

MEGA PHON

3.00

50% für die
Verkäufer:innen

LONG COVID

Matthias ist einer
von vielen Long-Covid-
Betroffenen in der
Steiermark – wer und
was kann ihnen
helfen?

#karriereholding

ER DREHT AN DEN RICHTIGEN SCHRAUBEN

Und du?
Bewirb dich
jetzt!

Philipp,
Gas-, Wasser-,
Heizungs-
installateur



Jetzt bewerben
für unsere Facharbeiter:innen-Jobs

holding-graz.at/karriere

GRAZ
HOLDING



↑
SABINE GOLLMANN
(LEITUNG),
EDITORIAL VON:
NADINE MOUSA
(REDAKTEURIN)

TITELFOTO:
ARNO FRIEBES

AUTOR:INNEN -
ILLUSTRATIONEN:
LENA WURM

↓
FOLGT UNS

Das Megaphon ist auch in
den sozialen Medien aktiv:
Schaut vorbei auf Instagram,
Facebook, TikTok und Twitter.
Oder auf megaphon.at :-)
Und: Hört in unseren Podcast
rein – ihr findet ihn auf allen
gängigen Plattformen.

Fotos: Arno Friebes, Vladimir Miljkovic, Peter K. Wagner

Wer hat noch nicht, wer will nie wieder?

Und plötzlich zeigt der Test zwei Striche an. Als ich im vergangenen März an Corona erkrankt bin, sind mir viele Dinge entgangen – die erste Uni-Woche, Verabredungen mit Freund:innen oder ein Kurzurlaub. Mit Halsschmerzen, dröhnendem Kopf und Schüttelfrost im Bett liegend, kann ich mich an Gedanken erinnern wie: Warum ich? Warum jetzt? Wie lange noch? Nach zehn Tagen war der Spuk vorbei.

Andere verpassen nicht nur eine Woche ihres Lebens, sondern Monate – wie Jakob und Andrea, die sich beide nach LC-Diagnosen den Weg zurück ins „normale“ Leben bahnen. Sie sind am Weg der Besserung. Wieder andere warten verzweifelt auf Genesung. Wie Matthias Regula, dessen Infektion sich bald jährt. Er ist immer noch krank. Laut ÖGK ist er einer von rund 500 Menschen in Österreich, die derzeit wegen LC im Krankenstand sind.

Manche seiner Aussagen werden mir lange im Gedächtnis bleiben. Auch sein letzter Satz während unseres Interviews: „Ich brauche diesen Dreck kein zweites Mal.“ Was in mir folgende Frage aufkommen lässt: Wie steht es eigentlich um Corona-Prävention in Österreich?



8
URBAN



Wie Long denn noch, Covid?
Long Covid betrifft in Österreich laut ÖGK 99.000 Menschen. Wir haben mit drei von ihnen gesprochen, die sich in einer Spirale der Verzweiflung und Ratlosigkeit wiederfanden.



22
GLOBAL



Als ob es kein Morgen gäbe
3 Tage, 300 Gäste, 45 Torten – die gebürtige Kroatian Lilli Schuch über alte und neue Traditionen bei serbischen Hochzeiten, die einem die physischen Kräfte rauben, aber der Seele guttun.



26
KOMMENTAR



Wie geht's eigentlich dem
„Center of Conflicts“?
Bis 2023 soll das „Graz Center of Physics“ am Gelände der Vorklinik entstehen. Peter K. Wagner hat sich den aktuellen Stand der Baustelle angesehen. Ein Follow-up.

Wortspende (4)



↑
KURT REMELE (*1956, Bruck an der Mur) ist Theologe und Ethiker und lebt in Graz. Von 1992 bis 2021 lehrte er Ethik und christliche Gesellschaftslehre an der Universität Graz. Mehrmals war er Gastprofessor an US-amerikanischen und englischen Universitäten.

Die Toten und das Töten

Der Monat November bringt kürzere Tage und längere Nächte, fallende Blätter und morgendliche Fröste. Er beginnt mit Allerheiligen und Allerseelen, wo die Menschen traditionellerweise die Gräber ihrer Verstorbenen besuchen und dabei ihre neue Winterkleidung ausführen. Was das Schicksal der Toten betrifft, so haben die Menschen allerlei Vermutungen, aber kein Wissen. „Was soll ich mit dem Zeug, das in meinem Kopf herumspukt, anfangen? Was ist nach dem Tod und was nicht?“, fragte einst ein alter Bauer den Religionswissenschaftler Adolf Holl. Dieser konnte keine verbindliche Antwort liefern. Denn was nach dem Tode genau geschieht, weiß niemand, weder heilige Schriften noch theologisch Gebildete. In der Bibel etwa findet man sehr unterschiedliche Vorstellungen über das Jenseits. In der Theologie flüchtet man in Fachjargon, spricht von Eschatologie und Parusie und streitet

darüber, ob sich Leib und Seele nach dem Tod trennen und ob Tieren ewiges Leben zuteil wird.

Bleiben wir bei den Tieren. Allerheiligen und Allerseelen sind Feste, an denen der menschlichen Toten gedacht wird. Der unmittelbar danach folgende Gedenktag des heiligen Hubertus am 3. November dagegen ist ein Fest, an dem das Töten gefeiert wird, und zwar das Töten von Wildtieren durch Menschen. Sogenannte Hubertusmessen überhöhen die Jagd durch religiöse Rituale und legitimieren damit all jene, die das jagdliche Treiben mit fragwürdigen Argumenten verteidigen. Doch die Jagd als Hobby und Gesellschaftsereignis bleibt ein ethisch zutiefst fragwürdiges Unternehmen. Bei der Jagd wird ein Wildtier, also ein fühlendes, schmerzsensibles Mitgeschöpf, das gerne weitergelebt hätte, in Angst und Schrecken versetzt, angeschossen (Jägersprache: „angeschweißt“) oder getötet. Zu feiern und zu segnen gibt es dabei nichts.

 Gleichbehandlungsanwaltschaft

Regionalbüro Steiermark

Volkskundemuseum
am Paulustor

Universalmuseum
Joanneum

Ausstellung: Jetzt im Recht!
Wege zur Gleichbehandlung
01.06.2023–10.03.2024

Volkskundemuseum
am Paulustor,
Paulustorgasse 11–13a,
8010 Graz



Jetzt
im Recht!

gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

WARM DURCH DEN WINTER



In der kalten Jahreszeit wärmt nichts besser als eine warme Decke. Hochwertige Wolldecken sind nicht nur äußerst weich und anschniegssam, sondern regulieren auch besonders gut die Körpertemperatur. Damit wir uns wärmen können, soll aber niemand frieren müssen. Miserable Arbeitsbedingungen stehen in der Textilproduktion an der Tagesordnung. Aber nicht überall: Unsere Decken werden unter fairen und umweltverträglichen Bedingungen hergestellt. So können sich auch diejenigen im Winter eine warme Decke leisten, die unsere Decken herstellen.

Mohairdecken - Alpakadecken - Merinodecken
aus Fairem Handel bzw. europäischem Handwerk
CHIC ETHIC - FAIR TRADE SHOP • Tummelplatz 9 & Burnergasse 11, Graz • chic-ethic.at

chic
ethic
FAIR TRADE SHOP



Und nun: Zahlen

AUFGESCHRIEBEN VON CLAUDIO NIGGENKEMPER

63

Gesellschaften früherer Epochen in Nord- und Südamerika, Australien und Ozeanien wurden im Rahmen einer Studie hinsichtlich Nahrungsbeschaffungen untersucht. Auf Basis von Ausgrabungen und Knochenanalysen wurde deutlich: Die Vorstellung vom exklusiv jagenden Mann scheint mehr Klischee als Wahrheit zu sein. In 50 von 63 Gesellschaften jagten Frauen ebenso wie Männer und die Arbeitsteilung war ausgeglichen.

1247

Menschen suizidierten sich 2022 österreichweit. Um psychische Gesundheit und Stabilität zu erhalten, ist es wichtig, über Probleme und Sorgen zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wer sich Sorgen um eine nahestehende Person macht oder selbst unterstützungsbedürftig ist, findet beim Kompetenzzentrum für Suizid-Prävention GO-ON Hilfe. Außerdem ist die Krisenhotline rund um die Uhr unter 0800 44 99 33 erreichbar.

2022

wurde im Rahmen einer UN-Konferenz festgehalten, mindestens 30 Prozent der Land- und Meeresgebiete der Erde bis 2030 zu schützen. Das Ende September eingebrachte Hochsee-Schutzabkommen ist ein wichtiger Baustein, sobald genügend teilnehmende Staaten zustimmen. Einziger Knackpunkt: Jedes Land muss den Vertrag im Rahmen eines eigenen Verfahrens ratifizieren.

3-7

Gramm Kobalt sind für die Herstellung eines Smartphone-Akkus notwendig. Die Demokratische Republik Kongo in Zentralafrika ist der weltweit größte Kobaltproduzent. Der Kobaltabbau in der DR Kongo ist jedoch stark mit sozialen und ökologischen Herausforderungen verbunden, darunter Umweltauswirkungen und die Ausbeutung von Arbeitskräften. Gemäß Amnesty International sind lokal Ansässige vielfach von Vertreibung, rechtswidriger Zwangsräumung und arbeitsrechtlicher sowie physischer Gewalt betroffen.

24.11.

An diesem Tag findet heuer der Konsumfeiertag „Black Friday“ statt. Der „Buy Nothing Day“ ist das konsum- und wachstumskritische Pendant. Durch einen 24-stündigen Konsumverzicht wird gegen „ausbeuterische Produktions- und Handelsstrategien“ protestiert.

4004

Ist die numerische Bezeichnung eines der ersten Mikroprozessoren. Intel 4004 markierte eine bedeutende Entwicklung in der Geschichte der PCs. Die Innovation ebnete den Weg ins digitale Zeitalter. Die grundlegende Technologie ist immer noch integraler Bestandteil moderner PCs.

INSP-LIVETICKER

International Network of Street Papers

Megaphon ist stolzer Teil des internationalen Netzwerks der Straßenzeitungen: www.insp.ngo

zebra – Südtirol

Die Südtiroler Straßenzeitung zebra hat die Sexindustrie in Italien unter die Lupe genommen und ist dabei auf eine Reise voller Stigmatisierung, Stereotypen und Vorurteile gestoßen.

INSP – Kolumne

Ex-INSP-Redakteur Tony Ingles analysiert in einer Kolumne Zusammenhänge zwischen Martin Scorseses Filmepos „Killers of the Flower Moon“ und dem Konzept von Straßenzeitungen.

The Conversation

Natalie Florence und Heather Ross besprechen, wie Unterschlupfe für wohnungslose Menschen Raum für Privatsphäre und Ruhe bieten können.

WIR HALTEN GRAZ SAUBER.

Für ein besseres Miteinander in Graz denken wir an andere. Und entsorgen Hundekot richtig. graz.at/miteinander

Weil wir an andere denken.

achtingraz.at | Foto: Lex Karelly | Benahnte Anzeige

GRAZ

Wie Long denn noch, Covid?

TEXT: NADINE MOUSA, CLAUDIO NIGGENKEMPER,
JULIA REITER UND PETER K. WAGNER

FOTOS:
ARNO FRIEBES

Long Covid (LC) betrifft laut ÖGK in Österreich 99.000 Menschen. Wir haben mit drei von ihnen gesprochen. Ihre Geschichten sind geprägt von Verzweiflung und Ratlosigkeit. Das Gesundheitssystem tappt weitestgehend im Dunkeln – und finanziert den Betroffenen nicht einmal Therapien, die den Heilungsverlauf unterstützen.

Matthias Regula schleppt sich vom Bett auf die Couch und ist davon schon schlapp. Von 25. Dezember bis 13. Jänner 2023 lag er ausschließlich im Bett. Mehr ging nicht. Einmal, erzählt er, sei er in der Küche fast kollabiert – beim Tee kochen. Er habe schon mal eine richtige Grippe gehabt, aber das sei komplett anders gewesen. Zur typischen Grippe-Symptomatik kommen nach und nach andere Beschwerden hinzu: „Ich habe drei verschiedene Arten von Kopfschmerzen gehabt. Das war nicht so wie Migräne-Kopfschmerzen, sondern einmal hat es sich angefühlt, als ob in meinem Kopf tausend Ameisen herumkrabbeln. Dann hat es sich angefühlt, wie wenn Watte und Plastik im Kopf sind. Dann gibt’s ein Druckgefühl im Kopf, als ob jemand dein Hirn zusammenschraubt oder drückt.“

Dazu kommen vermehrt Muskel- und Nervenschmerzen. Matthias fühlt sich tageweise so, als hätte er zu heftig trainiert. „Heute fühlt es sich auch so an, als ob ich gestern 20 Kilometer laufen gewesen wäre.“ Sein Tagesprogramm? Staubsaugen und zusammenräumen. Die Nervenschmerzen sind noch schlimmer als der „Phantom-Muskelkater“ – regelmäßig fühlen sich seine Arme und Beine an, als ob sie brennen würden.

Einer von 99.000 – oder noch mehr?

Matthias Regula (38) ist einer von 99.000 Long-Covid-Betroffenen in Österreich. Das sind die offiziellen Zahlen, die uns die ÖGK übermittelte. Die Dunkelziffer dürfte wesentlich höher sein. Laut ÖGK sind derzeit etwa 500 Versicherte der ÖGK wegen Long Covid (LC) im Krankenstand. Aber was ist LC eigentlich? „LC ist ein Überbegriff, der alle Schäden umfasst, die das SARS-CoV-2-Virus am menschlichen Körper anrichten kann“, erklärt die Public-Health- und LC-Expertin Kathryn Hoffmann (Interview auf Seite 16). Oft fällt auch der Begriff Post Covid. „Dabei handelt es sich um einen Symptomkomplex, der noch nicht so ganz gut verstanden wird“, weiß Hoffmann. „Das Syndrom tritt als Folge der Covid-Infektion auf und verursacht Fehlfunktionen im Körper sowie langfristig Störungen und Schäden an verschiedenen Systemen und Organen.“ Wer von LC oder PC betroffen ist, kann aber nicht einfach so mal schnell

behandelt werden. Zu unterschiedlich und vielfältig sind die Symptome. Hoffmann: „Die von LC/PC ausgelösten postviralen Störungen und Schäden betreffen unter anderem das Immunsystem, das autonome Nervensystem, das Blutgefäßsystem und den Magen-Darm-Trakt.“ Andreas Krauter, ärztlicher Leiter der ÖGK, erklärt uns auf Anfrage schriftlich, dass es aufgrund des Bündels an Beschwerden und dem Andauern viele medizinische Fächer brauche, um eine verlässliche Diagnose zu stellen.

Soweit die Theorie. In der Praxis bedeutet LC vor allem eines: Die Ankunft in einer Spirale der Verzweiflung und Ratlosigkeit. So geht es auch Matthias. Seine Leidensgeschichte beginnt mit einem Monat Krankenstand und zig Besuchen bei Ärzt:innen – ohne Aussicht auf Besserung. Sein Hausarzt verschreibt ihm

Multivitamine, hoch dosiertes Vitamin C und D. Der Lungenfacharzt sieht weder beim Funktionstest noch beim Röntgen etwas Auffälliges. Auch in der Neurologie bekommt er keine Antworten. „Du gehst zum Arzt, der schreibt dir was auf, schickt dich weiter und du hast jedes Mal die Hoffnung, dass du jetzt was kriegst, das hilft.“ Doch bisher starb noch jede Hoffnung. „Du gehst von einem Facharzt zum nächsten, die machen Tests mit dir und sagen nur: ‚Die Werte passen‘.“ Und dann? „Dann hängst du wieder in der Luft.“

„Da ist keine Tablette drin, die hilft“

Bisher hat er kein Medikament gefunden, dass ihm zumindest für ein paar Stunden Linderung verschafft. Er kramt in seiner übrigen Medizinbox und zeigt einige Tabletten her. Manche davon für

„Off-Label-Use“. Gemeint ist damit, dass das Arzneimittel gegen eine Krankheit eingesetzt wird, für die es von den Zulassungsbehörden keine Genehmigung hat. Manche davon gibt es nicht in Apotheken zu kaufen. Ein kostspieliger Versuch. Mehr als das ist es nicht. Matthias schaut auf die Box und sagt: „Da ist keine einzige Tablette drin, die mir hilft.“

Bisher hat er rund 2.000 Euro für medizinische Behandlungen ausgegeben. Die meisten Therapien und Medikamente für LC-Betroffene müssen privat finanziert werden. „Nachdem es sich um ein sehr vielfältiges Beschwerdebild handelt, gibt es keinen einheitlichen Therapieansatz“, erklärt Andreas Krauter. Therapien würden nur dann übernommen, wenn es sich um überprüfte und zugelassene Ansätze handle. Es werde zwar viel geforscht, aber man müsse Studien abwarten. Mit anderen Worten liegt folgender Schluss nahe: Die ÖGK tappt im Dunkeln und will Betroffenen nicht einmal Teelichter bezahlen, weil ihr auch dafür das Geld fehlt.

Matthias' nächster Versuch ist eine Druckkammer. Auch hier: Pro Stunde werden rund 180 Euro verrechnet. Um eventuell einen nachhaltigen Effekt zu bewirken, wird vorgeschlagen, gleich einen 10er-Block zu erwerben. Eine Geldfrage, mit der er sich auch an die ÖGK wendet. „Die Krankenkasse würde ich nicht als meine Freundin bezeichnen“, sagt er und nennt den Grund: „Die ÖGK hat 1 Monat und 20 Tage gebraucht, bis sie mir das erste Krankengeld überwiesen hat. Ich habe aber keine Benachrichtigung bekommen – irgendwann habe ich gemerkt, dass kein Geld mehr am Konto ist.“ Er knabbere derzeit sein Ersparnis an.

LC ist eine Geduldsfrage

Der Übergang von Krankenstand zum Krankengeld ist eine Herausforderung. Anspruch gibt es darauf in Österreich grundsätzlich 26 Wochen lang. Der Anspruch verlängert sich auf 52 Wochen, wenn man innerhalb der letzten zwölf Monate vor Beginn des Krankenstandes mindestens sechs Monate in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert war. Alle zwei Wochen findet Matthias einen Brief in seinem Postkasten mit der Überschrift „Gesundmeldung“. „Schon spannend, wenn du krank zu Hause liegst und

die Briefe reinkommen, die bescheinigen, dass du gesund bist.“ Die regelmäßigen Besuche bei der Krankenkasse sind eine Tortur für ihn. „Du musst immer wieder hin und beweisen, dass du krank bist. Und dann wird dir dort vorgeworfen, dass du schon zu lange zu Hause bist. Was soll ich denn sonst machen?“

Ein Hoffnungsschimmer war die LC-Ambulanz des LKH Graz II. Aber auch der Besuch dort hat Matthias nicht geholfen. „Es hat geheißen, ich solle mir einen Tag Zeit nehmen, es würde vier bis fünf Stunden dauern. Fertig war ich in 1,5 Stunden. Beim Abschlussgespräch wurde gesagt: ‚Sie wissen ja, es gibt leider nicht wirklich was dagegen.‘“

Über den Vorwurf, zu lange schon zuhause zu sein

Dr. Eveline Kink leitet seit 2019 die Abteilung für Pneumologie und Innere Medizin in Enzenbach. Seit mehr als zwei Jahren hat sie dadurch auch die LC-Ambulanz über, an der auch Matthias Regula war. Da man sich in der Anfangszeit von Corona vor allem mit Lungenerkrankungen beschäftigte, ergab es Sinn, die LC-Ambulanz hier aufzubauen. „Anfangs haben wir LC-Patient:innen mit Patient:innen in einen Topf geworfen, die an Erschöpfungssyndromen und muskulären Probleme litten“, erzählt Kink. Bis heute sei die Krankheit schwer fassbar und es gelte anfangs vor allem, andere Krankheiten, die sich durch ähnliche Symptome äußern würden, auszuschließen.

Zwei LC-Betroffene pro Tag werden aktuell auf der Ambulanz aufgenommen. Die Wartezeit auf einen Termin beträgt zwei bis drei Monate. Klingt nach zusätzlicher Folter für Menschen, die wochen- oder gar monatelang aufs Gesundwerden warten. Eveline Kink versteht das, versucht den Betroffenen aber gleichzeitig Hoffnung zu machen „In 95 Prozent der Fällen geht die Krankheit von selbst weg. Wir nehmen auch niemanden stationär auf – wir können neben Symptombehandlung, wo je nach Symptom Fachärzt:innen empfohlen werden, aktuell nur beraten und erklären, wo es anzusetzen gilt.“ Das LKH Graz II nehme auch an Studien teil. In Wien läuft derzeit an zwei Zentren eine Medikamentenstudie, wo der Therapieansatz sei, dass das Immunsystem überschie-



Die Medikamentebox von Matthias Regula ist prall gefüllt – einzig gibt es keine Tablette, die ihm gegen seine Schmerzen hilft.





↑
Andrea Legat kann wieder lachen. Wenn dieses Magazin in Druck geht, wird sie erstmals seit März 2022 wieder arbeiten.

↓
* Wer mehr über Andrea Leagts langen Weg zurück wissen will, kann ihr auf Instagram folgen (@andigirlandi_beats_long_covid). Im Dezember wird sie in ihrer Megaphon-Kolumne von ihrem ersten Arbeitstag erzählen.

ßend reagiere und Autoantikörper bildet. „Der Therapieansatz ist, die Antikörper zu finden, weil wir dann ziemlich sicher wissen, dass es LC ist, um dann gegen diese Antikörper eine medikamentöse Therapie durchzuführen“, erklärt Kink. Mehr gute Nachrichten hat aber auch sie nicht. „Leider gibt es noch kein Medikament, was wir unseren Patient:innen anbieten können.“ Daher würden auf der LC-Ambulanz Rehamaßnahmen empfohlen, Schulungsunterlagen mitgegeben und auch psychologische Arbeit spiele eine große Rolle. Doch worauf werden LC-Patient:innen in Enzenbach geschult? „LC ist eine Geduldsfrage“, sagt Kink. „Es ist wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen, seine neue Geschwindigkeit zu lernen und sich nicht zu überfordern.“

Druck komme oftmals auch von außen. „Die Menschen wollen wieder funktionieren und am Leben teilnehmen. Dadurch kommt sehr oft eine psychische Komponente hinzu“, erklärt Kink. „Wenn wir einen Test auf Depression machen, heißt das aber nicht, dass wir Betroffenen nicht glauben, dass sie LC haben. Sondern nur, dass wir wissen, dass sehr häufig die Kombination LC und psychische Erkrankung auftritt.“ Auf die Frage, warum wir im Zuge unserer Recherchen hauptsächlich mit jüngeren Menschen zu tun hatten, die von LC betroffen sind, antwortet Kink mit einer These – und spielt erneut auf die Stresskomponente an, die in vielen Fällen die Heilung verhindert. „Eine Person, die 70 oder 80 ist, kann sich vielleicht mehr Zeit nehmen für die Genesung nach einer schweren Infektionskrankheit oder ist vielleicht geduldiger.“ Würde LC in einer weniger schnelllebigen Zeit oftmals schneller geheilt? „Das ist alles ein sehr philosophisches Thema“, sagt Kink. „Jeder: Patient:in ist anders.“

Dass die ÖGK offiziell sagt, nach einem Jahr LC seien die Heilungschancen nahezu nicht mehr existent, versteht Kink. „Man könnte auch 340 Tage sagen – aber irgendwo zieht man eine Grenze aufgrund einer empirischen Feststellung. In der Regel geht es in ein paar Monaten weg, die meisten Patient:innen sind schon nach sechs Monaten wiederhergestellt. Es sind nur ganz wenige, die länger als ein Jahr betroffen sind. Fest steht: Es gibt das Licht am Ende des Tunnels.“

Der lange Weg zurück

Andrea Legat (42) kann es endlich wieder sehen. Wenn diese Geschichte gedruckt wird, wird die Megaphon-Kolumnistin (Post-Covid-Post erschien erstmals im Oktober 2023) ihren ersten Arbeitstag im Büro der Uniqa in Wien begehen. Dort war sie bis zu ihrer Corona-Infektion im März 2022 für die Geschäftsfallabwicklung und das telefonische Kundenservice für Vertragsabwicklung Österreich zuständig. Einfacher gesagt: Sie hatte eine hohe Position, hatte die Verantwortung über viele Mitarbeiter:innen und arbeitete weit aus mehr als 40 Stunden die Woche.

Mit ihrer bevorstehenden Rückkehr ins Berufsleben macht sie all jenen LC-Betroffenen Hoffnung, die auch schon die von der ÖGK kommunizierte Einjahresgrenze überschritten haben. Dass es ihr wesentlich besser geht als noch vor einigen Wochen oder Monaten, liegt auch daran, dass sie sich sehr intensiv mit ihrer Krankheit beschäftigt hat. Ihr gutes Einkommen und ihre Verankerung in einem Versicherungskonzern mit starker Affinität zu Gesundheitsthemen halfen ihr allerdings nur bedingt. Auch sie war von heute auf morgen mit der Spirale aus Ratlosigkeit und Verzweiflung konfrontiert.

„Ich weiß noch die Schlagzeilen, die es gegeben hat wie ‚Ein Leben lang krank‘. Da glaubst du, dein Leben ist vorbei“, sagt sie. Von März 2022 bis Februar 2023 habe sie gebraucht, um die Krankheit richtig zu verstehen. Wie Matthias Regula kritisiert auch sie die ÖGK: „In unserem Gesundheitssystem gibt es niemanden, der mit dem Thema richtig umgeht und eine passende Therapie vorschlägt.“ Die lange Beschäftigung mit LC hat sie eigentlich zu einer Expertin gemacht – auch, wenn sie nicht den Anspruch stellt, medizinisch evidente Ratschläge zu geben. Ihr Weg zur Linderung und Verbesserung der Symptome war ein individueller, der aber auch anderen helfen könnte. Sie erklärt ihn so:

Meine Erklärung ist: LC ist eine Deregulierung des autonomen Nervensystems. Wir kennen im autonomen Nervensystem zwei Zustände: Sympathikus und Parasympathikus. Den Sympathikus brauchen wir unter anderem, um aktiv zu sein, aber auch für den Fight/Flight-Zustand des Körpers – eine evolutionstechnisch ursächliche Verhaltensweise



↑
Diese Matratze am Boden in ihrem Haus in der Weststeiermark ist einer der vielen Orte, an denen Andrea Legat versuchte, ihren Körper zu entspannen.



unserer Körper. Der Parasympathikus ist unter anderem für die Erholung zuständig. Wenn die beiden richtig zusammenspielen, bewirkt das etwa, dass der Herzschlag richtig funktioniert. Dass man aktiv sein und sich dann erholen kann. Man braucht beide Zustände. Keiner ist schlecht, keiner ist gut. Bei Long Covid blieb mein Körper allerdings im Zustand des Sympathikus hängen. Der Ausgleich zwischen Sympathikus und Parasympathikus funktionierte nicht mehr. Sozusagen eine Fehlsteuerung im Gehirn, die immer dann reagiert, wenn der Körper zu vielen Reizen ausgesetzt ist. Warum der Körper für so eine lange Zeit in dem Zustand bleibt, ist bislang noch unklar. Es gibt Vermutungen, dass COVID-Virusreste, reaktivierte Viren, Autoimmun-Antikörper oder Spike-Proteine dafür verantwortlich sein können.

Wenn du ständig im Fight/Flight-Modus bist, kann das eine Immunreaktion wie z. B. Lichtempfindlichkeit, geschwollene Lymphknoten, Schmerzen durch Entzündungen verursachen. Ich habe etwa sechs Monate lange Temperatur gehabt. Aber es gab keinen Grund für den Körper, zu fiebern. Auf Dauer führt das zu einer unglaublichen Erschöpfung bzw. zu einem zusätzlichen Freeze-Zustand der sich „Tired but wired“ nennt: Du liegst da, innerlich arbeitet der Körper auf Hochtouren, dein Herz schlägt, der Puls ist hoch, aber du kannst nicht einmal deinen kleinen Finger bewegen

und aber auch nicht schlafen. Das autonome Nervensystem steuert unglaublich viel in unserem Körper – das weiß ich, seitdem es bei mir aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Ich sehe seitdem etwa schlecht, weil auch die Linse im Auge über das Nervensystem gesteuert wird.

Ich habe eine Zeit lang das Raynaud-Syndrom gehabt, wo die Durchblutung in den Fingern gestört ist und die Finger ganz weiß werden. Der Körper glaubt eben, dass man in einem permanenten Angriff ist, und in Wahrheit macht dein Gehirn alles, um dich dort hinzubringen, wo du am sichersten bist: ins Bett. Und da beginnt der Kreislauf, der teuflisch ist. Du bildest im Gehirn Synapsen. Du lernst, dass du nicht mehr sicher bist. Der Körper reagiert auf alles, was du machst, und merkt sich Alltagsreize, die er ab sofort als Bedrohung sieht – wie z.B. Duschen.

Das kann zu einer Abwärtsspirale führen und dazu, dass man im Endeffekt nichts mehr machen kann. Die gute Nachricht ist: Man kann etwas dagegen tun. Wesentlich ist es, zu verstehen, wie die Dysregulierung funktioniert. Das war für mich der Wendepunkt auf meinem Genesungsweg. Mit Brain-Reetrain, Techniken zur Beruhigung des Nervensystems – wie Atemtechniken, Meditation, Cranio-Therapie und dem Graded-Activity-Ansatz – habe ich es nach etlichen Monaten geschafft, den Körper in einen stressfreien Zustand zu bringen, in dem er sich selbst heilen kann.

Die Informationen für meine Genesung habe ich von anderen LC-Genesenen aus dem Internet geholt (Instagram, Youtube) bzw. selbst zusammengestellt, da es für ein dysreguliertes Nervensystem weder eine offizielle Diagnose noch eine von der ÖGK und Schulmedizin ganzheitliche Therapie gibt. Nicht einmal die Bluttests für gewisse Nährstoffmängel, die durch die Überreaktion des Körpers entstehen, werden ganzheitlich bezahlt. Auch Infusionstherapien oder Nahrungsergänzungen nicht.

Was es gibt, sind viele Studien zu den Ursachen und erste zu möglichen Medikamenten – wie z. B. die Studie zu BC007, einem Medikament, das die Autoimmunantikörper im Blut entfernt. Bis das Medikament auf dem Markt ist, dauert es aber mindestens noch bis 2025.* (Anm.: Auch Eveline Kink vom LKH Graz II sprach diese Studie an.)

Jakobs zweiter medizinischer Marathon

Wie Andrea geht es auch Jakob wieder besser. Als er mit 21 Jahren an Corona

erkrankte, kannte er den medizinischen Marathon schon – er konnte sich nur nicht daran erinnern: „Ich habe mit drei Jahren Leukämie gehabt. Das Jahr, das ich damals im Krankenhaus verbracht habe, hat mich sicher geprägt. Ich glaube, das hat auch mein Immunsystem ziemlich mitgenommen.“ Und seine Mutter auch.

Während Jakobs Corona-In-fektion kommen Erinnerungen hoch. „Ich war wie so ein Kind, das gerade auf die Welt gekommen ist“, sagt Jakob und erzählt, dass er während der schlimmsten Phase wieder bei seiner Mutter gewohnt hat, um jemanden zu haben, der sich um ihn kümmert. Seine Erkrankung äußert sich vor allem mit neurologisch-bedingten Symptomen – Schwindel und Konzentrationsschwierigkeiten sind die leichtesten davon. Er konnte nicht schlafen, nicht denken, war mit allen Alltagssituationen überfordert. Seine Mediziner:innen bestätigen ihm – wie vielen anderen Betroffenen – körperliche „Unversehrtheit“. Jakobs Nervensystem sah das anders – jeder Reiz überflutete sein Gehirn mit Informationen, die es nicht verarbeiten konnte.

Die naturgemäße Depression

An seine Arbeit als Verkäufer ist nicht zu denken, Jakob ist im Krankenstand und verbringt Wochen und Monate im Bett. Wie eine Woche im Leben eines 21-jährigen mit LC aussieht? „Du wachst auf, schaust, ob du aufstehen kannst, und hockst dich hin und wartest, bis wieder Abend ist. Ich habe mir nicht einmal was zum Essen machen können. Natürlich wirst du davon auch depressiv. Deswegen bin ich dann auch zu einer Psychologin.“ Nach drei Monaten steigt er wieder in seinen Berufsalltag ein, trotz anhaltender Beschwerden. Der Druck von außen ist zu groß. Meditation und Gesprächstherapien geben ihm Halt.

Heute blickt er mit Demut und Dankbarkeit auf die Zeit zurück: „Sonst hätte ich nie gelernt zu verstehen, wie sich Leute fühlen, die solche Probleme oder eine Behinderung haben. Man kann sich das davor nicht vorstellen.“ Auch sein neuer Job und Sport sowie das Verzichten auf Alkohol haben ihm geholfen, wieder zu in das Leben zu finden. In seiner größten Verzweiflung suchte Jakob einen Anker und rannte in eine Kirche. „Ich bin nicht

christlich, aber als ich echt verzweifelt war, bin ich in die Kirche gegangen, weil ich keinen anderen Ausweg gesehen hab. Ich bin einfach hin und hab so gesagt ‚Bitte hilf! Wer auch immer da ist, bitte hilf mir!‘“ Heute ist Jakob wieder fit – er skatet wieder und fährt „fett weit“ mit dem Rad.

Schmerzen als neues Normal

Darauf wartet Matthias nach wie vor. In seiner abgedunkelten Erdgeschoss-Wohnung stehen die Mountainbikes mit einer Staubschicht versehen in einem Zimmer abseits seines Blickfelds. Nur die Nach-



barskatze nähert sich den Sportgeräten und schläft gemütlich eingerollt unter den Rädern, die wie ein Mahnmal an vergangene Zeiten den Raum einnehmen. Ausgedehnte Bike-Touren waren lange fixer Bestandteil seines Lebens, einem Leben, das immer weiter zurückliegt. „Früher bin ich Halbmarathon gelaufen und jetzt kann ich keine zwei Kilometer spazieren gehen.“ Neben sportlichen Aktivitäten sind es die Treffen mit Freund:innen, gemeinsame Erlebnisse und Tage außerhalb der eigenen vier Wände, die er am meisten vermisst.

Bald jährt sich der Tag seiner Infektion. „Die Reha ist dann das Letzte, was ich probiere. Wenn das nicht hilft, dann hör ich auf. Dann geh ich wieder arbeiten, egal, wie es mir geht. Was bleibt mir anderes übrig. Es gibt nichts, was mir hilft.“ Sein Wunsch: „Mehr Verständnis für die Krankheit. Ich schaue nicht krank aus, man sieht die Beschwerden nicht. Das ist das Blöde. Ich habe mich an die Schmerzen gewöhnt. Auch gerade jetzt in diesem Moment, tut mir alles weh, aber irgendwann verschiebt sich deine Schmerztoleranz. Das ist mein neues Normal.“

Lautsprecherin



←
DIESES MAL MIT JULIA REITER Die langjährige MegaphonUni-Mitarbeiterin kehrte 2020 als Redakteurin zur Straßenzeitung und sozialen Initiative Megaphon zurück.

Der Wunsch nach einem gebrochenen Bein

1.900 Zeichen inklusive Leerzeichen. Was ich bisher als Korsett für meine Schreiblust empfand, erscheint mir jetzt wie ein großer, leerer Raum, den ich nicht zu füllen vermag. „Du hattest doch immer so viel Energie!“, verhallt die Stimme meines Vater in meinem Brain Fog. Dieses Gefühl, keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können, kenne ich nur zu gut. Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten, Sprachstörungen, Übelkeit oder Dissoziation auch. Alles Folgen meines dysregulierten Nervensystems. Vor einem Jahr dachte ich, eine journalistische Ausbildung würde meiner beruflichen Entwicklung gut tun. Verlassen habe ich die Bildungskarenz als „Expertin“ für PTSD, also „post traumatic stress disorder“. Zu Deutsch: Posttraumatische Belastungsstörung.

10 Monate, tausende Akkupressurmatten-Nadelstiche, zig Therapieeinheiten und drei Citrusöl-Fläschchen später fühle ich mich bereit, wieder eine große Geschichte zu schreiben. Thema: Long Covid. Weit genug von meiner Lebensrealität entfernt, um mich nicht zu triggern, denke ich. Nach Stunden des Stöberns in Wissenschafts-Journals und Interviews, die auf die Tränendrüse drücken, muss ich die Geschichte wieder abgeben. Denn ich starre auf den Bildschirm und erkenne mich wieder. Nicht nur die Symptomatik von PTSD und LC überschneidet sich in vielen Punkten. Wie oft habe ich in den vergangenen Monaten ähnlich wie Jakob sehnsüchtig von einem gebrochenen Bein fantasiert? Wie erleichtert war ich, ähnlich wie Andrea, Vagus-Übungen zu entdecken?

Um das Rätsel rund um Long Covid zu lösen, reicht meine Recherche nicht aus. Und auch meine journalistische Distanz nicht. Was ich mitnehmen kann: Viele Erkrankungen lassen sich nicht anhand von Röntgenbildern und Blutwerten messen. Es wäre im Sinne einer gesunden Gesellschaft, psychische oder psychosomatische Beschwerden zu entstigmatisieren, sodass man sich kein gebrochenes Bein mehr wünschen muss.

So, jetzt hab’ ich das Korsett, ganz in alter Julia-Manier, doch noch ein letztes Mal gesprengt, bevor es wieder in die Bildungskarenz geht. Danke an dieser Stelle an unseren Chefredakteur für deine unermüdliche Geduld beim Kürzen meiner Texte! Und DANKE von Herzen an das ganze Megaphon-Team für eure liebe Unterstützung in dieser holprigen Lebensphase <3!

„Es braucht Zeit und Ruhe zur Erholung“

Die Public-Health- und LC-Expertin Kathryn Hoffmann im Interview über Dunkelziffern bei den LC-Betroffenen, soziale Faktoren der Erkrankung und woran das öffentliche Gesundheitssystem bei LC scheitert.

INTERVIEW:
JULIA REITER UND
CLAUDIO NIGGENKEMPER



↑ KATHRYN HOFFMANN hat mit Februar 2023 die Professur für „Primary Care Medicine“ sowie die Leitung der Abteilung für „Primary Care Medicine“ am Zentrum für Public Health der MedUni Wien übernommen. LC zählt ebenso zu ihren Forschungsschwerpunkten wie das Chronische Fatigue-Syndrom, eine Erkrankung, die sich durch vorzeitige Ermüdung schon bei kleineren Belastungen äußert.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass psychische Zustände auch beeinflussen, wie krank wir werden bzw. wie gut wir uns erholen. Inwieweit wird diese Facette im Umgang mit Covid und Long Covid vielleicht vernachlässigt?

→ Es ist inzwischen völlig klar, dass die Psyche Long Covid (LC) oder Post Covid (PC) nicht auslösen kann. Der Auslöser ist das Virus, es handelt sich um eine körperliche Erkrankung. Es muss allerdings beachtet werden, dass eine LC/PC-Erkrankung sehr belastend ist, da sie die Betroffenen aus dem Leben herausreißt. Erkrankte können nicht mehr so aktiv sein wie vorher, beispielsweise durch Symptome wie PEM (Anm.: Post-Exertional Malaise, es ist das Kernsymptom des chronischen Fatigue-Syndroms). Personen, die unter PEM leiden, müssen ihre Aktivität auf ein Minimum reduzieren, sodass sie auf keinen Fall ihre Energieschwelle überschreiten. Diese Vorgehensweise wird Pacing genannt. Das ist jedoch nicht intuitiv und widerspricht dem Wunsch der Mehrheit der Betroffenen, aktiv an ihrer Heilung mitzuwirken. In dem Fall kann Psychotherapie unterstützen.

Was bisher eher wenig Aufmerksamkeit erhält, sind soziale Faktoren. Die Forschung zeigt, dass es zur Prävention von LC wichtig ist, dass man sich nach einer Infektion, unabhängig davon wie schwer diese ist, ausreichend lang schonen kann. Außerdem sollte man im Monat vor der Erkrankung keinen schwer traumatischen Erlebnissen ausgesetzt gewesen sein und genügend Schlaf bekommen haben. Wie soll etwa eine Alleinerziehende Person mit mehreren Kindern die empfohlene Genesungs- und vor allem Schonungszeit von acht Wochen nach der Infektion umsetzen?

Zusätzlich ist ein starker sozioökonomischer Faktor, der in der öffentlichen Debatte kaum berücksichtigt wird, dass Personen, die mit vielen Menschen zusammenleben, die pendeln, sich in die Öffis quetschen müssen, die sehr viel Menschenkontakt haben und deren Arbeitgeber*innen sich nicht sehr um Arbeitnehmer:innenschutz kümmern, vermehrt betroffen sind, weil sie öfters und mit einer größeren Viruslast infiziert werden.

Führen diese Faktoren zur vermuteten hohen Dunkelziffer bei LC?

→ Ja, eindeutig. Einerseits aufgrund von mangelnder Information und nun auch Testmöglichkeiten, sodass die Symptome schwer erkannt und zugeordnet werden – PC-Symptome treten teilweise erst zwei bis drei Monate nach der Infektion auf. Dabei können viele diese Symptome gar nicht mehr mit der zurückliegenden Infektion in Verbindung bringen, weil kaum Aufklärungsarbeit passiert. Andererseits können und wollen viele Menschen auch nicht darüber reden, weil sie es sich einfach nicht leisten können, Gefahr zu laufen, ihren Job zu verlieren und ihre Familie nicht mehr versorgen zu können.

Ist es nicht kontraproduktiv, wenn Betroffene unter Druck gesetzt werden, möglichst schnell wieder zu arbeiten? Welche Rolle spielen Angst und Stress dabei im Heilungsprozess?

→ Ich würde hier nicht von Angst und Stress sprechen, sondern von fehlender Zeit und Ruhe zur Erholung. Die körperlichen Heilungsprozesse können so nicht umgesetzt werden. Zusätzlich sind hohe Stresslevel auch nicht förderlich, da negativer Stress das Immunsystem zusätzlich belasten kann. Es ist aber primär nicht der Stress, sondern die körperliche Ruhe und Erholung, die den Menschen vorenthalten wird, die das Problem bedingen. Bei Personen, die unter PEM leiden, kann jede Überanstrengung zur Zustandsverschlechterung führen. Wenn man dann noch den Job verliert, dadurch finanzielle Sorgen hat und möglicherweise rechtlich dagegen vorgehen muss, ist das körperlich zu viel.

Bei vielen Erkrankten wurden alte gesundheitliche Probleme durch LC verstärkt oder reaktiviert. Ist das Zufall?

→ Es gibt tatsächlich nachweisliche Zusammenhänge, dass das SARS-CoV-2-Virus bereits bestehende Erkrankungen verschlechtert. Ganz deutliche Studien dazu gibt es für Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD, für Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf und zerebrovaskuläre Erkrankungen, aber auch für dementielle und psychische Erkrankungen. Man kennt den genauen

Mechanismus noch nicht, aber das Virus kann anscheinend Neurotransmitter im Gehirn verändern, indem es entweder direkt in die Steuerung eingreift oder die Autoantikörperbildung begünstigt. Dadurch können bereits überwundene psychiatrische sowie Herz-Kreislauf- und Autoimmunerkrankungen wieder aufflammen oder sich verschlechtern.

Viele Erkrankte erzählen von erfolglosen Ärzt:innenmarathons oder Reha-Aufenthalten, die alles nur verschlimmern. Was halten Sie von den aktuellen Behandlungsmaßnahmen und was würden Sie für sinnvoll(er) erachten?

→ Bei postviralen Erkrankungen wie LC/PC sollte man zunächst Post-Exertional Malaise (PEM) ausschließen bzw. nicht ausschließen. Liegt PEM vor, ist jede Art von Aktivierungstherapie kontraproduktiv und kann sogar zu einer dauerhaften Zustandsverschlechterung führen. Das ist jedoch oft das, was auf einer Reha stattfindet, da es in Österreich bisher keine spezifische Reha für Menschen mit PEM gibt. Wenn PEM abgeklärt wurde, muss man die Person auch in Bezug auf eine Mastzellenüberaktivierung und das autonome Nervensystem untersuchen (Anm.: Mastzellen sind körpereigene Zellen, die helfen, Krankheitserreger abzuwehren). Es gibt bereits Medikamente, die diese Symptome lindern und dem Körper eine Chance zur Heilung geben. Bei kognitiven Problemen ist es wichtig, andere Erkrankungen wie etwa Multiple Sklerose auszuschließen. Therapien für kognitive Symptome wie Wortfindungs- und Konzentrationsstörungen sind bisher experimentell. Während sich LC/PC oft mit der Zeit verbessert, haben 20 bis 30% der Betroffenen nach zwei Jahren weiterhin Symptome. Dies betrifft vor allem Personen mit PEM und kognitiven Problemen.

Viele LC-Erkrankte setzen auf Heilung durch Regulierung des Nervensystems. Es sind inzwischen zahlreiche Social-Media-Kanäle, Selbsthilfeprogramme usw. dazu entstanden. Warum werden solche Behandlungsmethoden im öffentlichen Gesundheitsbereich nicht aufgegriffen und angeboten?

→ Nachdem LC-Symptome so vielfältig sind, sind diese Ansätze, die den Vagusnerv stimulieren und somit versuchen, eine positive Auswirkung auf das autonome Nervensystem zu nehmen, nur für gewisse Patient:innen hilfreich. Klinische Studien dazu gibt es noch nicht. Das Problem ist, dass das öffentliche Gesundheitssystem verständlicherweise nur Therapien übernimmt, die bereits wissenschaftlich in klinischen Studien getestet und als erfolgreich betrachtet werden. Momentan fehlt es aber an Geld und Forschung, dass diese Studien durchgeführt werden, sodass sich hier die Katze in den Schwanz beißt.

Wie hilfreich sind Impfungen zur LC/PC-Prävention?

→ Große Studien zeigen, dass Impfungen das Risiko von LC reduzieren können. Etwa 10 bis 20% der Infizierten entwickeln LC, aber eine Impfung kann dieses Risiko um die Hälfte verringern. Dennoch bleibt ein gewisses Risiko. Es gibt zwar einige Anzeichen, dass Impfungen die Symptome von LC lindern können, aber es gibt noch keine umfassenden Daten. Wenn jemand Anzeichen einer Mastzellenüberaktivierung zeigt, sollte die Impfung mit besonderen Vorsichtsmaßnahmen angegangen werden. Auch aus diesem Grund wäre eine gute Diagnostik und genügend spezifische Anlaufstellen für postinfektiöse Syndrome wie PC und ihre schwerste Verlaufsform ME/CFS so wichtig. Leider gibt es derzeit nur wenige Privatärzt:innen, die Patient:innen behandeln. Das ist eine Katastrophe. Auch wenn man postinfektiöse Erkrankungen durch die Behandlung bisher noch nicht heilen kann, ist es immerhin möglich, Symptome vieler Betroffener zu lindern.

Was möchten Sie abschließend sagen?

→ Das Wichtigste ist die Prävention. Leider ist das kein Thema mehr in der Politik und öffentlichen Gesundheit. Eine gute Präventionsstrategie, um Infektionsfälle zu verhindern, würde der gesamten Bevölkerung zugutekommen. Probate Mittel sind zum Beispiel HEPA-Luftfilter und punktuell Masken. Es gibt genügend Wissen und Technologien – es muss nur gemacht werden.

→ NADINE MOUSA hofft, dass ihre erste Erfahrung mit einer Corona-Infektion im März 2023 auch die einzige bleibt.



→ PETER K. WAGNER hat eine Schwester, die ebenfalls bereits seit mehr als einem Jahr von LC betroffen ist.



→ JULIA REITER wünscht sich nach dieser Geschichte einmal mehr einen ganzheitlichen Blick auf Erkrankungen.



→ CLAUDIO NIGGENKEMPER blieb bisher von Covid verschont und unterstützt jede Präventionsmaßnahme zum Schutz aller.



Tipps



← Advent der guten Taten

ZU KAUFEN U. A. BEI SPAR, POST, MOSER, TAG.WERK ODER ONLINE. Jeden Tag im Advent 1€ an ein soziales Projekt spenden – der „Advent der guten Taten“ macht's auch heuer wieder möglich. Ein Projekt der Caritas Steiermark und der Caritas Wien mit freundlicher Unterstützung zahlreicher Autor:innen und Künstler:innen. 24 Karten, 24 Euro, 24 soziale Projekte. Wir vom Megaphon sind auch dabei :-)
www.adventdergutentaten.at

→ Session Probe 11

Workshop für Klezmer und traditionelle Musik aus Ost- und Südosteuropa mit Ivan Trennev und Moritz Weiß. Für alle Instrumentalist:innen mit mittleren bis fortgeschrittenen Kenntnissen!

DREIHACKENGASSE 11, 8020 GRAZ
19 – 22 UHR, MEHR INFOS:
OFFICE@STYRIANKLEZMORE.AT

→ Film ab!

23.-26. NOVEMBER
18 UHR KIZ RoyalKino, Graz
Chiala lädt zur 3. Ausgabe des African Film Festivals in Graz. Gemeinsam mit dem KIZ RoyalKino und kuratiert von der Camera-Austria-Preisträgerin Belinda Kazeem-Kaminski bringen sie afrikanische Filmklassiker & Neuerscheinungen auf die Leinwand. Um die Authentizität der Filme zu gewährleisten, wird ein Großteil der Filme in Originalsprache (mit Untertiteln) gezeigt.

→ VinziNacht

10. NOVEMBER,
19.30 UHR Orpheum, Graz
Die VinziWerke feiern das Jubiläum einer ihrer ältesten Einrichtungen in Form eines Benefizabends. Euch erwartet ein buntes Programm aus Kabarett und Musik. Mit dabei: Gregor Seberg, Christian Albrecht, Clemens Maria Schreiner uvm. Das VinziNest versteht sich als Notschlafstelle für Armuts-migrant:innen. Tickets gibt es unter: ticketzentrum.buehnen-graz.com



→ Advent mit Wir-Kultur

Ein selbstgemachter Adventskalender, der nicht viel Arbeit ist, die Kraft der Gemeinschaft erlebbar macht und auch Menschen in Pflegewohnheimen eine große Freude bereitet. Genau das schafft der besondere Adventskalender, der von 24 Menschen ko-kreiert wird. Dieses gemeinschaftliche Projekt wird dieses Jahr zum 5. Mal von Lisa Neureiter in Graz organisiert. Du willst mitmachen? Melde dich bei Lisa: [+43 660 48 40 577](tel:+436604840577)

→ Präsentation

10. November 19 Uhr, Afro-Asiatisches Institut, Leechgasse 24 & online Die Literaturzeitschrift „Tinted Trails“ zum Anfassen – und mit nach Hause nehmen! Bei der Präsentation der Analogie erwartet euch eine Podiumsdiskussion mit den Autorinnen Olja Alvir, Brianna Colmenares, Lindi Dedek und Laura Theis. Die Moderation übernehmen Lisa Schantl und John Salimbene. Dazu gibt's bei freiem Eintritt Musik von Fraeulein Astrid.

→ Podiums-diskussion

IMMER FREITAGS, 11-13.30 UHR Theater im Palais, Probebühne Die Ringvorlesung „Aktion(s)kunst“ der Kunstuni Graz versammelt aktuelle, künstlerische und wissenschaftliche diskriminierungskritische Positionen. Immer freitags bringt das Zentrum für Genderforschung und Diversität verschiedene Akteur:innen ins Theater im Palais, um Praktiken in Musik und Theater vorzustellen, zu diskutieren und gemeinsam zu erproben.



← inTAKT Festival

24. NOVEMBER, 19 UHR,
26. NOVEMBER, 11 UND 16 UHR, Schauspielhaus Graz, Schauraum Momo ist ein außergewöhnliches Mädchen. Sie wohnt am Rande der Stadt und hat eine besondere Gabe. Momo schenkt den Menschen ihre Zeit. Sie hört den Menschen zu. Mit deutschen Übersetzungen. Für Menschen mit Sehbehinderung geeignet. Publikumsgespräch nach jeder Vorstellung.



→ Ping Pong

Endlich wieder Rundgänger! im ANNENVIERTLER Volksgarten! Eva Maria Fischer vom Verein Stadtteilprojekt ANNENVIERTEL freut sich auf das gemeinsame Spielen. Schläger nicht vergessen!

IMMER DONNERSTAGS, 16 UHR
VOLKSGARTEN, GRAZ
VORRAUSSETZUNG: GUTES WETTER



← Mahlzeit!

Die Bildungsreihe „UNI-together“ soll Menschen, Zugang zu aktuellem Wissen und spannender Forschung eröffnen. Dieses Mal: „Brainfood. Glücklich durch gesunde Ernährung“.

15. NOVEMBER, 18 UHR,
THEATER KRANKENHAUS DER ELISABETHINEN
KOMMUNIKATION@ELISABETHINEN.AT



↑
ZUKUNFT MUSS NACH
BESSEREM SCHMECKEN
Herausforderungen für Kirche und
Gesellschaft. Präsident der Caritas
Österreich von 1995 bis 2013.
Zum 70. Geburtstag des Autors am
22. April 2023.

Franz Küberl, Tyrolia Verlag
144 Seiten
ISBN 978-3-7022-4097-4

→ „locker bleiben, aber nicht lockerlassen...“

Franz Küberl war 18 Jahre lang Präsident der Caritas Österreich. Außerdem hatte er als erster Laie, also Nicht-Priester, die Position des steirischen Caritas-Direktors inne. Heuer feierte er seinen 70. Geburtstag und nimmt das zum Anlass, um seine Erfahrungen in der sozialen Hilfeleistung, wie auch seinen christlichen Glaubensweg, in Worte zu fassen. Ihn beschäftigt die Frage, wie die katholische Kirche in Zukunft „schmackhaft“ sein und die Gesellschaft weiterhin bereichern kann. Um der Antwort näherzukommen, erzählt er nicht zuletzt von Menschen, die ihn inspiriert haben. Papst Johannes XXIII. mit seiner Vorstellung einer ständigen „Verheutigung“ der Kirche habe ihn ganz besonders in seinem Christsein bestärkt, jener sei „der Mann, wegen dem ich in der Kirche bin“. Auch Joice, eine Bäuerin in Malawi, die dort den Caritas-Ausschuss leitet, sieben Kinder großzieht und trotz Hungersnot und Misserfolgen optimistisch nach vorne sieht, zählt zu seinen Vorbildern. Für die persönliche Glaubensentwicklung ist es laut Küberl zentral, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Glaube sei keine „Ich-AG“. Es brauche Dialog, um weiterzukommen. Dass dieser Dialog in der katholischen Kirche nicht immer gelebt wird, verschweigt Küberl nicht. Er kritisiert, dass vor Jahrzehnten ausformulierte Reformen ignoriert und immer noch nicht Realität geworden sind, äußert sich zu den Missbrauchsfällen, aber auch zu anderen globalen Problemen wie Krieg, Klimawandel oder ausbeuterischem Kapitalismus. Bemüht entgegenkommend versucht Küberl, Herausforderungen in Worte zu fassen und Lösungsansätze aufzuzeigen – ganz nach seinem Prinzip: „locker bleiben, aber nicht lockerlassen“.



FOTOS: COSIMA EDLINGER-PAMMER

Omar Khir Alanam ist unter anderem Kabarettist und Poetry Slammer. Unterwegs auf großen und kleinen Bühnen reist er durch das ganze Land, in die Großstadt und ins Dorf. Sein Anliegen ist es, alle Menschen mit seiner Botschaft des Friedens, des Verständnisses und der Aufklärung zu erreichen. Sein neuestes Projekt: Küchenkabarett auf vollen Magen. Ein Einblick.

DU BRAUCHST • 300 g Tomaten • 1 Zwiebel •
Tomatenmark • 2 Eier • 100 g Schafkäse • Fladen-
brot • Paprikapulver, Kreuzkümmel, frischer Korian-
der nach Geschmack

Selber machen

→ Schasmas (oder Shakshuka)

→ **1**
Ganze Tomaten (zuerst mit einem Messer kleine Löcher einritzen) in Wasser kochen, bis sie weich werden, und anschließend die Schale abziehen.

→ **2**
Zwiebel in einer Pfanne in Öl anschwitzen und dann die weichen Tomaten und etwas Tomatenmark hinzufügen.

→ **3**
Einen Dotter in die Pfanne geben und (ohne den Dotter zu zerstören) mit den Tomaten mischen.

→ **4**
Salz und andere Gewürze beifügen.

→ **5**
Schafkäse zerkleinern und auf das warme Schasmas legen. Mit Fladenbrot genießen!

ZU TISCH MIT OMAR
Der Duft von orientalischen Gewürzen, einladende arabische Musik, gemütliche Atmosphäre – das und mehr erwartet Besucher:innen von Omars Küchenkabarett. Nachdem die rund 14 verschiedenen syrisch-„omari-schen“ Spezialitäten verspeist wurden, gibt es mit Kaffee in der Hand und vollen Bäuchen auch etwas zu lachen: Omar erzählt Geschichten aus seinem Leben. Syrische Süßigkeiten runden den Abend ab.

Das Küchenkabarett kann sowohl als Privatveranstaltung, für Geburtstage, Familienfeiern als auch für Firmen gebucht werden. Der Preis ist individuell verhandelbar.

MEHR INFOS:
www.omarkhiralanam.com
www.instagram.com/sackerl.graz



Kostenlose Welt der Bücher

AK-Bibliothek mit 100.000 Büchern, DVDs, Hörbüchern und Magazinen

- 27.000 eBooks
- Belletristik aller Genres
- Sach- und Fachbücher
- Internet-Terminals

Alle Informationen und Online-Registrierung für das eBook-Angebot auf www.akstmk.at/bibliothek

AK-Hotline ☎ 05 7799-0
#deineStimme



Steiermark 16.4. – 29.4.2024



Als ob es kein Morgen gäbe

TEXT: LILLI SCHUCH

FOTOS: VLADIMIR MILOJKOVIC

Nach 35 Jahren bin ich wieder zu einer serbischen Hochzeit in Smederevo, knappe 50 Kilometer südlich von Belgrad, eingeladen. Damals war es Hochzeit in Ex-Yugoslawien, dieses Mal in der Republik Serbien. Obwohl viel neu ist – die serbischen Hochzeiten bleiben eigentlich immer gleich: Sie dauern mindestens drei Tage, die Hochzeitsgäste sind Minimum ab 300 aufwärts zu zählen, und es wird viel gesungen, getanzt – und gegessen. Zum Beispiel 45 Torten.

Via Propellerchen von Zagreb nach Belgrad

Schon am neuen Zagreber Flughafen – mit dem klingenden Namen „Franjo Tudjman“ – wusste ich: „Hui, das wird eine Reise!“ Der Flug verspätete sich um fast eine Stunde, es erfolgte keine offizielle Meldung darüber. Die Passagier:innen, meistens aus Serbien, waren sehr ruhig und geduldig. Ich hatte den Eindruck, die trauen sich gar nichts zu fragen, damit nicht schon wieder alles in Richtung „Serb:innen-Kroat:innen-Dispute“ interpretiert wird. Ich, als Kroatin, rief die Infostelle am Flughafen an und beschwerte mich. Als Dankeschön für meinen „Mut“ lud mich ein serbischer Businessman aus Novi Sad zuerst auf ein Getränk ein, dann auch auf ein zweites. Nach diesen schwachen Flughafen-Gin-Tonics stiegen wir endlich in das Flugzeug, das populär als Propellerko/Propellerchen bezeichnet wird. Es war

das kleinste Flugzeug, das ich je sah, aber angeblich technisch sehr gut und sicher – und seit Titos Zeit sehr beliebt. Mamma mia! Ich fühlte mich wie im Lego-Flugzeug meiner Kinder, alles sehr klein und eng, es flog so niedrig, dass ich fast sehen konnte, was die Leute auf der Erde auf ihren Terrassen am Nachmittag zum Kaffee aßen. Von Angst war keine Rede, Gin-Tonics und die gute Gesellschaft haben ihr Bestes gegeben. Im Nu waren wir in Belgrad. Obwohl beim Bräutigam schon längst Feiern angesagt war, ließ er seine Gäste alleine und kam mich persönlich abholen. „Die Tante aus Europa“, so nennt er mich aus Spaß, komme nicht jeden Tag vorbei, meinte er, und wir fuhren noch eine Autostunde bis Smederevo. Als ich meine Cousine und ihre Familie nach so langer Zeit wieder sah, wusste ich, dass es ein Wiedersehen von der Sorte „als ob wir uns gestern das letzte Mal gesehen haben“ wird.

Im üppigen Garten des Bräutigams

Die serbischen Hochzeiten sind drei- und mehrtägige Feste. Zwei Tage feiert man beim Bräutigam im kleineren Rahmen; am Haupthochzeitstag wird in einem großen, gemieteten Saal mit allen Gästen sehr intensiv gefeiert. Wir saßen an diesem warmen Juli-Abend vor der Hochzeit, in diesem schönen und üppigen Garten des Bräutigams: Die meterhohe Hibiskushecke blühte in Zartrosa und Lilla, Surfinien hängten überall, der Granatapfelbaum war übersät mit Blüten, viele Kletterpflanzen klammerten an den Zäunen und anderen Bäumen. Der Garten hatte für mich etwas Orientalisches, weil die Blumenpracht sehr üppig und nicht alles so übersichtlich und geordnet war, wie ich es sonst aus dem Westen kenne. Ich dachte an Orhan Pamuks Beschreibungen der schönen Gärten in Istanbul und fühlte mich wie in einer an-





deren Welt. Diese Stadt war fast 500 Jahre unter osmanischer Herrschaft. Nicht nur monumentale Festungen, die im 15. Jahrhundert zur Verteidigung gegen die türkische Besatzung erbaut wurden, zeugen von dieser Zeit, sondern auch die Blumen im Garten des Bräutigams, dachte ich. Durch den ganzen Garten streckte sich ein sehr langer Tisch. Serviert wurden serbisches Fingerfood, winzige Teigkugeln mit Erdnuss etwa, und natürlich Berge an Grill-Spezialitäten. Im Garten befanden sich auch einige ganz große Kühlschränke, die man sonst aus der Großgastronomie kennt: einer für die Getränke, ein anderer für Kuchen, Torten und Eis. Und in einem waren sogar nur die Wassermelonen!

Der große Tag: Hochzeit und Taufe in einem

Das Hochzeitprozedere ist fix geregelt: Es wird von 11 Uhr vormittags bis 11 vor Mitternacht offiziell gefeiert. Zuerst treffen sich viele Gäste im Garten der Bräutigams, eine Band ist auch dabei, es wird alles schön gedeckt, viele Stehtische, die man im Morgengrauen aufgestellt hat, sind randvoll mit Häppchen und Getränken, Šljivovica wird von einem zum anderem gereicht. Wie eine Stafette. Man wartet auf Braut und Bräutigam,

die seit einem Jahr gemeinsam leben und eine kleine, süße Tochter namens Kalina haben, die heute auch getauft wird. Als sie sich endlich zeigen, folgt ein lauter Applaus. Nach einer gewissen Zeit steigen alle in die Autos, die mit Blumen und handgefertigten, gestickten Tüchern geschmückt sind, und fahren zur Kirche des heiligen Georg, eines großen Märtyrers, gleich am Rande der Stadt, in Jasenak. „Jasenak ist eigentlich ein sehr stark und gut riechender Baum. In seinen Wäldern haben viele Wunderheilungen stattgefunden, daher baute man hier diese kleine, aber sehr schöne Kirche“, erklärte mir meine Cousine kurz vor dem Eintritt in die Kirche, deren Wände gänzlich mit Ikonen und Fresken geschmückt sind. Ein anderer Verwandter erzählte mir ganz leise, bevor die Vermählung anfang, dass in Serbien die Kirche in den letzten 30 Jahren extrem an Bedeutung gewonnen hatte. Früher dominierte die kommunistische Ideologie, jetzt im 21. Jahrhundert wenden sich Serb:innen massiv der Kirche und „dem Glauben ihrer Vorfahren“ zu.

Nicht nur Ringe, sondern erst die Kronen führen zur Ehe

Das serbisch-orthodoxe Sakrament der Ehe ist sehr komplex: Braut und Bräutigam reichen sich gleich am Anfang

gegenseitig dünnen, lange, ockerfärbige Kerzen und tragen sie die ganze Zeit der Zeremonie vor sich. Erst dann tauscht man die Ringe, man sagt, dieser Teil ist wie eine „zivile Trauung“ und hier fallen die „Ja, ich will!“-Worte. Danach folgt eine Prozession. Der Priester führt das Brautpaar und Paten in die Mitte der Kirche und singt Psalm 128. Ab diesem Moment fängt die kirchliche Trauung an. Dieses Mal ohne irgendein Gelöbnis, weil nach dem serbisch-orthodoxen Glauben, die Ehe kein „Vertrag“ ist, sondern etwas wie eine „Taufe“ und das Ehepaar wird auch gekrönt. (Die Kronen sind ein Symbol für das Reich Gottes.) Danach trinken sie genau drei Schluck Wein und gehen drei Mal um den Altar. Beim letzten Amin (serbisch Amen) werden die Kronen abgesetzt und die kirchliche Hochzeit ist beendet. In unserem Fall war es der Beginn der Taufe. Wir fragten uns, wie das kleine, süße Mädchen alles durchstehen wird, da sie die ganze einstündige Trauung in den Händen ihres Paten getragen wurde und in dieser kleinen Kirche ziemlich viele Menschen im Kreis standen, und zwar links die Frauen, rechts die Männer. (Übrigens: In serbischen Kirchen gibt es keine Bänke!).

Das Prozedere, um das Sakrament der Taufe zu bekommen, ist auch

fest vorgeschrieben – drei Mal wird das Kind ins heilige Wasser mit dem Kopf „eingetaucht“ oder nur, wie bei uns, drei Mal beträpfelt. Kalina machte keinen Aufstand, schaute neugierig die ganze Zeit um sich und wurde eine kleine Heldin des Tages.

Nix für Veganer:innen

Als die Trauung und Taufe vorbei waren, spielte eine nicht eingeladene Roma-Band serbische „Kolo“ (Rundtanz, Reigen) und das bekannte Lied „Durdevdan/Ederlezi“ (bekannt aus Kusturicas Film „Time of the Gypsies“). Ich war begeistert und tanzte gleich mit. Das dauerte aber nicht allzu lang, weil man zum richtigen Feiern im geräumigen Saal in einen anderen Teil der Stadt fuhr. Unzählige große, runde Tische, viel Deko, grelle Lichteffekte, alles durchgeplant, wer wo sitzt. Eine „Rezeptionistin“ führte die Gäste zu ihren Tischen, ein Kellner war sofort da und wich den ganzen Abend nicht von der Seite. Es gab vier Gänge. Darunter ganz viele kalte Platten, eine dickere Kalbssuppe (Teleća čorba), Unmengen an Fleisch aller Art mit vielen Beilagen und Salaten. My favorite: Šopska salata und Mantije – ganz, ganz winzige Fleischteigtaschen. Und als Dessert? 45 Torten! Während einige aßen und einige

sangen, liefen gleichzeitig das Shooting mit dem Brautpaar und die Übergabe der Geschenke. Das Brautpaar und seine Tochter standen fast zwei Stunden in einer Ecke des Saales, die zur Shooting-Location umgebaut worden war, und ließen sich mit jedem Gast fotografieren. Dabei wurden auch die Geschenke überreicht, allerdings nur Kuverts mit Geld. Eine ganz große Überraschung für mich: Sehr oft war kroatische Musik bei dieser serbischen Hochzeit zu hören. Und in Kroatien hört man wiederum sehr gerne serbische Musik. Wenigstens musikalisch lieben sich diese zwei oft so verfeindeten Völker.

Roma-Trompeten als Highlight

Gegen 21 Uhr stürmten mehrere Roma-Musiker:innen mit ihren riesigen Trompeten den Saal. Eine Bombenstimmung breitete sich sekudenschnell aus. Ich dachte, das ganze Gebäude wird in die Luft gehen. Niemand saß mehr auf dem Sessel, alle tanzten, sangen und kreischten – so etwas habe ich wirklich noch nie erlebt. Meine erste Hochzeit in Serbien anno domini 1987 war ohne Kirche und ohne Roma! Ich war dermaßen beeindruckt von dieser starken, groovigen Musik und wollte mich bei der Band mit einer Geldspende bedanken (am

Balkan ist es üblich, Geldscheine in die Musikinstrumenten zu stecken oder den Sängerinnen ins Dekolleté.) Da ich nicht wusste, wohin mit dem Geld, fragte ich einen von den Musiker:innen. Er antwortete: „Gib das Geld dem Dicksten von uns, er braucht am meistens zum Essen!“ Wir feierten noch einige Stunden beim Bräutigam im Garten bis tief in der Nacht. Am nächsten Morgen ging die Ferkel als Geschenk des Paten. Dazu: die schärfste Paprika der Gegend. Als ich nach fünf Tagen in Graz war, wusste ich nicht, ob ich zur EBA fahren, um eine Regenerationsinfusion zu bekommen, oder zuerst zum HNO-Arzt gehen sollte: Ich hatte meine Stimme verloren. Serbische Hochzeiten rauben einem die physischen Kräfte, tun aber der Seele sehr gut; sie sind einmalig und unvergesslich – und man sollte sie öfters erleben, nicht nur alle 35 Jahre. Bald bin ich wieder bei einer dabei. Diesmal nehme ich aber gleich Magnesium und Isla-Halstabletten mit.

→
LILLI SCHUCH war von der Hochzeit so begeistert, dass sie unbedingt darüber schreiben wollte.





Anfang Oktober luden die großen Grazer Universitäten – TU und KF – sowie die BIG (Bundesimmobilien-gesellschaft) zu einem letzten öffentlichen Stelldichein im Gebäude der Vorkli-nik. Kurz vor Start der Abrissarbeiten. Hier wird bis 2030 das „Graz Center of Physics“ (COP) entstehen. Den aufmerk-samen Leser:innen des Megaphons ist das Projekt auch als „Center of Conflicts“ bekannt. In der April-Ausgabe beleuchte-ten wir ausführlich die vielen Baustellen abseits der tatsächlichen. Stichworte: Ab-riss in Zeiten der Klimakrise, Mobilitäts-konzept, Tiefgarage, Attemsgarten usw.

Die Tiefgarage ist mittlerweile offiziell abgesagt, zwei Platanen mussten gefällt werden, andere Bäume wurden neu gepflanzt. Und auf dem Attemsgarten steht bereits ein Baucontainer, als ich mich auf den Weg zur Medienbegehung mache. Nachdem ich eine Art Warnweste und einen Schutzhelm verpasst bekommen habe, lausche ich politiker’esken Eröffnungsworten der beiden Uni-Rektoren Horst Bischof (TU) und Peter Riedler (KF), die Stichworte wie „nachhaltiges Konzept“, „Mobilitätsmix“, „große Chan-ce“, „moderner Wissenschaftsstandort“, „sichtbarer Leuchtturm“ oder „kürzere Wege für Studierende“ durchdeklinieren. Dann erzählt BIG-Projektleiter Wolfgang Jereb vom „Social Urban Mining“, also dem Aushöhlen eines alten Gebäudes auf alles, was recycle- oder wiederverwendbar war. Zunächst durften Interessierte Tür-schilder oder Hörsaalstühle für zuhause finden, dann kam die Firma „BauKarus-sell“ und holte knapp 41 Tonnen Bau-stoff aus dem Gebäude sowie 17 Tonnen Möbel und Bauteile. Gesamt werden 141 Tonnen bewegt. Die aushöhlenden Professionist:innen refinanzierten ihren Arbeitsaufwand mit den Materialerlösen übrigens laut BIG-Aussage selbst.

Das klingt nachhaltig und ver-nünftig. Wie auch die Abbruchanlage, die via Land und folglich Stadt durch Extragenehmigung auch in diesem urba-nen Raum möglich wurde, wie Jereb mir erklärt. Thema war der Schallschutz. In drei Metern Tiefe wird deshalb ein so genannter „Brecher“ neben der Vorklinik stehen, Lärmschutzwand inklusive. Dort wird aus massiven Beton- und Ziegeltei-

len faustgroßes Material, das so leichter abtransportiert werden kann und CO₂ spart (LKW-Fahrten). Und selbst diesen Teilen ist ein zweites Leben gegönnt: als Unterbau für neues Straßenwerk.

Bemühen ist der BIG nicht abzu-sprechen, denke ich mir schließlich. Und rekapituliere nach einer Führung durch acht Stockwerke zwischen Sezierraum und Dachterrasse: Dafür, dass hier ausgehöhlt wurde, und die WEGA der Polizei Übun-gen durchführte, wirkt dieses Gebäude gut in Schuss. Und dann denke ich an ein Gespräch am Tag vor der Begehung. Zufälligerweise hatte ich für ein anderes Medium einen deutschen Planer und Architekten interviewt, der sich Baupro-jekten laut eigenen Aussagen „ganzheit-lich“ widmet, womit er nachhaltig meint. Sein Name ist Kay Künzel. Er hat gerade ebenfalls im urbanen Raum mit einem etwa ziemlich genau gleich alten Gebäude zu tun. Es handelt sich um ein siebenge-schossiges Mehrparteienhaus in Frank-furt, das komplett saniert wird. Mit Holz-bauweise, nachhaltigem Dämmstoff aus altem Zeitungspapier, aufs Dach kommt Photovoltaik usw. Zugegeben, das Projekt in der deutschen Metropole braucht keine hochsensiblen Forschungsräumlichkeiten im Keller. Aber es zeigt: Wo ein Nicht-Abbruchs-Wille, da ein Weg. Ob das auch für die Grazer Vorklinik gegolten hätte, ist eine große Frage und könnte nur eine Architektur-Masterarbeit beantworten.

Apropos Masterarbeit. Wie geht es eigentlich dem Attemsgarten, der einst aus einer Masterarbeit heraus entstand? Diese Frage stelle ich Andreas Motschiu-nig nach meinem Besuch auf der Vor-klinik. Er erzählt mir telefonisch, dass zwei Ersatzflächen von der Universität zur Verfügung gestellt wurden. Einen offenen Lernraum im Grünen, gleich ums Eck von der Hauptuni, samt essbarer Land-schaft wird es also weiterhin geben – bald vielleicht sogar mit WLAN. Und bei der Siedlung der Hochbeete erhielten Mot-schiunig und Co. via Uni sogar Unter-stützung von einem Minibagger und Transporter. Klingt wesentlich besser als das komplette Aus, das eigentlich mit dem Bau des COP besiegelt hätte werden sollen. Und zeigt übrigens auch: Wo ein Wille ... naja, ihr wisst schon.

Wie geht's eigentlich dem „Center of Conflicts“?



↑
PETER K. WAGNER schreibt als freier Journalist unter ande-rem für Magazine, die sich mit nachhaltigem Bauen der Zukunft beschäftigen.

Rätselecke (10)



↑
CHRISTOPH STEINKELLNER (* 1984) ist Rätselbuchautor und Mathematiker. Er lebt in Graz. Scanne die QR-Codes, um zu den Anleitungen und den Lösungen zu gelangen.

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

SUDOKU
MITTEL



21		46			26	
	45		49			28
	44				10	
	3				31	
1			37		7	
	39			36	35	34

HIDOKU
SCHWIERIG
Beispiel:

1	2	4
7	5	3
6	8	9



„DANK“ Corona stieg der Weltmarktanteil der Schuhe „made in Asia“ auf 87 %

DANK Euch gibt es uns noch immer. So danken wir euch von Herzen, denn ihr seid unsere wichtigsten Arbeitgeber.

BITTE!
Als autorisierter Firmendichter rufe ich Euch zu:
„Wir woll’n Euch gute Schuhe geben, denn Euer Einkauf lässt uns leben.“

P.s.: Diese Wirtschafts(un)ordnung macht alles kaputt. Stimmt nicht ganz, - wenige macht sie unsäglich reich.

P.p.s.: Alles Gute Megaphon, herzlich, GEA.

1970 Damals gehörte die österreichische Schuhindustrie ohne jeden Zweifel zu den besten der Welt.

2023 Die letzten fünf Schuh-erzeugenden Betrie-be Österreichs produzieren in Summe rund 0,5 % der in Österreich verkauften Schuhe. Wir sind einer dieser Betriebe.

Bis boid BEI GEA
GutenStundLiegen





← **Clinton** Im April 2022 porträtierten wir den Ex-Megaphon-Verkäufer Clinton, der in Spanien auf einen Aufenthaltstitel und die Rückkehr nach Graz hoffte. Mit Papieren in der Tasche besuchte er im Herbst Graz, um Familie und Freund:innen zu besuchen, aber auch Megaphon zu verkaufen. Mittlerweile ist er wieder abgereist, da er für eine Verlängerung der Papiere in Spanien arbeiten muss.



← **Frederick (links) und Maxwell** Im Juni erzählten wir die Geschichte des Ex-Megaphon-Vendors Frederick Akhelumele, der in Nigeria eine Schule gründete und nun mit Maxwell Imiohe ein Ausbildungsprojekt für Hotelfachkräfte in Nigeria startet. Die Aktivistin Joana Adesuwa Reiterer unterstützt das Projekt ebenso wie das Megaphon. Wer auch helfen möchte, kann spenden. Verein Zukunft: IBAN: AT381700000186002156, maxemiohe@yahoo.de

DER TASCHEN KALENDER 2024

Mit diesem QR Code gelangst du direkt zum Megaphon-Onlineshop und vielen weiteren Sonderprodukten



ERHÄLTLICH IN
3 COVER-
VARIANTEN



Jede Kalenderwoche wird links auf einer Doppelseite dargestellt. Rechts gibt es ausreichend Platz für Notizen.



Zu kaufen **ab sofort** bei unseren vielen **Verkäufer:innen** und auf unserer Website unter www.megaphon.at/shop

**MEGA
PHON**

16.00

50% für die Verkäufer:innen



Foto: Christel Hütter

Das Megaphon bewirkt, dass Samba Mitte Oktober am Coca Cola Unified Cup und dem jährlich stattfindenden streetfoot-bALL festival der Caritas Steiermark teilnahm. Der langjährige Megaphon-Verkäufer, der auch ein talentierter Künstler ist, ist begeisterter Fußballer. Und half dem Organisationsteam am Grazer Hauptplatz auch fleißig beim Ab- und Aufbau des mobilen Spielorts.

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger: Caritas der Diözese Graz-Seckau, Grabenstraße 39, 8010 Graz; **Redaktionsadresse Megaphon:** Marianum, Mariengasse 24, 8020 Graz, Telefon: 0316 8015 653, Fax: 0316 81 23 99, E-Mail: megaphon@caritas-steiermark.at, megaphon.at; **Leiterin:** Sabine Gollmann. **Chefredakteur:** Peter K. Wagner. **Redaktion:** Nadine Mousa, Claudio Niggenkemper. Die in Gastbeiträgen geäußerte Meinung muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **Kulturtipps an:** megaphon.termine@caritas-steiermark.at; **Anzeigen:** Sabine Gollmann, sabine.gollmann@caritas-steiermark.at; **Sekretariat und Abo-Verwaltung:** Nathalie Ackermann, Telefon: 0316 8015 653, megaphon@caritas-steiermark.at; **Vertrieb:** David Stampfer (Koordination), david.stampfer@caritas-steiermark.at, Telefon: 0676 88 01 56 55; Nathalie Ackermann; Claudio Niggenkemper **Layout und Gestaltung:** Kristina Kurre – MitKa **Illustrationen:** Lena Wurm (Autor:innen) **Repro und Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG

DAS MEGAPHON
IST EINE
INITIATIVE DER
Caritas
MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON



Das Megaphon bietet Menschen Chancen für den sozialen Aufstieg. Die Initiative verteilt keine Almosen, sondern setzt auf Arbeit als Schlüssel zur Integration. Die Hälfte des Verkaufspreises von 3,- Euro bleibt den Verkäufer:innen.

www.megaphon.at

Unser Straßenmagazin erscheint seit Oktober 1995 monatlich und ist Ausdruck eines Lebensgefühls: sozial engagiert, nah am Menschen, aber auch umweltbewusst sowie politisch interessiert. Das Megaphon ist ein urbanes Grazer Magazin mit regionaler Verankerung und globaler Denkweise, das kulturelle Vielfalt als Chance und Bereicherung einer Gesellschaft sieht.



Das nächste
Megaphon
erscheint am
01.12.2023

megaphon.at/shop



Megaphon
KIDS #4

Das Megaphon KIDS #4 widmet sich umfassend dem Thema Mobilität. Alle einsteigen und lesen bitte!

€ 5.00



Megaphon
Kochbuch

Kochen mit Herz, damit die Liebe durch den Magen geht. Eine kulinarische Reise durch die steirische Küche.

€ 15.00



Megaphon
Wundertüte

Unsere limitierte Megaphon-Wundertüte mit einer bunten Auswahl ganz besonderer Produkte.

€ 10.00

→ **Wie praktisch!** Unsere Sonderprodukte – wie etwa unsere Megaphon-KIDS Ausgaben, unser Kochbuch „The Cooking Heart“ – gibt es online zu kaufen. Auch andere Megaphon-Produkte, wie Taschen und Rucksäcke, haben es in unseren Shop geschafft. Ein Besuch lohnt sich. Der Erlös fließt wie immer direkt ans Megaphon und damit zu unseren Verkäufer:innen in sozialer Notlage. Danke für deinen Einkauf. **Danke für deine Unterstützung.**

DIREKT ZUM
SHOP Mit unten-
stehendem QR-Code
gelangst du direkt zu
unserem Megaphon-
Onlineshop und vielen
weiteren Megaphon-
Produkten.



Kirche hilft.

Du bist nicht allein.

Infos & weitere
Unterstützung

www.kirche-hilft.at

