**Tipps für Ihre Gesundheit**

Der Herbst hat Einzug gehaltenund mit dem internationalen Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober widmen wir uns in diesem Newsletter dem Thema „**psychische Gesundheit“.**

**Am Ende unseres Infoletters finden Sie auch noch 3 Kräuter um gesund durch den Herbst zu kommen.**

# Psychische Gesundheit

In Österreich leidet mittlerweile **jeder Vierte einmal in seinem Leben** zumindest vorübergehend an einer psychischen Erkrankung – und es kann jeden von uns treffen.

Laut ExpertInnenmeinung nehmen die Neuerkrankungen durch den zunehmenden Leistungsdruck in Schule und Arbeitswelt immer mehr zu.

Genau hier möchte **pro mente Burgenland** ansetzten. "Weil das Thema „psychische Erkrankung“ in unserer Gesellschaft leider immer noch ein Tabuthema ist, wollen wir informieren und aufklären. Seien es Essstörungen, Depressionen oder Schizophrenie – psychische Erkrankungen sind nichts, das man verstecken und geheim halten muss. Es ist wichtig, darüber zu sprechen, denn es gibt eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten“, so pro mente Burgenland.

Um selbst Betroffene oder Angehörige von Betroffenen für das Thema zu sensibilisieren, veranstaltet pro mente Burgenland jedes Jahr anläßlich des Int. Tages der seelischen Gesundheit, die **Kinoreihe „Filme für die Seele“**. Gezeigt werden Kinofilme, die sich inhaltlich mit dem Thema psychische Erkrankung auseinandersetzen.

**pro mente Kinoreihe "Filme für die Seele"**

pro mente Burgenland lädt zu einer **GRATIS** Kinovorstellung!

- 09. Oktober 2017, "Birnenkuchen mit Lavendel" - [Cineplexx Mattersburg](http://www.cineplexx.at/center/cineplexx-mattersburg/%22%20%5Ct%20%22_blank)

- 10. Oktober 2017, "Birnenkuchen mit Lavendel" - [Nationalparkkino Illmitz](http://www.nationalparkkino.at/)

- 11. Oktober 2017, "Wie im Himmel" - [Kino Oberpullendorf](http://www.kinooberpullendorf.at/)

- 12. Oktober 2017, "Wie im Himmel" - [Dieselkino Oberwart](http://www.dieselkino.at/index.php?cine=06&id=102)

Beginn jeweils um 18.00 Uhr. Keine Anmeldung, keine Kosten - einfach vorbeikommen!



Quelle: [pro mente Burgenland](http://www.promente-bgld.at)

**3 Kräuter um gesund durch den Herbst zu kommen**

|  |  |
| --- | --- |
| Der Hals kratzt, die Nase rinnt, die ersten Erkältungssymtome zeigen sich? Dann können Ihnen diese 3 wohltuenden Kräuter gute Dienste leisten. Einfach einen Tee zubereiten. Dazu 1-2 Teelöffel des Krauts oder einer Mischung davon mit kochendem Wasser übergießen und für ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. | http://www.proges.at/fileadmin/user_upload/Kommunale_GF/Gesundes_Dorf/Kraeuter_Herbst.jpg |

**Spitzwegerich**

Antibakteriell, schleimlösend, entzündungshemmend - das sind nur 3 der vielfachen Wirkungen von Spitzwegerich. Genau aus diesen Gründen ist Spitzwegerich auch für viele DAS Erste-Hilfe Mittel bei **Husten-, Lungen- und Atemwegserkrankungen** wie zB. Bronchitis. In vielen Teemischungen finden Sie Spitzwegerich, da er durch seine Schleimstoffe, eine **Schutzschicht** über die angegriffenen Bereiche legt, abschwellend wirkt und Symptome, wie Reizhusten, lindert.

**Eibisch**

Eibisch ist vor allem für seine **reizmildernde** Wirkung, aufgrund seiner vielen Schleimstoffe, bekannt. Wie auch der Spitzwegerich, hilft uns Eibisch, dass gereizte Bereich geschützt werden und abklingen können. Vor allem bei **Reizhusten und beginnenden Halsschmerzen** ist Eibisch oft eine Wohltat für Hals- und Rachenbereich. Bereits Hildegard von Bingen wusste über die Wirkung von Eibisch Bescheid. Früher wurde dieser oft zur Fiebersenkung eingesetzt.

**Thymian**

Wenn sich Schleim bereits in den Bronchien festgesetzt hat und es für den sanfteren Spitzwegerich bereits einen Tick zu spät ist, muss Thymian her. Viele **wertvolle und kräftige ätherische Öle** findet man im Thymian, weswegen man ihm eine **bakterien- und pilztötende Wirkung** zuschreibt. Thymian wirkt fast "heiß" auf die Lungen- und Atmungsorgane und räumt dort kräftig auf - auch hartnäckiger Schleim löst sich und das abhusten wird erleichtert.

Kommen Sie gut durch den Herbst!

# Logoleiste BGKK GesundesDorf PROGES.jpg