

Best-of der Gesunde Stadt-Kolumnen
Texte der Filmemacherin Barbara Kaufmann
Illustrationen von Markus Murlasits

AUSGABE 4/2022

Österreichische Post AG, MZ 18Z041393 M, Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien

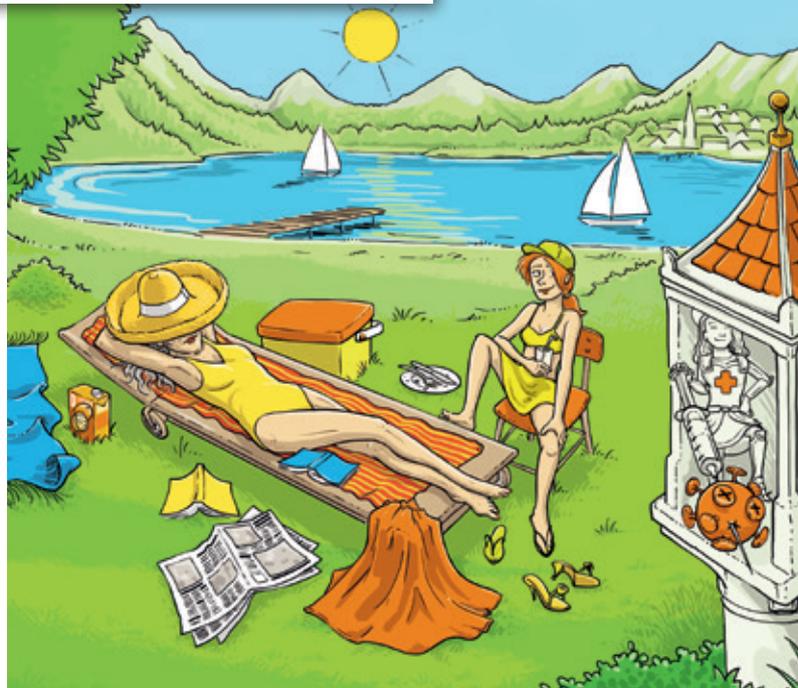
SONDER-
AUSGABE

Gesunde Stadt

DAS MAGAZIN DER WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

WiG
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die
Stadt Wien



Zum Schmunzeln und Nachdenken



HEUTE SCHON

GESHAKED?



**Gut gemacht!
Denn Tanzen macht glücklich.**

Schon zwanzig Minuten Tanzen entspannt den Geist
und du tust deinem Körper etwas Gutes.

Mehr Bewegungstipps auf wig.or.at

Zwei Künstler für eine gesunde Wiener Stadt

DIE GESUNDE STADT-KOLUMNEN VON BARBARA KAUFMANN UND DIE ILLUSTRATIONEN VON MARKUS MURLASITS BRINGEN DAS THEMA GESUNDHEITSFÖRDERUNG AUF DEN PUNKT.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Diese Zeilen sprechen mir wirklich aus der Seele!“ – Haben Sie sich das auch schon ab und zu bei Ihrer Lektüre gedacht? Wer unser Magazin „Gesunde Stadt“ regelmäßig liest, kennt sie bestimmt bereits: Barbara Kaufmann und ihre pointierten Kolumnen. Dabei greift sie Themen aus dem Gesundheitsbereich auf, stets aus dem Leben gegriffen, durchaus auch mal mit einem kleinen Augenzwinkern und oft zum Nachdenken anregend. Hand in Hand gehen Kaufmanns Texte mit den kreativen Illustrationen von Markus Murlasits. Ihm gelingt es, das Thema der Kolumne und den Blick der Leser*innen mit seinem Comic-Stil einzufangen und so eine perfekte Einheit zu bilden.

In dieser Sonderausgabe von „Gesunde Stadt“ haben wir eine kleine Auswahl von Barbara Kaufmann-Kolumnen zusammengestellt, die uns WiG-intern bisher am besten gefallen haben.

Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten in die wunderbare Welt von Kaufmann und Murlasits entführen.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen



Dennis Beck,
Geschäftsführer
Wiener Gesundheits-
förderung – WiG

Seit vielen Jahren informiert die Wiener Gesundheitsförderung – WiG mit dem Magazin „Gesunde Stadt“ interessierte Wiener*innen über Themen wie Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen immer aktuellste Erkenntnisse und seriöse Tipps von Expert*innen. Manchmal braucht es aber auch eine ganz persönliche Sicht auf die Themen oder sogar ein Augenzwinkern. Dafür sorgen Barbara Kaufmann mir ihren exklusiven Kolumnen in „Gesunde Stadt“ sowie der Illustrator Markus Murlasits.



Filmemacherin und Autorin. Barbara Kaufmann wurde 1978 in Klagenfurt geboren und studierte an der Wiener Filmakademie. Was sie bewegt: „Mir ist beim Schreiben der Kolumne ein Anliegen, Gesundheitsthemen in Geschichten zu verpacken, die man liest, ohne den Eindruck zu bekommen, dass es primär um diese Themen geht. Dabei ist mir vor allem wichtig, tabuisierte Erkrankungen wie etwa Angstzustände, Altersdepression oder

Demenz vorkommen zu lassen.“ Die Gesundheitsförderung ist ihr ein besonderes Anliegen: „Es ist wichtig, speziell seelische Gesundheit zu thematisieren, weil man so das Tabu aufbricht. Wenn man darüber liest, kann der Anstoß gegeben werden, sich helfen zu lassen. Betroffene bemerken, dass sie nicht allein sind.“

Illustrator und Grafiker. Markus Murlasits, 1969 in Wien geboren, studierte an der Universität für angewandte Kunst. Er arbeitet als freier Illustrator für diverse Magazine und Werbeagenturen. Der Künstler über



sein Werk: „Mein Zeichenstil ist dem Comic nahe, manchmal arbeite ich aber im Gegensatz dazu sehr realistisch. Alle meine Illustrationen erstelle ich digital, nur die Entwürfe entstehen als Skizzen auf Papier.“ Neugierig geworden? Auf den folgenden vier Seiten finden Sie ein Best-of von Kaufmann und Murlasits.

Ausgaben von „Gesunde Stadt“ mit mehr Kolumnen und Illustrationen unter:
wig.or.at/service/downloads

IMPRESSUM & OFFENLEGUNG gemäß § 25 Mediengesetz: Gesunde Stadt; Heft 4/2022; **Medieninhaber und Herausgeber:** Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stg. 6, 1200 Wien, Tel. 01/4000-76925. Geschäftsführer: Dennis Beck. Magazinkoordination: Sandra Steiner. Layout: Qarante, Wolfgang Krimmel. Verleger: CRM Medientrend GmbH, Neudorferstraße – Betriebsgebiet 3, 7111 Parndorf. Geschäftsführung: KR Gerhard Milletich, Mag. Bettina Milletich. Redaktion: Rechte Wienzeile 31/1, 1040 Wien, Telefon 01/740 32-0. Verlags-Chefredaktion und Chef vom Dienst: Mag. Helmut Widmann. Grafik: Stefan Vagner. Fotoredaktion: Andrea Berger. Lektorat: Mag. Daniela Oberhuber, Mag. Nicole Salcher. Hersteller und Herstellungsort: Bohmann Repro-Media und Online GmbH in Parndorf, Verlagsort: Wien. Erscheinungsweise: vier Mal jährlich. Grundlegende Richtung der Zeitschrift: Das Magazin kommuniziert als Botschafter die Gesundheitsförderungsprojekte und -aktivitäten der WiG und der Stadt Wien sowie die Kernthemen der Wiener Gesundheitsförderung an relevante Expert*innen und Multiplikator*innen. Offenlegung siehe wig.or.at

Coverillustrationen: Markus Murlasits (4) Fotos: Klaus Ranger, privat. Illustration: Markus Murlasits



Bootsbrüder

Die Kleingartensiedlung bot im Winter ein trauriges Bild. Die Beete waren mit Plastikplanen zugedeckt. Der Wind blies um verriegelte Gartenschuppen und leere Lauben. Kaum jemand ließ sich draußen blicken. Höchstens, um den Mist zu den Tonnen zu tragen, das Eis von der Windschutzscheibe des Autos zu kratzen oder den Hund eine Runde um die Siedlung zu führen. Und so war es nicht überraschend, dass sich ausnahmslos alle Bewohner*innen unbändig über die ersten Frühlingstage freuten. Eifrig wurden die Gärten von Laub und Ästen befreit, die der Wind dort vergessen hatte. Gartenmöbel wurden geputzt, Hollywoodschaukeln wieder aufgebaut. Und vor allem wurden die Nachbar*innen euphorisch, wenn auch mit Sicherheitsabstand, begrüßt. Man hielt zusammen in der Siedlung und pflegte ein herzliches Verhältnis.

Alte Feindschaft

Nur ein Paar fiel aus der Rolle, und zum Unglück der beiden lebten sie noch dazu Tür an Tür. Niemand wusste mehr, wie der Streit zwischen Paul und Konrad begonnen hatte. Aber man munkelte, er wäre seinerzeit aufgrund der Zuneigung zu ein und derselben Dame entbrannt. Dabei hatten die beiden so viel gemeinsam.

Sie waren gleich alt, 68, und sie waren pensionierte Lehrer. Paul hatte in der Volksschule unterrichtet und Konrad an der HTL. Letzterer war der Tüftler in der Siedlung und sehr kommunikativ. Einen Großteil seines Gartens hatte er zu einer Werkstatt umfunktioniert, in der jede*r Nachbar*in auf einen Kaffee willkommen war. Was Paul besonders störte. Denn das Paradies bestand für ihn darin, in Ruhe ein gutes Buch zu lesen. Eben diese wurde meist von seinem Nachbarn durch Hämmern, Bohren oder hemmungsloses Plaudern zerstört. Dies war der Beginn eines Dauerkonflikts, der sich jede Saison von März bis Oktober zog. Die Bewohner*innen lachten über die beiden kauzigen Herren und nahmen ihre Streitgespräche nicht so ernst.

Vergessene Sehnsüchte

Als Konrad am ersten warmen Tag mithilfe eines Lieferanten sein neuestes Projekt in den Garten schleppte, grinsten viele und einige wetteten schon, wann es zum großen Knall kommen würde. Es handelte sich um ein altes Holzruderboot, dessen Lack größtenteils abgeblättert war. Konrad schliff die restliche Farbe ab. Er entfernte morsche Balken. Er erwartete selbst, dass jeden Moment Paul wütend vor ihm stehen würde. Doch es passierte –

nichts. Als Paul am Nachmittag des nächsten Tages tatsächlich an seinem Gartenzaun auftauchte, wirkte er seltsam ruhig. Er beschwerte sich nicht. Er deutete auf das Boot und sagte nur: „Du machst das ganz falsch.“ Konrad sah ihn irritiert an. Und dann sagte Paul – und seine Stimme klang ein wenig sehnsüchtig: „Wir hatten auch ein Boot, damals, als Kinder.“

Neue Freundschaft

Von diesem Tag an bot sich den Bewohner*innen der Siedlung ein Bild, an das sie sich erst gewöhnen mussten. Die beiden ehemaligen Todfeinde arbeiteten von morgens bis abends harmonisch nebeneinander, natürlich mit Abstand, an der Restauration des Ruderboots. Am Schluss lackierten sie es knallrot, warteten, bis der Lack getrocknet war, schulterten das Boot und trugen es gemeinsam davon. Niemand wusste, in welche See sie stechen wollten, weil ringsum nur Wohnblöcke und Wiesen lagen. Aber sie waren sicher, früher oder später würden sie eine finden.

Erschienen in der Ausgabe
„Gesunde Stadt“ 1/2021



Ein Sommer wie früher

„Dann trink ich halt den Orangensaft aus dem Packerl“, seufzte Mimi, „man wird ja bescheiden.“ Sie nahm einen tiefen Schluck aus dem Tetra Pak mit der unnatürlich leuchtenden Orange darauf, dann legte sie sich wieder hin, schloss die Augen, schob ihren Strohhut zurück und reckte ihr Gesicht intuitiv etwas nach oben, direkt in die noch angenehmen Strahlen der Vormittagssonne.

Antonia betrachtete ihre Großmutter kopfschüttelnd. Ihr Blick glitt über die Liege, auf der Mimi es sich im strahlend gelben Badeanzug und mit einem breitkrepmpigen Strohhut auf den weißen Haaren bequem gemacht hatte. Sie hätte das Epizentrum eines kleinen Erdbebens gewesen sein können, denn genau so sah es rund um die Liege aus. Auf einem Sessel stapelten sich Handtücher, breite, bunte Strandtücher und ein Seidentuch für den Hals, falls der Wind vom See am frühen Abend zu heftig wehen würde. Am Stamm des Baums, in dessen Schatten der untere Teil der Liege bereits stand, hingen drei verschiedene Badeanzüge. Ein roter, ein blauer und ein goldener. Eine imposante blaue Kühltruhe stand am Ende der Liege, in der sich diverser Proviant für den Tag am See befand, denn Mimi war ein wenig heikel beim Essen.

Eine eigensinnige Persönlichkeit

Nein, dachte Antonia und musste schmunzeln, Bescheidenheit war keine Eigenschaft, die zu ihrer Großmutter passte. Mimi war stets eine selbstbewusste Erscheinung mit einem starken Willen und einer gefürchteten spitzen Zunge. Unvergessen, als Antonias Vater Leo, Mimis ältester Sohn, seiner Mutter stolz erzählt hatte, dass er mit dem Rauchen aufgehört hätte. Worauf ihn Mimi erstaunt gefragt hatte: „Warum?“ Und Leo verwirrt geantwortet hatte: „Um länger zu leben natürlich!“ Da hatte Mimi gegrinst und gefragt: „Und hast du denn auch deine Familie gefragt, ob ihr das überhaupt recht wäre?“ Es war eine ihrer typischen Bemerkungen, alle Anwesenden hatten schallend gelacht, selbst Leo. Er war es auch, der Antonia immer daran erinnerte, wie seine Mutter ihn und seine zwei Schwestern als Alleinerziehende nach dem frühen Tod des Vaters durchgebracht hatte. Wie sie ein Zimmer zur Schneiderei umgestaltet hatte und später daraus das Geschäft im Erdgeschoß des Hauses geworden war, von dem sie die Familie ernährt hatte. „Wäre sie nicht so eine starke, eigensinnige Persönlichkeit, hätte sie das vielleicht nicht geschafft.“

Ein hartes Jahr

Antonia musterte Mimi, wie sie auf ihrer Liege lag, bereits leicht gebräunt, die Fuß- und Fingernägel hellrot lackiert, den Strohhut nun doch ein wenig in ihr freundliches Gesicht gezogen, dem man die fast 90 Lebensjahre kaum ansah. Sie dachte daran, was für ein hartes Jahr hinter ihrer Großmutter lag. Einige aus ihrem Freundeskreis hatten sich mit Corona infiziert. Zwei ihrer ältesten Freunde waren daran gestorben. Es hatte Tage gegeben, an denen sie Mimi kaum wiedererkannt hatte. All der Witz und die Scharfzüngigkeit schienen verschwunden. Stattdessen hatte sie müde und alt ausgesehen und vor allem sehr traurig. Antonia war froh darüber, dass mit der Impfung auch die Zuversicht und das Temperament ihrer Mimi zurückgekommen waren. Es würde ein schöner Sommer mit ihr werden. Mit Melonen aus der Kühltruhe, launigen Geschichten und langen Abenden am See. Ein Sommer wie früher.

Erschienen in der Ausgabe
„Gesunde Stadt“ 2/2021



Die Frau nebenan

Der Wind blies sanft über die Alte Donau. Er blies durch die verlassenen Lauben, die leeren Gastgärten, die kleinen Schrebergärten am Ufer. Er blies Luise um die Ohren und schließlich ein dunkelrotes Blatt vor die Füße. „Schon wieder“, seufzte sie und betrachtete die Farbe missmutig. Sie hatte nichts gegen Dunkelrot, aber dieses Blatt zeigte deutlich, was Luise zu verdrängen versuchte, so lang es irgendwie ging: dass der Herbst nun endgültig Einzug gehalten hatte. Luise war nie sentimental veranlagt gewesen, aber sie hing am Sommer. Je älter sie wurde, umso mehr. Sie liebte die langen Abende in ihrem Häuschen an der Alten Donau, das sie von ihrer Mutter geerbt hatte. Als ihr Mann sie nach 45 Jahren Ehe verlassen hatte, war sie hierhergezogen und hatte viel Zeit in die Renovierung des kleinen Refugiums gesteckt. Sie liebte die Aussicht auf das Wasser und die Ruhe abends und sie genoss die Stunden im kleinen Garten. Sie war hier sehr glücklich und es hätte alles perfekt sein können, wäre da nicht die Frau nebenan gewesen.

Seltsame Distanz

Die meisten Nachbar*innen in der Kleingartensiedlung waren freundliche und offene Menschen. Nicht so Frau Weiser. Sie war ungefähr in Luises Alter, ebenfalls alleinstehend und seit Luises Einzug hatte sie ihr das

Gefühl gegeben, nichts mit ihr zu tun haben zu wollen. Luise hatte ein paar Versuche gemacht, ihr näherzukommen. Sie hatte mit einem Kuchen angeläutet, doch niemand hatte ihr geöffnet. Sie hatte ihr mehrfach über den Zaun zugewunken, doch Frau Weiser hatte ihr den Rücken zugekehrt. Bis zum heutigen Tag wusste sie nicht einmal ihren Vornamen. Die Sonne verschwand langsam am Horizont und Luise wollte gerade ins Haus gehen, als sie ein seltsames Geräusch hörte. Ein Plumps, als wäre etwas Schweres zu Boden gefallen. Sie lauschte angestrengt. Dann vernahm sie plötzlich ein Stöhnen und Wimmern. Sie war sich ganz sicher, es kam von nebenan. Sie überlegte nicht lange, stürmte in den Nachbargarten und klopfte an die Tür. Abermals ertönte ein Wimmern. Da drückte sie einfach die Türschnalle nach unten und betrat das Haus. „Frau Weiser?!“, rief sie. Sie ging durch das schmale Vorzimmer in die dahinter liegende Küche.

Das große Vergessen

Und da war ihre Nachbarin. Ausgestreckt auf dem Boden unter dem Küchentisch. Luise eilte zu ihr. „Sind Sie hingefallen? Tut Ihnen etwas weh?“ Frau Weiser sah sie verwirrt an. Sie nickte schließlich. „Ja, ich glaube, ich bin gefallen. Ich wollte ... ich weiß es nicht.“ Sie seufzte verzweifelt und Tränen stiegen in ihre Augen. „Ich

habe es vergessen.“ Eine halbe Stunde später saßen sich Luise und Frau Weiser in deren Wohnzimmer gegenüber. Luise hatte Tee gekocht. Frau Weiser nippte vorsichtig daran. Die Farbe war in ihr Gesicht zurückgekehrt. „Bitte“, sagte sie, „erzählen Sie niemandem davon.“ Luise versprach es. „Wie lange haben Sie das schon?“ Frau Weiser zuckte mit den Schultern. „Es kommt und geht.“ Luise nickte wissend. Sie hatte eine Freundin mit ähnlichen Beschwerden. „Sie müssen unbedingt zu einem Arzt!“ Frau Weiser seufzte. Ihre Antwort war nur ein Flüstern. „Ich weiß.“ Die beiden Frauen schwiegen. Frau Weiser hob den Kopf und versuchte ein Lächeln. „Sie können aber ruhig Lotte zu mir sagen. Und ... du.“ Luise grinste. „Lotte und Luise. Wie das doppelte Lottchen.“ Ihr Gegenüber strahlte. „Du kennst Erich Kästner? Ich habe all seine Bücher. Komm!“ Sie führte Luise in ein kleines Kabinett, in dem ein Bücherregal stand, das bis unter die Decke voll gestopft war mit Büchern. „Du kannst gerne immer vorbeikommen und dir eines leihen. Jetzt kommt der Herbst, da hat man Zeit zum Lesen.“ Und plötzlich freute sich Luise auf die kommenden Monate.

Erschienen in der Ausgabe
„Gesunde Stadt“ 2/2022



Alte Gewohnheiten

Irma verschloss die Tür zu ihrer Wohnung wie jeden Morgen um Punkt 7.30 Uhr. Sie drehte den Schlüssel zwei Mal nach rechts. Sie verstaute ihn mit geübtem Griff im vordersten Fach ihrer Handtasche, sie drückte die Türklinke zum Testen nach unten. Sie nickte und machte sich auf den Weg. Sie überquerte die Straße vor ihrem Wohnhaus und betrat die Trafik, um die Zeitung zu kaufen, die wie immer für sie reserviert war. Danach würde sie zur Bäckerei nebenan gehen, um das Mohnflesserl zu holen, das jeden Morgen für sie zurückgelegt wurde.

„Ein wenig zwänglerisch“

Irmas Alltag war streng durchgeplant. Nach dem Frühstück las sie die Zeitung, dann machte sie ihre Einkäufe, aß im Gasthaus nebenan zu Mittag, der Nachmittag gehörte ihrer Lieblingsserie und abends telefonierte sie mit ihrer besten Freundin Hilde. Irma mochte keine Veränderungen. Sie machten sie nervös. Sie bekam Herzklopfen und Schweißausbrüche von ihnen. Sie wäre nicht 61 Jahre alt geworden, davon war sie überzeugt, wenn sie sich nicht an eine gewisse Routine gehalten hätte. Denn Rituale beruhigen die Nerven, das wusste sie aus einem Buch. Sogar der Psychiater, zu dem sie Hilde eines Tages geschickt hatte, meinte, sie sei „vielleicht ein wenig zwänglerisch“, aber alles in allem seien ihre Ticks harmlos.

Irma betrat wie immer mit dem rechten Fuß zuerst die Bäckerei, als sie stehen blieb. Hinter der Vitrine stand nicht Frau Melchior, die nette Bäckerin, da stand ein Mann. Er musste in etwa in ihrem Alter sein, hatte schütteres Haar und fröhliche Augen. Er lächelte ihr entgegen, doch als sie sich steif vorstellte und nach ihrem zurückgelegten Mohnflesserl verlangte, breitete er die Hände aus. Das Mohnflesserl, sagte er bedauernd, sei heute nicht gekommen. „Es ist meine Schuld!“, rief er. Er sei erst gestern für seine kranke Nichte eingesprungen und habe die Bestellungen zum Großteil vergessen. „Aber vielleicht kann ich Ihnen etwas anderes anbieten?“, fragte er. Irma schüttelte den Kopf. Sie konnte es nicht fassen, dass sie seit vielen Jahren zum allerersten Mal kein Mohnflesserl zum Frühstück essen würde.

Die Wiedergutmachung

„Und dann“, sagte Irma, „lief ich aus der Bäckerei.“ Sie saß am Fenster und telefonierte. Am anderen Ende der Leitung wunderte sich Hilde, Irma zu so früher Stunde zu hören. Nun hörte sie sich die ganze Geschichte an und lachte. „Ich finde es gut, dass sich bei dir mal was tut, das du nicht geplant hast.“ In diesem Moment stockte Irma. Sie traute ihren Augen nicht. Denn auf der gegenüberliegenden Straßenseite stand der neue Bäcker und winkte.

„Hilde“, wisperte Irma aufgeregt, „ich ruf dich wieder an!“

Als sie auflegte, befand sich der Mann direkt vor ihrem Fenster und hielt ihr lächelnd eine Papierschachtel entgegen. „Als Wiedergutmachung“, sagte er, „für das Mohnflesserl.“ Irma nahm die Schachtel und nickte ihm zu. „Danke.“ Er grinste schüchtern und ging. Irma warf einen neugierigen Blick in die Schachtel. Ein Stück Mohn-torte lag darin. Irma aß niemals etwas Süßes, schon gar nicht zum Frühstück. Aber es reizte sie zu sehr. Sie kostete ein Stück. Nur einen Bissen, dachte sie. Sie kaute und kaute. Sie nahm noch einen Bissen und schließlich noch einen, bis sie das ganze Stück aufgegessen hatte. Es war das beste Frühstück, dachte sie, das sie seit Langem gegessen hatte. Vielleicht konnte es ja nicht schaden, manchmal etwas Neues zu versuchen.

Erschienen in der Ausgabe
„Gesunde Stadt“ 1/2022

SELBSTHILFE- UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

Die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung – WiG ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in Wien: Wir informieren, beraten und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Zudem geben wir jährlich das aktualisierte Selbsthilfegruppen-Verzeichnis heraus, bieten Weiterbildungen und Veranstaltungen an, leisten Vernetzungsarbeit und vergeben finanzielle Förderungen.

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe? Wollen Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen?
Interessieren Sie sich für die allgemeine Arbeit von Selbsthilfegruppen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

www.sus-wien.at

SUS-HOTLINE: 01 4000 76944
MO, DI und DO von 10:00 bis 16:00 Uhr
MI von 10:00 bis 17:00 Uhr
E-Mail: selbsthilfe@wig.or.at

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Für die
Stadt Wien

Das Magazin Gesunde Stadt
kostenlos abonnieren:

E-Mail: broschueren@wig.or.at

Telefon 01/4000-76924

wig.or.at