



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

„Ein Augenblick der Stille: Ein Lichtblick, der durch den Tag begleitet!“

(Friederike WEICHSELBAUMER alias Riki Neudorfer * 18. September 1948 in Rutzenmoos
ist eine österreichische Schriftstellerin.)

„Ich atme das Gelb des Morgengrauens und die
Tautropfen des neuen Morgens perlen in mich
wie ein erfrischendes Bad in der Sommerhitze.“

(Erna RAUTHMANN)



HERBSTBEGINN
Mittwoch, 23. September 2026

GESUND

„TRÄUME ALS WARNSIGNAL: WANN MAN ZUM ARZT SOLLTE“

(von Mag.^a Monika KOTASEK-RISSEL)

Besser schlafen, Träume können glücklich machen, verwirren oder beunruhigen. Schlafmediziner und Neurologe Dr. Michael Saletu erklärt, was nachts im menschlichen Gehirn passiert.

⇒ **Wie** sind Ihre Ausflüge ins Reich der Träume? Haben Sie dort Superkräfte oder sehen Sie sich nur in banalen alltäglichen Situationen? Oder träumen Sie vielleicht gar nicht? „Viele Menschen denken tatsächlich, sie würden nicht träumen“, berichtet Schlafmediziner und Neurologe Dr. Michael Saletu. „Medizinisch ist das allerdings nicht korrekt. Wir träumen jede Nacht - auch dann, wenn wir uns nicht daran erinnern.“

Das „nächtliche Kopfkino“ gilt - aus schlafmedizinischer Sicht - als wesentlicher Bestandteil gesunden Schlafs. Dr. Saletu erklärt im Folgenden, in welcher Schlafphase Träume entstehen, warum wir uns nicht immer an Inhalte erinnern und was Träume über unsere psychische Gesundheit aussagen:

Träume entstehen, weil das Gehirn auch im Schlaf immer hochaktiv bleibt. „Es nutzt die Nacht, um Erlebtes zu sortieren, Emotionen zu regulieren und Erinnerungen zu

(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 165 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2026

INHALT DIESER AUSGABE

**„Spruch von Friederike
Wechselbaumer“
„Spruch von
Erna Rauthmann“
„Herbstbeginn“**

(Seite 1)

**„Träume als Warnsignal:
Wann man zum Arzt sollte“**

(Seite 1, 2, 3)

**„Worte des Redakteurs“
„Inhaltsangabe“**

(Seite 2)

„Gesund bis aufs Blut“

(Seite 3/4/5/6)

„Spruch von Nina Sandmann“

(Seite 6)

„Sudoku“

„Kreuzworträtsel“

(Seite 7)

„Quiz“

**Backen „Roulade mit
Topfencreme“ (Rezept)**

(Seite 8)

**„So finde ich das richtige
Rennrad für mich“**

„Spruch des Monats“

„Beiträge“

(Seite 9)

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

„Spruch George M. Adams“

(Seite 10)

Gedicht

Friederike Lazelberger

**„Betrachtung über das
gestern“**

(Seite 11)

**„Den Tumor ganz gezielt
angreifen“**

(Seite 11/12)

**„Auflösungen
„Sudoku“
„Kreuzworträtsel“**

„Quiz“

„Sponsoren“

„Impressum“

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Träume als Warnsignal: Wann man zum Arzt sollte!)

regulieren und Erinnerungen zu festigen", so der Schlafmediziner. Besonders belastende oder emotional gefärbte Erfahrungen werden im Traum weiterverarbeitet.

Aus medizinischer Sicht erfüllen Träume also mehrere wichtige Funktionen - sie helfen dem Gehirn, emotionale Erlebnisse zu verarbeiten, Stress abzubauen und die psychische Balance zu stabilisieren. Gleichzeitig werden neue Informationen und Erinnerungen in bestehende Gedächtnisstrukturen integriert. „Träume - können daher als eine Art nächtliche Reparatur- und Ordnungsarbeit des Gehirns verstanden werden", klärt der Neurologe auf.

In welcher Schlaf Phase entstehen Träume?

„Die intensivsten und lebhaftesten Träume entstehen in der sogenannten REM-Schlafphase (Rapid Eye Movement). In dieser Phase arbeitet das Gehirn nahezu so aktiv wie im Wachzustand: Gehirnareale für Emotionen, Bilder und Erinnerungen sind stark aktiviert. Gleichzeitig ist die Muskulatur des Körpers gezielt gehemmt. Dieser Schutzmechanismus verhindert, dass wir die im Traum erlebten Handlungen tatsächlich ausführen", berichtet Dr. Saletu. Auch außerhalb der REM-Phase ist das Gehirn nicht „abgeschaltet“. In den anderen Schlafstadien entstehen ebenfalls traumähnliche Gedanken oder innere Bilder.

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Träume als Warnsignal: Wann man zum Arzt sollte!)

Diese sind jedoch meist kürzer, weniger emotional und stärker an Alltagssituationen angelehnt - eher wie lose Gedankenketten als zusammenhängende Traumgeschichten.

Warum wir uns nur an manche Inhalte erinnern

Ob ein Traum im Gedächtnis bleibt, ist laut Dr. Saletu vor allem eine Frage des Zeitpunkts des Erwachens: „Wer während oder kurz nach einer REM-Phase aufwacht, erinnert sich eher.“ Auch emotionale Intensität und unruhiger Schlaf spielen eine Rolle. Wichtig zu wissen: „Keine Traumerinnerung zu haben, ist kein schlechtes Zeichen“, betont der Schlafmediziner. „Im Gegenteil - das spricht häufig für tiefen, erholsamen Schlaf.“

Der Einfluss von Alkohol und Medikamenten

„**Alles**, was die Schlafarchitektur verändert, beeinflusst auch das Träumen“, so der Schlafmediziner. „Alkohol etwa unterdrückt zunächst die REM-Phase, führt später aber zu einem sogenannten REM-Rebound (nachholender Traumschlaf) mit intensiven, teils belastenden Träumen. Auch bestimmte Medikamente, wie Antidepressiva oder Betablocker, können Träume lebhafter machen. Zusätzlich stört mitunter abendliche Bildschirmnutzung den biologischen Rhythmus und verstärkt emotionale Traum inhalte.“

Träume und psychische Gesundheit

Gelegentliche Albträume sind normal - etwa bei Stress oder in belastenden Lebensphasen. „Problematisch wird es, wenn Albträume häufig auftreten, sich wiederholen und den Schlaf oder Alltag beeinträchtigen“, erklärt Dr. Saletu. Das kann ein Hinweis auf chronischen Stress, Angststörungen oder Depressionen sowie traumatische Erfahrungen sein. „Belastende Träume sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal, dass das Gehirn etwas nicht ausreichend verarbeiten kann.“

Werden Träume zur Belastung, sollte man sie daher ernst nehmen - denn sie liefern wertvolle Hinweise auf unsere seelische Gesundheit - und es gibt Hilfe: „Albträume sind in vielen Fällen gut behandelbar“, macht Dr. Saletu Betroffenen Hoffnung. Erste Wahl sind nichtmedikamentöse Maßnahmen, etwa spezielle psychotherapeutische Techniken, bei denen Albträume im Wachzustand gezielt verändert werden. Auch Stressreduktion und gute Schlafhygiene spielen eine zentrale Rolle.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

BLUTBILD

„GESUND BIS AUF'S BLUT“

Ein kleiner Pieks, ein paar Milliliter Blut und plötzlich liegt ein ganzes Bündel an Gesundheitsinformationen vor einem. Doch was sagen die wichtigsten Blutwerte wirklich aus? Und worauf sollten gesunde Menschen achten, wenn sie ihr Blut im Rahmen der Vorsorge checken lassen?

⇒ **Früh** am Morgen, noch halb verschlafen und nüchtern, sitzen zahlreiche Menschen im Labor. Ein schneller Stich in die Armbeuge und schon füllen sich die Röhrchen mit der roten Flüssigkeit. Die meisten von ihnen lassen sich Blut abnehmen, weil sie „einfach mal schauen wollen, ob eh alles passt“. Eine gute Idee, findet Dr. Claudia

Vidotto, Fachärztin für Labormedizin. Denn: „Das Blutbild ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsvorsorge und ein zuverlässiges Frühwarnsystem.“ Daher empfiehlt die Medizinerin grundsätzlich gesunden Menschen, spätestens ab dem 30. Lebensjahr einmal pro Jahr zur Blutabnahme zu gehen.

„Das Blutbild ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsvorsorge und ein zuverlässiges Frühwarnsystem.“

FLÜSSIGES MULTITALENT

Blut ist ein hochkomplexes Transportmedium und weit mehr als nur eine rote Flüssigkeit. Es besteht aus dem flüssigen Blutplasma und aus zellulären Bestandteilen, nämlich den roten Blutkörperchen (Erythrozyten), den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und den Blutplättchen (Thrombozyten). Gemeinsam übernehmen sie

lebenswichtige Aufgaben: Sie transportieren Sauerstoff, wehren Krankheitserreger ab, sorgen für die Blutgerinnung und spielen eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Ein klassisches Blutbild untersucht vor allem diese zellulären Bestandteile.

Grundsätzlich wird zwischen dem kleinen und dem großen Blutbild unterschieden. Das kleine Blutbild liefert Basisinformationen über die Anzahl und Beschaffenheit der roten Blutkörperchen, das Hämoglobin (= roter Blutfarbstoff), das Hämatokrit (= Volumenanteil der roten Blutkörperchen) und die Gesamtzahl der weißen Blutkörperchen sowie der Blutplättchen. Beim großen Blutbild werden zusätzlich die verschiedenen Untergruppen der weißen Blutkörperchen genauer analysiert.

FRÜHWARNSYSTEM BLUT

Aus dem Blutbild lassen sich also einige zentrale Hinweise auf den Gesundheitszustand ablesen, die für die Vorsorge besonders relevant sind. An erster Stelle steht das rote Blutbild: Die Erythrozyten, das Hämoglobin und der Hämatokrit zeigen, ob genügend Sauerstoff durch den Körper transportiert wird, und geben Hinweise auf eine mögliche Blutarmut. Auffälligkeiten können Eisen- oder Vitaminmangel, Blutverlust oder seltene Bluterkrankungen anzeigen.

Das weiße Blutbild, insbesondere die Differenzierung der einzelnen Subtypen der weißen Blutkörperchen, erlaubt Rückschlüsse auf das Immun-System: Veränderungen bei Leukozyten, Neutrophilen oder Lymphozyten deuten auf akute Infektionen, chronische Entzündungen oder im seltenen Fall auf hämatologische Erkrankungen hin.

Die Blutplättchen liefern Informationen über die Blutgerinnung, Entzündungen und Wundheilung. Zu wenige Thrombozyten können zu erhöhter Blutungsneigung führen, zu viele auf eine Reaktion nach Infektionen oder eine seltene Bluterkrankung hinweisen.

Die Analyse von Retikulozyten und der Variation der roten Blutkörperchen (RDW) kann zeigen, wie aktiv das Knochenmark ist und ob regelmäßig neue Blutkörperchen gebildet werden - ein Hinweis darauf, wie gut der Körper auf Blutverlust oder Blutmangel reagiert.

WICHTIGE ZUSATZWERTE

Viele weitere Parameter, die häufig im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung bestimmt werden, gehören nicht zum klassischen Blutbild, sind aber

für die Früherkennung bestimmter Erkrankungen sehr wichtig. Dazu zählen etwa Leber- und Nierenfunktionswerte, die zeigen, ob diese zentralen Entgiftungsorgane zuverlässig arbeiten (bei Männern sollte zusätzlich auf die Harnsäure geachtet werden). Der nüchtern gemessene Blutzucker zeigt, wie gut der Kohlenhydratstoffwechsel funktioniert und ob mögliche Diabetes-Vorstufen vorliegen. Gleichzeitig gibt der Fettstoffwechsel mit HDL- und LDL-Cholesterin Hinweise auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Große Bedeutung hat auch der Eisenstatus, insbesondere das Ferritin, das als sensibler Marker für Eisenmangel dient. Elektrolyte und Spurenelemente liefern Informationen über Wasserhaushalt sowie über Muskel- und Nervenfunktion. Ergänzend empfiehlt Claudia Vidotto, je nach individuellem Risiko, die Schilddrüsenwerte und den Entzündungsmarker CRP zu überprüfen und eine einfache Harnuntersuchung durchführen zu lassen, um Hinweise auf Erkrankungen der Niere, der Blase oder auf Diabetes mellitus zu erhalten.

GUT VORBEREITET INS LABOR

Die Aussagekraft der Blutwerte steht und fällt mit der richtigen Vorbereitung. „Wichtig ist, dass man nüchtern, optimalerweise zwischen 7 und 11 Uhr zur Blutabnahme ins Labor kommt“ betont Vidotto. Das bedeutet in der Regel, acht bis zwölf Stunden vorher nichts zu essen. Erlaubt sind stilles Wasser oder ungesüßter Tee. Selbst beim Zähneputzen ist Vorsicht geboten: Die Expertin empfiehlt, die Zähne nur mit Wasser zu reinigen, da manche Zahnpasten bestimmte Messwerte beeinflussen können.

Ob Medikamente vor der Blutabnahme eingenommen werden sollen, hängt von der jeweiligen Therapie ab. Blutdruckmedikamente sollten meist wie gewohnt genommen werden, während Präparate zur Blutzuckerregulation, Schilddrüsenmedikamente oder Arzneimittel, deren Spiegel bestimmt werden soll, in der Regel erst nach der Blutabnahme eingenommen werden sollten. Im Zweifel gilt: vorab die zuweisende Ärztin oder den Arzt fragen.

Übrigens: Bei der Blutabnahme werden in der Regel nur ein paar Milliliter venöses Blut aus der Armvene entnommen. Diese Menge ist so gering, dass sie für den Körper keinerlei Auswirkungen hat. Weder Schwäche noch Kreislaufprobleme treten normalerweise auf, solange

man nüchtern und ausreichend hydriert ist.

ZAHLEN RICHTIG EINORDNEN

Im Labor wird das Blut mit hochautomatisierten Analysegeräten ausgewertet. Das Ergebnis erscheint als Liste von Messwerten, daneben finden sich die sogenannten Referenzbereiche. Diese geben an, in welchem statistischen Bereich die Werte bei gesunden Menschen üblicherweise liegen. Wichtig ist jedoch: Ein Wert knapp außerhalb des Referenzbereichs bedeutet nicht automatisch eine Erkrankung. Referenzbereiche können je nach Labor, Alter, Geschlecht und Messmethode variieren. Zudem begegnet Vidotto in der Praxis häufig Fehlinterpretationen. „Die meisten Fehlinterpretationen ergeben sich dadurch, dass Patientinnen und Patienten nicht nüchtern zur Blutabnahme kommen“ erklärt sie. Auch eine schwierige Blutabnahme mit zu starker Stauung des Arms kann Messergebnisse verfälschen. Deshalb gilt: Werte, die nicht plausibel erscheinen, sollten immer kontrolliert werden.

Das kleine Blutbild

Das kleine Blutbild liefert zentrale Informationen über die zellulären Bestandteile des Blutes: Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Hämoglobin (roter Blutfarbstoff), Hämatokrit (Volumenanteil der roten Blutkörperchen), Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und Thrombozyten (Blutplättchen). Die Werte geben Hinweise auf Anämien, Infektionen, Gerinnungsstörungen oder allgemeine hämatologische Veränderungen.

ERYTHROZYTEN

Die roten Blutkörperchen transportieren Sauerstoff von der Lunge zu allen Organen und Geweben.

Referenzbereich:

Männer: 4,5-5,9 Millionen/ul

Frauen: 4,0-5,2 Millionen/ul

Zu hoch: Kann durch Flüssigkeitsverlust, Sauerstoffmangel (z. B. bei Lungen- oder Herzkrankheiten) oder seltene Bluterkrankungen (Polyzythämie) verursacht werden.

Zu niedrig: Hinweis auf Blutarmut (Anämie) durch Eisenmangel, Vitamin-B12-Mangel, chronische Erkrankungen oder Blutverlust

HÄMOGLOBIN

Der rote Blutfarbstoff ist der Sauerstoffträger in den roten Blutkörperchen.

Referenzbereich:

Männer: 13,5— 17,5g/dl,

Frauen: 12,0-16,0g/dl

Zu hoch: Dehydrierung, Lungenerkrankungen, Polyzythämie

Zu niedrig: Blutarmut, Eisen- oder Vitaminmangel, chronische Erkrankungen

HÄMATOKRIT

Der Anteil der roten Blutkörperchen am Gesamtblutvolumen ergibt die Blutkonzentration.

Referenzbereich: *Männer:* 40-50%,

Frauen: 36-46%

Zu hoch: Flüssigkeitsmangel, verstärkte Erythrozytenproduktion

Zu niedrig: Anämie, starker Blutverlust

MCV (mittleres korpuskuläres Volumen)

Gibt die durchschnittliche Größe der roten Blutkörperchen an.

Referenzbereich: 80-96fl

Zu hoch: Große Erythrozyten, typisch bei Vitamin-B12- oder Folsäuremangel

Zu niedrig: Kleine Erythrozyten, typisch bei Eisenmangelanämie

MCH (mittleres korpuskuläres Hämoglobin)

Gibt an, wieviel Hämoglobin durchschnittlich in einem roten Blutkörperchen enthalten ist.

Referenzbereich: 27-33pg

Zu hoch: Kann bei Vitamin-B12-oder Folsäuremangel vorkommen

Zu niedrig: Kann auf Eisenmangel hindeuten

MCHC (mittlere korpuskuläre Hämoglobinkonzentration)

Konzentration des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen

Referenzbereich: 32-36g/dl

Zu hoch: Seltener, kann auf angeborene Veränderungen hindeuten

Zu niedrig: Eisenmangelanämie

LEUKOZYTEN

Die weißen Blutkörperchen sind die Hauptakteure des Immunsystems; wehren Infektionen ab und bekämpfen Entzündungen.

Referenzbereich: 4.000— 10.000/ul

Zu hoch: Hinweis auf akute Infektion, Entzündung, Stressreaktion oder selten Leukämie

Zu niedrig: Infektionsanfälligkeit, Knochenmarkprobleme, bestimmte Medikamente

THROMBOZYTEN

Die Blutplättchen sind verantwortlich für Blutgerinnung; verschließen Wunden.

Referenzbereich: 150.000-400.000/pl

Zu hoch: Erhöhtes Thromboserisiko, kann nach

Infektionen, Entzündungen oder bei seltene Blutkrankheiten auftreten.

Zu niedrig: Erhöhte Blutungsneigung, Ursache kann z. B. eine Autoimmunerkrankung oder Knochenmarkerkrankung sein

Das große Blutbild

Während das kleine Blutbild die Grundstruktur des Blutes beleuchtet, erweitert das große Blutbild diese Analyse, indem es die verschiedenen Untergruppen der weißen Blutkörperchen differenziert und zusätzliche Parameter für die Qualität der roten Blutkörperchen liefert. Diese Differenzierung erlaubt eine genauere Einschätzung von Infektionen, Entzündungen oder seltenen hämatologischen Erkrankungen.

NEUTROPHILE GRANULOZYTEN

Neutrophile sind die ersten Verteidiger bei bakteriellen Infektionen.

Referenzbereich: 1.800— 7.500/pl

Zu hoch: Typischerweise ein Hinweis auf akute bakterielle Infektionen, Stress oder Entzündungen.

Zu niedrig: Kann auf Infektionen, Knochenmarkprobleme oder Nebenwirkungen von Medikamenten hindeuten.

LYMPHOZYTEN

Lymphozyten sind zentrale Spieler des Immunsystems, insbesondere bei Virusinfektionen und Immunabwehr.

Referenzbereich: 1.000-4.000/pl

Zu hoch: Häufig bei Virusinfektionen, selten bei bestimmten Leukämien

Zu niedrig: Kann eine geschwächte Immunabwehr anzeigen

MONOZYTEN

Monozyten sind „Aufräumzellen“, die abgestorbenes Gewebe beseitigen und Immunreaktionen koordinieren.

Referenzbereich: 200-800/pl

Zu hoch: Kann auf chronische Entzündungen

oder bestimmte Infektionen hindeuten

Zu niedrig: Selten klinisch relevant

EOSINOPHILE GRANULOZYTEN

Spielen eine Rolle bei allergischen Reaktionen und der Abwehr von Parasiten

Referenzbereich: 50-500/pl

Zu hoch: Hinweis auf Allergien, Asthma oder Parasiteninfektionen

Zu niedrig: Keine typische klinische Bedeutung

BASOPHILE GRANULOZYTEN Beteiligung an allergischen

Reaktionen und Immunmodulation

Referenzbereich: 0— 100/pl

Zu hoch: Kann bei Allergien oder seltenen Blutkrankheiten auftreten

Zu niedrig: Normalerweise nicht klinisch relevant

RDW (Red Cell Distribution Width)

Gibt an, wie stark die Größe der roten Blutkörperchen variiert

Referenzbereich: 11,5-14,5%

Zu hoch: Typisch bei Eisenmangelanämie oder Vitaminmangelanämie, zeigt eine heterogene Zellpopulation

Zu niedrig: Selten relevant, kann auf gleichförmige Zellgrößen hinweisen

RETIKULOZYTEN

Junge, noch unreife rote Blutkörperchen. Zeigen an, wie aktiv das Knochenmark neue Zellen produziert

Referenzbereich: 0,5-2,Q%

Zu hoch: Hinweis auf gesteigerte Produktion, etwa nach Blutverlust oder bei Anämien

Zu niedrig: Geringe Bildung neuer roter Blutkörperchen, z. B. bei Knochenmarkerkrankungen

Quelle: „**GESUND & LEBEN**“

Glück ist, am Abend dankbar

auf den Tag zurückblicken.

(Nina SANDMANN)

„DENKSPORT“ - „SUDOKU“



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

7	6		9			3		4
	4		6					8
				4		6	1	
		5			4		8	7
	7	8		5		9	4	
4	1		8			5		
	9	2		3				
6					2		3	
1		4			7		6	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** amerik. Marschkomponist ♪, **2** südafr. Bürgerrechtler (Steve) ♪, **3** Verhältniswort, **4** orten, **5** Manguste, **6** krautige Pflanze, **7** Hochland in Asien, **8** Verbindlichkeit, Gewähr (ital.), **9** US-Politiker (Al), **10** Kw.: Frisur, Krauskopf, **11** die Heilige Schrift, **12** Ladentisch, **13** 1. Ungar. Großfürst ♪, **14** kleines Zimmer, **15** Beanspruchung, **16** engl.: gut, **17** umbilden, umformen, **18** Pferdedressurübung, **19** weibl. Vorname, **20** Lobgesang, **21** engl.: Bett

Waagrecht: **1** das Bestmögliche, **2** ital.: zwei, **3** Teil des Schlittens, **4** männl. Vorname, **5** Stadt am Gardasee (I), **6** engl.: Gott, **7** keram. Überzugsmasse, **8** tropische Frucht, **9** Umlaufbahn, **10** Hauptstadt von North Carolina (USA), **11** Gaunerspr.: Diebsgut, **12** Windstoß, **13** Stoßwaffe, **14** int. Kfz-Z. Alderney, **15** Wasserpflanze, **16** Stadt in den Niederlanden, **17** poet.: aufwärts, **18** geschärfte Kante einer Klinge, **19** sagenh. Seeschlange, **20** best. Laubbaum, **21** Kf.: Bundeskriminalpolizei der USA, **22** eine Telefonverbindung herstellen, **23** Erbgutträger, **24** Stadt in Geldern (NL)

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)

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



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Was gibt die „Mihrab“ an?
a.) Gebetsrichtung nach Mekka, b.) Beginn des Ramadan, c.) Länge der Koransuren, d.) nichts
- 2.) Wo floss der Strom Lethe?
a.) Ägypten, b.) Mond, c.) durch Pangäa, d.) in der Unterwelt
- 3.) Was wird mit Elemi bezeichnet?
a.) Fremdenführer, b.) Heuschrecke, c.) Baumharz, d.) Wüstensturm

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

„ROULADE MIT TOPFENCREME“

Zutaten: 2 EL Marillenmarmelade zum Bestreichen, 0,5 Pk. Backpulver, 3 Stk. Eier, 1 Pk. Vanillezucker, 120 g Staubzucker, 100 g Mehl, 3 EL Wasser

Zutaten für die Creme: 250 g Topfen (fein), 250 g Schlagobers, 1 Pk. Vanillezucker, 100 g Staubzucker, 1 Schuss Zitronensaft

Zubereitung:

1. Eier trennen. In einer Schüssel Dotter, Staubzucker, Vanillinzucker dickschaumig rühren. Wasser zufügen.
2. Mehl mit dem Backpulver vermischen. Eiklar zu festem Schnee schlagen. Nun abwechs Mehl und Eischnee unter die Eidotter-Masse heben.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 200 Grad, im vorgeheizten Ofen. 10 bis 12 Minuten backen.
4. Fertig gebackenes Biskuit stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen mit Marmelade bestreichen und nochmals einrollen. So eingerollt auskühlen lassen.
5. Nach dem Backen den Biskuitboden auf ein mit Zucker bestreutem Geschirrtuch stürzen, mit einem leicht feuchten und kalten Tuch über das Backpapier streichen und es dann vorsichtig lösen, den Teig auskühlen lassen.
6. 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.

Tipps zum Rezept

Je länger man die Eier schlägt desto flaumiger wird der Biskuitteig.

Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**



BEWEGUNG

„SO FINDE ICH DAS RICHTIGE RENN RAD FÜR MICH“

(von Mag.^a Regina MODL)

Mehr bewegen, Immer mehr Menschen, und zunehmend Frauen, entdecken die Faszination dieses Sports. Philipp Jelinek, selbst begeisterter Radfahrer, erklärt, worauf man beim Kauf achten sollte.

➡ **Für** Philipp Jelinek ist wie für viele andere das Rennrad längst mehr als nur ein Sportgerät. Es ist ein Lebensgefühl. Ob alleine, in kleinen oder großen Gruppen, Ausfahren nach der Arbeit oder am Wochenende - es finden sich zahlreiche Möglichkeiten. „Viele Paare teilen ihre Leidenschaft auf zwei Rädern. Auch ich bin regelmäßig mit meiner Frau unterwegs“, erzählt er.

Damit das Ganze jedoch wirklich Spaß macht, ist eines ent-

scheidend: das passende Rad. Fehlkäufe und sorgt dafür, Philipp Jelinek rät daher zu dass Geometrie und Größe einer kompetenten Beratung von Anfang an perfekt passen. im Fachgeschäft. „Diese bildet die Grundlage: Körpergröße, Sitzposition, was möchte ich mit dem Rad fahren - all dies spielt eine Rolle bei der Auswahl. Doch noch einen Schritt weiter geht das sogenannte Bikefitting.“

„Gerade“ beim Neukauf lohnt es sich, ein Bikefitting machen zu lassen. Dafür gibt es unterschiedliche Systeme.

Fahrrad wird ganz individuell angepasst wird die optimale Sitzposition in Echtzeit auf einem sog. Smart Bike ermittelt. Auf Basis dieser Daten kann anschließend gezielt das passende Rad ausgewählt werden. Eine weitere Möglichkeit ist die 3D-Bewegungsanalyse. Am Körper des Radfahrers angebrachte Sensoren sammeln während der Fahrt präzise Daten. Damit verhindert man

Fehlkäufe können vermieden werden

Sattelhöhe, Lenkerposition, Sitzwinkel - jedes Detail wird exakt angepasst. Ziel ist eine Position, die sowohl effizient als auch komfortabel ist. Denn eine falsche Haltung kann nicht nur die Leistung mindern, sondern auch zu Beschwerden im Rücken, Nacken oder in den Knien führen.

Lohnt sich diese Investition? Philipp Jelinek: „Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, ja. Man sitzt einfach ganz anders auf dem Rad, fühlt sich wohler, hat viel mehr Spaß mit seinem Gerät und spart sogar Geld, da Fehlkäufe vermieden werden. Ein perfekt eingestelltes Rad fühlt sich fast an wie ein Maßschuh auf zwei Rädern.“

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

Spruch des Monats

**„Nur in der Ruhe liegt die Kraft,
die Tag für Tag das Leben schafft.“
(Günter GOEPFERT)**



„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

BUCHTIPP

„DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN“

„Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“

(Stefanie STAHL)

ISBN: 978-3-424-63107-4 - 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.

»Was Stahls Buch so einzigartig macht, ist ihre Fähigkeit, psychologische Sachverhalte auf bestechend klare Weise in einfacher Sprache zu vermitteln.« ("Stern")

»Ein Buch, das man nicht nur einmal lesen, sondern zum Begleiter durchs ganze Leben machen sollte.« ("Psychologie bringt dich weiter")

»Mit ihren Ratgebern trifft Stefanie Stahl einen Nerv.« ("Donna")

»Psychotherapeutin Stefanie Stahl gilt als Deutschlands Expertin in Sachen Bindungsangst« ("Berliner Morgenpost")

»Frau Stahl und die Formel fürs Glück« ("Donna")

Zur Autorin: **Stefanie STAHL**, Diplom-Psychologin in freier Praxis in Trier und Buchautorin, 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.



Oft sind es gut genutzte Mußbestunden,

in welchen der Mensch

das Tor zu einer neuen Welt findet.

(George M. ADAMS)

BETRACHTUNG ÜBER DAS GESTERN

*Ich habe Sehnsucht nach gestern.
Nicht nach morgen oder übermorgen –
nein, nach gestern.
Warum verspüre ich kein Verlangen
nach dem Kommenden, dem Werdenden?
Das Gestern ist doch entschwunden,
versunken in die Ewigkeit!
Vielleicht kehrt es ja wieder,
das Vergangene,
das Herrliche,
das Schöne,
das Unvergessliche.
Eines Tages,
wenn es keine Zeit mehr gibt,
wenn Stunden gleich Jahren
und Sekunden gleich Ewigkeiten sind.
Vielleicht kehrt es dann wieder,
das unvergessliche, wunderbare Gestern.*

(Friederike LAZELBERGER)

Herzlichen Dank an Friederike LAZELBERGER für diesen Beitrag!

GESUND

„DEN TUMOR GANZ GEZIELT ANGREIFEN“

(von Dr.ⁱⁿ Eva GREIL-SCHÄHS)

Mit den heutigen modernsten Behandlungen sind die Chancen für Betroffene erhöht, lange ein gutes Leben führen zu können.

➡ **Wenn** es heute darum geht, Krebs gezielt zu behandeln, kann man gewaltige Fortschritte verzeichnen. Ein Begriff, der dabei häufig genannt wird, ist das 5-Jahres-Überleben. „Damit ist gemeint, wie viele Patienten fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben sind“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Werner Rabitsch, MSc, MBA, Medizin 1, MedUni Wien. „Dieser Wert dient vor allem als statistische Orientierung (Statistik Austria). Ärztinnen und Ärzte nutzen ihn, um das Ansprechen und den Erfolg von Therapien zu beurteilen sowie verschiedene Behandlungsansätze miteinander zu vergleichen.“

Wichtig: Für den Patienten selbst stellt er jedoch keine genaue Vorhersage dar. Der Krankheitsverlauf hängt stark von individuellen Faktoren wie Tumorart, Stadium, Alter und Art der Therapie ab. Doch betont der Arzt: „Ein längeres Überleben erhöht oft die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkrankung dauerhaft kontrolliert oder sogar geheilt werden kann!“

Remission oder Heilung - das ist der Unterschied

In der Hämatologie und Onkologie wird zwischen Heilung und langfristiger Remission unterschieden. „Von Heilung spricht man, wenn der Krebs vollständig verschwunden ist und nicht mehr zurückkehrt“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Nina Worel, Transfusionsmedizin und Zelltherapie, Med-Uni Wien. „Eine langfristige Remission bedeutet hingegen, dass keine Tumormerkmale mehr nachweisbar sind, theoretisch aber noch ein Restrisiko besteht. Für viele Betroffene fühlt sich eine lang anhaltende Remission dennoch wie eine Heilung an, besonders, wenn sie über Jahre stabil bleibt.“

„Von Heilung spricht man, wenn der Krebs vollständig verschwunden ist und nicht mehr zurückkehrt“, erläutert Univ.-Prof. Dr. Nina Worel, Transfusionsmedizin und Zelltherapie, Med- Uni Wien. „Eine langfristige Remission bedeutet hingegen, dass keine Tumorzeichen mehr nachweisbar sind, theoretisch aber noch ein Restrisiko besteht. Für viele Betroffene fühlt sich eine lang anhaltende Remission dennoch wie eine Heilung an, besonders, wenn sie über Jahre stabil bleibt.“

Da es heute etliche neue Optionen gibt, fühlen sich viele Patienten verunsichert, welche Behandlung für sie die richtige ist. „Natürlich muss der Therapieplan gemeinsam mit den behandelnden Experten genau besprochen werden. Eine zentrale Rolle in der Krebstherapie spielt weiterhin die Chemotherapie. Sie wirkt, indem sie schnell wachsende Zellen zerstört, was besonders auf Krebszellen zutrifft.“

Allerdings werden dabei auch gesunde Zellen in Mitleidenschaft gezogen, weshalb unterschiedliche Nebenwirkungen auftreten können. Durch diese vermag es zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität zu kommen. „In den vergangenen Jahren wurden jedoch neue Therapiemöglichkeiten entwickelt, insbesondere die sogenannten Immuntherapien“, wie Prof. Rabitsch ausführt. „Diese nützen das körpereigene Immunsystem, um Krebszellen gezielt zu erkennen und zu bekämpfen. Die Nebenwirkungsraten bei diesen zielgerichteten Immuntherapien sind im Vergleich zur Chemotherapie bzw. Strahlentherapie meist geringer.“

Tumorzellen werden attackiert

Eine besonders innovative Form der Immuntherapie stellt die CAR-T-Zelltherapie dar. Dabei werden dem Patienten eigene Immunzellen entnommen und im Labor genetisch so verändert, dass Krebszellen gezielt erkannt und angegriffen werden. Die so veränderten Zellen werden nach der Herstellung wieder in den Körper zurückgeführt. „Diese Therapie wird vor allem bei bestimmten Blutkrebserkrankungen (z. B. Lymphknotenkrebs, akute lymphatische Leukämie) eingesetzt und kann auch dann wirken, wenn andere Behandlungen nicht mehr helfen“, sagt dazu Prof. Worel. „Allerdings ist sie sehr aufwendig und manchmal « mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden, weshalb eine engmaschige medizinische Überwachung notwendig ist.“

Aufgrund der Komplexität und der möglichen Risiken darf die CAR-T-Zelltherapie nur in spezialisierten und dafür bewilligten Zentren durchgeführt werden. Prof. Rabitsch: „Es handelt sich um keine Therapie, die in jedem Krankenhaus angeboten wird, sondern bleibt auf ausgewählte Einrichtungen beschränkt.“

Am AKH Wien/Medizinische Universität Wien wird die CART-Zelltherapie an der Universitätsklinik für Innere Medizin 1, Abteilung für Stammzelltransplantation, seit 2016 durchgeführt, wie die Experten berichten. Eine enge Kooperation der einzelnen Abteilungen (Stammzelltransplantation, Hämatologie und Onkologie, Transfusionsmedizin, Intensivmedizin, Rheumatologie, Neurologie) ist für den reibungslosen Ablauf und den Erfolg der Behandlung von großer Bedeutung.

Positiv: „Es gibt immer mehr Berichte von Patientinnen und Patienten, die nach erfolgter CAR-T-Zelltherapie mehr als fünf Jahre bei sehr guter Lebensqualität in kompletter Remission sind“, freut sich Prof. Rabitsch.

Über die Anwendung in der Hämatologie und Onkologie hinaus gewinnt die CAR-T-Zelltherapie zunehmend an Bedeutung in der Behandlung rheumatologischer und neurologischer Autoimmunerkrankungen.

„Zudem“ verfügt die Universitätsklinik für Transfusionsmedizin und Zelltherapie eine Bewilligung zur Herstellung ‚eigener‘ CAR-T-Zellen, die in enger Kooperation mit den Zentren für Rheumatologie und Neurologie im Rahmen einer klinischen Studie eingesetzt werden. Weiters laufen derzeit weitere solcher Studien zu Autoimmunerkrankungen. im Winer AKW, berichten die Ärzte. Das Potenzial der modernen Therapie wird so immer weiter erforscht.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL Seite 7 und „QUIZ“ Seite 8

1.) a.) Die Mihrab ist eine in die Wand einer Moschee eingelassene Nische, die die Qibla, also die Gebetsrichtung nach Mekka, anzeigt.

2.) d.) Die Lethe ist einer der fünf Unterweltflüsse. Wer aus ihr trinkt, vergisst seine Vergangenheit, was vor einer Wiedergeburt notwendig war.

3.) c.) Elemi bezeichnet ein weiches, klebriges Baumharz, das hauptsächlich aus Balsambaumgewächsen wie Canarium luzonicum (Manila-Elemi) auf den Philippinen gewonnen wird.

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

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



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

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 <<<<