



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

„Die Engel, die nennen es Himmelsfreud', die Teufel, die nennen es Höllenleid, die Menschen, die nennen es Liebe.“

(Christian Johann H...  
ne in Düsseldorf, Herz...  
ten deut...

„EINE“ \* 13. Dezember 1797 als Harry Hei-  
Februar 1856 in Paris, war einer der bedeutends-  
und Journalisten des 19. Jahrhunderts.)

Vorurteile sind den man v...  
(Luther Burban'

Ausgabe Dezember 201'

Eine Gesc

Es war einmal eine  
im entlegensten C  
allein, damit sie  
zu überprüfen. r  
Und ihre Antw  
auf den Kopf  
Eines Tages  
er den Ste  
seinen Ar  
aber au  
sagte r  
„Wie  
es z

„Aller Eifer, etwas zu erre  
nichts, wenn du das Mittel r  
erstrebten Ziel“  
(Marcus Tullius Cocero  
ur

INFORMATIONSB  
Ausgabe 75  
DEZ 2017

Alles Lieb

Ich schenk dir einen  
und du siehst leicht ver  
und sage Dank mit viel Ge  
Ich setze drau noch ein Gedicht.  
Ach könnt ich malen dein Gesicht.  
Erlösung naht, ich komm zum Schluss,  
Umarmung und ein kleiner Kuss.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM VATERTAG  
Die Dinge sind nicht das was sie sind,  
sie sind das was man aus ihnen macht



Liebe Leserinnen und  
Leser!  
Ich freue mich Ihnen hier-  
75 des  
zu präsentieren.  
Sie den  
Interessierte  
kritik und Anregun-  
werden gerne ange-  
men!  
SELBSTHILFE SEELISCHE  
GESUNDHEIT  
© 2017



Gute, viel Erfolg und  
sundheit für das  
neue Jahr 2023  
wünscht  
Johann Bauer



Rutsch  
neue  
Jahr 2018  
wünscht  
Johann Bauer

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



Nun leuchten wieder die Weihnachtskerzen  
und wecken Freude in allen Herzen.  
Ihr lieben Eltern, in diesen Tagen,  
was sollen wir singen, was sollen wir sagen?  
Wir wollen euch wünschen zum heiligen Feste  
vom Schönen das Schönste, vom Guten das Beste!  
Wir wollen euch danken für alle Gaben  
und wollen euch immer noch lieber haben.  
(Gustav FALKE)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Man darf durch ei...  
wenn man die alte hinter

(Friedrich von Bodelschwingh - deutsch...  
Theologe, Gründer der Bethel-Stiftung, 183...

4 Jahre  
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn  
2 Jahre Newsletter

Und wir wollen uns nicht an dem erreichten ausruhen,  
sondern wir wollen uns schon wie in den vergangenen  
Jahren weiterentwickeln. Daher gibt es im Jahr 2013 einiges  
neues, z. Bsp. der neue Name der Selbsthilfegruppe, der nun  
wie folgt lautet:

„Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit  
„LICHTBLICK“ Horn

und dann das neue Layout des Newsletter. Gegründet wurde  
die Selbsthilfegruppe im Jänner 2009, denn Newsletter gibt  
es nun schon seit Jänner 2011. Von anfänglich einem Treffen  
im Monat finden die Gruppentreffen seit Mai 2009 zweimal  
im Monat im Landesklinikum Waldviertel Horn im Festsaal im  
5. Stock statt. Hier treffen sich Betroffene bzw.  
Gleichgesinnte die ebenfalls in einer Notsituation sind oder  
diese vielleicht überwinden haben, um Ihre Erfahrung mit  
dem Umgang der Krankheit auszutauschen. Die  
Fachvorträge von Profis wie Ärzte, Therapeuten, Referenten

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



Ausgabe 25

Informationsblatt - Jänner 2013 - Seite 1



Newsletter - März 2020 - Jubiläumsausgabe 100

Seite 1





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

**„Laß uns also unser Leben wie ein Kinderspiel ansehen, in welchem nichts ernsthaft ist als die Redlichkeit, ein gut Herz und Wohlanständigkeit (spricht gegen sich selbst).“**

**(Immanuel KANT** \* 22. April 1724 in Königsberg, Preußen; † 12. Februar 1804 ebenda, war ein deutscher Philosoph der Aufklärung sowie unter anderem Professor der Logik und Metaphysik in Königsberg. Kant gehört zu den bedeutendsten Denkern der abendländischen Kultur. Er gilt „im Allgemeinen als der größte Philosoph der Neuzeit“, als „die zentrale Gestalt der modernen Philosophie“. Seine sogenannten drei „Kritiken“, insbesondere das erste Werk Kritik der reinen Vernunft, kennzeichnen einen Wendepunkt in der Philosophiegeschichte.)

### **April, April, der weiß nicht, was er will...**

April, April,  
der weiß nicht, was er will!  
Mal Regen und mal Sonnenschein,  
dann hagelt's wieder zwischendrein.

April, April,  
der weiß nicht, was er will!

Nun seht, nun seht,  
wie's wieder stürmt und weht,  
und jetzt, oh weh, oh weh!  
da fällt schon wieder dicker Schnee!

April, April,  
der weiß nicht, was er will!

**(Volksgut)**



### **FROHE OSTERN wünscht Johann Bauer**



### **GESUND**

### **„STIMMUNGSTIEF WENN ES KÜHL WIRD?“**

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

**Viele Menschen sind jetzt vom sogenannten „Herbstblues“ betroffen. Das muss nicht sein!**

(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 150 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2025

INHALT DIESER AUSGABE

„Spruch von Immanuel Kant“ „Gedicht April, April . . .“ „Frohe Ostern“ (Seite 2)	„Männerbewegt Euch“ (Seite 7/8)	„Biohacking als riskanter Weg zum Mensch 2.0“ (Seite 11/12/13)
„Stimmungstief, wenn es kühl wird?“ (Seite 2, 3, 4)	„Beiträge“ „Spruch des Monats“ (Seite 9)	„Rosa kann nicht Schwimmen“ (Seite 13)
„Worte des Redakteurs“ „Inhaltsangabe“ (Seite 3)	Buchtipps „Burnout kann mich mal“ (Seite 9/10)	„Gebrochene Herzen gibt es wirklich“ (Seite 14/15)
„Bitte nicht sauer werden“ (Seite 4)	Gedicht U-Bahn Karli „Da Oide Kastanienbaum“ Gedicht Friederike Lazelberger „Aussicht“ (Seite 10)	„Nächste Ausgabe“ (Seite 15)
„Das Geschenk“ „Kreuzworträtsel“ (Seite 5)	Gedicht Angelika Tiefengraber „Das Licht“ (Seite 10/11)	Auflösungen „Kreuzworträtsel“ „Sudoku“ „Quiz“ „Sponsoren“ „Impressum“ (Seite 16)
„Sudoku“ „Quiz“ (Seite 6)		
Backen „Heidelbeerkekse“		

(Fortsetzung von Seite 1 - Stimmungstief, wenn es kühl wird?)

**Wenn** es schneller dunkel, kälter und öfter nass wird, sinkt häufig auch die Laune. Denn unser Körper reagiert auf die veränderten Lichtverhältnisse. Die Produktion des Hormons Melatonin, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist, wird durch den Mangel an Tageslicht erhöht, was uns müde und antriebslos macht. Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel und das Fehlen des „Glückshormons“ drückt zusätzlich auf die Stimmung.

**Mit einfachen Mitteln die Laune verbessern**

**Es** gibt zahlreiche Möglichkeiten, diese Auswirkungen! abzumildern oder zu verhindern. Neben klassischen Methoden wie Lichttherapie, Bewegung oder gesunder Ernährung können Sie dem „Herbstblues“ auch mit Achtsamkeit und Humor entgegenwirken. Hier haben wir ein paar Ideen für Sie zusammen getragen. Probieren Sie einfach eine aus.

➤ **Jahreszeiten-Achtsamkeit:** Ein oft übersehener, aber wirksamer Ansatz ist es, den Wechsel der Jahreszeiten bewusst zu erleben und sich mental darauf einzulassen. Statt gegen die Veränderung anzukämpfen, könnte man versuchen, sie als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren und sogar zu genießen. Gerade der Herbst ist besonders gut geeignet, bei einem Spaziergang die Natur mit allen Sinnen zu erleben: die Farben, das (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Stimmungstief, wenn es kühl wird?)

Rascheln der Blätter, der Geruch des feuchten Bodens usw.

➤ **Herbstliche Rituale:** Bringen Sie mit kleinen Handlungen Struktur in den Tag. Etwa durch das bewusste Zubereiten eines Tees am Nachmittag, das Lesen eines Buches oder Musikhören bei Kerzenschein oder Sie kreieren ein ganz eigenes Ritual. Wie wäre es mit der „Dienstagsdecke“, wobei Sie sich an jedem regnerischen Dienstag in eine besondere Kuschedecke wickeln. Oder den „Herbsthut-Donnerstag“, an dem Sie jedes Mal einen witzigen Hut bzw. eine Haube aufsetzen.

➤ **„Lacken-Hüpfen“** für Erwachsene: Können Sie sich noch an die Kindheit erinnern, wie viel Spaß es gemacht hat, statt um die Wasserlacken herumzugehen, einfach durchzulaufen oder hineinzuspringen? Ziehen Sie sich alte Schuhe oder Gummistiefel an und lassen diese Erinnerung aufleben.

Kindliche Freude an vermeintlich „albernen“ Aktivitäten bringt oft mehr als man denkt.

➤ **Regentanz-Challenge:** Anstatt sich vor dem nassen Wetter zu verstecken, könnte man es als Gelegenheit nehmen, sich einen Tanz auszudenken und wie in einem alten Musikfilm rhythmisch unter den Regentropfen zu bewegen. Das hebt die Stimmung und man hat eine gute Ausrede für den heißen Kakao danach.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

## GESUND

### „BITTE NICHT SAUER WERDEN“

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

**Im Alter geraten viele Körperfunktionen aus dem Lot.**

⇨ **Der** Säure-Basen-Haushalt sorgt für einen ausgewogenen pH-Wert im Körper, Abweichungen können den Organen schaden. Daher wird etwa zu viel Säure aus dem Blut über die Nieren ausgeschieden oder über die Lunge in Form von CO<sub>2</sub> ausgeatmet.

**Erhöhtes Risiko durch schwächelnde Nieren**

**Mit** zunehmendem Alter nehmen zahlreiche Körperfunktionen ab, auch jene der Nieren. Sinkt deren Fähigkeit, Säureüberschüsse aus der Ernährung oder Stoffwechselprozessen über den Urin auszuscheiden, steigt das Risiko einer latenten Azidose, das heißt, einer chronischen Übersäuerung.

**Die** Folgen können weitreichend sein, etliche typische Alterserkrankungen wie Osteoporose, Bluthochdruck, Gicht, chronische Entzündungen sowie eine weiter verminderte Nierentätigkeit (hier entsteht ein Teufelskreis) werden damit in Zusammenhang gebracht.

**Die** Symptome einer akuten oder chronischen Azidose sind oft nicht eindeutig zu erkennen, es

gibt aber Anzeichen, die darauf hindeuten, dass der Säure-Basen-Haushalt nicht in Balance ist. Dazu zählen: ständige Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, verminderte Stressresistenz, Muskel- und Gelenkschmerzen, erhöhte Infektanfälligkeit sowie Haar- und Nagelveränderungen.

**Wer** unter diesen Beschwerden leidet, sollte seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hinterfragen. Neben falscher Ernährung zählen auch einseitige Diäten, Bewegungsmangel, zu viel Stress, zu wenig Schlaf, eventuell in noch in Verbindung mit Säurebildnern wie Alkohol und Zigaretten zu den Hauptverursachern einer Übersäuerung. Zur Diagnose werden der pH-Wert des Blutes gemessen (Achtung: die einmalige Messung ist nicht aussagekräftig).

**Durch entsprechenden Lebensstil gegensteuern**

**Gerade** für ältere Menschen ist daher eine basische Ernährung - viel Obst, Gemüse, Salate und pflanzliche Fette, dafür wenig Fleisch, Fisch, Weißmehl, Eier, Molkereiprodukte sowie Verzicht auf Alkohol und kohlenstoffhaltige Getränke - empfehlenswert. Auch auf ausreichend Bewegung ist zu achten. Bei Verdacht einer chronischen Übersäuerung sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Eine kluge Geschichte**

**„DAS GESCHENK“**

*Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken*

⇒ **Es** war einmal ein Schüler, der seiner Lehrerin eine wundervolle Muscheln schenkte.

**Sie** sagte: "Ich habe noch nie eine solche schöne Muschel gesehen! Wo hast du diese kostbare Muschel denn gefunden?"

**Der** Junge erzählte von einer versteckten Stelle am anderen Ende der Insel und dass dort hin und wieder solche eine Muschel angeschwemmt werden würde.

**"Ich** werde diese wundervolle Muschel mein Leben lang aufbewahren und ich danke dir von Herzen. Aber du hättest doch keinen so weiten Weg machen sollen, nur um mir etwas zu schenken."

**Darauf** antwortete der Junge: "Aber der weite Weg ist doch ein Teil des Geschenks!"

Wir konnten leider keinen Urheber/Verfasser/Autor finden. Hinweise sind Willkommen!

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

**„DENKSPORT“ „KREUZWORTRÄTSEL“**



	1		2			3	
1		4			5		6
	2				3		
4				7			
	8 5		9		10		11
6							
			7	12		13	
8		14					
				9	15		16
	17 10		18				
11							
					12	19	
13		20		21			
				14			
	22 15		23				
16					24 17		25
			18				
19					20		

**Senkrecht:** 1 Stadt in Nord-Italien, 2 unbeschädigt, 3 poet.: loyal, ergeben, 4 Stadt in Schweden, 5 Gewässer, 6 Gegner Luthers † 1543, 7 Fragewort, 8 Bußbereitschaft, 9 Fährt, Abdruck, 10 Schlange bei Kipling †, 11 ugs.: heran, 12 Segel am hinteren Schiffsmast, 13 Kf. für eine Sprache im WWW, 14 Stadt in NÖ, 15 ungar. Weiblicher Vorname, 16 hängende Dekoration, 17 Geräuschlosigkeit, Stille, 18 Schach: zugunfähig, 19 Maß für das spezif. Mostgewicht, 20 frz.: Farbe beim Roulette, 21 Kf.: franz. Presseagentur, 22 Platz im Theater, 23 Kurzwort: Luftreifen, 24 engl. männl. Vorname, 25 Kf.: Postleitzahl

**Waagrecht:** 1 ital. Gewässer (2 Worte), 2 Monatsname, 3 Abk.: et cetera, 4 Schutzwall, Bastion, 5 ugs.: drastische Heilbehandlung, 6 ugs.: geländetaugliches Fahrzeug, 7 Kw. f. e. Verkehrsmittel (2 Worte), 8 scharfe Kurve, 9 öst. Maler † (Franz Xaver), 10 Seebad bei Genua (Italien), 11 Stadt im Tessin (CH), 12 ital.: wir, 13 Zoologie: Fangarm, 14 engl. Gesicht, 15 Sängerin der Wiener Staatsoper (Wilma) †, 16 poet.: Brunnen, 17 Kf.: Beispiel, 18 Tonart die auf dem Grundton e aufbaut (2 Worte), 19 Schönling (frz.), 20 Abk.: bezahlt

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösung auf Seite 16 )



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

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

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

**In** ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

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

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

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

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

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 16)



„DENKSPORT“ - „QUIZ“



- 1.) Wie lange dauert die Fastenzeit?  
a) 60 Tage, b.) 40 Tage, c.) 50 Tage, d.) 30 Tage
- 2.) In welchem Meer liegt die Insel Hawaii?  
a) Atlantischer Ozean, b.) Indischer Ozean, c.) Karibisches Meer, d.) Pazifischer Ozean
- 3.) Wer verbreitete das heliozentrische Weltbild?  
a) Galileo Galilei, b.) Nikolaus Kopernikus, c.) Leonardo da Vinci, d.) Aristoteles

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 16)



„HEIDELBEERKUCHEN“

**Zutaten:** 0,5 Pk. Backpulver, 5 Stk. Eier, 250 g Heidelbeeren, 300 g Mehl, 0,125 l Milch, 1 Prise Salz, 2 Pk. Vanillezucker, 250 g Zucker, 0,125 l Öl

**Zubereitung:**

- 1.) Für den **Heidelbeerkuchen** den Dotter, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Öl langsam unter ständigem Rühren einfließen lassen, danach Milch langsam hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, dazugeben und das Ganze zügig aber dennoch mindestens 3 Minuten glatt rühren.

- 2.) Danach Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Masse auf ein tiefes Blech (oder Auflaufform) streichen und mit den Heidelbeeren bestreuen.
- 3.) Bei 200°C im vorgeheizten Ofen, bei Ober- und Unterhitze, ca. 20 Minuten backen. Danach kann man einen Drucktest machen - dazu mit dem Daumen leicht den Teig eindrücken. Dann warten, bis ein Fingerdruck auf der Oberfläche wieder glatt wird. Ausgekühlt in Stücke schneiden und evtl. leicht anzuckern.

### **Tipps zum Rezept**

Den **Heidelbeerkuchen** nach Wunsch mit einem Tupfer Schlagobers servieren.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

## **SPORT**

### **„MÄNNER, BEWEGT EUCH! MIT SPORT ZU MEHR LEBENSLUST“**

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)



**Wenn die Tage kürzer werden. Suchen viele Männer nach Wegen, ihren Körper fit und den Geist wachzuhalten.**

⇒ **Mit** dem Herbst erlebt man eine Jahreszeit des Übergangs - die Temperaturen sinken, die Natur verändert sich, und so auch die Stimmung. In diesen Wochen verspüren viele eine Mischung aus Melancholie und doch wieder neu erwachter Lebenskraft. Der Herbst ist daher die perfekte Zeit für Männer, um sich auf Bewegung einzulassen und den Körper fit für den Winter zu machen - und das bringt oft mehr als nur physische Vorteile.

#### **Direkter Einfluss auf die Lebensfreude**

**Körperliche** Aktivität hat einen direkten Einfluss auf Stimmung und Lebenslust. Bewegung setzt Endorphine, Serotonin und Dopamin frei - Hormone, die das Empfinden von Zufriedenheit und Freude steigern. Besonders intensive Aktivitäten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen regen diese „Glückshormone“ an und sorgen für einen anhaltenden positiven Effekt. Die Motivation, aktiv zu werden, wird im Herbst zusätzlich durch die kühleren Temperaturen unterstützt, da der Körper optimal arbeitet, ohne von der Sommerhitze ausgebremst zu werden.

**Ein** wesentlicher Grund, jetzt Sport zu treiben, ist die Umgebungsluft. Gerade Aktivitäten im Freien bieten die Möglichkeit, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zu beleben. Das Einatmen der frischen, klaren Luft in der Natur kann wie ein natürlicher Energielieferant wirken und bringt zusätzliche gesundheitliche Vorteile wie eine gestärkte Lunge und ein besseres Immunsystem.

**Besonders** vorteilhaft ist das Laufen oder Wandern in Wäldern. Doch auch schon ein regelmäßiger Spaziergang im Park kann positive Effekte bringen.

**Regelmäßiges** Sporteln wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Durch körperliche Aktivitäten erleben viele ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, das weit über das 'Training hinausgeht. Der Körper verändert sich, Muskeln werden definiert, und das Bewusstsein, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, stärkt das Selbstwertgefühl. Dieser Effekt ist im Herbst besonders wertvoll, da die kommende kalte Jahreszeit oft zur Gemütlichkeit und Ruhe verführt. Ein starkes Selbstbewusstsein kann helfen, den Herbstblues abzuwehren und das Leben mit neuer Lust zu genießen.

#### **Eine Brücke zur Gemeinschaft**

**Bewegung** ist auch eine wunderbare Gelegenheit, soziale Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen. Besonders in Zeiten, in denen Menschen mehr Zeit drinnen verbringen, kann Sport zur wertvollen Brücke zwischen Isolation und Gemeinschaft werden. Ob im Fitnessstudio, im Sportverein oder beim gemeinsamen Joggen - das Gefühl der Verbundenheit und der gegenseitigen Motivation stärkt die Lebensfreude nachhaltig. Viele berichten, dass sie durch ihre Sportgemeinschaften nicht nur fitter, sondern auch glücklicher geworden sind.

#### **Aktivitäten im Freien sind besonders geeignet**

**Doch** welche Sportarten eignen sich besonders gut für den Herbst? Eine der besten Aktivitäten ist Wandern, besonders in Waldgebieten. Der Anblick der herbstlichen Farben wirkt beruhigend und inspirierend zugleich. Auch Joggen und Radfahren sind klassische Herbstsportarten, die sich ideal für die kühleren Temperaturen eignen.

Wer sich lieber drinnen aufhält, kann mit Krafttraining oder Yoga arbeiten - auch hier, werden die „Glückshormone“ aktiviert und die Muskulatur gestärkt.

**Tipp:** Sportarten wie Trailrunning oder CrossFit ausprobieren, die den gesamten Körper beanspruchen, sind besonders fordernd. Die körperliche Anstrengung wird schnell zur geistigen Erholung, was den Alltagsstress deutlich mindern kann.

**Nicht** zu vergessen ist der Langzeiteffekt regelmäßiger Bewegung. Menschen, die sich über Jahre hinweg sportlich betätigen, berichten in der Regel von einer gesteigerten Lebensqualität und weniger emotionalen Tiefs. Dies schafft somit eine ideale Grundlage, um auch in den dunkleren Wintermonaten stabil und gut gelaunt zu bleiben.

#### **Sport wirkt sich positiv auf die Libido aus**

**Ein** oft unterschätzter Vorteil regelmäßiger Bewegung ist der positive Effekt auf das Liebesleben. Sport steigert die Durchblutung, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System—alles wesentliche Faktoren für erfüllte, sexuelle Aktivitäten.

**Zudem** fördert regelmäßige Bewegung die Ausschüttung von Testosteron, was sich besonders bei Männern auf das Verlangen und die Libido auswirken kann. Das gesteigerte Selbstbewusstsein, das durch regelmäßiges Training entsteht, macht sich ebenfalls bemerkbar, da man sich wohler im eigenen Körper fühlt. Diese Kombination aus besserem Körpergefühl und erhöhter Vitalität führt oft zu mehr Aktivität sowie Freude im Liebesleben und intensiviert die zwischenmenschliche Verbindung.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

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!“

**„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**

**„Nichts führt zum Guten, was nicht natürlich ist.“**

**(Friedrich von SCHILLER)**

**BUCHTIPP**

**„BURNOUT KANN MICH MAL“**

**„Die 31 Tage Experience: Schluss mit Burnout, her mit Selbstliebe!“**

**(Dr. Gladys MCGAREY)**

**ISBN-13: 979-8305791891 - Verlag Heyne**

Alleinerzieherin (ich), Mitte vierzig. Alles läuft ... schief: von Mobbing Deluxe über Kündigung im Drama-Queen-Stil und Beziehungs-Aus bis hin zu einem Tinnitus, der mich dauerhaft begleitet. Fast hätte mich das Leben komplett ausgeknockt – fast. Doch statt weiterhin Burnout-Bonuspunkte zu sammeln, habe ich die Reißleine gezogen und gesagt: „Danke, kein Bock auf Burnout, ich mach hier mal Pause!“

Das Ergebnis? Ein Mut-und-Mit-Mach-Buch mit Herz, Humor und einer ordentlichen Portion Ehrlichkeit. „Burnout kann mich mal“ ist eine einfache Anleitung, um inmitten von Panikattacken, Wechseljahren und Alltagschaos die Balance zurückzugewinnen.

Der erste Teil sind Auszüge meiner persönlichen Achterbahnfahrt: von himmelhoch jauchzend (naja, selten) bis zu „Wo ist der Notausgang?!“.

Im zweiten Teil beginnt die Reise zurück ins Leben – mit einfachen Tipps, knackigen Erkenntnissen und Übungen, die auch an stressigen Tagen Platz finden.

Dieses Buch ist für alle Burnout-gefährdeten, hochsensiblen Held:innen ab 30, die sich manchmal fragen: „Bin ich noch normal oder wie finde ich den Ausstieg aus diesem Alltags-Albtraum?“

Egal, ob Wechseljahre, Jobstress oder das Gefühl, nicht in den Raster zu passen – dieses Buch sagt: „Hey, du bist nicht allein, und du bist genau richtig, wie du bist.“



Zur Autorin: **Petra E. MÜHR** aus Brunn am Gebirge teilt in ihrem Mut- und Mit-Mach-Buch „Burnout kann mich mal“ ihre Erfahrungen und Schritte weg vom drohenden Burnout, hin zur Selbstliebe. Panikattacken, Stress, Tinnitus – für viele gehören diese Symptome mittlerweile zum Alltag. Doch wie findet man den Weg raus aus dieser Krise bzw. vermeidet, dass die Akkus völlig leer werden? Diese Frage stellt sich Petra E. Mühr in ihrem Buch „Burnout kann mich mal“. Der Mix aus persönlichen Erfahrungen, ehrlichen Einblicken und praktischen Tipps spricht Burnoutgefährdete Menschen an, die sich in herausfordernden beruflichen und privaten Situationen befinden. Das Mut-und-Mit-Mach-Buch mit Herz, Humor und einer ordentlichen Portion Ehrlichkeit ist eine einfache Anleitung, um inmitten von Panikattacken, Wechseljahren und Alltagschaos die Balance zurückzugewinnen.

**DA OIDE KASTANIENBAUM**

*Da oide Kastanienbam  
dea steht scho' ewig  
am gleichn Plotz,  
So haum scho' vüle untan Barn,  
von Heazn vaschenkt -  
an zoaten Schmotz.*

*Da oide Kastanienbam  
hot so scho' maunche  
zusammenbrocht,  
bei dena no' imma - noch Joahn -  
des GUCK dea Liebe,  
im Heazn locht.*

**(U-Bahn Karli)**

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

**AUSSICHT**

*Überall  
um mich  
sind Mauern.  
Mit roten  
und grauen Ziegeln.  
Rundum -  
nur Mauern.  
Keine Tür.  
Und über mir -  
kein Dach.  
Ich sehe  
den Himmel.  
Grau und voll Regen.  
Er ist da.  
Es besteht also Aussicht.*

**(Friederike LAZELBERGER)**

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

**DAS LICHT**

*Der Mensch auf seinem Lebenspfad  
folgt nicht immer Gottes Rat,  
denn in der Tat,  
er hat ja einen freien Willen -  
Er muss den Auftrag Gottes nicht erfüllen.  
Der Herr gab ihm Verstand und Seele, auf dass er den Weg des Lebens selber wähle - So mancher  
hätte sich im Leben verrannt,  
hätte Gott seinen Sohn nicht in die Welt gesandt.*

*Um unsren Weg zu finden,  
müssen wir das Licht in uns entzünden. Das Licht bringt Wärme und Geborgenheit und bist Du da-  
zu auch bereit,  
wirst Du es entzünden,  
uni seinen Zauber zu ergründen.  
Darum entfach' das Licht in Dir  
und spür die Verwandlung,  
die sich vollzieht -  
und spür' die Liebe, die in Dir erblüht!*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

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

## GESUND

### „BIOHACKING ALS RISKANTER WEG ZUM MENSCH 2.0“

(von Mag. Wolfgang ALTERMANN)

**Biohacking - ein Begriff, der für einige wie Science-Fiction klingt, für andere bereits zur täglichen Realität geworden ist. Ein Experte liefert Einblicke in die Chancen und Gefahren der Selbstoptimierung.**

⇒ **Stellen** Sie sich vor, Sie könnten Ihren Körper wie einen Computer aufrüsten, Ihre mentale Leistung verdoppeln und Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen. Diese Vision treibt Biohacker weltweit an, die nach Wegen suchen, den menschlichen Organismus zu optimieren und zu erweitern.

**Vom** Konsum von Kaffee mit energiefördernden Zusätzen wie Kokosfett über Hitzetherapie in der Sauna, die nachweislich das Risiko für Alzheimer senken kann, bis hin zu implantierten Chips, die kontaktloses Bezahlen ermöglichen, reicht die Palette. Doch ist es tatsächlich so harmlos, wie es auf den ersten Blick scheint?

**Der** Begriff Biohacking entstand in den USA und setzt sich aus „Biologie“ und „Hacking“ zu-

sammen. „Es geht darum, Körper und Gehirn besser zu verstehen und wie ein System zu optimieren“, erklärt Richard Staudner, Therapeut der Psycho-Neuro-Immunologie und Biohacking-Experte.

### **Leistungssteigerung und Lebensvervollkommnung**

**Die** Selbstoptimierungs-Bewegung hat in den vergangenen Jahren vor allem in den USA, Europa und Asien stark zugenommen. Insbesondere Menschen, die nach Methoden zur Leistungssteigerung und Lebensvervollkommnung suchen, zeigen großes Interesse. **Aktuell** dominieren Männer den Bereich, doch auch unter Frauen wächst die Aufmerksamkeit rapide.

Selbst Kinder und Jugendliche sind betroffen, wobei hier unbedingt altersgerechte Methoden verwendet werden sollten.

**Das** Potenzial von Biohacking ist enorm, etwa bei der Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, vorteilhafterer Regeneration und Gesundheitsprävention. Methoden wie intermittierendes Fasten und Kalorienrestriktion sind gut belegt und zeigen, dass wir unseren Körper auf zellulärer Ebene verjüngen können. Staudner betont dass ein gezielter Verzicht auf Zucker

und verarbeitete Lebensmittel oft schon zu einer spürbaren Verbesserung des Wohlbefindens führt.

**Der** Experte hebt hervor, dass auch 'die körperliche Fitness einen zentralen Aspekt des Biohacking darstellt. Regelmäßige Bewegung ist nicht nur entscheidend für die körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Ausdauertraining kann beispielsweise die Durchblutung des Gehirns steigern und so die kognitiven Fähigkeiten verbessern

### **Vollüberwachung des eigenen Körpers**

**Um** die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten stetig überprüfen zu können, kommen meist Wearables und Gadgets zum Einsatz. Dieser Teilbereich des Biohacking, der auch als „Quantified Self“ bezeichnet wird, basiert auf der Idee, den eigenen Körper durch das Sammeln und Analysieren von Daten besser zu verstehen und zu optimieren. Hier kommen tragbare Technologien ins Spiel, die Daten wie Schritte, Herzfrequenz oder sogar Schlafmuster erfassen.

**Fitness-Tracker** und Smartwatches ermöglichen es den Nutzern, Muster in ihrem Verhalten und ihrer Gesundheit zu erkennen. Diese Erkenntnisse können dazu beitragen, gezielte Anpassungen im Lebensstil vorzunehmen, wie etwa mehr Bewegung oder einen gesünderen Schlaf.

### **Mit Neurohacking zu verbesserter Kognition**

**Ein** weiterer bedeutender Bereich des Biohacking ist das Neurohacking, das sich auf die Optimierung der geistigen Funktionen konzentriert. Neben dem Einsatz spezieller Substanzen, den sogenannten Nootropika, kommen auch künstlicher Intelligenz und tragbaren Gadgets zum Einsatz, welche die Gehirnaktivität in Echtzeit überwachen und anpassen können. „Ein extremes Beispiel ist Elon Musks Neuralink, das eine direkte Schnittstelle zwischen Gehirn und Maschine schaffen soll. Dies markiert den Beginn des Transhumanismus - der technologischen Weiterentwicklung des Menschen“, zeigt Staudner auf.

**Das** Thema Biohacking wirft auch ethische Fragen auf, besonders im Bereich des Neuro-

hacking. „Wie weit dürfen wir gehen, und wer entscheidet darüber?“, fragt Staudner. Diese Überlegungen betreffen nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die Gesellschaft als Ganzes. Es ist wichtig, dass wir gemeinsam darüber nachdenken, welche Grenzen bei der technologischen Optimierung des Menschen sinnvoll sind.

Als absolut unproblematische Methoden des Neurohacking gelten dahingegen beispielsweise Achtsamkeitstraining und Meditation. Viele Biohacker nutzen Techniken wie „Mindfulness“, um Stress abzubauen und die Konzentration zu erhöhen. Dabei konzentriert man sich auf das, was gerade passiert, ohne es zu bewerten. Oft wird dabei der Atem oder der Körper wahrgenommen, aber auch Gedanken und Gefühle werden beobachtet, ohne sie zu verändern oder zu verurteilen.

**Generell** haben regelmäßige Meditationspraktiken positive Effekte auf das Gehirn, etwa durch die Erhöhung der grauen Substanz und eine verbesserte emotionale Regulation. Die Kombination von Achtsamkeit mit quantitativen Ansätzen kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit signifikant zu steigern.

### **Grinding" als extremste Variante**

**Ein** radikalerer Ansatz im Biohacking ist das sogenannte „Grinding“. Dabei handelt es sich um das Implantieren von Technologien oder Sensoren unter die Haut, um die menschlichen Sinne zu erweitern oder Funktionen zu verbessern. „Grinder“ setzen beispielsweise RFID- oder NFC-Chips ein, um Türen zu öffnen oder Zahlungen kontaktlos durchzuführen. Diese Methode ist umstritten und erfordert ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Wissen.

**Neben** all den Chancen, die gezieltes Biohacking bietet, bestehen auch gewisse Gefahren, die nicht außer Acht gelassen werden dürfen. „Risiken treten auf, wenn ohne fundiertes Wissen experimentiert wird, besonders wenn Teilerfolge zu einer übermäßigen Intensivierung führen“, warnt Staudner.

**Ein** Beispiel dafür ist der Einsatz von Kälte- oder Hitzetherapien. Während moderate

Anwendungen gesundheitliche Vorteile bieten können, ist eine Übertreibung mitunter schädlich. Selbstreflexion und das Einfühlen in die eigenen Bedürfnisse sind entscheidend, um die richtige, individuelle Balance für sich zu finden.

**Biohacking** ist somit mehr als nur ein Trend - es ist eine Möglichkeit, in einer schnelllebigen Welt die eigene Gesundheit zu optimieren und die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Dabei muss ein Gleichgewicht zwischen Fortschritt und Achtsamkeit eingehalten werden, um die Risiken im Auge zu behalten. Es ist ein langfristiger Prozess, der mit kleinen,

messbaren Schritten beginnt. Schließlich kann Biohacking eine besonders wertvolle Unterstützung in der Gesundheitsvorsorge sein.

**So** können bereits einfache Veränderungen im Alltag, wie regelmäßige körperliche Aktivität und eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Mit den richtigen Methoden und einem bewussten Umgang mit den eigenen Vorstellungen und Erwartungen kann man sorglos von den positiven Effekten dieses modernen Trends zur Selbstoptimierung profitieren.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

### **„ROSA KANN NICHT SCHWIMMEN“**

**Als** Rosa fünf Jahre alt war, sollte sie schwimmen lernen. Die Eltern meinten, der große Bruder würde es ihr beibringen. Also ging Rosa mit ihm zum Teich hinter das Dorf. Sie breiteten eine Decke ins Gras und stellten den Jausen Korb ab. Rosa hatte extra einen neuen Badeanzug zum Geburtstag bekommen.

**Sie** machte alles, was ihr der Bruder vorzeigte: Aufs Wasser legen und die Beine wie ein Frosch bewegen; Arme ausstrecken und das Wasser zur Seite schieben.

**Aber** Rosa liefte aus Vorsicht immer einen Fuß am schlammigen Grund des Teiches...

„**So** geht das nicht“, sagte der große Bruder streng „so wirst du das nie lernen!“

Der Sommer war zu kurz, Rosa lernte dieses Jahr nicht mehr schwimmen. Auch der nächste und der übernächste Sommer waren nicht lange genug - leider. Rosa hatte zu gerne schwimmen gekonnt!

Sie trat aus der Schule aus und wurde Zuckerbäckerei; sie war tüchtig. Aber schwimmen konnte sie immer noch nicht. Als Rosa erwachsen war, kaufte sie sich einen großen, gestreiften Schwimmreifen. Sie hatte eine Idee!

**Im** Keller ihrer Wohnung war ein kleines Schwimmbecken zum Abkühlen. Zwei Mal die Woche zog Rosa nun einen Badeanzug an und ging hinunter zum Wasserbecken; sie schlüpfte in ihren gestreiften Schwimmreifen und stieg hinein.

„Herrlich“, seufzte sie. Das Wasser ging gerade bis zur Brust. Sie machte die Augen zu und stellte sich vor, wie es wäre, zu schwimmen. Aber die Zehen ließ sie am Beckenboden stehen. „Sicher ist sicher“, dachte sie „man weiß ja nie.“

**(Friederike & Richard LAZELBERGER)**

**Herzlichen Dank**

**an Friederike & Richard LAZELBERGER für diesen Beitrag!**

Im Altersheim:

Opa Willi schleicht sich nachts in das Zimmer seiner Geliebten 80-jährigen Gabriela. Er steigt zu ihr ins Bett. Gabriela wacht auf und beschwert sich: „Was soll das jetzt Willi?!

Kannst du zumindest deinen Krückstock aus dem Bett nehmen. Er drückt mir ins Kreuz.“ Sagt Willi: „Das ist kein Krückstock!“



**TAKOTSUBO - SYNDROM**  
**„GEBROCHENE HERZEN GIBT ES WIRKLICH“**

(von Karin LEHNER)

**Seelischer Schmerz kann körperlichen auslösen. 2-3 Prozent der Patienten, die mit Herzinfarkt-Symptomen in der Notaufnahme landen, leiden am „Broken-Heart-Syndrom“ – auch „Takotsubo“ genannt. Was dabei genau passiert & wie die Medizin darauf reagiert.**

⇒ **Mit** Brustschmerzen, Atemnot und Schweißausbrüchen hatte die ältere Frau in der Notaufnahme der Uniklinik Heidelberg alle Anzeichen eines Herzinfarkts. Das Elektrokardiogramm (EKG) und ein Blutbild nährten den Verdacht. Doch weitere Untersuchungen nicht: Alle Herzkranzgefäße waren frei, kein akuter Infarkt. Die Patientin litt am sogenannten Broken-Heart-Syndrom. Ihr geliebter Ehemann war kurz zuvor verstorben. Die Trauer brach ihr sprichwörtlich das Herz und führte zur Insuffizienz mit einer schwächeren Pumpleistung. 2-3 Prozent aller Patienten mit herzfarktähnlichen Symptomen leiden daran.

**HERZMUSKEL DROHT DURCH DIE ANSPANNUNG ZU REISSEN**

**Dabei** schüttet der Körper als Reaktion auf die Belastung großer Mengen an Katecholaminen aus: Hormone wie Adrenalin oder Noradre-

nal. Eigentlich sollten sie die Herzkraft steigern und Menschen in Bedrängnis in den Kampf- oder Fluchtmodus bugsieren. Stattdessen passiert laut Bastian Bruns, Facharzt für Innere Medizin, Oberarzt und Leiter der internistischen Notaufnahme am Uniklinikum Heidelberg aber das Gegenteil: „Wir gehen davon aus, dass das Herz durch die Katecholamine so eine starke Antriebssteigerung erhält, könnte vielleicht sogar ein Schutzmechanismus sein.“ Aber das seien nur Theorien. Für gesicherte Erkenntnisse brauche es mehr Forschung. Tatsächlich lässt sich der Prozess an Mäusen imitieren, indem ihnen eine hohe Dosis Katecholamine gespritzt wird. **KEINE HEILUNG: 30 PROZENT DER RISIKOPATIENTEN VERSTERBEN BINNEN 5 JAHREN** **Heilung** gibt es nicht. Die Entzündungsreaktion schädigt den Herzmuskel nachhaltig. Zumindest einige Bereiche finden nicht mehr zu ihrer vollen Funktion zurück. Deuteten ältere Studien zunächst darauf hin, dass sich 70 Prozent binnen 2-3 Wochen wieder erholen, wissen Experten wie Bruns heute: „Das Broken-Heart-Syndrom geht langfristig mit erhöhter Sterblichkeit einher.“ Binnen fünf Jahren sterben 30 Prozent aller Risikopatienten im Vergleich zu jenen mit niedrigem Risiko. **In** der Akutphase verändert sich die Form des Herzens: Es weitet sich zur Spitze hin und

gleichet dann einer bauchigen Vase. Japanische Mediziner, die das Phänomen vor rund 30 Jahren entdeckten, erinnete die Gestalt des geschädigten Organs an die traditionelle Tintenfisch-Falle ihres Landes, den Tonkrug Tako Tsubo (Japan. „tako“: Oktopus, „tsubo“: Pott). Kardiologen sprechen vom Takotsubo-Syndrom.

**KÖRPERLICHER STRESS WIEGT SCHWERER ALS SEELISCHER**

**2015** beschrieben es auch Ärzte aus Zürich: Bei etwa einem Drittel der Patienten konnten sie keinen Auslöser finden. Ein zweites Drittel berichtete, dass ersten Symptomen akuter körperlicher Stress vorangegangen war, beispielsweise ein Autounfall oder eine OP. Das letzte Drittel stand unter psychischem Stress. Viele hatten einen nahen Menschen verloren. Doch auch positive Ereignisse wie ein Lottogewinn können Takotsubo auslösen. Auch das Happy-Heart-Syndrom existiert.

**Laut** Bruns sind die Risiken jedoch ungleich verteilt: So haben Patienten mit körperlichem Stress als Auslöser eine schlechtere Prognose als jene mit einem emotionalen.

**Frauen** nach der Menopause sind weitaus häufiger betroffen als Männer: 80-90 Prozent aller Patienten sind weiblichen Geschlechts. „Durch den Abfall des Oestrogens könnte es zu einer höheren Sympathikus-Aktivität kommen“, erklärt

Bruns, „und damit zu vermehrter Anfälligkeit für Stress.“ Gleichzeitig hätten sie aber eine bessere Prognose, wieder vollständig zu genesen. Bei Männern häufen sich Komplikationen, die Sterblichkeitsrate ist höher.

**NOTÄRZTE UND KARDIOLOGEN STEHEN BEI DER BEHANDLUNG VOR EINEM DILEMMA: WAS HELFEN SOLLTE, SCHADET EIGENTLICH. SUCHE NACH NEUEN MEDIKAMENTEN**

**Angesichts** von Takotsubo stehen Notärzte und Kardiologen vor einem Dilemma: Die gängige Therapie bei akuter schwerer Herzinsuffizienz, dem sogenannten kardiogenen Schock, sind Katecholamine. Doch die sind der wahrscheinliche Auslöser für die Herzinfarkt-Symptomatik, zumindest ein Brandbeschleuniger. Daher werden derzeit Medikamente

gegen Herzinsuffizienz wie ACE-Hemmer gegeben. In schweren Fällen erfolgt auch eine mechanische Unterstützung, zum Beispiel mittels Herz-Lungen-Maschine durch extrakorporale Membran-Oxygenierung (ECMO).

**Es** braucht schnell neue Medikamente. Bruns und Norbert Frey, Direktor der Kardiologie der Uniklinik Heidelberg, testen in einer Studie an 200 Patienten mit „schlechter Prognose“ ab Jahresende „Cyclosporin As“. Es wird bereits bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt, um zu verhindern, dass transplantierte Organe abgestoßen werden - es unterdrückt das Immunsystem. Laut der Hoffnung der beiden Experten soll es die Entzündung am Herzmuskel eindämmen und damit seine akute Schädigung verringern.

Über Moleküle im Blut lässt sich der Erfolg messen. Experimente an Mäusen verliefen positiv. Mit ersten Ergebnissen der Studie ist in 2-3 Jahren zu rechnen. Hoffentlich noch rechtzeitig für tatsächlich gebrochene Herzen.

**TAKOTSUBO IN ZAHLEN  
KEIN INFARKT, ABER HOHE STERBLICHKEIT**

- 2 - 3% alter Patienten mit Herzinfarkt-Symptomatik leiden an Takotsubo.
- Bei einem Drittel wird kein Auslöser gefunden. Ein zweites hatte körperlichen Stress. Und das dritte psychischen.
- 80 - 90% aller Betroffenen sind Frauen. Doch sie haben eine bessere Prognose in puncto vollständiger Genesung.
- Binnen fünf Jahren sterben 30% aller Risiko-Patienten.

Quelle:

**Kronen Zeitung „BUND“**

*Ein klein wenig Freude  
belebt schon das Herz,  
genauso wie der kleine Morgentau  
das Feld erfrischt.*

*(Aus Ägypten)*

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

**„Wie das Immunsystem den Krebs besiegen kann“**

„Moderne Therapien nutzen körpereigene Abwehrzellen, um den Tumor zu bekämpfen“  
(von Mag.<sup>a</sup> Regina MODL)

**„Betrübt und antriebslos“**

„Gedrückte Stimmung sollte man ernst nehmen - daraus kann sich eine depressive Verstimmung entwickeln. Die Kraft der Natur kann helfen“

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

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

- 1.) b.) Christen fasten in dieser Zeit für 40 Tage und besinnen sich so auf ihren Glauben. Sonntage werden jedoch nicht mit gerechnet, sodass sich die Fastenzeit unter dem Strich über 46 Tage erstreckt.
- 2.) d.) Hawaii ist eine Inselkette im Pazifischen Ozean und der 50. Bundesstaat der USA. Die Inselgruppe bildet die nördliche Spitze des polynesischen Dreiecks.
- 3.) b.) Nikolaus Kopernikus entwarf ein mathematisch-naturphilosophisches Modell, in dem sich die Erde und die anderen Planeten auf Ellipsen um die Sonne drehen.

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

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



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

**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) <<<<