

MIT SCHLAGANFALL AUF DEM WEG

Herbst 2024



Sinnsprüche

Respekt fängt beim Zuhören an.

Gefühle klopfen nicht an die Tür und fragen, ob es gerade passt.

Jede schlechte Zeit wird zur „guten alten“
Stets wird seine Richtigkeit – dieser Satz behalten

Die Trägheit ist die Mutter der Langeweile und die Großmutter der Armut.

Sammle deine ganze Kraft, wenn es Großes gilt zu wagen!
Doch mit Fäusten sollst du nicht Nadeln in ein Kissen schlagen!

Der Sinn des Lebens ist es, dem Leben einen Sinn zu geben. (unbekannt)



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



**Mitglied bei
 Selbsthilfe Tirol**

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

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

Freiwillige:

Christl Gleinser, Valentyna Kuen, Stefanie Lausegger, Inge Plattner, Michael Scharler, Hans Stolz, Antonia Tangl, Marianne Wiedermann, Christl Winkler, Hildegard Schönherr

Therapeutinnen:

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

Spendenkonto

IBAN AT23 5700 0210 1115 1272
 Verein Schlaganfall Plattform Tirol
 ZVR 247788798 DVR: 0016721

Adressdaten, Ansprechpartner

6020 Innsbruck, Innrain 43
 Tel.-Nr. 0650 - 5551822
 Ansprechpartner: Herr Ing. Günter Sapuschek
 Email: guenter.sapuschek@gmail.com
 Homepage: www.schlaganfall-verein.at

Unsere Leistungen

Jeden Montag- und Dienstag-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 dieser Zeitung

Deckblatt mit Aquarellbild von Edda Hausberger

Seite 02	Der Verein
Seite 03	Hilfsmittel für den Alltag
Seite 04/05	Ausflug zum Achensee
Seite 06/07	Interview mit Christine Heinrich
Seite 08-10	Interview mit Dr. Christoph Müller
Seite 11/12	Die guten Geister dahinter
Seite 13	30 Jahre Internet in Tirol
Seite 14	Kulturseite „Das steinerne Kreuz“
Seite 15	Witze
Seite 16	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



Hilfsmittel für den Alltag in der Wohnung und in der Freizeit

Nach einem Schlaganfall oder nach einer Erkrankung mit schlaganfallähnlichen Symptomen bleiben meist körperliche Einschränkungen bestehen. Diese sind mit speziellen Therapien, Ehrgeiz und hohem Zeiteinsatz reduzierbar, meist aber nicht zur Gänze zu eliminieren. So kommt bald die Erkenntnis, dass es für die einfachsten Arbeiten im Haushalt oder für die Ausübung von Hobbies und dem Bewegen in der Natur Hilfen braucht. Wer eine Partnerin oder einen Partner hat, kann sich glücklich schätzen. Diese(r) wird dich gerne unterstützen.

Aber was tun, wenn diese Person gerade mal nicht da ist, wenn man sie dringend brauchen würde. Die Flasche muss geöffnet werden, die Tomate oder das Brot geschnitten und die Socken sollten angezogen werden. Für diese einfachen Tätigkeiten gibt es Helferlein. Sie sind unverzichtbar, wenn man nur mehr eine aktive Hand oder nur mehr ein aktives Bein hat.

Hat man Probleme beim Gehen, dann hilft in leichten Fällen eine Bandage oder wenn die Einschränkung massiver ist, eventuell eine Gehhilfe wie mechanische Peroneusschienen oder High-Tech-Gehhilfen mit hochintelligenter Elektronik.

Ist das Anziehen von Schuhen ein Problem, helfen spezielle Schuhe mit Reißverschlüssen oder Klettverschluss. Für die tägliche Pflege im Bad sind spezielle Haltegriffe und Stangen entwickelt worden, welche ganz ohne bohren und dübeln an jeder gewünschten Stelle angebracht und auch ganz schnell wieder örtlich verändert werden können. Ganz besonders wichtig sind Hilfen für den Haushalt bzw. in der Küche. Das Öffnen einer Mineralwasserflasche oder das Abschneiden einer Brotscheibe kann zur unlösbaren Aufgabe werden.

Aber zum Glück gibt es dafür eine große Anzahl von Helferlein. Vom einfachen Zugringdosenöffner bis zum Multifunktionsschneidbrett, von Spezialgeschirr bis zum Spezialessbesteck. Alle diese Hilfen sind so konstruiert, dass sie größtenteils mit einer Hand bedienbar sind. Vielleicht kennt auch jemand einen Menschen mit handwerklichen Fähigkeiten, dann kann eine Haltevorrichtung mit einfachen Mitteln selbst gebastelt werden. Erhältlich sind all diese Dinge in guten Sanitätshäusern und natürlich im Internet. Für weitere Informationen kannst du dich auch gerne an den Verein Schlaganfall-Plattform-Tirol wenden.

Die Kontaktdaten findest du auf der Seite 2 dieser Zeitung oder im Internet unter:

www.schlaganfall-verein.at

Bericht von Günter Sapuschek





Ein schöner Tag am Achensee



Am 18.6.24 war es wieder einmal so weit, der Jahresausflug der GruppeAktiv stand auf dem Programm. Unser Ziel war der Achensee. Von der Messehalle aus starteten wir bei strahlend schönem Wetter pünktlich um 10:00 Uhr Richtung Achenkirch.

Nach einer guten Stunde erreichten wir auch schon das nördliche Ufer des Achensees.

Wir hatten also vor dem Mittagessen noch genügend Zeit, um das Panorama des Sees bei einem ausgedehnten Spaziergang zu genießen.





Dies regte natürlich den Appetit an, und so fanden wir uns alle rechtzeitig um 12:00 Uhr beim „Fischerwirt“ zu einer wohlverdienten Stärkung ein.



Niemand musste lange warten, da wir das Menü bereits im Bus vorbestellt hatten. Im Anschluss konnten wir die schöne Gegend noch ein bisschen besser erkunden.

Dabei entdeckten wir ein entzückendes Cafe, welches einen herrlichen Blick auf das smaragdgrüne Wasser des Achensees bot. Diese Gelegenheit wurde umgehend genutzt, um Kaffee, Kuchen und erfrischende Eisbecher zu bestellen – einfach köstlich. Ein weiteres Highlight folgte sogleich.



Mit dem Schiff überquerten wir den Achensee und gingen in Pertisau wieder an Land. Dort wartete schon unser Chauffeur mit seinem Bus, um uns sicher und bequem wieder zurück nach Innsbruck zu bringen.

Damit endete ein schöner und ereignisreicher Sommertag, der uns allen sicher noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Bericht Melitta Stolz





Interview mit Christine Heinrich Innsbruck



Christine Heinrich

Das Interview mit Christine Heinrich war für mich etwas Besonderes. Als ich hinkam, empfing sie mich mit einem fröhlichen „Hallo ich bin die Christine“ und bat mich mit ihr in die Küche zu kommen. Dort fiel mir sofort ein großes Bild bzw. eine Bildkomposition auf. „Ein schönes Bild hast Du hier“, meinte ich. „Ach ja, das ist von mir!“



Da hat sie mich gleich neugierig gemacht. Sie ist, hat sie mir verraten, seit Jahren künstlerisch tätig. Doch bevor ich auf ihre „künstlerischen Taten“ näher einging, habe ich doch vorher bei einer Tasse Kaffee mit meinen Standardfragen begonnen.

Wann hattest Du den Schlaganfall?

Eine Antwort, wie ich sie jetzt bekam, hätte ich nicht erwartet. „Ich hatte bereits gleich nach oder bei der Geburt oder vielleicht schon im Mutterleib einen Schlaganfall.“

1996 war ich in neurologischer Behandlung, hatte Wirbelsäulenprobleme und wurde stationär aufgenommen. Es ging mir nicht gut, daher hat man eine MRT-Untersuchung gemacht und dabei hat man diese Veränderungen im Gehirn konstatiert. Man hat weiters festgestellt, dass ich eine Gesichtsfeldeinschränkung rechts habe. Ich habe zudem immer Gleichgewichtsstörungen und muss daher mit Stöcken gehen.

1997 kamen zu den vorher erwähnten Problemen epileptische Anfälle dazu, die man ebenfalls dem Schlaganfall zuordnete. Die Anfälle passieren in der Regel hauptsächlich abends oder in der Nacht. Inzwischen bin ich aber gut medikamentös eingestellt und daher sind diese Anfälle kein gravierendes Problem mehr. Aber arbeiten konnte ich seither nicht mehr und bin seit 25 Jahren in Pension.

Du hast aber als Kind normal die Schule besucht?

„Ja, aber ich hatte Schwierigkeiten beim Lernen, z. B. in Deutsch. Man war halt der Meinung, sie tut sich schwer in der Schule. Ich habe die Volks-, Hauptschule und die Berufsschule für Einzelhandel absolviert. Den Beruf habe ich nur kurz ausgeführt. Dann habe ich einige Jahre mit Kindern bei Familien oder in Krabbelstuben gearbeitet, war Animateurin bei den Stubai Gletscherbahnen, auch eine Stelle in einem Kindergarten in Südafrika habe ich ausprobiert. Nur die Armut dort habe ich nicht ertragen.“



„Selbst hast Du keine Kinder?“

„Nein, ich bin allein! Die Arbeit mit den Kindern war für mich eine schöne Zeit. Ich habe viel mit den Kindern, aber auch bei mir zu Hause gerne gebastelt.“



Langweilig ist mir nicht. Im Gegenteil nütze ich die Zeit für meine Hobbys.

Du redest von Hobbys? Das bedeutet, Du hast mehrere Hobbys, die Du laufend betreibst?

„Ja, ich male gerne – das hast Du ja schon gesehen – in Acryl. Dann entspanne ich mich beim Häkeln und Stricken. Besonders gerne gieße ich Keramikfiguren oder auch Gegenstände.“



Du bist ganz schön vielseitig! Woher nimmst Du denn die Motive bzw. wo hast Du z.B. dieses Keramikgießen gelernt?

Ich suche auf YouTube, auf dem Fernseher, nach Produkten, die mir gefallen, dann arbeite ich Schritt für Schritt, indem ich die Start-Stop-Taste drücke, die einzelnen Produktteile ab. Ich kaufe keine Geschenke – die mache ich alle selbst!“



Dann hat sie mir noch verraten, dass sie früher auch mehrere Musikinstrumente gespielt hat – Gitarre, Klarinette, Keyboard. In der Selbsthilfegruppe spielt sie Gitarre. Aber Sudoku liebt sie besonders. Filme anschauen jedoch geht nicht, da sie dem Inhalt nicht folgen kann.

Nach diesen Ausführungen wollte ich ihre Werke sehen. Das sogenannte Arbeitszimmer ist voll davon. Ich muss sagen, ich war richtig angetan, was ich da zu sehen bekam und habe mir erlaubt, mehrere Bilder davon zu machen.

Anschließend habe ich sie gefragt, wie sie zur GruppeAKTIV des Vereins Schlaganfall Plattform Tirol gekommen ist. „Meine Therapeutin hat mir von diesem Verein erzählt, ich bin zu einem Treffen der Gruppe hingegangen und bin inzwischen mit Begeisterung am Montag und Dienstag Vormittag dabei.“

Das Interview führte Hans Hausberger



Interview mit Dr. Christoph Müller

Leiter der Spastik-Ambulanz
Klinik Innsbruck



Dr. Christoph Müller ist seit 4 ½ Jahren Leiter der Spastik-Ambulanz und ist zur Zeit der einzige Arzt, der diese Spritzen in der Neurologie-Ambulanz mit dem Wirkstoff Botulinumneurotoxin – bekannt unter dem Markennamen BOTOX (der erste Hersteller eines solchen Präparates) sowie weitere Präparate wie Dysport und Xeomin durchführt. Dieses

Neurotoxin wird aber schon seit etwa 15-20 Jahren in der Neurologie verwendet.

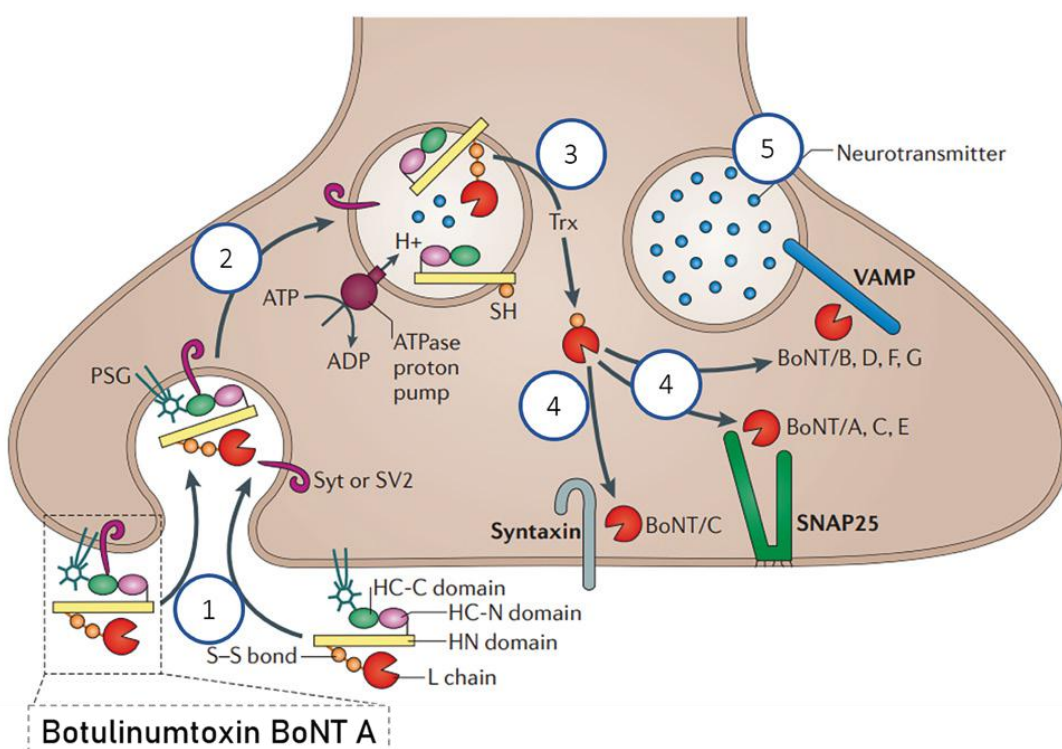
Z. B. bei Dystonie (Schiefhals) oder Blesarus Kasus (Blinzelkrampf), aber auch bei übermäßigem Schwitzen, erhöhtem Speichelfluss, bei chronischer Migräne, Musikerkrampf, aber auch bei Patienten mit spastischen Bewegungsstörungen. Damit ist die Neurologie ein großer Abnehmer dieses Medikamentes.

Ein großer Teil meiner Patienten sind Schlaganfallbetroffene, aber auch Patienten mit Hirnblutung, mit multipler Sklerose, nach Schädel-Hirn-Trauma, die eine Läsion im Hirn oder im zentralen Nervensystem hervorrufen oder mit Rückenmarkverletzungen mit Querschnittlähmung, die dann eine Spastik, eine Verkrampfung entwickeln. Das bedeutet zu viel Domus im Bereich der Extremitäten. Auch hier wirkt dieses Medikament.

Wie wird dieses Medikament verabreicht?

Dieses Nervengift wird mit einer Spritze direkt in den Muskel injiziert, der am meisten betroffen ist. Dabei ist nicht nur die genaue Kenntnis des Muskels wichtig, auch die

Dosis muss genau abgestimmt sein. Bei der Injektion hilft auch der Ultraschall. Ich kann unter Sichtkontrolle das Medikament in den Muskel injizieren. Im Ultraschall sehe ich den Muskel im Querschnitt und sehe damit genau den Punkt, wie tief ich die Nadel setzen kann.





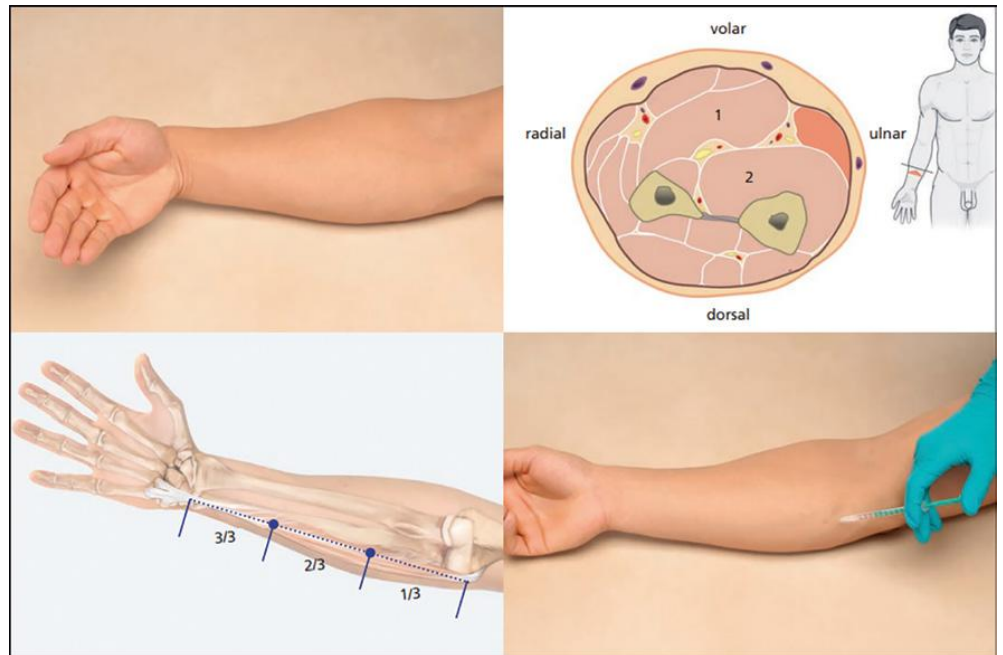
Innerhalb von 5-7 Tagen tritt dann die Wirkung ein. Es kommt zu einer Verbesserung dieser Tonuserhöhung, indem wir die Signalübermittlung von der Nervenzelle zum Muskel unterbrechen.

Wie muss man sich das vorstellen?

Da geht es um einen Botenstoff, das Acetylcholin, ein Neurotransmitter. Der wird ausgeschüttet, wenn ein Nervenimpuls vom Hirn kommt, der sagt, bewege diesen Muskel – dann kommt es zur Ausschüttung dieses Botenstoffes in den synaptischen Spalt im Bereich der muskulären Endplatte und folglich zur Kontraktion des Muskels. Das Botolinetoxin unterbricht diese Signalkaskade, indem sie die Ausschüttung des Botenstoffes verhindert. Damit kommt kein Botenstoff im Muskel an der Synapse an, die Signale werden unterbrochen und das führt zu einer gewollten Lähmung des Muskels. Das macht sich übrigens die plastische Chirurgie z. B. im Bereich der Stirn zu nutze, damit die Falten geglättet werden. Wir Neurologen nehmen diese Funktion zu Hilfe, damit die Signalkaskade Nerv auf Muskel gehemmt wird.

Wie lange hält die Wirkung an?

„Die Wirkung ist Dosis abhängig. Je mehr ich spritze, desto eher tritt die Wirkung ein. Diese Proteine, also Eiweißstoffe, die in der Synapse durch das Nervengift gespalten und zerstört werden, bilden sich wieder innerhalb von 12 Wochen nach. Daher ist es notwendig, dass Patienten mit diesen spastischen Störungen nach 3-4 Monaten wieder in die Ambulanz kommen und eine Injektion benötigen. D. h. ich setze keinen morphologischen Schaden an der Synapse.“



Wie oft kann man dieses Nervengift spritzen?

Wir haben Patienten die schon 50-60 mal, alle 3-4 Monate, gespritzt wurden, also in etwa bereits 20 Jahre lang. Es kann jedoch sein, dass man mit der Zeit anders dosieren muss, weil es einen leichten Wirkverlust gibt. Aber was bleibt, ist die Tatsache, dass es immer wirkt. Natürlich gibt es eine Maximaldosierung aufgrund von Nebenwirkungen. Aber grundsätzlich ist es ein Medikament, das gut untersucht ist und gut vertragen wird und genau dort wirkt, wo es injiziert wird und einen Unterschied zu oralen Medikamenten macht.

So ein Medikament wie z. B. „Baclofen“ ist antispastisch wirksam. Es wirkt im ganzen Körper und hat natürlich Nebenwirkungen – macht müde, schwindlig. Hingegen Neurotoxin genau dort wirkt, wo ich es haben will.

Ich kann also recht elegant, spezifisch einem Menschen helfen, der z. B. eine Beugehaltung im Ellbogenbereich oder im Handgelenk hat – ein häufiges Muster nach einem Schlaganfall – der dann in den Beugemuskel die Injektion bekommt.

Bitte umblättern!



Fortsetzung von Seite 9

Wie kommt es zu diesen Verkrampfungen?

Es ist ein dauerhaftes Gasgeben des Muskels. Z. B. im zentralen Nervensystem, aufgrund eines Schlaganfalles, einer Hirnblutung, einer Läsion im Hirn oder auch im Rückenmark kommt es zu einem Funktionsverlust. Es gibt eine Paräse, eine Schwäche durch diese Läsion, eine Narbe im Hirn und die versucht das Hirn zu bremsen, zu koordinieren. Es fehlt praktisch der Input zu diesem Areal, das Hirn sagt: Gib Gas, kontrahiere mich. Das führt zu einer laufenden Kontraktion, Anspannung des Muskels.

Durch die Injektion des Nervengifts kann ich diese Reaktion regulieren. Es geht primär um Arme und Beine, die behandelt werden.

Dieses dauernde verkrampften des Muskels verursacht nicht nur Schmerzen, sondern kann auch zu Dauerschäden führen. Wenn sich z. B. der Daumen dauernd verkrampft, sich die Fingernägel in

die Handflächen graben, kann es zu Hygieneproblemen kommen. Die Behandlung kann Spätfolgen verhindern. Wenn das Gelenk dauernd in der verkrampften Stellung verharrt, wird es versteift. Man muss aber ein Gelenk möglichst beweglich halten, damit es bei Tätigkeiten (Anziehen, etc.) zu gebrauchen ist. Durch die Injektion von Botulinumneurotoxin können Schmerzen gelindert werden, Hygieneprobleme behandelt, verbessert und Kontrakturen verhindert werden.

Kann man mit dieser Behandlung auch Lähmungen verbessern?

Nein, wenn unter der Spastik eine Lähmung besteht, bleibt diese bestehen.

Das Interview führte Hans Hausberger



Gebeugter Ellenbogen



Handgelenkbeugung



Eng angezogene Schulter



Gefaustete Hand



Einwärts gedrehter Unterarm

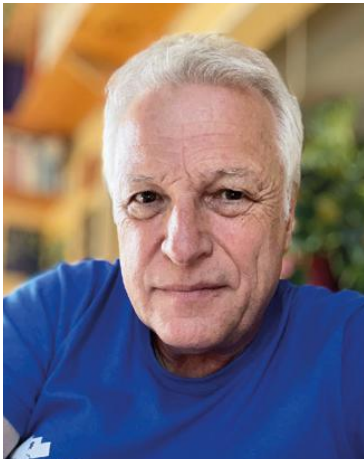


Daumen-in-Hand-Stellung



Interview mit Günter Sapuschek

Innsbruck



Günter Sapuschek

Er ist einer von vielen Partnern von Schlaganfallbetroffenen. Auch sein Leben wurde von einem Tag auf den anderen komplett geändert. Am Vortag war seine Barbara noch ein lebenslustiger, aktiver, sportlicher Mensch und am nächsten Tag massiv eingeschränkt

in Bewegung und Sprache. Ein schwerer Schock für Günter. Wie wird das gemeinsame Leben künftig aussehen?

Nach mehreren Aufenthalten in verschiedenen Kliniken kam Barbara nach 4 Monaten ins Elternhaus. Beide Elternteile waren wie Günter ein sehr wichtiger Faktor in dieser Zeit. Er hat zusammen mit der Familie dafür gesorgt, dass das Umfeld, vor allem Bad und WC, behindertengerecht hergerichtet wurde.

Was ist sonst noch an Tätigkeiten auf Dich zugekommen?

„Man glaubt nicht, was alles allein an Bürokratie zu erledigen ist. Banken, Sozialversicherung, Pension, Arbeitgeber, Sozialamt, Finanzamt, Therapien und Reha-Aufenthalte sind zu beantragen und zu organisieren. Natürlich musste ich auch kochen lernen

und ihr beim Essen helfen. Die ersten Monate mit Barbara im Elternhaus waren durch ihre Aphasie sehr mühsam, weil sie nur stark eingeschränkt reden konnte und man aus Mimik und Gesten erraten musste, was sie wollte. „Ein großer Vorteil jedoch war“, meinte Günter, „dass Barbara sehr ehrgeizig ist und daher relativ schnell Fortschritte machte. Eine wichtige Errungenschaft war auch der Kauf eines behindertengerechten Fahrrads, denn mit dem konnte sie ihren Aktionsradius stark erweitern“.

Nach dem Tod ihres Vaters und der Krankheit der Mutter zog Barbara zu mir in die Wohnung nach Innsbruck. „Ich versuchte ihr das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Barbara ist auf der rechten Seite gelähmt und hatte oft bei banalen täglichen Dingen Probleme. Wie öffne ich eine Dose oder ein Marmeladeglas? Mit einer Hand ist das nicht so einfach. So bastelte ich u. a. eine Vorrichtung, mit der das problemlos zu bewältigen war“.



Inzwischen ist es Barbara sogar möglich, ein paar Tage allein in ihrer eigenen Wohnung zu sein. Aber auch sonst versuchen die Beiden, das Leben so normal wie möglich zu gestalten und unternehmen immer wieder Reisen. Der Verzicht auf so Manches kann sehr gut durch Interessen und Tätigkeiten auf anderen Gebieten des Lebens und Zusammenlebens kompensiert werden.

Sie sind ein Beispiel dafür, dass man auch nach einem Schicksalsschlag das Leben noch lebenswert gestalten kann.

Das Interview führte Hans Hausberger





Interview mit Frau Hildegard Kofler



Hildegard Kofler

Frau Hildegard Kofler betreut seit dem Schlaganfall ihren Mann zu Hause. Er ist komplett orientierungslos, ist sehr sturzgefährdet, die Kommunikation mit ihm ist schwierig.

Wann war der Schlaganfall ihres Mannes?

„Mein Mann war ein begeisterter Fotograf und hat in Vösendorf eine Fotomesse besucht. Am späten Abend des 11.11.2024 ruft mich die Polizei an, dass mein Mann im Straßengraben liegt, er ist aber nicht betrunken. Man habe bereits die Rettung gerufen. Er kam ins Krankenhaus Mödling und dann nach Wr. Neustadt. Von dort wurde ich angerufen, dass er eine Hirnblutung hatte und sie wissen nicht, ob er die Nacht überlebt. Er hat Gott sei Dank überlebt. Ich fuhr sofort am nächsten Tag mit meinem Sohn nach Wr. Neustadt und blieb eine Woche dort. Dann wurde er nach Innsbruck in die Intensivstation gebracht und danach wurde er nach Hochzirl verlegt. Dort war er bis zum 1. März 2023. Der Arzt teilte mir mit, dass ich meinen Mann auf keinen Fall mit nach Hause nehmen kann. Das war für mich der größte Schock. Dann habe ich alle Heime abgeklappert. Aber die Heime waren voll, ich bekam keinen Platz. Ich nahm ihn daher zu mir nach Hause“.

Damit begann wohl ein pflegeintensiver Tagesablauf.

„Am Anfang war es schon sehr hart, als er von Hochzirl heimkam. Am Anfang bekam ich Hilfe beim Duschen in der Früh und ein paar Wochen die Möglichkeit, meinen Mann 1 ganzen Tag in der Woche in ein Tagesheim zu bringen. In der Zeit konnte ich alles Notwendige erledigen. Aber das

wollte er nicht mehr. Er will nur zu Hause sein“.

Er ist also seitdem jeden Tag zu Hause und wird von ihnen von früh bis spät betreut – ein 24-Stunden-Job?

„Beim Aufstehen muss ich ihm helfen, Urinal abhängen und entsorgen, Toilette, Brausen, Anziehen, Tabletten herrichten und die Einnahme überwachen, mehrmals am Tag muss Blutdruck gemessen werden. Ich darf ihn auf keinen Fall allein gehen lassen. Er ist bereits 2x gestürzt und hat sich dabei schwer verletzt.

Wir frühstücken gemeinsam, dann lesen wir die Zeitung. Im Normalfall gibt es jeden Tag 2-3 Therapien, wo ich ihn hinbringen muss (Logopädie, Bewegungstraining, Gedächtnisgruppe, Apoplex-Therapie, Heilmassage). Inzwischen ist der Dienstagvormittag bei der „GruppeAKTIV -mit Schlaganfall auf dem Weg“ ganz wichtig für ihn und für mich. Das Mittagessen nehmen wir wieder gemeinsam ein. Nach dem Essen schläft mein Mann ein wenig und da habe ich Zeit, Hausarbeiten zu erledigen. Am späteren Nachmittag gehen wir eine Stunde spazieren. Abends essen wir eine Kleinigkeit, anschließend steht noch ein bisschen Fernsehen an oder ich lese ihm etwas vor. In der Nacht gibt es keine Probleme, da er ans Urinal angeschlossen ist und damit die Nacht durchschläft.

Haben Sie nicht öfter das Gefühl, dass es Ihnen zu viel wird, dass Sie etwas Zeit auch für sich bräuchten?

„Doch das gibt es schon immer wieder. Es gäbe die Möglichkeit, dass er nach Münster in die Reha für ein paar Wochen könnte, wenn sein Krankheitsverlauf es zulässt. Wir warten jetzt auf das Ergebnis der Gedächtnisambulanz. Auf eines aber freuen wir uns schon sehr. Wir haben 20 Jahre unseren Herbsturlaub in Südtirol verbracht. Das Hotel, wo wir immer waren, hat jetzt ein Apartmenthaus gebaut und dort können wir unabhängig wohnen“.

Das Interview führte Hans Hausberger



30 Jahre Internet in Tirol

Interview mit Dipl. Ing. Mario Hausberger



Dipl. Ing. (FH)
Mario Hausberger

Am 18. November 1994 haben wir im damaligen TechTirol in der Eduard-Bodem-Gasse 5 in Innsbruck den 1. kommerziellen Internet-Einwählknoten für Tirol eröffnet.

Das Internet hat unsere Welt verändert!

Es gab aus meiner Sicht 4 technische Errungenschaften, die sehr viele Menschen geprägt haben

Erstens, die Einführung des Internets mit WWW und E-Mail für alle.

Danach etablieren sich Facebook und andere soziale Netzwerke als Plattformen für die Meinungsbildung, insbesondere durch den Einfluss von Influencern.

Mittlerweile sind schnelles Internet und mobiles Netz nahezu überall verfügbar, was die Verbreitung von Smartphones und die Nutzung von Streaming-Diensten fördert.

Smartphones bieten den sofortigen Zugang zu jeglichem Wissen und fungieren als mobiles Rechenzentrum dank Cloud und ständig verfügbarem Internet. Sie ermöglichen den Zugriff auf Musik (Spotify), Unterhaltung (von Spielen bis TikTok), Filme, Zahlungsmöglichkeiten (Apple Pay, Online-Banking) sowie Identitätsdienste (ID Austria). Darüber hinaus dienen sie als Kommunikationsmittel (WhatsApp) und stellen somit ein universelles Werkzeug dar, das bequem in die Hosentasche passt. **Streamingdienste** wie Netflix werden hauptsächlich am PC und Handy genutzt, während Fernseher für die junge Generation kaum noch relevant sind. Und jetzt aktuell entwickelt sich die Künstliche Intelligenz sehr rasch, und einer der prominentesten

Beispiele, ChatGPT, erreichte innerhalb von nur zwei Monaten 100 Millionen Nutzer. Noch nie zuvor wurde eine neue Technologie so schnell von derart vielen Menschen angenommen.

Technik - Firmenumfeld:

Dank schnellem Internet mit hoher Bandbreite haben sich die Optionen, wo Serverinfrastruktur und Dienstleistungen angesiedelt sein können, erheblich erweitert.

- Cloud als Ersatz für das traditionelle Rechenzentrum
- Mobiles Arbeiten ist überall möglich mit Internet, Laptop Tablet oder Handy.
- Homeoffice kann damit problemlos eingerichtet werden; Unboxing-Erlebnis (neue Geräte können einfach zu Hause über das Internet installiert werden)
- Ich benötige kaum noch lokale Infrastruktur, da ich nahezu alles aus der Cloud beziehen kann.

Cyberkriminalität ist eine der negativen Folgen und die Anzahl der Fälle nimmt stetig zu. Auch die Beeinflussung von Menschen über Online-Medien hat stark zugenommen, wodurch es immer schwieriger wird, zwischen Wahrheit und Falschmeldungen zu unterscheiden. Daher sind neutrale und objektive Medien wichtiger denn je.

Werdegang des Internet

Das Internet entstand in den 1960er Jahren als ARPANET und diente zunächst Wissenschaftlern und Militärs.

World Wide Web: 1989 entwickelte Tim Berners-Lee das World Wide Web, das 1993 der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, was den Informationszugang revolutionierte und die Kommunikation sowie Arbeitsweise veränderte.

Kommerzialisierung: In den 1990er Jahren begann die Kommerzialisierung des Internets, was einen Boom von Online-Diensten und E-Commerce auslöste.



Das steinerne Kreuz in Natters



Das steinerne Kreuz von Natters

Nicht nur Orts- und Straßenbilder, Haus- und Hofformen, Kirchen, Klöster, Burgen und Schlösser prägen unsere Kulturlandschaft, zu ihr gehören auch die vielen Kleindenkmäler – Kapellen, Bildstöcke, Wegkreuze, Marterln, Flurzeichen u.a.m. Es sind meist nur bescheidene, oftmals kaum bekannte Objekte, die aber nicht selten einen interessanten historischen Hintergrund haben. Ein typisches Beispiel hierfür ist das sogenannte „Steinerne Kreuz“ in Natters.

Es handelt sich dabei um ein massives Steinkreuz aus grauem Granit, der sichtbare Längsschaft erreicht eine Höhe von 110 cm. Derartige Steinkreuze kommen in ganz Europa häufig vor – in den europäischen Denkmallisten werden ca. 7000 Exemplare aufgelistet – auch in Form, Material und Größe gibt es zahlreiche Vergleichsbeispiele (vor allem in Bayern, Baden – Württemberg, Thüringen und Sachsen), bei uns in Tirol hingegen haben sie Seltenheitswert.

Steinerne Flurkreuze (Steinkreuze oder Kreuzsteine genannt) sind in der Regel weder mit einer Inschrift noch mit einer Jahreszahl versehen, sodass über Alter und Entstehungsgeschichte nur gemutmaßt werden kann. Die ältesten Steinkreuze sind bereits seit dem 13. Jahrhundert bekannt, sie wurden aber auch im 19. Jahrhundert noch aufgestellt. Auch die Funktion der Steine ist unklar. Vielleicht handelt es sich lediglich um ein Grenzzeichen, vielleicht markieren sie eine alte Richtstätte, vielleicht ist an deren Stelle ein Unglück geschehen oder sie sind einfach nur christliche Zeichen, wie sie so oft an alten Straßen und Wegen zu finden sind.

Im Falle des Steinernen Kreuzes in Natters gibt es für dessen Errichtung eine durchaus plausible Erklärung, die zwar urkundlich nicht belegbar, aber immerhin mündlich überliefert und von Historikern publiziert worden ist. Angeblich hätten sich an dieser Stelle – in grauer Vorzeit – zwei Hirten im Streit gegenseitig erschlagen. Der Grund für diese tödliche Auseinandersetzung ist nicht bekannt. War es ein Streit um die Weiderechte, waren familiäre Rivalitäten die Ursache oder hat es Probleme im persönlichen Umfeld der beiden Männer gegeben – wir wissen es nicht. Eine andere Version legte der Historiker Hans Bruner vor; er hat darauf hingewiesen, dass in diesem Wald im Mittelalter ein Mord verübt worden ist und der Mörder – wie es damals üblich war – von der Familie des Erschlagenen verhalten wurde, an der Unglücksstelle zur Sühne ein Steinkreuz als Erinnerungszeichen zu setzen.

Es könnte sich also beim Steinernen Kreuz in Natters um ein klassisches „Sühnekreuz“ handeln, das auf Grund eines Totschlages entstanden ist und die Erinnerung an ein tragisches Ereignis festhalten will. Wann und warum es wirklich aufgestellt worden ist, bleibt wohl für immer ein Geheimnis.

Dr. Franz Caramelle



Humoriges



Der Sepp Hintermair stirbt und muss aufgrund seines Lebenswandels in die Hölle. Der Teufel öffnet das Höllentor. „Was willst du?“ Ich muss in die Hölle hom's g'sag!“ „Überweisungsschein!“ „Habe ich!“ „Aber da steht ja nicht drauf, wohin, in welche Kammer!“ Ja, wohin könnte ich denn?“ Teufel: „In die kapitalistische Abteilung oder die kommunistische Abteilung“. Sepp: „Wenn nichts drinn steht, dann kann ich mir's ja aussuchen, wohin ich gehe! Was muss ich denn tun da wie dort?“ Teufel: „Na in der kapitalistischen Abteilung bekommst du zuerst 500 Stockhiebe, dann musst du 1 km über glühende Kohlen, danach 3 km über spitze Reissnägeln gehen“. Sepp: „Nicht fein, aber wie schaut's bei der kommunistischen Abteilung aus?“ Teufel: „Du gehst 3 km über spitze Reissnägeln, dann 1 km über glühende Kohlen und dann bekommst du noch 500 Stockhiebe“. Sepp: „Das ist ja dasselbe, aber nur in anderer Reihenfolge“. Teufel: „Nicht ganz. Schau in dieser Abteilung gehen manchmal die Kohlen, dann wieder die Reissnägeln oder das Holz für die Stockhiebe aus“.

„Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck trinke ich Rotwein, bei hohem Blutdruck Cognac und wenn ich verkühlt bin, nehme ich Sliwowitz.“ „Und wann trinkst Du Wasser?“ „So eine schwere Krankheit hatte ich noch nie!“

Eine Blondine kommt in ein Blumengeschäft und bittet die Verkäuferin um 7 Gladiatoren. Verkäuferin: „Sie meinten wohl Gladiolen?“ „Ja, natürlich, sie haben recht, die Gladiatoren sind ja die Heizkörper“!

Kurzwitze

Alle rennen aus dem brennenden Haus,
nur nicht Klaus, er schaut aus dem Fenster heraus.

Alle Kinder gehen über die Straße, nur nicht Rolf,
er klebt auf dem Golf.

Alle Kinder springen auf den Stein,
nur nicht Gunther, er liegt drunter.

Alle Kinder schlittern über's Eis, nur nicht Vera,
sie ist schwerer.

Alle Kinder kommen ins Tal, nur nicht Sabine,
sie kommt mit der Lawine.

Gedicht

A oanziger Wunsch

„A bissl nu brav sei!“
sag' d' Muata zum Franz,
dann werd's Christkindl kemma
mit Gäbn und Glänz!
Schreib dir auf, was du da wünschst
und wia brav, dass du bist -
leg den Zetl ins Fensta,
das'ns Christkindl liest!“
Da sag da Franzl zur Muata:
„I hab ja lei oan -
oan oanzign Wunsch -
und der is lei kloan!“
„Oh, brav!“ sag d' Muata,
„werd se's Christkindl gfrein!
Hat a Freid mit de Büabl,
de bescheidn tuan sein!“

No, sag, was du dir wünschst,
des Christkindl heat des bestimmb!“
„I wünsch mir lei oans:
Dass es alle Tag kimmb!“

von Karl Panzenbeck



**UNS GEHT'S
UM SIE.**



Unsere Landesbank



VOM EINFACHEN DAS BESTE



perfekt | prompt | persönlich

pircherdruck.at

6430 Ötztal-Bhf. · Tel. 05266 8966



Mitglied bei
Selbsthilfe Tirol



lichtinsdunkel.ORF.at

PSK 237 6000

**INNS'
BRUCK**



Österreichische
Gesundheitskasse

