

MIT SCHLAGANFALL AUF DEM WEG

Herbst 2021



Herbstliche Birkenallee

Köstliche Einsichten

*Hab' nie Angst vor dem Altwerden
Du kannst immer noch viel Unsinn machen
nur langsamer. Herzwelt*

*Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ist ein Geheimnis,
aber der Augenblick ist ein Geschenk.*



*Gesundheit entsteht nicht immer durch die Medizin.
Sehr oft entsteht sie durch inneren Frieden,
Ruhe im Herzen und Ruhe in der Seele.
Sie entsteht durch das Lachen und durch die Liebe.*



Verein Schlaganfall-Plattform Tirol
**Die „Gruppe Aktiv -
 mit Schlaganfall auf dem Weg“**



Die „Gruppe Aktiv - mit Schlaganfall auf dem Weg“ wird vom Verein Schlaganfall-Plattform Tirol geleitet und ehrenamtlich geführt.

Obmann: Ing. Günter Sapuschek
Stellvertr.: Melitta Stolz
Kassier: Michael Scharler
Stellvertr.: Brigitte Fellin
Schriftführerin: Astrid Aichinger
Stellvertr.: Mag. Josef Gleinser

Freiwillige:

Christl Gleinser, Valentina Kuen, Stefanie Lausegger, Monika Möst, Inge Plattner, Michael Scharler, Hans Stolz, Gudrun Tranchino, Christl Weiss, Marianne Wiedermann, Christl Winkler

Therapeutinnen:

Dipl. Ergotherapeutin: Christa Außerdorfer
 Dipl. Logopädin: Amina Egg

Spendenkonto

IBAN AT23 5700 0210 1115 1272

BIC HYPTAT 22

ZVR 247788798 DVR: 0016721

Adressdaten, Ansprechpartner

6020 Innsbruck, Innrain 43

Tel.-Nr. 0043 650 555 1822

Ansprechpartner: Herr Ing. Günter Sapuschek

eMail: guenter.sapuschek@gmail.com

Webseite: www.schlaganfall-verein.at

Unsere Leistungen

Jeden Montag-, Dienstag- und Freitag-Vormittag treffen wir uns von Anfang September bis Ende Juni, um mit unserer Ergotherapeutin und Logopädin gemeinsam mit viel Spaß an Sprache und Bewegung zu arbeiten.

Die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen der Ergotherapeutin dabei tatkräftig zur Seite. Die therapeutischen Übungen machen allen Beteiligten großen Spaß und sie freuen sich auf das wöchentliche Zusammentreffen.

Das Wichtigste ist der Kontakt zu den anderen Mitgliedern, der Gedankenaustausch und die Entlastung der Angehörigen. Als Abwechslung werden auch immer wieder besondere Einrichtungen, Firmen besichtigt oder Ausflüge organisiert.

Inhalt dieses Heftes

Deckblatt mit Aquarellbild von Edda Hausberger

Seite 02 Der Verein

Seite 03 Werdegang des Vereins

Seite 04 Porträt der bisherigen Obfrau
Renate Scharler

Seite 05 Ausflug der Gruppe zum Hechtsee

Seite 06/07 Interview mit Waltraud Giner

Seite 08/09 Interview mit
Prof. Dr. Wilhelm Eisner

Seite 10 Interessante Kapellen in Tirol/Südtirol

Seite 11 Humoriges

Seite 12 Werbung

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Schlaganfall-Plattform Tirol
 Redaktion, für den Inhalt verantwortlich:

Hans Hausberger, Innsbruck

Layout, Satz und Druck:

Druckerei Pircher GmbH, Olympstraße 3, Ötztal-Bahnhof



Interview mit Obfrau Renate Scharler

Renate Scharler hat nach 14 Jahren die Funktion als Obfrau des Vereines niedergelegt.



Renate Scharler

Renate Scharler, Jahrgang 1939 ist seit 58 Jahren mit ihrem Hans verheiratet. Sie hat einen Sohn, zwei Töchter und zwei Enkelkinder. Sohn Michael war Koch, bis ihn ein Kopftumor berufsunfähig machte.

Renate Scharler wurde am 29.06.2007 zur Obfrau von Die „Gruppe Aktiv - mit Schlaganfall auf dem Weg“ gewählt. Sie hat den Verein bis heuer im Oktober 14 Jahre lang geführt. Nun aber meinte sie: „Mit 82 Jahren ist es genug und daher lege ich diese Verantwortung in jüngere Hände“.

„Ich kam“, so erzählt sie, „durch meinen Sohn Michael als Obfrau zum Verein. Da ich keine Ahnung von dieser Aufgabe und auch keine Einweisung durch die Vorgängerin hatte, war der Beginn für mich etwas „anstrengend“.

Zum Glück gab es viele helfende Hände und gute Unterstützung speziell durch den Hauptverband. Die Therapiestunden mit den beiden Therapeutinnen Dipl. Ergotherapeutin Christa Außerdorfer und Dipl. Logopädin Amina Egg sind bis heute sehr erfolgreich.

Ein großes Kapitel ist natürlich die finanzielle Gebarung des Vereines. Es ist mir immer gelungen, die entsprechenden Gelder für die Therapiestunden und die diversen anderen Aktivitäten aufzutreiben.

Das Interview führte Hans Hausberger

Alles hat seine Zeit ...

und nach 14 Jahren ist es für mich Zeit, den „Verein Schlaganfall Plattform Tirol“ in jüngere Hände zu legen.

Es ist nicht die Zeit, die uns verändert, sondern die Menschen, denen wir in dieser Zeit begegnen.

Und zu diesen besonderen Menschen gehören Christa Außerdorfer, unsere Ergotherapeutin, und Amina Egg, unsere Logopädin, die über viele Jahre in unnachahmlicher Art mit ihrem fachlichen Wissen, ihrem Einfühlungsvermögen, ihrer menschlichen Wärme und ihrer unendlichen Geduld, die „Gruppe Aktiv“ zu einer Familie gemacht haben. Danke für Euren unermüdlichen Einsatz!

Zu diesen besonderen Menschen gehören aber in erster Linie alle Mitglieder der „Gruppe aktiv“, die mich Dankbarkeit und Demut für mein Leben gelehrt haben.

Danke für eine wunderbare, erfüllte Zeit.

Renate Scharler



Renate Scharler mit Logopädin Amina Egg



Werdegang des Vereins

Die „Gruppe Aktiv - mit Schlaganfall auf dem Weg“ 2007 - 2021



Vorstand, Therapeutinnen und HelferInnen

Die Idee einen derartigen Verein zu gründen, entstand in der Neurologie, da man dort feststellte, dass die betroffenen Schlaganfallpatienten nach der Entlassung in die häusliche Pflege, keine Betreuung mehr hatten. Schließlich hat die Dipl. Sozialarbeiterin Lotte Langebner 2005 diesen Verein gegründet. 2007 nach ihrem Ausscheiden wurde Renate Scharler zur Obfrau gewählt und führte den Verein erfolgreich bis zum Oktober 2021. Ihr Nachfolger Ing. Günter Sapuschek hat die Agenden übernommen und wird den Verein wie bisher weiterführen.

Was für Aufgaben hat sich der Verein gestellt?

Die betroffenen Schlaganfallpatienten sollten sich treffen können, sich wohlfühlen, sich ihrer persönlichen Wünsche und Bedürfnisse bewusst werden, sich diese unter qualifizierter Anleitung teilweise erarbeiten.

Der Verein ist Stütze und Hilfe für einen Neuanfang nach einem Schlaganfall.

Besonders wichtig sind die sozialen Kontakte und Erfolgserlebnisse. Dadurch wächst das Selbstvertrauen und es entsteht Kraft und Energie für neue, eigene Initiativen. Unterstützt und gefördert wird

dieser Werdegang von den Therapeutinnen, unterstützt von freiwilligen Helfern und Helferinnen.

Durch Bewegung, Spiele und Singen wird der Körper gelockert und alle Sinne geweckt. Alltagssituationen und Handlungsabläufe werden durch gezielte Bewegungsübungen und Denkspiele praktisch geübt. Bestehende Fähigkeiten werden trainiert und verbessert. Eine ausgebildete Logopädin trainiert in Kleingruppen sprachliche Defizite.

Für Angehörige ist die „Gruppe Aktiv“ eine Entlastung in der Pflege und Betreuung. Sie können in dieser Zeit z. B. Besorgungen und notwendige Behördengänge erledigen oder einfach für sich selbst diese Zeit nützen.

Neben all diesen Aktivitäten gibt es Ausflüge mit behindertengerechten Bussen oder Besuche bei interessanten Institutionen und Firmen.

Vereinszeitung

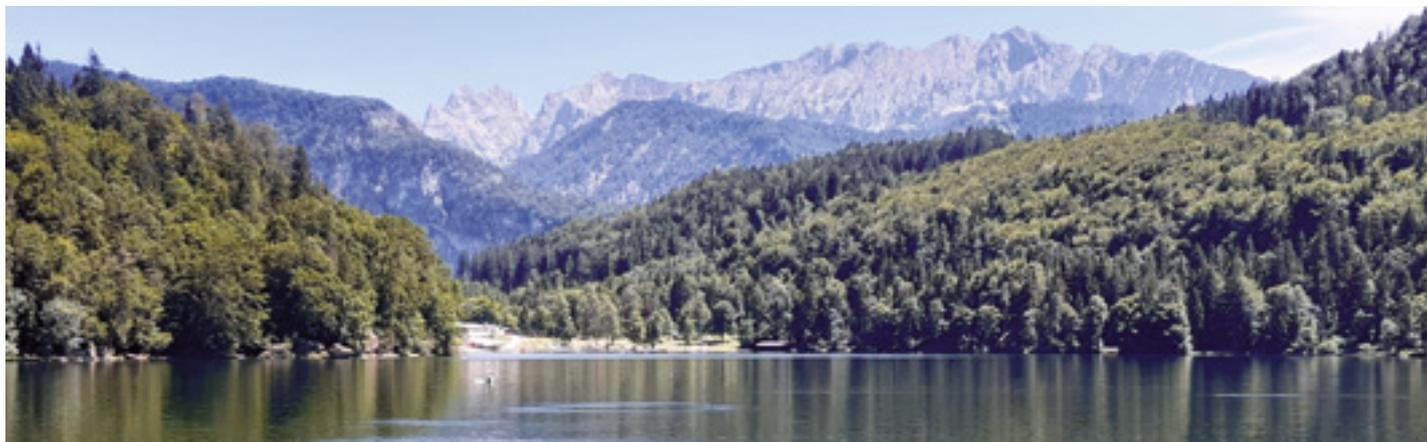
Die Vereinszeitung gibt es seit 2010 und erscheint im Herbst und im Frühjahr. Gewünscht wurde eine „lesbare Zeitung“. Ich hoffe, dass ich diesem Wunsch entsprochen habe.



Hans Hausberger, Redakteur



Ausflug zum Hechtsee am 6. Juli 2021



Der Hechtsee

Nachdem wir letztes Jahr durch das lästige Virus auf unseren beliebten Jahresausflug verzichten mussten, freuten wir uns heuer ganz besonders auf eine nette gemeinsame Fahrt.

Los ging es gegen 10 Uhr bei prachtvollem Wetter mit dem gemütlichen Bus der Firma Ledermaier Richtung Unterinntal. Unser Ziel war diesmal der Hechtsee.



Seinen Namen hat der See keineswegs vom Hecht, sondern von einer Fee namens Hechta, die der Sage nach einst hier hauste und sich an ihrem untreuen Buhlen, einem jungen Hirten, dadurch rächte, dass sie Wasser aus dem Boden zauberte, das den Hirten samt seiner Herde verschlang. (Es gibt aber schon Hechte im See!)

Bei unserer Ankunft wurden wir vom Personal des Restaurants schon erwartet und freundlich in Empfang genommen. Auf der großzügigen Terrasse hatten wir beim ausgezeichneten Essen einen freien Blick auf den See und die Badelustigen.



Nach dem Essen machten wir uns dann auf den Weg rund um den See, der so ausgebaut ist, dass man ihn auch mit Rollstühlen gut bewältigen kann. Super!



Abschließend gab es noch Kaffee und Kuchen (oder auch ein kleines Bier!), bevor wir uns wieder auf die Heimfahrt machten.

Alles in allem ein wunderbarer Tag, den nach der langen Zeit der Isolation alle sehr genossen haben.

*Bericht von Renate Scharler
Fotos Christa Außerhofer*



Interview mit Waltraud Giner, Thaur



Waltraud Giner

Wenn man dieses Bild sieht, würde man nicht glauben, welchen Schicksalsschlag diese Frau hinter sich hat.

Die 51 Jahre alte Krankenschwester steht mit beiden Beinen im Leben. Sie liebt ihren Beruf und nichts deutet auf ein körperliches Problem hin. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und mit ihrem Mann betreibt sie extremen Sport.

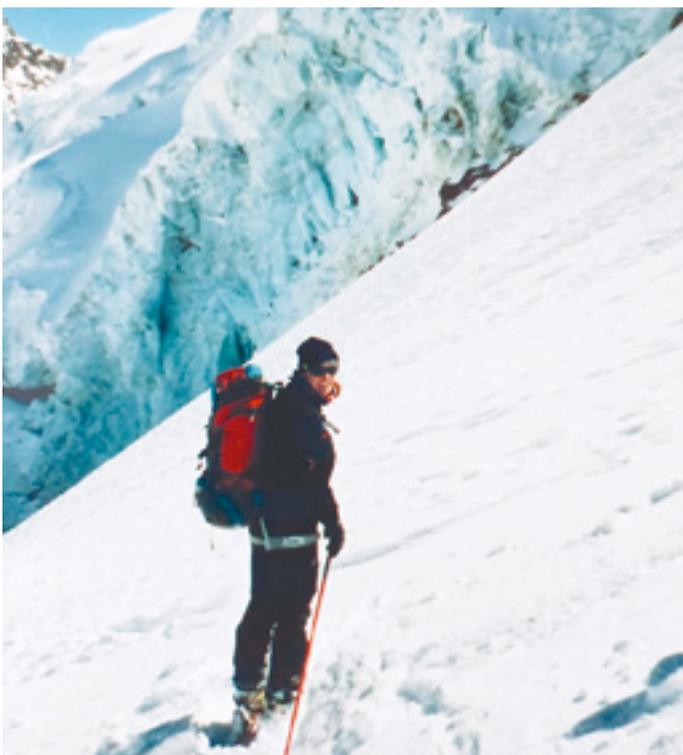
Sie ist ein richtiger Bergfex, war auf den höchsten Bergen Tirols, war auf dem Kilimandscharo, sie kletterte, fuhr mit dem Mountainbike und machte ausgiebige Schitouren, bis zu ihrem Schicksalstag.

Waltraud Giner erzählt ihre Geschichte:

„Ich habe 2012 einen epileptischen Anfall in der Nacht gehabt. Mein Mann hat mich um 23.00 Uhr ins Krankenhaus gefahren. Dort habe ich die Diagnose bekommen, dass ich einen Kopftumor habe. Er liegt günstig, dürfte auch nicht bösartig sein, aber sollte doch sofort operiert werden, diagnostizierten die Ärzte. Ich wurde nach drei Tagen operiert. Doch während der Operation gab es Probleme – ich hatte einen Schlaganfall.“

Ich war ein kompletter Pflegefall. Ich war sieben Monate in Hochzirl und musste buchstäblich alles neu lernen. Ich konnte zwar reden, aber ich konnte mich nicht bewegen.

Ich wurde immer wieder von einer Seite auf die andere gelegt, wurde gefüttert, konnte den Kopf nicht mehr halten, hatte keine Augenkontrolle, ich



Waltraud Giner nach dem Schlaganfall



konnte nur liegen. Es war eine sehr harte Zeit. Am Anfang habe ich oft geweint. Aber Dank der Ärzte und PflegerInnen in Hochzirl konnte ich nach sieben Monaten **gehend** das Krankenhaus verlassen.



Waltraud nach ein paar Wochen

Danach war ich eineinhalb Monate zu Hause und kam anschließend acht Wochen nach Bad Schallerbach, wo der Genesungsverlauf noch weiter verfeinert wurde. Was jedoch blieb war eine Peroneuslähmung. D. h. ich konnte den Vorfuß nicht heben.

In Schallerbach habe ich das erste Mal von ACTIGAIT gehört. ACTIGAIT wird implantiert und bewirkt durch einen Stromstoß, dass der Vorfuß gehoben wird. Ich war sofort davon begeistert und war einverstanden, dass man bei mir mit aufgeklebten Elektroden testet, ob ich entsprechend reagiere. Als ich sah, dass das Gerät bei mir funktioniert, war klar, dass ich das unbedingt haben musste. Man empfahl mir, mich mit Hochzirl in Verbindung zu setzen. Dort hatten wir mehrere Gespräche und Untersuchungen, die positiv verlaufen sind und daher wurde mir ACTIGAIT im Oberschenkel implantiert.

Es bedurfte vieler Therapien, damit ich mich an dieses Implantat gewöhnen konnte. Es funktionierte schlussendlich gut und ich kann seitdem meinen linken Fuß, den ich sonst dahinschleifen würde, heben und fast normal gehen. Für mich war das wie ein Wunder. Ich konnte praktisch ein normales Leben führen.

Nach eineinhalb Jahren bin ich wieder ins Berufsleben eingestiegen und arbeitete bis zu meinem

60. Lebensjahr, also bis zur Pension, als Stationsassistentin in der Pflegestation A3 im Krankenhaus Hall“.

„Ich kann“, führte sie weiter aus, „zwar nicht mehr Schifahren oder Klettern, aber ich gehe zu Fuß auf den Patscherkofel und die Seegrube. Inzwischen habe ich auch das Schneeschuhwandern entdeckt und seit kurzem bin ich auch bei den Sportschützen. Zusammen mit meinem Mann mache ich Urlaub am Meer, wo ich gerne schnorchle“.



Wenn man diese Geschichte hört und eine fröhliche, gutaussehende Sechzigjährige vor sich hat, kann man es fast nicht glauben. Allerdings kam dieses Wunder nicht von ungefähr. So etwas schafft man nur mit eisernem Willen. Da hat sicher die Vergangenheit der Extremsportlerin sehr geholfen, denn auch beim Spitzensport ist Ausdauer und Leidensfähigkeit gefragt.

Das Interview führte Hans Hausberger



Interview mit Prof. Dr. Wilhelm Eisner



Prof. Dr. Wilhelm Eisner

Herr Professor, Sie haben bei Frau Giner dieses ActiGait-System implantiert. Der Erfolg war offensichtlich groß, denn Frau Giner kann damit, wie sie selbst sagt, ein fast normales Leben führen. Haben Sie ActiGait öfter eingesetzt und ist dieses System schwierig beim Betroffenen richtig einzusetzen?

Prof. Eisner: Wir haben ActiGait 6- oder 7mal in Tirol eingesetzt und es hat sich sehr bewährt. Leider wird dieses Produkt nicht mehr erzeugt. Ich bin aber bereits in Frankreich fündig geworden und hoffe, dass es einen Importeur dafür bald gibt. Der chirurgische Eingriff ist nicht so dramatisch, etwas aufwändiger ist die Einstellung des Gerätes: Außenseite höher oder weniger hoch, Vorfuß höher, Innenseite höher, usw. Wir geben einen Impuls vor und der/die PatientIn testet, probiert und dann wird laufend nachjustiert. Das kann sich durchaus über mehrere Wochen hinziehen.

Wie war die Situation bei Frau Giner?

Prof. Eisner: Frau Giner hatte eine Fußheberlähmung. Das führte dazu, dass sie praktisch überall hängen blieb, ob das die Türschwelle, ein Teppich war oder was immer am Boden herumlag, wurde laufend zur Stolperfalle und führte zu Stürzen. An eine Ausübung ihres Berufes war deshalb nicht zu denken. Dabei hatte sie ja nichts am Bein bzw. Fuß. Es war die Steuerung im Hirn, die gestört bzw. ausgefallen war. Wir haben nun ein System, das die Aktion des Fußhebens, die man normalerweise beim Gehen macht, nachvollzieht, indem wir den Nerv bzw. Muskel, der den Fußheber ansteuert, aktivieren. Dazu benötigen wir einen Fußschalter in der Fußsohle, der beim Auftreten des Beines aktiviert und beim Heben des Beines wiederum aktiviert wird. Das führt dann dazu, dass die elektrischen Impulse über den Nervus Peroneus zu den Nerven geleitet werden und bewirkt, dass der Vorfuß und die Zehen angehoben werden und die Patientin ein fast normales Gangbild hat. Dadurch, dass die Patientin praktisch nirgends mehr hängen blieb, konnte sie auch ihren Beruf wieder ausüben.

Ohne diese Hilfe entwickeln die Patienten eine Spitzfußstellung. Das führt dazu, dass sie sich weit zur Gegenseite zum Oberkörper legen müssen, damit sie den Fuß überhaupt vorwärts bekommen ohne hängen zu bleiben und das bedeutet, dass sie dadurch extrem sturzgefährdet sind, mit dem Ergebnis, dass sie auf die Seite hinfallen oder stark zur Seite schieben. Man nennt das Pusher-Syndrom. Im Endeffekt können sie sich nicht mehr ohne Hilfen bewegen und sind auf einen Rollstuhl, Unterarmgehhilfen oder Rollator angewiesen. Das beeinflusst natürlich die Geschwindigkeit und Performance, generell wird das Gehen massiv beeinträchtigt.

Anders eben funktioniert es mit dem ActiGait-System von Otto Brock, dem größten Hersteller von Rollstühlen, Prothesen oder elektronisch gesteuerten Prothesen.



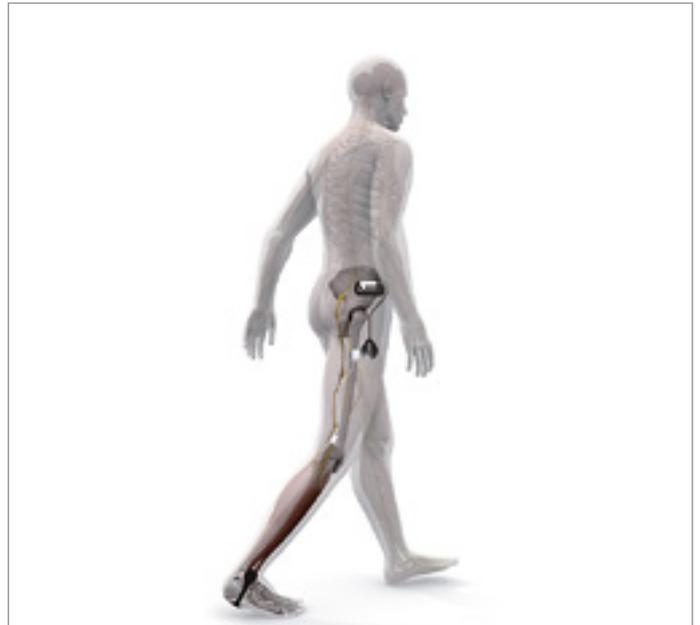
Eine Frage noch zur Implantation bei Frau Giner bzw. Patientinnen und Patienten: Stören oder führen diese Geräte zu Behinderungen?

Prof. Eisner: Wir implantieren Verschiedenes seit 60 Jahren gegen Schmerzen im Gesicht, in den Beinen, in Körperteilen nach einem Schlaganfall, usw. Wir sind das größte Zentrum dafür in Österreich, speziell bei der Behandlung von unerträglichen Schmerzen sind wir in Europa führend, wenn nicht weltführend.

Frau Giner sagte mir, dass es einige Zeit dauerte, dass es einiger Sitzungen bedurfte, bis das System so funktionierte, wie sie es brauchte.

Prof. Eisner: Nachdem wir das System implantiert haben, wird die Funktion sechs Woche lang nicht aktiviert. Die Wunde muss verheilen, es muss sich alles beruhigen und dann werden die Nähte nach zwei Wochen entfernt und nach weiteren vier Wochen werden die Patienten/Patientinnen von den Neurochirurgen eingestellt. Bei keinem Patienten ist es gleich, die Einstellungen werden ganz individuell durchgeführt. Der Arzt muss die Funktionen beobachten, er muss die ganzen Kontakte durchtesten, die Wirkung auf den Alltag beobachten. D. h. der Arzt gibt etwas vor und schaut, ob die Patientin damit klarkommt. Einstellen kann man über mehrere Kontakte sehr viel. Z. B. Außenseite des Fußes, Innenseite, wie hoch der Fuß gehen soll, ob er nach innen gewinkelt ist, usw. Man kann den Fuß so steuern, wie der Patient, die Patientin es haben will. Bis allerdings die optimale Einstellung erreicht ist, können Monate vergehen, da man immer wieder nachjustieren muss.

Das Interview führte Hans Hausberger



Der ActiGait-Neuro-Stimulator der Firma Ottobock gehört zum Bereich der Funktionellen Elektro-Stimulation (FES). Diese wird bei Patienten eingesetzt, die wegen einer zentralen Erkrankung (Schlaganfall, Hirntumor, Multiple Sklerose etc), die funktionsfähigen Muskeln über die peripheren Nerven nicht mehr stimulieren können, obwohl diese intakt sind. Die fehlenden Impulse werden vom Neuro-Stimulator generiert und via die gewünschten peripheren Nerven an die Muskeln übertragen und helfen so dem Patienten Bewegungen auszuführen, die sonst nicht mehr möglich wären.

Das ActiGait-System wird speziell bei Patienten eingesetzt, die eine sogenannte Fußheberlähmung haben und daher beim Gehen große Mühe haben. Das ActiGait-System stimuliert über den Peroneus Nerv die Muskeln, die den Fuß anheben, damit der Patient wieder besser gehen kann. Der eigentliche Stimulator wird am Gürtel festgeschnallt und über Nacht aufgeladen, implantiert ist lediglich die Antenne mit den Elektroden für die präzise Ansteuerung der gewünschten Nervenfasern. Die verschiedenen Nervenstränge können unterschiedlich stark stimuliert werden, dadurch kann die gewünschte Stellung des Fusses exakt eingestellt werden.

Interessante alte Kapellen in Tirol / Südtirol

Das St. Benedikt Kirchlein in Mals



St. Benedikt in Mals

Die Erbauung von St. Benedikt reicht ins 8. Jhdt. zurück. Es ist eine Hallenkirche mit drei Altarnischen, wobei aber nur mehr die Altarwand und die Nordwand aus karolingischer Zeit stammen. Der frühmittelalterlichen Kirche wurde im 12. Jhdt. der Turm zugefügt. In dieser Phase wurde die Kirche ummantelt. Man hat damals um den bestehenden Kirchenraum ein romanisches Mauerwerk aufgezogen. Durch diese Maßnahme ist es gelungen, Teile der karolingischen Kirche bis heute zu erhalten. Damit ist St. Benedikt eine der bedeutendsten frühmittelalterlichen Kirchen im Alpenraum.



Altarwand, linke Seite

St. -Johann-Kirche in Taufers im Münstertal



Westfassade mit Hauptportal

Die Ursprünge der St. Johann Kirche in Taufers im Münstertal gehen bis ins 9. Jhdt. zurück. Dass hier ein Benediktinerkloster in karolingischer Zeit errichtet wurde, ist der Lage von Taufers zu verdanken, da man von hier drei Pässe überschreiten kann. Dieses wurde durch einen gewaltigen Murbach um 1130 zerstört. Jetzt steht diese Kirche dort. Ab 1300 wurden Teile der Kirche für das angegliederte Hospiz des Johanniterordens genutzt. Bekannt ist die Kirche vor allem durch das Fresko des hl. Christophorus auf der Nordseite, das älteste Christophorus-bildnis Tirols (Anfang 13. Jhdt.).



St.-Christophorus-Fresko auf der Nordseite



Witzchen

Eine Frau sitzt im Flugzeug neben einem Pfarrer und wendet sich mit einer Bitte an ihn. „Ich habe einen Rasierapparat für Frauen gekauft und habe jetzt Angst, dass ich dafür beim Zoll eine Menge zahlen werde müssen. Könnten Sie vielleicht den Apparat unter Ihrer Soutane verstecken?“ „Na ja“, meint der Pfarrer, „das könnte ich schon, aber ich kann nicht lügen!“ „Irgendwie wird’s schon klappen“, denkt sie und gibt dem Pfarrer den Rasierapparat. Dieser versteckt ihn unter seiner Soutane. Beim Zoll gefragt, ob er etwas zu verzollen habe, antwortet der Pfarrer: „Von oben bis zur Mitte habe ich nichts zu verzollen!“ „Und was ist von der Mitte nach unten“, fragt der Zöllner. Der Geistliche: „Da unten habe ich ein Gerät für Damen, das aber noch nie benutzt wurde!“ Der Zöllner lacht und winkt ihn durch.

Die Schwiegermutter kommt zu Besuch, der Schwiegersohn öffnet: „Hallo Schwiegermutter, wie lange bleibst du?“ „Solange ihr wollt!“ „Zum Kaffee wirst du wohl noch bleiben, Schwiegermutter!“

Ein LKW fährt rückwärts auf den Berg. Ein Wanderer hält ihn auf und fragt: „Warum fahren sie verkehrt auf den Berg.“ Chauffeur: „Weil der Chef gesagt hat, dass oben keine Umkehrmöglichkeit besteht.“ Eine Stunde später fährt der LKW wieder rückwärts herunter. Der Wanderer sieht das wieder und fragt den Chauffeur: „Warum fahren Sie denn verkehrt den Berg herunter?“ „Weil sich der Chef geirrt hat. Es gab doch eine Umkehrmöglichkeit.“

„Betet ihr daheim auch vor dem Essen?“ „Nein, meine Mama kann kochen.“

Wie nennt man einen Matrosen, der sich nicht wäscht? Meerschweinchen.

Habe gehört, wenn man Atemschutzmasken über Nacht in Alkohol einlegt, wird der Tag wesentlich lustiger und entspannter.

Ein junger Mann kommt zum Arzt und will sich sterilisieren lassen. Der Arzt aber meint, dass man Männer in seinem Alter von 19 Jahren nicht sterilisiert. Er lehnt das kategorisch ab. Doch der Bursche besteht darauf und so wird er doch sterilisiert. 3 Stunden später ist alles vorbei und er kann nach Hause gehen. Da ruft die Mama an und fragt: „Hast Du das Hemd gekauft?“ „Ja, Mama!“ „Und warst Du beim Arzt!“ „Ja, Mama!“ „Und hast Du Dich impfen lassen?“ „Ah, impfen heißt das Wort!“

Wie nennt man einen übergewichtigen Vegetarier? Biotonne.

„Auf was würdest Du verzichten – Wein oder Frau? Es kommt auf den Jahrgang an.“

Was haben E-Autos, E-Bikes und Durchfall gemeinsam? Die Angst es nicht nach Hause zu schaffen.

Ein Polizist beobachtet eine ältere Dame, die ein Stück neben dem Zebrastreifen über die Straße geht. Da ruft er ihr zu: „Meine Dame, sie müssen auf dem Strich gehen.“ Sie antwortet: „Danke, brauch ich nicht, hab’ eine gute Pension!“

Sie: „Die Schönheit dieser Landschaft macht mich sprachlos!“ Er: „Da bleiben wir!“

Deutsch ist so eine schwere Sprache.
Tagsüber: Der Weizen, das Korn
Abends: Das Weizen, der Korn



Mitglied bei
Selbsthilfe Tirol



LICHT INS DUNKEL

lichtinsdunkel.ORF.at

PSK 237 6000



perfekt | prompt | persönlich

pircherdruck.at

6430 Ötztal-Bhf. · Tel. 05266 8966

INNS' BRUCK



Österreichische
Gesundheitskasse



LAND
TIROL