



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

„Jeder Sonnenstrahl ist der Kuss eines Engels.“

(Johanna Haberer * 26. Juli 1956 in München als Johanna Rückert, ist eine Evangelische Theologin und Journalistin. Von 2001 bis 2022 war sie Professorin für Christliche Publizistik am Fachbereich Theologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.)



*Es blitzt ein Tropfen Morgentau
im Strahl des Sonnenlichts – ein Tag kann eine
Perle sein und hundert Jahre – Nichts!*

(Gottfried KELLER)



GESUND

„DOOMSCROLLING ALS GEFAHR FÜR DIE PSYCHE“

(von Mag.^a Regina MODL)

Exzessives Konsumieren schlechter Nachrichten - ein Experte erklärt Mechanismen dahinter und wie wir gegensteuern.

⇒ **Kriege**, Terror, Amok - beängstigende Schlagzeilen, sobald wir in der Früh auf das Handy blicken. Wenn man nicht aufhören kann, diese zu konsumieren, sprechen Experten von Doomscrolling. „DOOM“ steht für Unheil, Verhängnis, Untergang und

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 155 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Johanna Rückert“	„Sudoku“	„
„Bilder zum Oktober“	„Quiz“	(Seite 12)
„Spruch von Gottfried Keller“	(Seite 8)	
(Seite 1)	Backen „Malakoffschnitte mit Biskotten“	Gedicht von Angelika Tiefengraber
„Doomscrolling als Gefahr für die Psyche“	(Seite 8/9)	„Muaß des sei?“
(Seite 1, 2, 3)	„Die Berge als Therapie“	Geschichte Ludwig Gratzl
„Worte des Redakteurs“	(Seite 9/10)	(Seite 10)
„Inhaltsangabe“	„Beiträge“	„Kinder sind nicht die Schuldigen!“
(Seite 2)	„Spruch des Monats“	(Seite 10/11)
„Angstfrei über den Wolken“	(Seite 10)	„Erholung, Bitte“
(Seite 4/5)	Buchtipp	„Nächste Ausgabe“
„Urlaub ohne Sorgen: Lästige Beschwerden rasch im Griff“	„Wenn Tote Leben retten“	(Seite 11/12)
(Seite 5/6/7)	(Seite 10/11)	Auflösungen
„Kreuzworträtsel“	Gedichte von Friederike Lazelberger	„Sudoku“
„Kurz-Witz“	„Mehr als . . .“	„Quiz“
(Seite 7)	„Urlaub“	„Sponsoren“
	(Seite 11)	„Impressum“
		(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Doomscrolling als Gefahr für die Psyche!)

„scrolling“ für Blättern und nach unten Wischen auf Smartphone oder Computer. Warum Menschen beinahe zwanghaft negative Nachrichten lesen, obwohl es ihnen nicht guttut, lässt sich auf unterschiedlich Mechanismen zurückführen, wie Psychologe Dr. Roman Braun von Trinergy International in Wien erklärt.

„**Es** ist die ‚Neu-Gier‘, die dem Menschen früher das Überleben sicherte. Wer wusste, wann ein Löwe kommt und man flüchten sollte, hat überlebt.“ Im Internet werden die Urtriebe ausgenutzt und die „Neu-Gier“ nach Sicherheit, Ernährung und Fortpflanzung angeregt.

Wenn die Neugier zur Sucht wird

Dr. Braun weiter: „Dieser können wir umso schwerer widerstehen, je näher uns die Nachricht rückt. Ebenso kommen Prozesse zum Tragen, die uns etwa zum Schauen von Horrorfilmen verleiten: Sie lassen uns Probleme und Ängste im eigenen Leben vergessen. Viele verwenden Doomscrolling zur Selbstmedikation, sozusagen als Schmerzkiller.“

(Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Doomscrolling als Gefahr für die Psyche!)

Tückisch ist auch, dass dabei ein Suchtverhalten entsteht. Wir suchen - nach immer mehr Katastrophenmeldungen, auch wenn sie für uns keine Relevanz haben. Und die Sozialen Medien sind erfolgreiche „Dealer“. Sie liefern Content, ganz ungefiltert und nur mit dem Ziel, noch mehr „Junkies“ zu gewinnen. Dr. Braun. Die dadurch ständig erhöhte Dosis an Neurotransmittern wie Cortisol (Stresshormon), die ausgeschüttet werden, aber auch die dabei entstehenden Schuldgefühle, steigern die Sucht immer weiter.“

Gerade bei der Vielfalt an negativen Schlagzeilen, die täglich auf uns hereinprasseln, wäre es wichtig, deren Relevanz zu bewerten, um seine Psyche zu schützen. „Nachrichten sollten uns informieren, nicht lähmen“, betont der Mental- und Rhetorik-Coach. „Wer ständig doomscrollt, versetzt sein Nervensystem in einen Dauerstressmodus. Das kann langfristig zu innerer Unruhe, Schlafstörungen und emotionaler Erschöpfung führen.“

Mentale Strategien für mehr Gelassenheit

Um den Automatismus zu unterbinden und gelassener mit der täglichen Nachrichtenflut umgehen zu können, gibt es mentale Strategien. Hier vier Techniken:

➤ Autopiloten unterbrechen: „Sobald Sie merken, dass Sie wieder ziellos durch negative Nachrichten scrollen, sagen Sie laut oder innerlich: 'Stopp!', rät Dr. Braun. Die Technik stammt aus der Verhaltenstherapie und wird dort eingesetzt, um impulsives Verhalten durch gezielte Selbstbeobachtung zu durchbrechen, wie der Psychologe weiter ausführt. Das Ziel ist es, wieder handlungsfähig zu werden - statt sich vom Algorithmus oder der eigenen Gewohnheit treiben zu lassen.“

Anschließend heißt es: innehalten, tief durchatmen, den eigenen Zustand prüfen - und sich fragen: Was bringt mir das gerade? Dient mir das oder ziehe ich mich nur weiter runter?

➤ Den Blick umlenken: Ein wirksames Gegengewicht zur täglichen negativen Nachrichtenflut ist laut Dr. Braun die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit. „Wer sich täglich gezielt auf Positives fokussiert, stärkt seine emotionale Widerstandskraft, erklärt der Experte. Die Methode: Täglich drei konkrete Dinge notieren, für die man dankbar ist - möglichst lebensnah und präzise. Etwa: „Ich bin dankbar für das Lächeln meines Kindes heute früh.“ Am besten zu einer festen Tageszeit, z. B. abends.“

➤ Eine weitere Strategie sind gute Taten. Wer anderen etwas Gutes tut, hilft dabei gleichzeitig auch sich selbst. „Dies führt zu einer nachhaltigen Stimmungsverbesserung, wie auch Forschungen belegen.“

➤ Nachrichtenkonsum bewusst gestalten: „Viele Menschen konsumieren Nachrichten so, wie andere Fast Food essen: unbewusst, übermäßig und oft zu ungünstigen Zeiten“, so Dr. Braun. „Was fehlt, ist ein klarer Rahmen.“ Der Experte rät jedoch davon ab, Nachrichten vollständig zu meiden, da dies langfristig zu Informationsverlust und politischer Entfremdung führen kann. Stattdessen Digital Detox mit System:

➤ Legen Sie feste Zeiten für den Nachrichtenkonsum fest (z. B. morgens 10 sowie abends 5 Minuten) und etablieren Sie nachrichtenfreie Zonen, etwa das Schlafzimmer oder der Esstisch.

➤ Vermeiden Sie Nachrichten direkt vor dem Einschlafen, da sie unbewältigte Inhalte in den Schlaf tragen können.

➤ Deaktivieren Sie Push-Benachrichtigungen auf Smartphone und Computer, sie erzeugen unnötigen Alarmismus.

➤ Wählen Sie bewusst Quellen, die nicht nur Probleme beschreiben, sondern auch Lösungsansätze bieten.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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 es geschafft, die Reise anzutreten“, 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.

„Feuerwehrübung“: 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.“

TIPPS ZUR ANGSTBEWÄLTIGUNG

- Kommen Sie rechtzeitig zum Flughafen.
- Gehen Sie, wenn möglich, zu Fuß anstatt Förderbänder zu benutzen.
- Verzichten Sie auf Kaffee, übermäßiges Rauchen, aktivierende Substanzen und Alkohol.
- Essen Sie vor dem Flug etwas Leichtes und trinken Sie ausreichend Wasser.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Wenden Sie Atem- und Entspannungsübungen an.
- Seien Sie aktiv anstatt zu „erstarren“, lesen Sie z. B. etwas oder beobachten Sie andere Passagiere.
- Stehen Sie während des Fluges - wann immer es möglich ist - auf, damit Sie festen Boden unter den Füßen spüren.
- Führen Sie gegebenenfalls in Gedanken ein beruhigendes Selbstgespräch.

ATEMÜBUNG

Zur Vorbereitung: Nehmen Sie mit geschlossenen Augen eine bequeme Sitzposition ein. Hände über den Bauchnabel legen. Beim Einatmen hebt, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke. Der zunächst „aufgeblasene Luftballon“ wird vollständig abgelassen. Durch die Nase einatmen und länger ausatmen (je nach Wohlfühlgefühl leicht geöffneten Mund oder Nase). Eine kurze Atempause nach dem Ausatmen verstärkt den Effekt. Zehn oder mehr Durchgänge machen!

in dem Ratgeber „Glücklich fliegen“ erklärt Gesundheitspsychologin Mag. Irene Rausch, wie man die Flugangst erfolgreich überwinden kann. Erschienen im Seifert Verlag.



Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

GESUND

„URLAUB OHNE SORGEN: LÄSTIGE BESCHWERDEN RASCH IM GRIFF“

(von Mag.^a Monika KOTASSEK-RISSEL)

Wer auch am Strand, im See oder in den Bergen ein kleineres oder sogar größeres gesundheitliches Problem zuzieht, sollte dafür gut gerüstet sein. Wir zeigen auf, worauf man achten sollte.

⇒ **Herrlicher** Urlaub: Die Füße in den warmen Sand stecken, schnorcheln, surfen oder eine Tour in den Bergen unternehmen. Leider stellen sich manchmal gesundheitliche Probleme ein.

Zu den häufigsten zählen Magen-Darm-Erkrankungen. Besonders betroffen sind Reisende in Urlaubsregionen mit anderen hygienischen Standards und ungewohnten Keimen.

Aber bereits in südlichen Mittelmeerländern können kleine Unachtsamkeiten mitunter große Folgen haben.

„**Montezumas Rache**“, also Durchfall, hat jeder schon einmal erlebt. Die Auslöser für die meist bakteriellen Infektionen sind vor allem verschmutztes Wasser, mangelnde Hygiene und unzureichend gegarte Speisen. Die Regel in hygienisch bedenklichen Ländern lautet daher: „Cook it, peel it or leave it“, also „Koch es, schäl es oder lass es“. Leitungswasser besser genauso meiden wie Obst und Eiswürfel. Hände regelmäßig mit Seife waschen oder - wenn das gerade nicht möglich ist (etwa bei der Hinreise oder Ausflügen) - Desinfektionsmittel verwenden. Noch einfacher funktioniert Händehygiene mit Desinfektionstüchern.

Als Hausmittel bei Durchfall galten früher Cola und Salzstangerl, davon sollte man aber die Finger lassen! Beides reizt den Darm: Cola enthält hohe Mengen an Zucker und Koffein. Das Knabbergeback ist zu salzhaltig damit geht noch mehr Flüssigkeit verloren als erforderlich.

Den Darm wieder auf „Kurs“ bringen

Auch nicht angenehm ist Verstopfung. Daran können neue Essenszeiten, ungewohnte Ernährung, andere Toilettensituation und damit einhergehend hinausgezogener Stuhlgang sowie eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme schuld sein. Der **Griff** zum Abführmittel sollte dann nicht der erste Schritt sein. Viele Produkte wirken zu heftig, reizen den Darm oder führen zu Gewöhnungseffekten. Besser ist ein sanfter

Impuls zur natürlichen Aktivierung der Verdauung. Hier bieten sich gut verträgliche Präparate auf Basis natürlicher Quellstoffe an, die Wasser im Darm binden und den Stuhl aufweichen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, vorbeugen:

➤ **Ausreichend trinken;** Zwei bis drei Liter Flüssigkeit täglich (am besten Wasser oder ungesüßten Tee).

➤ **Ballaststoffe integrieren:** Obst, Salate, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte helfen der Verdauung. Wer mag, greift auf Trockenfrüchte zurück.

➤ **In Bewegung bleiben:** Spaziergänge, Schwimmen oder leichtes Stretching regen den Darm an.

➤ **Dem Körper Zeit geben:** In der Früh ein paar Minuten länger im Bad einplanen, denn der Darm braucht jetzt seine Extraroutine.

➤ **Keine falsche Scham:** Besser, eine fremde Toilette benutzen als die Darmentleerung aufzuschieben.

Häufig treten im Urlaub auch Kopfschmerzen auf. Ein Auslöser ist zu wenig Flüssigkeitsaufnahme. Gerade jetzt, wenn der Körper Hitze aushalten muss, ist Trinken daher besonders wichtig. Vorbeugend hilft ebenso: Sonnenhut und -brille tragen, häufig Schatten aufsuchen, Ruhepausen einlegen, möglichst regelmäßig essen und schlafen, Verspannungen durch Dehnübungen vorbeugen.

Wer nicht den halben Tag im Zimmer verbringen möchte,

setzt auf Schmerzmittel. Besonders bewährt haben sich rezeptfreie Wirkstoffe, die bei vielen Kopfschmerzarten rasch wirken. Sie hemmen die Entzündung und lindern den Schmerz. Als ideal für unterwegs gelten Filmtabletten, Softkapseln sowie Sticks mit einer gelartigen Flüssigkeit, die sich auch ohne Wasser einnehmen lassen.

Der Urlaub ist für viele auch der perfekte Moment, um aktiv zu werden. Ob Wandern, Mountainbiken, Beachvolleyball oder Surfen: Bewegung gehört zum Feriengefühl einfach dazu. Doch so schnell wie die Euphorie kommt, ist sie manchmal auch wieder verflogen, wenn es zu Problemen kommt. Erwiesenermaßen steigt das Risiko für Verletzungen im Urlaub deutlich an. Viele versuchen nämlich, neue Sportarten auszuprobieren. Dabei werden Muskelgruppen beansprucht, die im Alltag kaum genutzt werden. Ungewohnte Bewegungen können dann rasch zu Verletzungen und Schmerzen führen. Wer hauptsächlich am Schreibtisch sitzt, sollte daher nicht mit dem Rad gleich den nächsten Pass erklimmen. Der Körper braucht Zeit, sich an neue Belastungen zu gewöhnen. Unzureichendes Aufwärmen begünstigt zudem Zerrungen und Muskelfaserrisse, auch Gelenksbeschwerden treten häufiger auf. Doch die Urlaubszeit empfinden viele als zu

kurz, und starten daher häufig übermotiviert und mit zu viel Power - das überlastet den Körper.

So beugt man Sportverletzungen vor

➤ **Aufwärmen und dehnen:** Bringen Sie die Muskeln immer erst auf „Betriebstemperatur“, bevor sie beansprucht werden.

➤ **Langsam starten,** geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an neue sportliche Aktivitäten zu gewöhnen.

➤ **Viel trinken** hält die Muskulatur geschmeidig und senkt zudem das Verletzungsrisiko.

➤ **Pausen einlegen!**

➤ **Gute Ausrüstung wählen:** Passende Schuhe, geprüfte Leihhausrüstung und Schutzbekleidung helfen, Unfälle zu vermeiden.

➤ **Erste-Hilfe-Set** immer dabei haben.

Gerade bei Sportverletzungen im Urlaub zahlt sich eine gut ausgestattete Reiseapotheke aus. Besonders bewährt haben sich kühlende und abschwellende Salben mit pflanzlichen Extrakten sowie schmerzlindernden Inhaltsstoffen.

Diese helfen, Schwellungen und Blutergüsse zu reduzieren sowie gegen Entzündung und Schmerz.

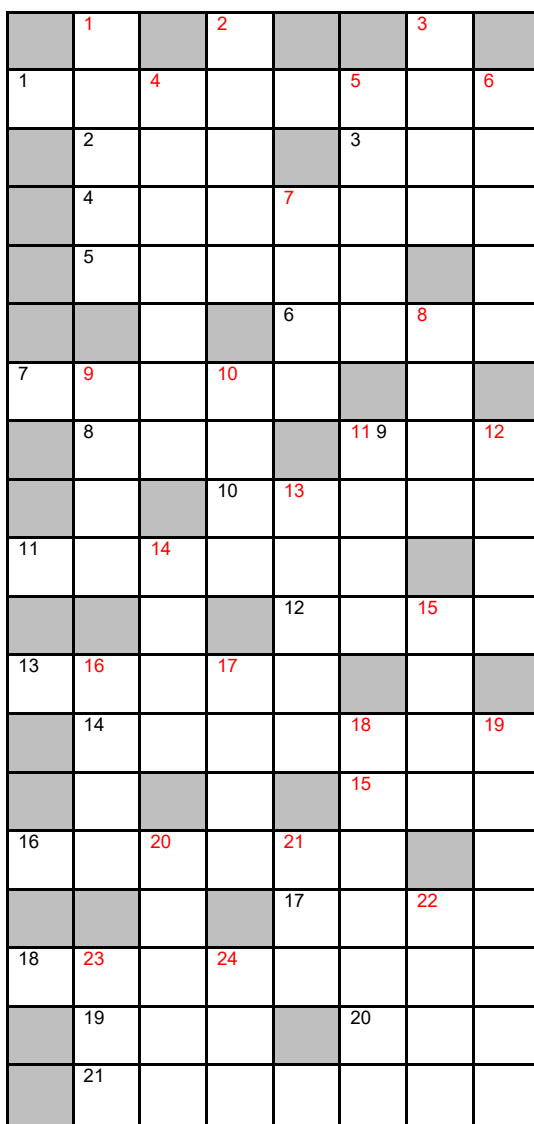
Außerdem Magnesium einpacken: Es sorgt für mehr Power, verbessert die Muskelfunktion und unterstützt eine schnellere Regeneration.

Für Schürf- und Schnittwunden sollte man ebenso gerüstet sein. Eine Wunde muss immer möglichst rasch

und gründlich gereinigt werden. Nur so kann man vermeiden, dass Schmutz, Keime und Fremdkörper zu Entzündungen führen. Zu Hause greift man dafür meist zu Leitungswasser oder einer antiseptischen Lösung aus der Hausapotheke, doch unterwegs sieht die Sache anders aus. Ein Waschbecken ist nicht immer in Reichweite, und mit etwas Wasser aus der Trinkflasche ist es schon aus der Hand. Praktisch sind dabei sterile Pflaster oder Wundsprays, die gleichzeitig reinigen und desinfizieren, tief, blutet stark oder schmerzt man dabei aber sanft zur Haut sind. Sie lassen sich direkt auf die verletzte Stelle aufsprühen und entfernen Schmutz, Sand und Bakterien. Danach sichtbare Fremdkörper mit einer Pinzette

Quelle: **Kronen Zeitung**
„GESUND“

„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“



Senkrecht: 1 sanft, leise, 2 ital. Hafenstadt, 3 Taufzeug, 4 ächzen, krachen, 5 ital. Bildhauer † 1590, 6 Indogermane, 7 Gestein, Sinter, 8 kühl berechnende Frau, 9 germanisches Schriftzeichen, 10 span.: Insel, 11 Mineral, 12 alpenländische Form von Josef, 13 lat.: dafür, 14 gefüllt, 15 ehem. chinesisches Gewicht, 16 landwirtschaftl. Gerät, 17 Nahrung, 18 Treuhänder, 19 Staat in Westafrika, 20 lat.: Erde, 21 Wapitihirsch, 22 ugs.: kleiner Junge, 23 Comicfigur (... und Struppi), 24 Internet-Adresskürzel

Waagrecht: 1 Küchenschabe, 2 Kf. f. e. US-Nachrichtensender, 3 franz.: Sommer, 4 Mittel zum Einreiben, 5 Zufluss zur Donau, 6 engl.: fünf, 7 geflügeltes Fabeltier, 8 persönl. Fürwort, 9 Kf. f. e. Handyoption, 10 veraltet: Nordeuropäer, Same, 11 US-Bundesstaat, 12 EDV: Netzwerkprotokoll, 13 Ugs. Kw.: Telefonkonferenz, 14 kirchl. Signalinstrument (MZ.), 15 Figur bei Gotthelf †, 16 Befreier, 17 poetisch: Erquickung, 18 innere Gliederung, Aufbau, 19 poet.: verwirrt, 20 Kimonogürtel, 21 Infektionskrankheit

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**

(Lösung auf Seite 13)



Ein Mann kommt von einem langen Arbeitstag nach Hause. 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!“



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

	6			3		5	4	
	1	4			8			
9	2		1	4				8
	8	9					6	4
		7	6	5	9	2		
6	3					9	5	
4				6	7		1	5
			4			3	7	
	7	1		9			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 13)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 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) Morissette, 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 13)



„MALAKOFFSCHNITTE MIT BISKOTTEN“

Zutaten: 3 Stk. Eier, 80 g Staubzucker, 3 EL Wasser, 100 g Mehl, 0,5 Pk. Backpulver

Zutaten für die Creme: 500 ml Milch, 1 Pk. Vanillepuddigpulver, 80 g Zucker, 6 Bl. Galantine, 2 EL Rum, 400 ml Schlagobers

Zutaten für die Biskotten: 220 ml Kaffee zum Tunken, 1 Schuss Rum, 2 Pk. Biskotten

Zubereitung:

- 1.) Zuerst den Biskuitboden zubereiten. Zuerst die Eier trennen, dann das Eiklar sehr steif schlagen. Nun in einer weiteren Schüssel Eidotter mit dem Staubzucker sehr schaumig schlagen, das Wasser zufügen und weiter schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee der Masse unterheben.

2.) Die Masse in ein Blech mit hohem Rand gießen, verstreichen und bei 180°C, Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Min. backen. Nach dem Backen auf ein mit Zucker bestreutem Geschirrtuch stürzen, mit einem leicht feuchten und kalten Tuch über das Backpapier streichen und es dann vorsichtig lösen, die Masse auskühlen lassen.

3.) Danach die Creme zubereiten, dazu die Milch in einen Topf geben, davon 6 EL kalte Milch entnehmen und separat in einer Schüssel mit 2 EL Zucker und dem Vanillepuddingpulver glatt rühren. Die Milch nun unter rühren aufkochen. Das angerührte Puddingpulver einrühren. Den Pudding unter rühren für 1 Minute aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und jetzt abkühlen, lassen jedoch nebenbei öfter umrühren, damit sich keine Haut bilden kann.

4.) Nun 6 Blatt Gelatine in Wasser einweichen. Den Schlagobers steif schlagen. Die weichen Gelatineblätter ausdrücken und im heißen Rum auflösen, dann zügig in die Puddingcreme einrühren und sofort dem Obers unterheben.

5.) Den schwarzen Kaffee mit dem Rum vermischen. Das Biskuit auflegen. Nun die Biskotten zuerst in der Kaffee-Rummischung tränken, dann die Creme draufstreichen, so lange diesen Vorgang wiederholen bis keine Biskotten bzw. Creme mehr vorhanden ist. Darauf achten, dass man die Malakoffschnitte mit Creme abschließt.

6.) Die Malakoffschnitte für mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dann aus dem Kühlschrank nehmen und in passende Stücke schneiden.



Tipps zum Rezept Vor dem Servieren kann man die Torte noch mit einem Tupfen Schlagobers und in Schokolade getauchten Biskotten verzieren.

freizeit
Die schönen Seiten des Lebens.

GESUND

„DIE BERGE ALS THERAPIE“

(von Mag.^a Regina MODL)

Nutzen Sie die schönen Tage mit moderaten Temperaturen, und schnüren Sie die Wanderschuhe. Welche Vorteile der Sport bringt und worauf man achten sollte.

⇒ **Wandern** ist mehr als nur ein Freizeitvergnügen. Es ist eine sanfte, aber wirksame Form der Bewegungstherapie. Laut Studien können sich dadurch etliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ-2 reduzieren. Der gesamte Körper wird gefordert, die Muskulatur gestärkt und die Gelenke bewegt. Vor allem das Bergaufgehen ist ein effektives Ausdauertraining, das den Ruhepuls senkt, den Blutdruck positiv beeinflusst und den Stoffwechsel angeregt.

Ab etwa 1700 Metern verbessert sich auch die Qualität der roten Blutkörperchen, was die Sauerstoffversorgung des Körpers optimiert. Allergiker profitieren von der Bergluft, da mit zunehmender Höhe die Pollenbelastung abnimmt. Aufgrund des geringeren Luftdrucks und Sauerstoffgehaltes sollten Asthmatiker und Herzranke jedoch vorher mit ihrem Arzt darüber sprechen.

Bei allen positiven Effekten gibt es aber auch Situationen, wo Experten von Wanderungen abraten. Unterlassen sollte man die sportlichen Aktivitäten etwa bei einer akuten Erkrankung und

Fieber oder generell einem instabilen Gesundheitszustand. Wichtig ist auch, sich nicht zu überschätzen und gegebenenfalls ärztlich beraten zu lassen.

Laut dem Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit (OKAS) war im Jahr 2024 mit 27 Prozent die Herz-Kreislauf-Störung die meistgenannte Unfall- bzw. Notfallursache bei den Alpin-toten. 86 Personen kamen aufgrund interner Notfälle ums Leben. An zweiter Stelle mit 20 Pro-zent liegt die Todesursache durch Absturz. Hier verstarben in den heimischen Bergen 65 Per-sonen.

Die richtige Einschätzung seiner Leistungsfähigkeit sowie eine gute Planung sind daher wichtige Voraussetzungen für jede Bergtour.

TIPPS FÜR DIE TOUR

Ausrüstung: Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, entsprechende Kleidung, Sonnen- und Re-genschutz, Erste-Hilfe-Set

Routenwahl: Mit einfachen Touren beginnen und langsam steigern. Informieren über Länge, Höhenmeter, Schwierigkeit der Strecke, Wetterbedingungen.

Pausen & Ernährung: Regelmäßige Pausen und kohlenhydratreiche Snacks erhalten die Lei-stungsfähigkeit. Ausreichend trinken!

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

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

Spruch des Monats

***„Jeden Tag ein wenig Beerenpflücker, Zeitendecker, Inselträumer sein
und den Zauber des Lebens einfangen.“***

(Angelika EMMERT)

BUCHTIPP

„WENN TOTE LEBEN RETTEN“

„Organspende und Transplantation in Österreich.“

(Priv. Doz. Dr. Stefan ESCHERTZHUBER und Dr. Wolfgang STELZHAMMER))

ISBN: 978-3-7011-0565-6 - Verlag Leykam

Organspende rettet Leben - doch das Thema bleibt oft unbeachtet. Dieses Buch gibt Antworten zu den grundlegenden Fragen rund um Organspende, Organ- und Stammzelltransplantationen, medizinische Innovationen und ethische Herausforderungen. -Führende österreichische Expertinnen und Experten aus Medizin, Psychologie und Theologie teilen ihr Wissen und geben Einblicke in die faszinierende Welt der Transplantationsmedizin. Neben fundierten Fachbeiträgen berühren

.bewegende Erfahrungsberichte von Organempfängerinnen und Organempfängern sowie Angehörigen, die das Leben nach einer Transplantation greifbar machen. -Von klassischen Organtransplantationen bis hin zu zukunftsweisenden Entwicklungen der Transplantationsmedizin - dieses Buch bietet wertvolle Informationen, die Betroffenen, Angehörigen und Interessierten Orientierung geben. -Ein umfassender Überblick zu einem Thema, das uns alle jederzeit betreffen kann.

Zu der Autoren: **Priv. Doz. Dr. Stefan ESCHERTZHUBER**, Am 03.07.2025 erscheint im Leykam Universitätsverlag „unser“ Buch mit dem Titel „Wenn Tote Leben retten“ zum Thema Organspende und Transplantation in Österreich. Wir, dass sind Priv. Doz. Dr. Stefan Eschertzhuber (Transplantationsreferent, GÖG, Anästhesie und Intensivmedizin, Tirol-Kliniken GmbH – A.ö. Landeskrankenhaus Hall i.T. ,Medizinische Universität Innsbruck)

und ich **Dr. Wolfgang STELZHAMMER**, (Drogist, Biologe, Unternehmer. Lebertransplantiert 2012 an der Medizinischen Universität Innsbruck) als Herausgeber. Renommierete Expert:innen aus Medizin, Psychologie und Theologie geben in insgesamt 24 Beiträgen fachkundige Einblicke in die aktuellen Entwicklungen der Transplantationsmedizin. Acht berührende Erfahrungsberichte von Organempfänger:innen und Angehörigen machen die emotionalen und existenziellen Dimensionen von Transplantationen greifbar.



MEHR ALS . . .

*Die kleine Hand meines Sohnes
ist mir mehr als Erfolg.*

*Die kleine Hand meines Sohnes
ist mir mehr als Reichtum.*

*Die kleine Hand meines Sohnes
ist mir mehr als meine Freiheit.*

*Die kleine Hand meines Sohnes
ist mir Zukunft und Leben.*

(Friederike LAZELBERGER)

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

URLAUB

*Schiff auf dem Meer,
fahr zu mir her.
Nimm mich doch mit!*

*Schiff auf dem Meer,
fahr zu mir her.
Ich möchte zum Ende der Welt!*

*Schiff auf dem Meer,
fahr zu mir her.
Bring mich nie mehr zurück ...*

(Friederike LAZELBERGER)

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

GESUND

**„HÄUFIG IM SOMMER UND HERBST:
HAND-FUSS-KRANKHEIT“**

(von Mag.^a Monika KOTASSEK-RISSEL)

Typisch sind Bläschen an Handflächen, Fußsohlen und im Mund. Besonders Kleinkinder erkranken oft daran, aber auch Erwachsene können sich anstecken. Was im Akutfall hilft und wie man richtig vorbeugt.

⇒ **Hand-Fuß-was?** Solche Reaktionen hört man gewöhnlich von all jenen, die keine Kinder haben. Eltern kennen die Erkrankung jedoch leider allzu gut.

„**Die** Hand-Fuß-Mund-Krankheit (HFMK) tritt gehäuft zwischen Juni und Oktober auf, weil die auslösenden Viren, meist Coxsackie-Viren, im warmen und feuchten Klima besser überleben“, erklärt Kinderarzt Dr. Paul Haidi. Zu Beginn stellt man häufig Fieber, Appetitlosigkeit und Halsschmerzen fest. Nach ein bis zwei Tagen entstehen dann kleine rote und schmerzhaft Flecken oder Bläschen an Zunge, Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Sie können sich zu kleinen Geschwüren entwickeln. Im weiteren Verlauf zeigt sich oft ein juckender Hautausschlag an Handflächen und Fußsohlen. Auf

die „Fundorte“ deutet auch der Name der Erkrankung hin. Aber: Bei jedem dritten Mädchen oder Bub ist zusätzlich der Pobereich betroffen.

„**Die** Viren, die HFMK auslösen, werden in der Akutphase der Erkrankung über Nasen- und Rachensekret, Speichel, Flüssigkeit aus den Bläschen, Stuhlspuren oder durch Kontakt mit verunreinigten Oberflächen (Spielzeug) übertragen. Deshalb ist gründliches Händewaschen mit Seife eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen, da keine Impfung gegen die bei uns verbreiteten Stämme zur Verfügung steht“, so Dr. Haidi.

„**Um** sicherzugehen, dass keine andere Erkrankung vorliegt, sollten Eltern ihr Kind in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis untersuchen lassen. Wird HFMK diagnostiziert, können dem Nachwuchs schmerzlindernde oder fiebersenkende Mittel helfen.“ Bei Bläschen im Mund empfiehlt er, auf sehr warme, scharfe, saure oder stark gewürzte Speisen zu verzichten und weiche Lebensmittel wie Joghurt zu bevorzugen. Kühle Getränke lindern die Schmerzen zusätzlich. Außerdem sollten die Kleinen viel trinken, etwa Tee oder Wasser.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Das Leben wird gegen Abend,
wie die Träume gegen Morgen,
immer klarer,
(Karl Julius WEBER)**

Das finden Sie wieder in der NOVEMBER Ausgabe des Newsletter:

„Organspende ist oft ein Tabuthema“

„Mehr Beachtung und Akzeptanz dieser immens wichtigen Thematik könnte etlichen Menschen das Leben retten.“

(von Mag.^a Regina MODL)

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

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

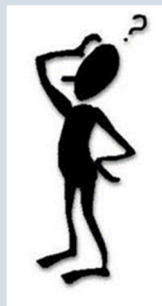
1.) a.) Logik: Sie befasst sich mit den Regeln und Strukturen des Denkens, um sicherzustellen, dass Schlussfolgerungen korrekt und widerspruchsfrei sind.

2.) d.) Laut der Bibel führten Moses und sein Bruder Aaron die Israeliten aus Ägypten. Moses wird als von Gott auserwählter Prophet und Anführer dargestellt.

3.) d.) Das Kloster am Fuße des Berges Sinai heißt Katharinenkloster. Es ist eines der ältesten, durchgehend bewohnten christlichen Kloster der Welt.

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

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



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

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 <<<<