich von gesellschaftlichen Vorurteilen befreien. Eine offene Einstellung zu Sex und eine aktive Auseinandersetzung damit können dazu beitragen, die Lebenslust bis ins hohe Alter bewahren. Schließlich halten regelmäßige Schäferstündchen jung und gesund.

Motto: Lebenslust statt Müdigkeit

Eine gesunde Lebensweise hilft überdies dabei, mit mehr Energie durch den Tag zu kommen. Dazu zählt ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf als wichtige Bausteine für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Augenmerk sollte man gerade im Frühling auf die ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen legen. Jeder fünften Frau macht etwa Eisenmangel zu schaffen. Anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, Gedächtnisschwäche und verminderter Leistungsfähigkeit sind die Anzeichen.

Hier ist es wichtig, auf eine eisenreiche Ernährung zu achten. Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse können dabei helfen, den Haushalt auszugleichen und neue Energie zu tanken. Ergänzend können auch bestimmte Präparate eingenommen werden, um einen Mangel effektiv zu behandeln und die Lebenslust zurückzugewinnen.

Eisenmangel ausgleichen gegen Energieverlust

Mangel an Vitalstoffen kann tatsächlich auch Libidoverlust verursachen. So spielt z. B. Eisen eine wichtige Rolle bei der Produktion von Hormonen und Enzymen, die für die sexuelle Gesundheit wichtig sind.

Es gibt noch weitere Vitalstoffe, die wichtig für die körperlichen Freuden sind: So regt etwa Vitamin E die Lust an und wirkt antioxidativ, um jugendlich zu bleiben. Mandeln, Erdnüsse und Spinat zu sich nehmen! Um sich zu entspannen, sind die Vitamine der B-Familie wirkungsvoll. Außerdem hellen sie die Stimmung auf. Die Zufuhr von Zink wiederum erhöht den Testosteronwert und damit das sexuelle Verlangen. Dafür zu Eiern, Fleisch, Käse und Vollkornprodukten greifen!

Die Natur ist ein wertvoller Kraftort

Auch für die Seele stellt der Frühling gera-

dezu Balsam dar. Man sollte daher viel Zeit in der Natur verbringen. Der Anblick von grünen Bäumen, blühenden Blumen und weiten Landschaften hat nämlich beruhigende Wirkung auf den Geist. Wald und Wiese bieten Raum, um zur Ruhe zu kommen, Druck abzubauen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Zahlreiche Studien belegen die heilende Wirkung der Natur auf die Psyche.

Zeit zwischen Bäumen und Sträuchern oder im Park zu verbringen kann dazu beitragen, Angstzustände zu reduzieren, die Stimmung zu verbessern und sogar Verstimmungen zu lindern.

Am besten also, Sie machen sich gleich auf für einen flotten Spaziergang an der frischen Luft. Das macht nicht nur fit, sondern weckt die Lebensgeister.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

Eine kluge Geschichte

„GESPRÄCH ZWISCHEN ZÜNDHOLZ UND KERZE“

Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiter-schenken

⇒ **Es** kam der Tag, da sagte das Zündholz zur Kerze: "Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden."

"Oh nein", erschrak die Kerze, "nur das nicht. Wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt. Niemand wird meine Schönheit mehr bewundern."

Das Zündholz fragte: "Aber willst du denn ein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne zuvor gelebt zu haben?"

"Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften", flüstert die Kerze unsicher und voller Angst.

"Es ist wahr", entgegnete das Zündholz. "Aber das ist doch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich dich nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, Feuer zu entfachen."

Du bist eine Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertra-

gen. Nur wenn du dich ver-sagst, wirst du sterben."

Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: "Ich bitte dich, zünde mich an!"

Wir konnten lange keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise waren stets willkommen!

Wir haben nun einen Hinweis von einem aufmerksamen Leser bekommen, dass "Caroline Régnard Mayer" die Verfasserin dieser Geschichte ist. (Frauenpower trotz MS)

<https://frauenpowertrotzms.de/adventsgeschichte-gespraech-zwischen-zuendholz-und-kerze/>



Autokäufer: Ich nehme den Wagen. Kann ich hier auch mit Raten bezahlen?
 Autohändler: Auch wäre das schön, wenn man Dinge in der Welt einfach so mit Ratespielen bezahlen könnte.



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

Jede Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

Der Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der Position der angegebenen Zahlen.

Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

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

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

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

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

„DENKSPORT“
„KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 Einzelvortrag, 2 österr. Schriftsteller (Wolf), 3 milder Südwestwind, 4 männlicher Falke, 5 Kf.: Kärntner Eishockeyverein, 6 Empfehlung, 7 kurz für in das, 8 Körperorgan, 9 skand.: prost!, 10 Währungscode, 11 Einschnitt im Gelände, 12 flach, zusammengedrückt, 13 altägyptische Göttin, 14 Dichtkunst, 15 griech. Mondgöttin, 16 poet.: lodernde Flamme, 17 County in Irland, 18 best. Herrenhut, 19 lat.: Wasser, 20 engl. Kf.: Flachbildschirm, 21 Muse der Geschichte, 22 Angelstock, 23 Abk.: Magister, 24 Kurzform: britische Luftwaffe

Waagrecht: 1 Schiffsgesetz, 2 erste Frau Jakobs (A. T.), 3 Kw.: Austria Presse Agentur, 4 Warnruf, Achtsamkeit, 5 Nachtschiff, 6 Gesteinsart, 7 Monatsname, 8 Tonart auf dem Grundton (2 Wörter), 9 ägypt. Stiergott, 10 Milchkaffee, 11 engl.: Präriewolf, 12 engl. persönl. Fürwort, 13 Handlung auf einen Reiz, Erwidern, 14 heimliches Gericht, 15 männl. Vorname, 16 matt, Schwach, 17 Drauzufuß, 18 Papstkrone, 19 Schulzensur, 20 Kurzform: gegebenenfalls

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 15)



- 1.) Tenrek ist ein/e . . . ?
a) Tier, b.) Fahrzeug, c.) Militärtitel, d.) Tracht
- 2.) Wo trägt man Gamaschen?
a) Handgelenk, b.) Hals, c.) Unterschenkel, d.) Taille
- 3.) Wie heißt der Stoff, der von der indigenen Bevölkerung Südamerikas als Pfeilgift verwendet wird?
a) Cacao, b.) Curare, c.) Cocain, d.) Colistin

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

„PFANNKUCHENTORTE“

Zutaten: 250 g Mehl, 2 Eier, 1 TL Salz, 0,38 l Milch, Fett zum Braten

Zutaten für die Füllung: 1 Pck. Vanille-Pudding, 1 Glas Erdbeer-Marmelade, 1 Banane, Zitronensaft, 250 ml Schlagobers, 1 Pck. Sahnesteif

Zubereitung:

- 1.) Die Zutaten für den Teig verrühren, 15 min ruhen lassen. Dann 7 dünne Pfannkuchen herstellen. Falls nötig, den Teig mit Mineralwasser oder mehr Milch strecken.
- 2.) Auf den ersten warmen Pfannkuchen kommt ca 1 TL Erdbeermarmelade, der zweite Pfannkuchen kommt darauf. Diesen doppelten Pfannkuchen auskühlen lassen. Den dritten und fünften Pfannkuchen wieder mit Marmelade bestreichen, mit den jeweils nächsten Pfannkuchen bedecken und auskühlen lassen. Einen Pfannkuchen übrig lassen. Alles abkühlen lassen.
- 3.) Auf eine Kuchenplatte oder einen großen Teller einen doppelten Pfannkuchen legen und einen Tortenring darum stellen. Auf den Pfannkuchen Pudding geben. So fortfahren, bis alle doppelten Pfannkuchen verbraucht sind. Mit dem einzelnen Pfannkuchen die letzte Puddingschicht abdecken.
- 4.) Die Sahne mit Sahnesteif schlagen (evtl. etwas Vanillezucker einrieseln lassen). Vor dem Servieren die Banane in kleine Scheiben schneiden, auf den Pfannkuchen legen und Sahne darüber verstreichen. Tortenring lösen und nach Belieben noch als Geburtstagskuchen oder ähnliches verzieren. Zum Schneiden ist das kein Problem.





GESUND

„SO AKTIV SIND WIR ÖSTERREICHER“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

Menschen hierzulande werden immer gesundheitsbewusster. Eine Studie zeigt, welche Sportarten dabei am beliebtesten sind.

➔ **Bei** einer im Jahr 2023 ,in Österreich durchgeführten Umfrage zu den am häufigsten betriebenen Sportarten nannten 60 Prozent der Befragten das Radfahren, wie auf „statista“ berichtet. Damit war das Strampeln in die Pedale die beliebteste sportliche Aktivität. An zweiter Stelle wurde Schwimmen mit 53 Prozent und Wandern/Bergsteigen mit 35 Prozent angegeben.

Radfahren hat viele gesundheitliche Vorteile

Forscher der Universität Zürich haben herausgefunden, dass Fahrradfahren sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. In der Untersuchung befragten sie über einen Zeitraum von zwei Jahren mehr als 8800 Menschen aus sieben Ländern nach ihrem bevorzugten Fortbewegungsmittel und ihrer Gesundheit.

Stressreduktion und Wohlfühlfaktor

Es zeigte sich, dass Radfahren in allen Analysen den stärksten positiven Effekt hat: Die Strampler fühlten sich gesünder, hatten mehr Energie und gleichzeitig weniger Stress als jene Teilnehmer, die auf den „Drahtesel“ verzichteten.

Außerdem kann man in 30 Minuten bei einer Geschwindigkeit von 15 bis 20 Kilometern pro Stunde bis zu 250 Kilokalorien verbrennen. Zudem ist Radfahren besonders gelenk-schonend und versorgt die Gelenke mit Sauerstoff. Außerdem gilt es als idealer Ausdauersport für das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

Schwimmen stärkt Herz und Gehirn

Ob Brust-, Kraul- oder Rückenschwimmen - dieser Sport fördert die Durchblutung von Herz und Gehirn. Das steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Außerdem schützt regelmäßige Bewegung im Wasser vor Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes und Übergewicht.

Wandern für Muskeln und Lunge

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt Herz, Lunge und Muskeln. Wenn man einen Berg erklimmt, muss das Herz stärker schlagen, und die Lunge saugt allen Sauerstoff auf, den sie kriegen kann, damit der Organismus optimal damit versorgt werden kann. Davon, dass der gesamte Körper sauerstoffreiches Blut erhält, profitieren auch die Muskeln.

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



Spruch des Monats

„Ungeduld ist ein Hemd aus Brennesseln.“

(Polnisches Sprichwort)

BUCHTIPP

„ÜBERHITZT“

Die Folgen des Klimawandels für unsere Gesundheit

(Claudia TRAIDL-HOFFMANN, Katja TRIPPEL)

ISBN: 978-3-411-75666-7 - Verlag Duden

Was ist real, gesundheitsschädlich, schwer bekämpfbar, aber keine Pandemie?

Hitzekollaps, Ambrosia-Asthma, Tigermücken und Corona - die Auswirkungen der globalen Klima- und Umweltkrise betreffen immer deutlicher nicht nur unser Wetter oder unsere Wälder, sondern ganz unmittelbar auch unsere Gesundheit, körperlich wie seelisch. Allergien nehmen zu, neue Erreger breiten sich aus, immer mehr Menschen entwickeln Ängste angesichts der Veränderungen ihrer Umwelt.

Dieses Buch zeigt zum ersten Mal umfassend die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels auf. Anschaulich und fundiert schildern die Autorinnen Symptome, Ursachen und Behandlungswege. Vor allem aber fragen sie, was getan werden muss, damit wir gesund bleiben. Dazu sprechen sie mit Expertinnen und Experten für Umweltmedizin und Stadtplanung, Hochwasserschutz und Psychologie, mit Landwirten, Architektinnen und anderen Vordenkern, die nach Wegen suchen, wie wir uns wappnen können. Ihnen allen ist klar: Wir haben keine Zeit zu verlieren. Denn unser Wohl hängt ab von dem unseres Planeten. Mit einem Vorwort-Gespräch mit Eckart von Hirschhausen.

Zu der Autorinnen: **Claudia TRAIDL-HOFFMANN** ist eine der international führenden Umweltmedizinerinnen. 2013 auf den Lehrstuhl für Umweltmedizin der Technischen Universität München berufen, leitet sie heute als Ärztin und Wissenschaftlerin den Bereich Umweltmedizin am Universitätsklinikum und der Universität Augsburg und am Helmholtz Zentrum München. Sie wird regelmäßig in TV und Radio als Expertin eingeladen (u. a. bei Maybritt Illner) und lebt mit ihrer Familie bei München.

KATJA TRIPPEL studierte Geografie und besuchte die Henri-Nannen-Journalistenschule. Nach über zehn Jahren als "GEO"-Redakteurin schreibt sie inzwischen als freie Wissenschaftsjournalistin u. a. für die "GEO"-Familie, für "mare", "SZ" und "riffreporter.de". Ein Report zur Überfischung der Weltmeere, den sie mitverfasste, wurde 2008 mit dem Henri-Nannen-Preis ausgezeichnet. 2013 erschien ihr Buch "Stadtlust. Vom Glück in der Großstadt zu leben" (mit B. Schaefer). Sie kuratiert das Innsbruck Nature Film Festival und lebt in Berlin.



EIN KRANKHEITSGRUND

*Ein mancher Mensch,
er ist so träge,
er laßt sich gehn
am Lebenswege.*

*Er sagt zu sich:
Nur keine Hag,
heut bin ich faul
den ganzen Tag.*

*Statt daß er sich
nur etwas bewegt,
hat er recht faul,
ins Bett sich gelegt.*

*So kommt es mal,
daß er sehr schwitzt,
durch sein Gewicht
beim Arzt viel sitzt.*

(U-Bahn Karli)

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

JETZT IST WIEDER DIE ZEIT

*Jetzt ist wieder die Zeit,
wo die Leute darauf achten,
daß das Feuer im Ofen nicht ausgeht.
Wo der Tag kaum begonnen
sich schon wieder dem Abend zuneigt.*

*Jetzt ist wieder die Zeit,
wo die Natur schläft
und die Bäume nur innen leben.*

*Wo die Vögel frieren
und vor den Fenstern betteln.
Wo der Wind an den Läden reißt,
als wolle er eingelassen werden.*

*Jetzt ist wieder die Zeit,
wo man Kerzen anzündet,
um die Dunkelheit leichter zu ertragen.
Wo Menschen andere suchen,
um nicht alleine zu sein.
Wo alles weiß und sauber ist,
und kein Schmutz zu sehen ...*

(Friederike LAZELBERGER)

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

WAHRE FREUNDSCHAFT

*Wahre Freundschaft darf nicht wanken,
auch wenn wir manchmal zanken!
Und geh'n die Wogen mitunter hoch,
das reißt der Freundschaft doch kein Loch.
Denn wenn sie keinen Streit aushält,
ist es schlecht um sie bestellt!*

(Angelika TIEFENGRABER)

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

KÖRPERKRAFT

*Benützet Euren Körper
und weniger die Technik
um immer recht fit zu bleiben
und Agilität zu zeigen.*

(U-Bahn Karli)

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

GESUND & LEBEN

„SEELE IM MITTELPUNKT“

(von Daniela RITTMANNBERGER)

Sie hören zu, beobachten und behandeln: Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin geben der Seele Raum, um zu heilen

⇒ **Andreas H.*** ist selbstständiger Unternehmer. Extremer Stress gehört zu seinem Alltag. Unter diesem Druck greift er immer, wieder zum Alkohol. Und dann kommt Corona. Er verbringt die meiste Zeit daheim, im Homeoffice. Und trinkt immer häufiger. Seine Sucht wirkt sich auch auf seine Familie aus. Bis der Mann professionelle Hilfe sucht und für sechs Wochen auf die Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen in das Landeskrankenhaus Mauer kommt.

INNENLEBEN IM FOKUS

Im Krankenhaus wird der Mann zuerst von einem Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin begutachtet. Mit Patientinnen und Patienten zu reden und sie zu beobachten spielt bei der Aufnahme die größte Rolle. Dabei kommt es auf jede Kleinigkeit an: „Wie ist die Energie des Patienten? Wie seine Art des Denkens? Wir machen uns ein Zustandsbild bei der Aufnahme“, erklärt Primar Dr. Christian Korb, Ärztlicher Direktor des Landeskrankenhauses Mauer und Leiter der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen. Die Lebensgeschichte, das soziale Umfeld, die Familie - all das möchten die Ärztinnen und Ärzte erfahren, um den Menschen verstehen zu können. Medizinerinnen und Mediziner, die Psychiaterin bzw. Psychiater werden möchten, absolvieren die sechsjährige Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin. Gestartet wird in der Ausbildung mit der Aufnahme der Patientinnen und Patienten. Sie lernen etwa, wie man jemanden untersucht oder beispielsweise das Innenleben des Menschen über die Mimik erkennt. Zur Aufgabe gehören neben dem Begutachten und der Diagnose auch die Behandlung und die Rehabilitation. Aber auch die Prävention. Von Anfang an arbeiten die Assistenzärztinnen und -ärzte im Krankenhaus mit und durch-

laufen die verschiedenen Abteilungen. Jede Medizinerin bzw. jeder Mediziner, die bzw. der sich für die Psychiatrie entscheidet, absolviert gleichzeitig auch die Ausbildung für psychotherapeutische Medizin - denn das ist seit einiger Zeit in der Ausbildung verankert (siehe Infokasten Seite 11-12).

MITEINANDER DER BERUFE

Fürsorglich und verständnisvoll erlebt Andreas H. die Aufnahme auf der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen. Und vor allem ohne jeglichen Vorwurf. „Von der ersten Sekunde an wurde mir kein schlechtes Gewissen gemacht. Es gibt keine Stigmata. Das war Balsam für den geschundenen Geist.“ Vor dem Entzug wurden dem Mann persönliche Gegenstände wie das Handy abgenommen. Das sei richtig befreiend gewesen; erinnert er sich. Neben der Gruppentherapie bekommt er Unterstützung von einer Einzeltherapeutin und nimmt an der Maltherapie teil. All das geschieht ohne Zwang. Andreas H. dreht jeden Morgen eine Runde durch den Park des Krankenhauses und betreibt viel Sport. Er hat in den ersten fünf Wochen zehn Kilogramm abgenommen. Und fühlt sich wie ausgewechselt: „In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist.“ Auch wenn der körperliche Entzug schnell abgeschlossen ist - dass die Seele gesund wird, das dauert eine gewisse Zeit: „Das geht nicht von heute auf morgen“, sagt Korb. Der Aufenthalt von Andreas H. in der Psychiatrie war geplant - anders verläuft es, wenn Menschen akut eingeliefert werden. Dafür gibt es im Landeskrankenhaus Mauer auch Platz, denn neben der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen befinden sich die Abteilungen Erwachsenenpsychiatrie, die stationäre Psychotherapie, die Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und die forensische Psychiatrie auf dem Gelände. 24 Stunden am Tag an sieben Tagen die Woche werden Menschen aus dem Mostviertel akut in Mauer aufgenommen. Bei der Aufnahme sind nicht nur Oberärztinnen und -ärzte, sondern auch Assistenzärztinnen und -ärzte dabei. Sie sind auf jede Situation vorbereitet - denn im Krankenhaus gibt es regelmäßig Deeskalationsschulungen, um Situationen, die brenzlich werden, entschärfen zu können. Auch wenn

der psychotherapeutische Ansatz eine wichtige Rolle spielt im Berufsalltag der Psychiatrie - ohne Medikamente geht es nicht. Etwas, das gerade bei Abhängigkeitserkrankungen knifflig ist. Wichtig ist auch die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Berufsgruppen der Therapie, Pflege und Sozialarbeit. Und auch von außerhalb kommt Hilfe: Im Zuge der Ausbildung besuchen die Assistenzärztinnen und -ärzte verschiedene Einrichtungen wie Suchtberatungsstellen oder den psychosozialen Dienst. Denn wichtig ist es, wie es für den Menschen nach dem Klinikaufenthalt weitergeht.

FRAGE NACH DEM SINN

Die Frage nach dem Sinn im Leben begegnet den Fachärztinnen und -ärzten für Psychiatrie sehr häufig im Kontakt mit Patientinnen und Patienten. Gemeinsam erarbeitet das Team mit den Menschen Strategien, wie man ein sinnstiftendes Leben führt. Und begleitet über die Krise hinweg. Ihr Grundhandwerkzeug haben die Ärztinnen und Ärzte immer dabei: „Es geht um Erfahrungen, um die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten“, sagt Korbel. Andreas H. hat seine Einstellung gegenüber seinem Aufenthalt geändert: „Am Anfang habe ich gehofft, so schnell wie möglich wieder nach Hause zu kommen. Nun kann ich aber die Hilfe annehmen, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich.“ Gelernt hat er in den bisherigen fünf Wochen im Landeskrankenhaus Mauer viel über sich selbst: „Denn wenn man Ängste, Sorgen und Zorn nicht mehr ertränkt, sondern bearbeitet, kann man wieder schlafen“, sagt er. Aber er habe Zeit gebraucht, alles zu akzeptieren, wie es ist. Seit Beginn der Pandemie ist nicht nur die Zahl jener Patientinnen und Patienten, die an Angststörungen oder Depressionen leiden, gestiegen, sondern auch die Fälle von Alkoholabhängigkeit. Die Therapienachfragen werden immer mehr. Vor allem von Angehörigen habe es verzweifelte Anrufe gegeben, sagt Korbel. Denn wenn das normale Leben zum Stillstand kommt, merkt man häufig erst das volle Ausmaß - in diesem Fall den Konsum von Alkohol. In Mauer plant man an der Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen auch eine Tagesklinik. Patien-

tinnen und Patienten können so an der Therapie teilnehmen und abends in ihr gewohntes Umfeld zurückkehren. Andreas H. findet diese Idee „stark“: „Wenn man nach dem stationären Aufenthalt bereit ist weiterzumachen, finde ich das gut.“

„BESTE ENTSCHEIDUNG“

Warum hat sich der Ärztliche Direktor dafür entschieden, Psychiater zu werden? „Ich war schon immer davon fasziniert, wie die Menschen sind. Ich sammle gerne Lebensgeschichten. Und ich habe in meiner Heimat in Grinzing schon in jungen Jahren gesehen, wie Alkohol Freude und Leid verursachen kann. Ich habe mir damals die Frage gestellt: Woher kommt das? Ich finde, man ist der Gesellschaft verpflichtet, jenen zu helfen, die beispielsweise den Alkohol nicht verkraften.“ Die Fragen über den Sinn des Lebens, philosophieren und die Seele an sich - all das gefällt dem Mediziner an seiner Fachrichtung. Dass er seine Arbeit immer gerne gemacht hat, empfindet Korbel als Privileg.

Der Aufenthalt von Andreas H. im Landeskrankenhaus Mauer ist fast vorbei. Im Vergleich zum Beginn seiner Therapie sei er ein anderer Mensch. Und: „Hierher zu kommen, war die beste Entscheidung in den vergangenen zehn Jahren.“

AUSBILDUNG PSYCHIATRIE

Die Ausbildung zur Fachärztin, zum Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin dauert nach dem Medizinstudium noch sechs Jahre. Sie ist aufgeteilt in die Sonderfach-Grundausbildung (36 Monate) und die Sonderfach-Schwerpunktausbildung (27 Monate). Zuvor wird die Basis-Ausbildung absolviert (9 Monate). Die angehenden Fachärztinnen und Fachärzte können aus drei Modulen wählen. Seit 2006 ist nicht nur Psychiatrie, sondern auch die psychotherapeutische Medizin Teil der Ausbildung. Sie wird parallel zur Arbeit im Krankenhaus absolviert. Das Basiscurriculum ist ein viersemestriger Lehrgang, beispielsweise an der Donau-Universität Krems. Das Aufbaucurriculum setzt sich aus sechs Wochenendseminaren zusammen, die an den einzelnen Abteilungen an sechs psychiatri -

schen Standorten veranstaltet werden. Zur Ausbildung gehören noch Balintgruppen, in denen Erfahrungen ausgetauscht werden, die Supervision, um verschiedene Sichtweisen zu erhalten, und die Selbsterfahrung.

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“ in NÖ“

GESUND

„SO SENKEN SIE IHREN BLUTDRUCK GANZ NATÜRLICH“

(von Mag. Wolfgang
ALTERMANN)

Rund ein Viertel aller Österreicher leidet an hohem Blutdruck, der unbehandelt als eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Todesfolge gilt.

⇒ **Bluthochdruck**, auch unter dem Namen Hypertonie bekannt, ist ein schleichender und meist für längere Zeit unentdeckter Prozess. Das liegt unter anderem daran, dass die Krankheit in der Regel keine Schmerzen verursacht und daher von den Betroffenen erst in einem stark ausgeprägten Stadium wahrgenommen wird. Zudem sind die typischen Anzeichen von deutlich erhöhtem Blutdruck wie Schwindel, Schlafproblemen, Herzrasen oder Kopfschmerzen relativ unspezifisch und werden fälschlicherweise anderen Ursachen wie etwa zu viel Stress im Alltag zugeordnet.

Wird der Bluthochdruck längere Zeit nicht behandelt, kann das zu einer großen Belastung für das körpereigene Gefäßsystem werden. Die Fol-

gen reichen von Organ-schäden über einen Schlaganfall bis hin zu einem Herzinfarkt. Umso wichtiger ist es daher, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Ab einem Messwert von 140/90 mmHg ist üblicherweise die Rede von erhöhtem Blutdruck, wobei diverse Faktoren wie die Tageszeit, das Geschlecht oder das Alter einen Einfluss haben können.

Ungesunder Lebensstil als großer Risikofaktor

Doch wie entsteht Bluthochdruck? Neben erblich bedingten Faktoren spielt Sportwissenschaftler Mag. Philipp Bör zu Folge der Lifestyle eine wesentliche Rolle. „Salziges und fettiges Essen in Kombination mit wenig Gemüse sowie Obst begünstigen die Entstehung“, erklärt der Experte. Aber auch der Konsum von Alkohol und Nikotin fördern das Auftreten von erhöhtem Blutdruck. Weitere Risikofaktoren sind laut dem Sportwissenschaftler Stress, Übergewicht sowie Bewegungsmangel.

Zu hohe Werte sind aber kein Grund zu verzweifeln, wie der

Experte aufzeigt:

„Bluthochdruck ist meist reversibel, das heißt man kann wieder Werte im Normbereich erreichen.“ Dazu sind nicht immer zwingend Me-

dikamente notwendig. So hat etwa die Nahrungsmenge sowie -Häufigkeit Mag. Bör nach einem signifikanten Einfluss: „Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass Fasten bei der Blutdrucksenkung helfen kann. Fünf Tage Fasten, gefolgt von einer mediterranen Diät, reduziert den Blutdruck nachweislich.“ Dabei kommen nach einem zweitägigen Verzicht von fester Nahrung viel Gemüse in Form von Hülsenfrüchten sowie wenig Fleisch und Zucker auf den Teller.

Magnesium als Blutdruckregulator

Worauf Sportler bei regelmäßigem Training achten sollten, ist die Zufuhr von ausreichend Magnesium. Das Spurenelement fungiert nicht nur als Vorbeuger von Muskelkrämpfen und als Unterstützer der Energieproduktion, sondern trägt auch zur Entspannung der Blutgefäße bei. Somit empfiehlt es sich vor allem für Menschen mit Bluthochdruck, da so die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems verringert und das Risiko für Folgeerkrankungen gesenkt werden kann.

Durch Training das Herz entlasten

Neben der Ernährung kann auch Bewegung dabei helfen, den Bluthochdruck nachhaltig in den Griff zu bekommen.

„Ungefähr 80 Prozent der Betroffenen sprechen auf eine nicht medikamentöse Therapie durch Ausdauertraining an. Bereits eine 30-minütige Einheit senkt den Blutdruck zehn Stunden lang“, betont Mag. Bör. Durch das regelmäßige Training wird das Herz leistungsfähiger und kann infolgedessen den Blutkreislauf mit weniger Aufwand aufrechterhalten. Dadurch nimmt die Ruheherzfrequenz ab, und das Herz muss pro Tag bis zu 14.000-mal weniger schlagen. „Körperliches Training wirkt wie ein Medikament, nur ohne Nebenwirkungen“, fasst der Sportwissenschaftler die Wirkung von Sport zusammen. **Vor** dem Sportbeginn sollte aber auf jeden Fall ein Kardiologe aufgesucht und ein Belastungs-EKG durchgeführt werden. Nach einer ärztlichen Untersuchung steht Ausdauertrainingsformen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder zügigem Gehen nichts mehr im Wege. Ebenfalls förderlich gegen Bluthochdruck ist Krafttraining. Vor allem isometrisches Training, also Bewegungen mit anhaltender

Anspannung, ist besonders effektiv. Dazu zählen Übungen wie der Wandsitz oder der Unterarmstütz. **Isometrischer Kraftsport besonders effektiv**
„Neue Forschungsergebnisse geben Grund zur Annahme, dass isometrisches Krafttraining sogar effektiver als Ausdauertraining wirkt“, so Mag. Philipp Bär. Muskuläre Anspannung trägt stark zur Erweiterung der Blutgefäße bei und führt so zu einer Senkung des Blutdrucks. Zudem führt das muskuläre Training zur Ausschüttung von hormonähnlichen Botenstoffen, den sogenannten Myokinen, die das Herz-Kreislauf-System ebenfalls unterstützen. **Die** nachfolgenden zwei Übungen eignen sich hervorragend gegen Bluthochdruck. Diese können dabei je nach Leistungsfähigkeit bis zu zwei Minuten gehalten werden. Anfänger starten mit einer kürzeren Dauer, gefolgt von einer kurzen Pause und der erneuten Übung:
➤ Plank (Unterarmstütz): Ausgangsposition ist der Lie-

gestützt, die Unterarme werden jedoch parallel und schulterbreit auf dem Boden abgelegt. Der Körper bildet von der Seite betrachtet eine gerade Linie, der Rücken sollte weder durchhängen noch überstreckt werden. Nun die Bauch- und Gesäßmuskeln fest anspannen, damit die Hüfte nicht absinkt. Diese Position für die gewünschte Zeit halten, wobei auf eine kontrollierte und möglichst gleichmäßige Atmung geachtet werden sollte.
➤ Wandsitz:
Mit dem Rücken an eine freie Wand stellen, dagegen lehnen und langsam in die Hocke gehen, als ob man auf einem unsichtbaren Sessel platznehmen würde. Die Oberschenkel sollten dabei parallel zum Boden sein. Nun die Arme nach vorne ausstrecken oder auf die Oberschenkel legen je nachdem, was als angenehmer empfunden wird. Die Position nun so lange wie möglich halten, auch hier ist wieder eine kontinuierliche, ruhige Atmung von Vorteil.

Quelle: **Kronen Zeitung**

GESCHICHTEN

(von Friedericke & Richard LAZELBERGER)

„DER TRÄUMER“

➤ **In** einer kleinen Stadt lebte ein Mann mit seiner Frau. Er trug eine große Brille und das läßt ihn sehr klug aussehen. Am Abend setzte er sich immer in seinen grünen Lehnstuhl und las in dicken Büchern.

Manchmal schlief er darüber ein und träumte von den sonderbarsten Dingen. Von Schiffen, die über den Himmel segelten, von Riesensauriern und herabstürzenden Wasserfällen. Seine Frau stupste ihn dann oft an der Schulter und sagte: „Wach auf, du träumst schon wieder“

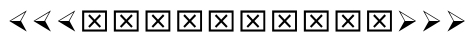
Sie träumte nie, denn abends schaltete sie den Fernseher an und schaute einen Film nach dem anderen. Erst wenn ihr die Augen wehtaten, ging sie ins Bett.

Der Mann im grünen Sessel aber träumte weiter; heute zum Beispiel stellte er sich vor, als Kapitän mit einem großen Schiff über die Meere zu fahren.

Sein größter Traum aber war, in den Weltraum zu fliegen. Mit einer Rakete müsste das gehen, überlegte er. Die Brille rutschte ihm vor Aufregung über die Nase. In der Schwärze über seinem Kopf leuchteten plötzlich Sterne und Planeten.

„**Ich** muss es morgen meiner Frau sagen; dass ich zu gerne in den Weltraum fliegen möchte!“

Doch am nächsten Morgen, als es hell war und er seiner Frau von diesem Wunschtraum berichtete, kam es ihm nur normal vor, dass sie antwortete: „Das geht nicht, das ist unmöglich lieber Mann.“ „Ich weiß“, erwiderte er „aber davon träumen werde ich wohl dürfen ...“



„MATS GEHT FORT“

⇒ **Mats** war ein kleiner Junge, den alle gern hatten. Aber er selbst glaubte das nicht und meinte: „Mich mag ja keiner!“ Also beschloss er eines Tages, fortzugehen. Er suchte sich in seinem Zimmer ein paar Sachen zusammen, zog seinen Lieblingspullover an und setzte seine weiche, braune Mütze auf, die er immer trug, wenn es kalt war.

Dann spazierte er schnurstracks aus dem Haus; niemand hatte ihn gesehen.

Im Garten sagte er: „Auf Wiedersehen Apfelbaum, pass gut auf mein Baumhaus auf, wenn ich nicht mehr da bin!“

Er marschierte durchs Tor und blieb kurz stehen. Von seiner Mutter wusste er, dass man auf dem Gehsteig gehen muss. Also, weiter bis zur nächsten Kreuzung. Hier wurde es schon etwas schwieriger: Zum Zebrastreifen gehen, warten bis die Ampel grün ist und dann schnell über die Straße. Gleich würde er am Kindergarten vorbeikommen. Aber genau jetzt kamen ihm Zweifel, ob es richtig gewesen war, einfach fortzugehen. Die Eltern werden sich Sorgen machen und mein großer Bruder auch...

Also drehte Mats um und lief die ganze Strecke bis zum Gartentor zurück - einfach so. Im Garten drinnen fühlte er sich gleich etwas besser. Der Vater rief vom Baumhaus herunter: „Mats, wo warst du denn? Ich habe dich schon gesucht!“ Das Fenster des Kinderzimmers ging auf und die Mutter rief heraus: „Mats, wo bist du?“ „Hier ist er“, beruhigte der Vater sogleich. Und plötzlich waren sie beide bei ihm! Mama hob ihn hoch. „Aber Mats, du kannst doch nicht einfach fortgehen, wir haben dich ja so lieb!“

Herzlichen Dank

an Friederike & Richard LAZELBERGER für diese Beiträge!

Das finden Sie wieder in der SEPTEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Die Denkkentrale braucht „Futter“

„Schlaf, Bewegung und gezielte Ernährung fördern die Leistung des Gedächtnisses“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

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

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

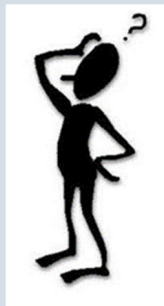
1.) a.) Der Tenreks oder Tanreks (Tenrecidae) sind eine auf Madagaskar lebende Säugetierfamilie. Die Gruppe umfasst vor allem igel- und spitzmausähnliche Vertreter.

2.) c.) Als Gamasche wird ein Kleidungsstück bezeichnet, das an das Schuhwerk anschließt und Teile des Fußes und des Beines – teilweise bis über das Knie – bedeckt.

3.) b.) Curare ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene alkaloidhaltige Substanzen aus Pflanzen, die von der indigenen Bevölkerung Südamerikas als Pfeilgift genutzt werden.

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

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



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

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 <<<<<