



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

**„Um den Reichtum unseres Lebens erfassen zu können,  
sollten wir uns täglich Zeit nehmen, uns zu sammeln.“**

**(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.)



## HERBSTBEGINN

**Montag, 22. September 2025**



*Unser Leben ist nur dann langweilig,  
wenn wir uns nicht weiterentwickeln*

**(Thomas ROMANUS)**

## GESUND

### **„DIABETES BEI FRAUEN ANDERS“**

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Geschlechtersensible Faktoren werden in Vorsorge, Diagnostik und Forschung meist zu wenig berücksichtigt. Männer als Standard anzusehen, bringt ebenfalls große Probleme.**

⇒ **Biologische** Unterschiede zwischen den Geschlechtern wurden in der Medizin viel zu lange nicht berücksichtigt - meist zum Nachteil der Frauen. Eine Studie der MedUni Wien zeigt, dass Typ-2-Diabetes bei „ihr“ im Vergleich zu „ihm“ später diagnostiziert wird und sie mehr Risikofaktoren für die Erkrankung aufweist. Dies hat negative Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf bei Frauen, insbesondere in Bezug auf Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Umgang mit der Gesundheit, die Wahrnehmung von Symptomen und das Ansprechen auf Medikamente variieren zwischen den Geschlechtern ebenfalls deutlich.

**Die** Bedeutung einer Geschlechtersensibilität in Forschung und Praxis betonen Experten auch im Rahmen der diesjährigen Jahrestagung der Deutschen Diabetes-

(Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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 154 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025**

# INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von Ernst Ferstl“**

**„Herbstbeginn“**

**„Montag, 22.09.2025“**

(Seite 1)

**„Diabetes bei Frauen anders“**

(Seite 1, 2, 3)

**„Worte des Redakteurs“**

**„Inhaltsangabe“**

(Seite 2)

**„Hitzestress für Herz**

**und Gefäße“**

**„Kurz-Witz“**

(Seite 3)

**„Andropause: Wenn „er“ in  
die Wechseljahre kommt“**

(Seite 4)

**„Sudoku“**

**„Kreuzworträtsel“**

(Seite 5)

**„Quiz“**

**Backen „Mohnstrudel“**

(Seite 6)

**„Welche Sportarten wirklich  
bei Stress Helfen“**

(Seite 7)

**„Beiträge“**

**„Spruch des Monats“**

**Buchtipp „ Das Kind in dir  
muss Heimat finden“**

(Seite 8)

**Gedicht von U-Bahn Karli**

**„Natuaaealebnis“**

**Gedicht von**

**Friederike Lazelberger**

**„Letzte Rose“**

**„Kurz-Witze“**

(Seite 9)

**Gedicht von**

**Friederike Lazelberger**

**„im Vorübergehen“**

(Seite 10)

**„Neue Hoffnung**

**bei Demenz“**

**„Sicher durch die**

**heißen Tage“**

(Seite 10/11)

**„Das wissen viele nicht -**

**Rauchen fördert**

**Blasenkrebs“**

(Seite 12)

**„Russische Sitten“ Geschichte**

(Seite 13)

**„Angstfrei über den Wolken“**

**„Nächste Ausgabe“**

(Seite 14)

**Auflösungen „Sudoku“**

**„Kreuzworträtsel“ „Quiz“**

**„Sponsoren“**

**„Impressum“**

(Seite 15)

(Fortsetzung von Seite 1 - Diabetes bei Frauen anders!)

Gesellschaft (DDG). „Männer und Frauen unterscheiden sich nicht nur biologisch - auch ihre Lebensrealität, ihr Gesundheitsverhalten und ihr Zugang zur Versorgung sind verschieden. Diese Unterschiede müssen wir ernst nehmen“, erklärte Prof. Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der DDG und Ärztliche Direktorin der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechselkrankheiten und Klinische Chemie des Uni Klinikums Heidelberg (D).

**Neben** den bekannten Risikofaktoren wie Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen spielen hormonelle Veränderungen und psychosoziale Belastungen eine zentrale Rolle. Viele Frauen tragen die Hauptverantwortung für Kinderbetreuung und Pflege - zusätzlich zu beruflichen Anforderungen. Gleichzeitig verfügen sie über geringere finanzielle Mittel, haben seltener Zugang zu höherer Bildung und erleben häufiger strukturelle Hürden im Gesundheitssystem. Diese sozialen Faktoren beeinflussen den Krankheitsverlauf und können rechtzeitige Diagnostik oder effektive Therapie erschweren.

**Ein** weiterer Aspekt ist die Unterrepräsentation von Frauen in klinischen Studien. Frauen vor der Menopause werden häufig ausgeschlossen, obwohl der Menstruationszyklus (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Diabetes bei Frauen anders!)

nachweislich die Insulinempfindlichkeit beeinflusst. Zwei Drittel aller Frauen mit Diabetes erleben in der zweiten Zyklushälfte eine verminderte Wirksamkeit der Insulinbehandlung. In der Menopause selbst verschärfen Bauchfettzunahme und Insulinresistenz die Stoffwechsellage.

### **Männer werden als Standard angenommen**

**Auch** bei Männern zeigt sich Handlungsbedarf. Sie weisen häufiger eine mangelnde Therapietreue auf, besonders bei Begleiterkrankungen. Dennoch wird ihr Therapieansprechen oft als Standard angenommen.

**Die** unterschiedlichen Auswirkungen von Medikamenten zwischen den Geschlechtern fließen ebenfalls bislang nur selten in Studien und Leitlinien ein. „Das Ergebnis ist eine Medizin, die beiden Geschlechtern nicht gerecht wird“, so Szendrödi. „Eine moderne Diabetologie muss differenzieren - nicht pauschalisieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„HITZESTRESS FÜR HERZ UND GEFÄSSE“**

(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**Was passiert, wenn der Körper auf Kühlung schaltet und wie wir ihn unterstützen können.**

⇒ **Sommerliche** Temperaturen bringen nicht nur Urlaubsstimmung, sondern auch Herausforderungen für unser Herz-Kreislauf-System. Der Organismus versucht, seine Kerntemperatur konstant zu halten und stellt sich – um Überhitzung zu vermeiden – auf Kühlung ein. Die Blutgefäße erweitern sich, umso mehr Wärme über die Haut abzugeben. Dadurch fließt das Blut langsamer und der Blutdruck sinkt.

**Personen**, die zu einem niedrigen Blutdruck neigen, klagen dann oft über Schwindel, Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Flimmern vor den Augen oder Muskelkrämpfe. Bei bestehenden Herzproblemen und Bluthochdruck drohen plötzlicher Blutdruckabfall, Kreislaufkollaps, Herzrhythmusstörungen oder sogar ein Infarkt.

**Wer** unter Gefäßverengungen leidet, hat ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Denn das geschädigte Gefäßsystem reagiert weniger flexibel auf thermische Belastung. Vor allem Venen, die das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen zurücktransportieren, leisten durch den verlangsamten Blutfluss Schwerarbeit. Sind die Gefäßwände bzw. Klappen geschwächt, kommt es oft zu dicken, geschwollenen Beinen.

### **So kommt man gut durch die heißen Tage**

- Täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken (Wasser, ungesüßte Kräutertees), bei starker Hitze und Sport auch mehr.
- Vor allem in der Mittagszeit nicht in der prallen Sonne aufhalten.
- Leichte Kost (viel Obst, Gemüse, mageres Eiweiß) entlasten den Organismus.
- Manche Medikamente wirken bei Hitze anders. Mit dem Arzt besprechen!
- Bewegung mit Maß. Sport in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**



Karl-Heinz war damit einverstanden, die Mutter seiner Frau mit auf einen Familienurlaub nach Jerusalem zu nehmen. Während der Reise stritten sich die beiden so heftig, dass die Schwiegermutter einen Herzinfarkt erlitt und starb.

Als sich der Mann im Leichenschauhaus erkundigte, wie man den Rücktransport des Leichnams nach Deutschland organisiert, sagte der Leichenbestatter, dass allein die Rückführung 3500 Euro kostet. Wenn er aber die Leiche in Jerusalem bestattet, sind es nur 1500 Euro. Außerdem ist Jerusalem nach christlichem Glauben heilige Erde.

Dann sagt der Mann: „Heilige Erde? Christentum? Auferstehung? Verzeihung, aber ich bin froh, dass die Alte weg ist.“

## GESUND

### „ANDROPAUSE: WENN „ER“ IN DIE WECHSELJAHRE KOMMT“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

**Auch Männer durchleben mit voranschreitendem Alter hormonelle Veränderungen. Wer die Signale frühzeitig erkennt, kann entgegenwirken.**

⇒ **Testosteron** ist das wichtigste männliche Sexualhormon und beeinflusst viele körperliche und geistige Funktionen - von Muskelaufbau über Stimmung bis hin zum Energielevel. Mit zunehmendem Alter sinkt der Testosteronspiegel schrittweise, was viele Männer zunächst kaum bemerken. Im Gegensatz zu den Wechseljahren bei Frauen ist dieser Prozess meist schleichend und weniger klar abgrenzbar. Die Veränderungen treten oft langsam auf und äußern sich durch unspezifische Symptome wie anhaltende Müdigkeit, Konzentrationschwäche oder veränderten Körperbau. Dieser hormonelle Wandel, der auch als Andropause bezeichnet wird, beginnt oft schon ab Mitte 30 und setzt sich im Laufe der Jahre fort. Neben dem Alter können auch Stress, Schlafmangel und Überlastung die Testosteronproduktion negativ beeinflussen.

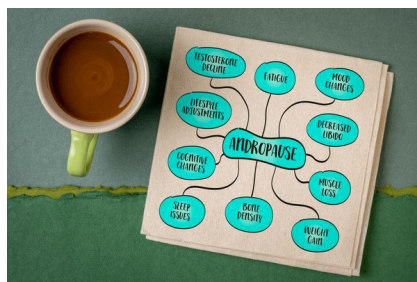
**Wenn Kauf und Lust verschwinden**

**Die** Symptome sind häufig diffus und werden selten direkt

mit einem Hormonmangel in Verbindung gebracht. Viele Männer berichten von einem allgemeinen Kraftverlust, verminderter Belastbarkeit und einer sinkenden Libido. Auch Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und innere Unruhe sind typische Begleiter.

**Körperlich** macht sich der Testosteronabfall durch Muskelabbau und eine Zunahme des Körperfetts, insbesondere im Bauchbereich, bemerkbar. Die Regeneration nach Belastung verläuft langsamer, und die Schlafqualität leidet. Dieser Teufelskreis aus schlechterem Schlaf und niedrigerem Hormonspiegel verstärkt die Beschwerden oft weiter.

**Sportliche** Aktivität schützt nicht automatisch vor diesen



Effekten. Übertraining, chronischer Stress und fehlende Erholungsphasen können die Testosteronproduktion zusätzlich beeinträchtigen. Wesentlich ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration.

**Entscheidend** für die nachhaltige Unterstützung des Hormonhaushalts ist auch eine ausgewogene Ernährung. Gesunde Fette - wie sie in Avocados, Nüssen, Olivenöl und fettem Fisch enthalten sind - fördern die Testosteronproduktion.

**Ausreichend** Proteine aus hochwertigen Quellen wie Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchten helfen beim Muskelaufbau und -erhalt. Auch eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, etwa Zink und Vitamin D, ist entscheidend.

**Neben** der Ernährung unterstützen regelmäßige Regenerationsrituale wie Sauna, Weichduschen oder Meditation den Stressabbau und fördern das hormonelle Gleichgewicht. Die wohltuende Wärme in der Sauna kann die Durchblutung verbessern, Muskelverspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Auch die Stärkung des Immunsystems wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus und kann so indirekt den Testosteronspiegel stabilisieren.

**Mit gesundem Lebensstil zurück in Balance**

**Ein** stabiler Hormonhaushalt erfordert einen ganzheitlichen Lebensstil: ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Basis. Krafttraining fördert den Testosteronspiegel, wenn es mit genügend Ruhezeiten kombiniert wird. Außerdem sollte übermäßiger Stress im Alltag möglichst reduziert werden. Pausen, Naturerlebnisse und soziale Kontakte stärken das Wohlbefinden und fördern so die hormonelle Balance.

Quelle: **Kronen Zeitung**  
„GESUND“



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

**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)

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

„DENKSPORT“  
„KREUZWORTRÄTSEL“



**Senkrecht:** 1 Wirtschaftszweig, Sparte, 2 engl.: Unterlage, 3 Ital. weibl. Vorname, 4 engl. Hochadeliger, 5 Vorschlag zur Abhilfe, 6 Röstbrotscheibe, 7 Selbstlaut, 8 männl. Vorname, 9 Mond des Saturns, 10 Frauenlieb-ling (frz.), 11 engl.: Baum, 12 Fuge, Einfräsung, 13 starker Wind, 14 ital.: Geschmack, 15 ital. Dichter † 1321, 16 chem. Element, 17 Achtung, Wertschätzung, 18 männl. Vorname, 19 grober Sand, 20 Markt im Bregen-zerwald, 21 jap. Art d. Ringens, 22 franz. Mehrzahlarti- kel, 23 Kf.: Baumeister

**Waagrecht:** 1 Bericht, Meldung, 2 franz. Schriftsteller † 1814, 3 portug.: Sankt, 4 Webber-Musical, 5 chem. Element, 6 Ausruf der Überraschung, 7 Sportfahrzeug, 8 ital. Insel, 9 gültig sein, 10 Unpaarhufer, 11 grob, un- gehobelt, 12 Krankentransportgerät, 13 Schläfrig, 14 geometrische Figur, 15 Kurzform: Body-Mass-Index, 16 poetisch: Nadelwald, 17 Preisnachlass, 18 in der Nähe von, 19 altes ind. Gewicht, 20 Entstehung, Entwicklung, 21 Jägerspr.: Tümpel, 22 amerik. Kurzwort: Taxi, 23 Ge- wässer, 24 kostenlos

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

( Lösung auf Seite 15 )



„DENKSPORT“ - „QUIZ“

*freizeit*  
Die schönen Seiten des Lebens.

- 1.) Welches Volk spielt auf Didgeridoos?  
a) Chinesen, b.) Aborigines, c.) Perser, d.) Türken
- 2.) Welche dieser Künstlerinnen war schon in den Achtzigern erfolgreich?  
a) Morisette, b.) b. Spears, c.) A. Lavigne, d.) Madonna
- 3.) Was konnte Pegasus, was andere Pferde nicht können?  
a) musizieren, b.) fliegen, c.) sprechen, d.) Feuer speien

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

*freizeit*  
Die schönen Seiten des Lebens.

„MOHNSTRUDEL“

**Zutaten:** 200 ml Milch (Lauwarm), 4 EL Staubzucker, 25 g Germ 8frisch), 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)

**Zubereitung:**

- 1.) Für das Dampf in 4 EL lauwarmen 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 Dampf mischen und zu einem geschmeidigen Germteig schlagen. Diesen an einem warmen Ort ca. 30 Min aufgehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- 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.
- 6.) Den Mohnstrudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit versprudelm 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 gemahlenen 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.





**GESUND**

**„WELCHE SPORTARTEN WIRKLICH BEI STRESS HELFEN“**

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

**Viel Druck im Job und Alltag? Dann ist weniger oft mehr. Wieso sanfte Bewegungsformen meist besser wirken als extremes Auspowern.**

⇒ **Wer** im Berufsleben stark gefordert ist, sollte gezielt auf Sportarten setzen, die den Körper nicht zusätzlich belasten, sondern ihn beruhigen. Ideal sind Aktivitäten, die das Nervensystem entspannen, Stresshormone wie Cortisol abbauen und den Geist in den Ruhemodus bringen. Dazu zählen beispielsweise langsames Joggen (Slow Jogging), lockeres Krafttraining mit langen Pausen sowie Bewegungsformen, die Atmung und Mobilität in den Mittelpunkt stellen - wie Pilates, Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong. Sie fördern nicht nur die Regeneration, sondern stärken langfristig auch die Stressresistenz im Alltag.

**Finger weg von zu hoher körperlicher Intensität**

**In** Phasen mit viel Stress sind intensive und wettkampforientierte Trainingsformen oft kontraproduktiv. Hochintensives Intervalltraining (HIT), CrossFit, Manager-Boxen oder Spinning-Einheiten setzen den Körper zusätzlich unter Druck. Zwar werden sie häufig als Stresskiller beworben. tatsächlich steigern sie aber die Cortisol Ausschüttung, belasten das sympathische Nervensystem und erschweren die Erholung - vor allem, wenn Schlaf und Ernährung bereits leiden. In anspruchsvollen Zeiten braucht der Körper nicht noch mehr „Feuer“, sondern vielmehr gezielte Entspannung.

**Bei** akutem Stress - etwa durch eine Abgabe oder einen Termin - kann ein forderndes Training sinnvoll sein, um die innere Anspannung zu kanalisieren. Wichtig ist dabei eine ausreichende Regeneration.

**Anders** sieht es bei chronischem Stress aus: Wer dauerhaft überlastet ist, befindet sich oft im „Überlebensmodus“. Intensive Workouts können dann den Stresspegel weiter erhöhen - mit Folgen wie schlechtem Schlaf, schwacher Erholung und langer Erschöpfung. Hier ist bewusste Reduktion gefragt: sanfte Bewegung, viel Schlaf und Techniken wie Meditation und Atemübungen, die das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen.

**Auf die richtige Dosierung kommt es an**

**Doch** wie viel Bewegung gilt nun wirklich als empfehlenswert? „Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche - so lautet die WHO-Empfehlung. Praktisch umsetzbar in drei bis vier Einheiten á 45 bis 60 Minuten - ein realistisches Maß, auch für Menschen mit vollem Terminkalender“, so Richard Staudner, Experte für Psycho-Neuro-Immunologie in Wien.

**Eine** ausgewogene Trainingswoche kombiniert zwei bis drei fordernde Einheiten (Kraft und Ausdauer) mit einer regenerativen Einheit - etwa Waldbaden, Mobility-Training oder einem längeren Spaziergang. Entscheidend ist weniger die Intensität als die Regelmäßigkeit: konstante, gesunde Reize statt Extrembelastungen.

Reines Training alleine reicht oft nicht. Wer den ganzen Tag sitzt, kann den gesundheitlichen Schaden durch drei Fitness-Sessions pro Woche kaum ausgleichen. Der wahre Schlüssel liegt in einem aktiven Alltag: Treppe statt Rolltreppe, Meetings im Gehen, kleine Bewegungspausen, aktive Wege. Jede noch so minimale Unterbrechung des Sitzens wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus - und hilft, häufigen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. „Der Körper ist für Bewegung gemacht - und ein aktiver Alltag sollte zur Selbstverständlichkeit werden“, resümiert der Experte.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### „BEITRÄGE“

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

[office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

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



### Spruch des Monats

**„Hört auf, danach zu fragen, was die Zukunft bereithält, und nehmt als Geschenk, was immer der Tag mit sich bringt.“**

**(HORAZ)**

### BUCHTIPP

**„DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN“**

**„Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.“**

**(Stefanie STAHL)**

**ISBN: 978-3-42463107-4 - Verlag Kailash**

Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen.

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Selbst- und Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch *die* erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

Zu der Autorin: **Stefanie STAHL**, Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier, ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin. Sie hält regelmäßig Vorträge und Seminare zu ihren Spezialgebieten Beziehungen, Selbstwertgefühl und praxisnaher Psychologie. Mit ihrem Modell vom Sonnen- und Schattenkind hat sie eine besonders bildhafte Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind erschaffen, die über die Grenzen Deutschlands hinaus auf große Resonanz stößt. Stefanie Stahls Bücher, allen voran »Das Kind in dir muss Heimat finden«, stehen seit Jahren auf den Top-Rängen der Bestsellerlisten und haben sich millionenfach verkauft. Die Autorin ist eine begehrte Keynote Speakerin, hostet die beiden Podcasts »So bin ich eben« und »Stahl aber herzlich« und wird regelmäßig als Expertin für Presse und Talkshows angefragt.





### **NATUA E ALEBNIS**

Kastanien!  
Kastanien!  
Nau de, de foin  
oft auf de Ead'.

Wobei a glei'  
a mauncha denkt:  
au weh, „i glaub“  
mi' tritt a Pfeed.

Dea, dea im Schmeaz -  
a weita denkt:  
„Hoit, na, des Pfeed  
lebt auf da Ead;

des woan do' nua  
Kastanien,  
mei Keapa is'  
no' unvasehat".

So kaun ma' sogn,  
es woa a Leha,  
denn de Natua -  
hoi sche' be1chat:

„Jo, vun mein' Bam  
do spiast Du nua:  
Kastanien -  
und doch ka Pfeed".

**(U-Bahn Karli)**

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK**

**für diesen Beitrag**

### **LETZTE ROSE**

Am Heimweg  
bin ich der letzten Rose begegnet.  
Sie hatte den Mut,  
die Letzte zu sein.  
Dürre Gräser und gelbe Kastanienblätter -  
aber Rosen?  
Weil sie die Letzte ist,  
wird sie bestaunt und bewundert.  
Ich kenne Menschen,  
die sich drängen, die Ersten zu sein;  
das Letzte ist nie sehr beliebt.  
Doch ich liebe die letzten Rosen!  
Zeigen sie doch,  
daß am Schlusse stehen nicht Schwäche,  
sondern oft auch Kraft bedeutet.

**Herzlichen Dank**

**an Friederike LAZELBERGER**

**für diesen Beitrag**



Ein Mann kommt von einem langen Arbeitstag nachhause.  
Seine Frau schaut dem Mann tief in die Augen und sagt: „Ausziehen!“  
Der Mann mit einem Lächeln: „Jaaa!“ und fängt an seine Kleidung auszuziehen.  
Dann die Frau so: „Häähh, ich möchte, dass du aus der Wohnung ausziehst!“

Peter zu seinem Freund Kurt: „Mein Opa hatte einen Herzanfall. So wie ich, ist er auch stark überwiegend. Ich habe ihn im Krankenhaus besucht. Ich stand ganz nah an seinem Bett, als er versuchte, mir etwas zuzuflüstern. Ich beugt mich über ihn, aber konnte leider nichts verstehen. Es schien ihm wichtig zu sein, da er mich sehr intensiv anstarrte. Ich reichte ihm einen Zettel, in der Hoffnung, dass er es aufschreiben kann.“

In dem Moment als er mir den Zettel zurückgeben wollte,  
erlitt er einen erneuten Herzanfall und ist verstorben.“

Darauf sein Freund Kurt: „Mein Beileid. Was stand auf dem Zettel?“

Anwortet Peter: „Auf dem Zettel stand: 'Du Trottel stehst auf meinem Sauerstoffschlauch'“

### IM VORÜBERGEHEN

*Die glatte, kühle Rinde des Baumes habe ich gespürt -  
im Vorübergehen.*

*Das frische Brot am Morgen in der Bäckerei  
habe ich gerochen -  
im Vorübergehen.*

*Das Wasser der Quelle bei meiner letzten Wanderung  
habe ich gekostet -  
im Vorübergehen.*

*Das Lachen der Kinder im Garten draußen  
habe ich gehört—  
im Vorübergehen.*

*Den fragenden Blick des Nachbarn habe ich übersehen –  
im Vorübergehen*

**(Friederike LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank**

**an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!**

### GESUND

#### „NEUE HOFFNUNG BEI DEMENZ“

(von Mag. <sup>a</sup> Regina MODL)

**Modernes Arzneimittel soll eine Verlangsamung der Krankheit im Anfangsstadium ermöglichen. Dafür braucht es eine frühe Diagnose. Heilung ist trotzdem nicht in Sicht.**

⇒ **Der** fortschreitende Verlust kognitiver Fähigkeiten - betroffen sind etwa Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Urteilsvermögen, Orientierung und soziale Prozesse - kennzeichnet eine Demenz. Unter diesem Begriff werden rund 50 verschiedene Formen, mit unterschiedlichen Ursachen und Verläufen zusammengefasst. Am häufigsten tritt die Alzheimer-Krankheit (ca. 60-70% der Fälle) auf, gefolgt von vaskulärer (gefäßbedingt) Demenz, der Lewy-Körperchen-Krankheit sowie der frontotemporalen Demenz.

**Sorgfältige Abklärung ist erforderlich**

**Die** Diagnose erfordert eine umfassende Untersuchung. Ausführliche Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen hinsichtlich der Symptome, körperliche und neurologische Begutachtung sowie spezielle Tests erlauben eine erste

Einschätzung. Bildgebende und nuklearmedizinische Verfahren, Nervenwasserentnahme oder genetische Analysen sichern die Diagnose ab und helfen die Demenzformen zu unterscheiden, wie Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseder, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie (OGGG) sowie Leiter der Uniklinik für Geriatrie der Salzburger Landeskliniken (ALK) im Fachmagazin „Ärzte Krone“ erklärt.

**Die** Behandlung umfasst sowohl medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Ansätze, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und den Krankheitsverlauf zu verzögern oder zu mildern. Je nach Symptomen und Stadium der Demenz gibt es Wirkstoffe zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten, gegen Verhaltenssymptome oder psychische Probleme wie Unruhe, Aggressivität, Apathie, Angst, Depression oder Halluzinationen.

**Begleitend** können Gedächtnistraining oder Orientierungsübungen, Logopädie, Ergo- und Physiotherapie, Licht- und Bewegungstherapie zur Verbesserung des Schlaf-Wach-Rhythmus sowie soziale Unterstützung beitragen. Diese Maßnahmen sollten

individuell angepasst, regelmäßig evaluiert und frühzeitig eingeleitet werden, wie der Experte weiter ausführt

### **Neue Therapieoptionen in der EU zugelassen**

**Während** bisherige Medikamente nicht die ursächlichen Prozesse im Gehirn behandeln, gibt es mit sogenannten monoklonalen Antikörpern erstmals die Möglichkeit, in die Entwicklung der krankhaften Veränderungen (Pathophysiologie) einzugreifen. „Ein Meilenstein in der Alzheimer-Therapie ist die Zulassung des monoklonalen Antikörpers Lecanemab durch die Europäische

Arzneimittelagentur EMA mit April 2025“, so Prim. Iglseider. Dieser Wirkstoff richtet sich gegen die Ablagerungen des Proteins Amyloid im Gehirn und soll dadurch den Krankheitsverlauf verlangsamen. Das Medikament kommt jedoch nur für Patienten mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen in einem frühen Demenzstadium infrage. Daher ist die Früherkennung so wichtig. Prim. Iglseider: „Die ‚neue Ära‘ ist ein vielversprechender Anfang - ein Durchbruch im Sinne einer Heilung ist allerdings nicht in Sicht.“

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## **GESUND**

### **„SICHER DURCH DIE HEISSEN TAGE“**

(von Angelika KUHN)

**Hohe Temperaturen sind für viele Menschen anstrengend, für Ältere können sie allerdings zum Gesundheitsrisiko werden.**

⇒ **Bei** meiner Arbeit als Pflegekraft habe ich immer wieder gesehen, wie stark hohe Temperaturen gerade Seniorinnen und Senioren zusetzen. Besonders während Hitzewellen ist es daher wichtig, gut informiert und vorbereitet zu sein“, erklärt Angelika Kuhn, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) beim Hilfswerk Österreich.

**Im** Alter verändert sich der Körper: Das Durstgefühl lässt nach, der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Haut verliert an Elastizität und die Schweißproduktion nimmt ab. Das rührt dazu, dass sich der Körper nicht mehr so gut an hohe Temperaturen anpassen kann. Auch chronische Erkrankungen - etwa Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes mellitus oder Demenz - erschweren die

Wärmeregulation. Medikamente wie Diuretika (Entwässerungstabletten) oder Blutdrucksenker erhöhen das Risiko für Kreislaufprobleme bei Hitze.

### **Warnzeichen für Überhitzung**

**Flüssigkeitsmangel** zeigt sich bei älteren Menschen oft nicht durch Durst, sondern durch Symptome wie Müdigkeit, Verwirrtheit, Schwindel oder plötzliche Schwäche. Diese Warnzeichen werden leicht übersehen, besonders wenn jemand allein zu Hause lebt. Dabei können sie Vorboten eines Hitzschlags oder Kreislaufkollapses sein. „In der mobilen Pflege ist es unsere Aufgabe, achtsam zu sein, frühzeitig zu reagieren und auch einmal ‚zwischen den Zeilen‘ zu lesen, wenn sich jemand verändert. Hitze betrifft nicht nur den Körper, sondern oft auch das Gemüt - Reizbarkeit, Rückzug oder Verwirrtheit sind dann nicht ungewöhnlich“, erklärt die Pflegeexpertin. Was oft am meisten hilft, ist Aufmerksamkeit.

**Angelika** Kuhn empfiehlt daher: „Wer ältere Menschen im Umfeld hat - ob Nachbarn, Angehörige oder Bekannte, sollte

regelmäßig nach ihnen sehen, besonders an heißen Tagen. Ein kurzer Anruf, ein Glas Wasser vorbeibringen oder ein offenes Gespräch über das Wohlbefinden können entscheidend sein und sogar Rettungseinsätze verhindern.“

**Selbst** bei großer Hitze spüren ältere Personen oft wenig Durst. Es ist daher wichtig, sie ans Trinken zu erinnern.

**Schützen** wir gemeinsam unsere älteren Mitmenschen. Mit einfachen Maßnahmen und einem wachen Auge können wir in Zeiten extremer Hitze für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden viel bewirken - und so sogar Leben retten.

### **KÜHLE TIPPS FÜR HITZETAGE**

- 1,5-2 Liter Wasser täglich trinken
- Leichte Speisen zu sich nehmen
- Luftige Kleidung und Bettwäsche aus Baumwolle/Leinen bevorzugen
- Bewegung: nur frühmorgens oder abends. Später schlafen gehen, früher aufstehen, Mittagsruhe einhalten
- Fenster tagsüber schließen

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

**„DAS WISSEN VIELE NICHT - RAUCHEN FÖRdert BLASENKREBS“**

(von Mag.<sup>a</sup> Monika KOTASEK-RISSEL)

**Rund 1600 Österreicher erkranken jedes Jahr an einem Blasenkarzinom. Damit ist es die achthäufigste Krebserkrankung weltweit. Als Hauptrisikofaktor gilt Tabakkonsum.**

⇒ **Rauchen** erhöht nicht nur das Risiko für Lungenkrebs (das wissen die meisten), sondern ist auch an der Hälfte aller Blasenkrebsfälle schuld. Es zeichnet aber ebenso für andere urologische Erkrankungen wie z. B. Nierenzellkarzinom, Tumoren der Harnleiter und Peniskrebs verantwortlich. **Gabriela Z.** war 48 Jahre alt, als sie an Blasenkrebs erkrankte - und damit deutlich unter dem Durchschnittsalter der meisten Betroffenen, das zwischen 70 und 75 Jahren liegt. Ihre Ärzte gehen davon aus, dass langjähriges Rauchen (sie begann damit in ihrer Jugend) die Ursache für das Karzinom war. Der Patientin liegt es daher am Herzen, mit ihrer Geschichte Bewusstsein dafür zu schaffen, die Gefahren des Tabakkonsums auch in Bezug auf die Blase nicht zu unterschätzen: Bei Frau Z. war dieses Organ immer schon ihre „Schwachstelle“, erzählt die heutige Nichtraucherin. Divertikel in der Blase sowie häufige Blasenentzündungen hätten sie immer wieder zum Urologen geführt. Dort eines Tages die Diagnose „Krebs“ zu erhalten, war dann ein Schock. „Man weiß, dass es sein kann, glaubt aber einfach nie, dass es einen selbst treffen könnte.“ Mittlerweile plädiert sie gemeinsam mit den Urologen des Uniklinikums Graz für die Früherkennung im Rahmen von Gesundenuntersuchungen: „Eine klassische Vorsorgeuntersuchung, wie wir sie beispielsweise beim Brustkrebs kennen, gibt es beim Blasenkarzinom momentan leider „noch nicht“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Sascha Ahyai, Vorstand der Universitätsklinik für Urologie am Uniklinikum Graz, Stmk. „Wenn die Erkrankung früh genug erkannt wird, hat man aber viel bessere Chancen.“

**Betroffene deuten Beschwerden oft falsch**

**Häufig** werden Symptome wie Blut im Urin oder Schmerzen beim Wasserlassen einem Harnwegsinfekt zugeschrieben. Dabei sind die Warnzeichen für Blasentumor und die Beschwerden bei Harnwegsinfekten nicht gleich, macht der Facharzt deutlich: „Typisch für den Harnwegsinfekt sind die Schmerzen, hinzukommen kann etwas Blut im Urin. Typisch für Blasenkrebs ist hingegen eine schmerzlose Blutung beim Wasserlassen. Das sollte man immer abklären lassen.“

**Der** Ausgangspunkt der bösartigen Veränderungen ist meist das Urothel, also die innere Auskleidung bzw. die Schleimhaut der Harnblase. Nur in seltenen Fällen entwickelt sich Blasenkrebs in den Muskelschichten oder im Bindegewebe des Organs. Die Therapie hängt davon ab, ob und wie tief der Tumor in die Blasenwand eingewachsen ist und erfolgt interdisziplinär durch Fachärzte der Urologie und Onkologie.

**„Oberflächliche** Tumoren können meist durch eine Operation bei gleichzeitigem Erhalt der Blase entfernt werden“, berichtet Prof. Ahyai. Im Falle eines muskelinvasiven Blasenkarzinoms (der Krebs ist in die Muskelschicht des Organs eingewachsen) muss die Blase oft entfernt und durch eine künstliche aus einem Teil des Darms oder mit einem Stomabeutel ersetzt werden - auch Gabriela Z. lebt heute mit einem Stomabeutel.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Das Gestern ist nichts als die Erinnerung von Heute  
und das Morgen ist der Traum von heute.  
(Khalil GIBRAN)**



## GESCHICHTE

### „RUSSISCHE SITTEN“

(von Friederike Lazelberger)

⇒ **Meiner** Familie ordentliche Tischmanieren beizubringen ist mir bis heute nicht gelungen.

**Am** Sonntag oder an einem Festtage breite ich ein weißes Tisch-tuch über den Mittagstisch, lege festliche Servietten - mit Herzen, Eichkatern oder Weihnachtsmännern - neben die Teller und ver-wende das „bessere“ Besteck aus der Wohnzimmerlade.

**Meine** beiden Söhne und mein Mann schaffen es immer wieder, dass der Tisch nach zehn Minuten aussieht wie ein Schlachtfeld

**Um** die Salatschüsseln bilden sich Lachen aus Rotwein und Orangensaft. Niemand kann sein Glas nachfüllen, ohne daneben zu schütten, und die benützten Suppenlöffel kleben am Tischtuch; Ser-vietten verwendet keiner.

**Mein** Mann schmatzt; mein älterer Sohn seziert das Fleisch, er arbeitet Muskeln und winzigste Fettstellen heraus, und mein jünge-rer Sohn sitzt überhaupt nur fünf Minuten bei Tisch, weil er jede ihm Vorgesetzte Speise bemeckert.

**So** ist nun Jahr um Jahr vergangen und meine Erziehungsmaß-nahmen haben nicht gefruchtet. Um meinem Ärger Luft zu machen, sage ich bei solchen Anlässen mit mahnender Stimme: „Ihr esst wie die Russen!“

„**Hast** du schon einmal gesehen, wie ein Russe isst?“ Das ist der Satz, den mein Mann dann jedes Mal in den Raum stellt.

**Vor** einigen Wochen aber ist es dann passiert: Mein Sohn bekam Besuch von einem jungen russischen Universitätsprofessor für Ara-mäisch.

**Auf** seinen Reisen lernt mein Sohn so manche Menschen kennen, die er dann so ganz beiläufig zu sich einlädt. Viele kommen dann wirklich, und er wundert sich, dass sie im ungünstigsten Moment vor seiner Wohnungstür stehen.

**Erst** unlängst besuchte ihn ein japanischer Computerfachmann, rollte seine Matte in der Wohnung aus und blieb etliche Wochen. Nun wollen wir uns aber mit dem russischen Universitätsprofessor beschäftigen. Er kam aus St. Petersburg, hatte längere, blonde Haare und sehr

blaue Augen. Er war einfach gekleidet und sprach ganz gut Deutsch. Diesen jungen Mann brachte mein Sohn an einem Wochenende mit zu uns in unser Haus.

**Ich** hatte Abendessen vorbereitet und Tisch-tuch und Servietten aufgelegt. Nach der Begrü-ßung setzte sich unser Gast und wurde von mir aufgefordert, zuzugreifen.

**Und** das tat er dann auch im wahrsten Sinne des Wortes! Er nahm den Suppenlöffel in die Hand, so wie ihn dreijährige Kinder in der Faust zu halten pflegen und begann, lautstark die Kürbis-suppe zu schlürfen. Sogar mein Mann, der ja absolut nichts von Tischmanieren hält, schaute ihn begeistert an. Mein jüngerer Sohn war so faszi-niert, dass er selbst gar nicht aß.

**Dann** gab es Rinderbraten mit Bandnudeln und Vogerlsalat. Unser Gast langte eifrig zu, dieses Mal mit den Händen. Er griff in die Sa-latschüssel und meinte: „Ist das nicht Feldsa-lat?“

**Den** Salatteller, das Besteck, die Serviette alles umsonst!

„**Essen** Sie keinen Salat?“, fragte er uns er-staunt. Mein Mann hatte sich inzwischen eine Gurke zum Braten geholt und zerschnitt sie mit seinem Messer in feine, kleine Stücke. Vielleicht wollte er Vornehmheit demonstrieren.

**Niemand** von uns wollte mehr Salat und so blieb unserem Gast die ganze Schüssel voll. Als er *fertig* war, leckte er sich genüsslich Fin-ger ab und bedankte sich für das gute Essen. (Das macht meine Familie nie ...)

Bis Mitternacht unterhielt uns Kyrill - so hieß der junge Professor mit seinen Geschichten, die er bedächtig und äußerst witzig erzählte.

**Am** nächsten Vormittag verließ er uns, lud uns jedoch noch vorher alle zu sich in seine Woh-nung nach St. Petersburg ein.

**Erst** letzten Sonntag sagte ich beim Frühstück zu meinen Lieben: „**1w** esst wie die Russen!“

**Mein** jüngerer Sohn meinte dazu: „Jetzt, wo du weißt, wie Russen essen, musst du es uns nicht dauernd sagen. Es verdirbt uns den Appetit.“

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

## GESUND

### „ANGSTFREI ÜBER DEN WOLKEN“

(von Karin ROHRER-SCHAUSBERGER)

**Um auch auf über 10.000 Höhenmetern nicht in Panik zu geraten – was gar nicht so wenigen Passagieren passiert – gibt eine Gesundheitspsychologin Anleitungen und Tipps**

⇒ **Verena K.** musste aus beruflichen Gründen in die USA fliegen. Schon alleine der Gedanke trieb ihr damals die Schweißperlen auf die Stirn. Es überkam sie totale Panik, wenn sie an die Reise dachte, weil sie unter starker Flugangst leidet.

**Ungefähr** ein Drittel aller Passagiere ist übrigens von Flugangst (Aviophobie) betroffen. Die Ursachen und Auslöser sind vielfältig und können sich auf unterschiedliche Aspekte des Fliegens beziehen, wie Angst vor technischen Problemen, einem Absturz, so wie

- Turbulenzen
- Höhenangst
- Klaustrophobie
- Platzangst
- Kontrollverlust
- Angst, den Flug nicht überstehen zu können

„**Obwohl** Frau Verena K. erst eine Woche vor dem Abflug

zu mir gekommen ist, hat sie niemals gedacht, dass die Be- es geschafft, die Reise anzu- treten“, erklärt Mag. Irene Rausch, Klinische Psychologin aus Wien. „Sie hat konsequent ihre Atemübungen und Entspannungstechniken trainiert und ist auch den ganzen Flug über jene Checkliste durchgegangen, die ich ihr auf den Weg mitgegeben habe.“

**Der** ängstlichen Frau ist es übrigens nicht nur gelungen, den Flug gut zu überstehen, sie konnte sogar noch einen jungen Mann, der neben ihr saß und ebenfalls unter Flugangst litt, mit Ratschlägen unterstützen. Gemeinsam machten sie Entspannungsübungen. Dieses Beispiel zeigt: Man kann es schaffen, die Flugangst in den Griff zu bekommen, und noch anderen helfen!

**Viele** Betroffene steigen schon seit Jahre» in kein Flugzeug mehr ein. Aber durch diese Vermeidungshaltung wird alles immer noch schlimmer. Die Angst wächst nämlich, wenn man sich ihr nicht stellt. Und es kann mitunter zu einer Ausweitung auf andere Bereiche kommen, wie etwa eine Seilbahn zu benutzen, durch einen Tunnel oder mit der Bahn zu fahren usw.

**Betroffene glauben, dass es nicht zu schaffen ist**

„**Viele** meiner Patienten hätten

niemals gedacht, dass die Bewältigung der Angst doch so leicht möglich ist“, so Mag. Rausch. „Man muss für sich nur die richtige Strategie finden.“

**Wenn** Sie Ihren nächsten Urlaubsflug entspannt genießen wollen, dann könnten Sie etwa Folgendes probieren: Ein kleines Stofftier („Angstmonster“) mitnehmen. Das soll zeigen, die Angst darf dabei sein. Widerstand gegen dieses Gefühl erzeugt nämlich nur noch mehr Angst.

**Das richtige „Werkzeug“ bringt Erleichterung**

**Oder** sich eine „Stopptafel“ vor Augen führen. Wenn sich die Gedankenspirale zu drehen beginnt, „Halt“ sagen, und an schöne Dinge denken. Gedanklich ein Lied singen, oder sich ein lustiges Video anschauen, denn Lachen und Angst passen nicht zusammen.

„**Feuerwehrlübung**“: In einer akuten Angstsituation kann man viele Muskeln anspannen und dann schnell lockerlassen. Mehrere Male hintereinander durchgeführt, kommt man zur Ruhe: „Ich bin Herr über meine Gedanken. Jetzt kann ich wieder gelassen und selbstbestimmt reagieren.“

Quelle: **Kronen Zeitung**  
**„GESUND“**

**Das finden Sie wieder in der OKTOBER Ausgabe des Newsletter:**

**„Doomscrolling als Gefahr für die Psyche“**

„Exzessives Konsumieren schlechter Nachrichten – ein Experte erklärt Mechanismen dahinter und wie wir gegensteuern.“

(von Regina MODL)

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

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

1.) b.) Das Didgeridoo ist ein Instrument der australischen Ureinwohner – der Aborigines. Es wird in deren Kultur für verschiedene Zeremonien, Tänze und Gesänge eingesetzt.

2.) d.) Madonna ist eine US-amerikanische Sängerin und stieg in den 1980er-Jahren mit Hits wie „Like a Virgin“, „Material Girl“ und „like a Prayer“ zum Megastar auf.

3.) b.) Pegasus konnte fliegen, was normale Pferde nicht können. Er wurde als geflügeltes Pferd geboren und konnte daher zwischen Himmel und Erde reisen.

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

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



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

**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](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://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](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<