

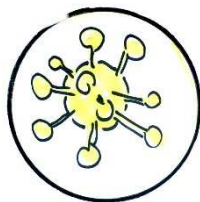
**...wie wir leben mit Corona.**



In dieser ersten Ausgabe hat uns **Mag. Clara Gugg** von der Salvator Apotheke in Murau noch einmal genau erklärt, worauf man bei der Hygiene achten muss und welche Unterstützung es beim Einkauf in der Apotheke gibt.

Text steht weiter unten

---



**Dr.in Waltraud Zika** – Ärztin für Allgemeinmedizin, Arbeitsmedizin und psychotherapeutische Medizin mit Praxis in Unzmarkt – hat uns einen Kommentar zur Corona-Krise gegeben.

Text steht weiter unten

---



Im Frühling sprießen Wildkräuter mit enormer Heilkraft aus dem Boden, voll mit Vitaminen und Mineralstoffen. Die richtige Verwendung der Kräuter zur Stärkung des Immunsystems und der Lunge erklärt uns **Tina Rosenkranz** von der **Kräuermacherei**.

Text steht weiter unten

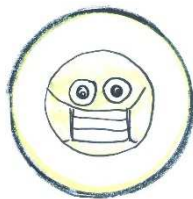
---



**DSAin Andrea Hager** vom Beratungszentrum Murau hat uns einige hilfreiche Tipps verraten, wie man uneinsichtige (oft ältere) Menschen davon überzeugt, die Corona-Maßnahmen zu beherzigen.

Text steht weiter unten

---



**Mag.a Uli Vonbank Schedler** hat zum Thema Schutzmasken recherchiert. Links zu regionalen Näherinnen und Anleitungen zum Selbernähen haben wir für euch aufgelistet.

Text steht weiter unten

---



**Die heimischen Bäuerinnen und Bauern haben viel Gutes zu bieten. Hier haben wir eine Liste mit DirektvermarkterInnen und ProduzentInnen für euch zusammengestellt.**

**[>>>murau.life/Direkt<<<](https://www.murau.life/Direkt)**

---

---

## Wasser ist zum Waschen da.

Liebe murauerInnen,

außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Nachdem derzeit geplante Veranstaltungen und andere persönliche Treffen ausfallen müssen, versorgen wir euch auf diesem Weg mit Tipps und Tricks, wie ihr gut durch die Corona-Zeit kommt. Inzwischen geistern unzählige Informationen, aber auch Fehlinformationen durchs Netz, sodass wir für euch noch einmal bei unseren Fachfrauen genau nachfragen.

In dieser ersten Ausgabe hat uns **Mag.a Clara Gugg** von der Salvator Apotheke in Murau noch einmal genau erklärt, worauf man bei der Hygiene achten muss und welche Unterstützung es beim Einkauf in der Apotheke gibt.

### Hygienemaßnahmen

Wichtig ist aus Sicht der Apothekerin, dass alle ihre Hände gründlich waschen. Viele denken dabei vielleicht: „Kein Problem, das mache ich sowieso immer.“ Das stimmt nur oft nicht, denn flüchtiges Waschen ist zu wenig. Überzeugt euch selbst:

<https://www.youtube.com/watch?v=IE5fVpUL0gc>.

Die Hände mindestens 20 Sekunden mit warmem Wasser und Seife waschen, wobei auch die Finger-Zwischenräume, die Fingernägel und -spitzen, Handrücken und Handgelenk gut eingeseift werden sollen. Den Daumen nicht vergessen!

**Desinfektionsmittel sind eine Ergänzung zum Händewaschen oder eine Notlösung, wenn Wasser und Seife nicht vorhanden sind. In der Apotheke verlangen viele Menschen Desinfektionsmittel für zuhause, das dann aber leider oft falsch bzw. ungenügend angewendet wird.**

### Einkaufen

Das Einkaufen sollten jüngere Personen für ältere übernehmen, im eigenen Haushalt, aber auch für ältere Verwandte, Bekannte, Nachbarn usw. Sie können auch die Medikamente für ältere Menschen in der Apotheke abholen. Die Erfahrung zeigt, dass viele ältere Menschen diese Hilfe nicht annehmen wollen. Daher ist oft Überzeugungsarbeit gefordert.

Inzwischen ist es auch möglich, bei den ÄrztInnen Rezepte für Dauermedikamente anzufordern. Diese schicken das Rezept in die Apotheke, wo man sein Medikament abholen kann und sich zumindest den Weg zum Arzt spart.

Die Salvator Apotheke liefert zur Not auch an ältere Personen in der Stadt Murau, wenn niemand deren Medikamente abholen kommen kann, wobei sich fast immer jemand für diese Aufgabe findet.

**„Ansonsten wirklich zuhause bleiben und Kontakte meiden!“** Das legt uns Clara Gugg in ihrer Funktion als Apothekerin noch einmal ausdrücklich ans Herz

---

## **Kommentar zur Corona-Krise**

### **Dr. Waltraud Zika**

Das was wir gerade erleben, ist ein Paradebeispiel eines sogenannten „Schwarzen Schwans“ (Nassim Taleb). Darunter versteht man ein seltenes und gänzlich unerwartetes Ereignis, das massive Auswirkungen auf die ganze Welt hat und dass die Widerstandfähigkeit von Systemen auf den Prüfstand stellt.

Das führt uns jedenfalls ganz klar vor Augen, dass Krisen Teil des Lebens sind und absolute Sicherheit und Planbarkeit eine Illusion, und wir mehr dem Zufall unterworfen sind, als wir für möglich halten. Insofern würde ich dringend empfehlen nicht alles zu glauben, was so erzählt und geschrieben wird.

Krisensituationen locken schon seit jeher Zeitgenossen hervor, die mit diabolischer Begeisterung Falschmeldungen und Verschwörungstheorien verbreiten und mit der Angst der Menschen gutes Geld machen. Berichte über die Spanische Grippe vor 100 Jahren zeigen dass es damals nicht anders war.

Die einzig richtige Strategie in unbekanntem und übersichtlichen Situationen ist „navigieren auf Sicht“. Das heißt, dass man die Situation und die aktuellen Erkenntnisse täglich neu bewertet und darauf reagiert. Genau dieses Prinzip wird bei uns gerade angewendet. Ebenso wichtig ist, dass man den Blick über den Horizont richtet und sich dessen bewusst ist, dass es irgendwo wieder Land gibt. Statt sich den Tag mit Horrorszenarien und Schuldzuweisungen zu verderben, die uns nicht wirklich weiterhelfen, wäre es nützlicher, sich mit Lösungen, Chancen und Ideen für die Zeit danach zu beschäftigen.

Womit wir beim Konzept der Salutogenese gelandet wären. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky interessierte sich dafür, wie es Menschen trotz widrigster Umstände gelang, (psychisch) gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Er entdeckte ein Gefühl von Stimmigkeit und Verbundenheit. Gesunde Menschen verfügen über ein hohes Maß an Vertrauen in ihre Fähigkeiten und

Ressourcen, um die Herausforderungen des Lebens durch ihr Verhalten meistern zu können. Sie können sich Ereignisse und Erfahrungen sinnvoll erklären und akzeptieren, sie übernehmen Verantwortung für ihr Leben und fühlen sich nicht ausgeliefert.

In diesem Sinne ist jeder und jede dazu aufgefordert sich mit der individuellen Bedeutung der Krise und der eigenen Haltung dazu auseinander zu setzen. Angst ist in diesem Fall eine schlechte Beraterin und wird durch ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefert seins gefördert. Hilfreich hingegen ist alles, was Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit vermittelt, zB. körperliches Training, sich für andere und die Gesellschaft engagieren, das eigenes Leben überdenken und entrümpeln, Pläne für das Leben danach schmieden, usw.

Tipps möchte ich deshalb keine geben, vielleicht aber noch ein paar Gedanken einstreuen:

Manchmal ist weniger Information definitiv mehr – es hat wenig Sinn sich mit negativen Berichten zu belasten, wenn man sowieso nichts ändern kann. Es genügt völlig, sich einmal pro Tag über die aktuellen Vorkommnisse zu informieren, und da bevorzuge ich persönlich neben wissenschaftlichen Quellen, Behörden und Qualitätsmedien.

Beschränken sollte man sich auch bei der Internetnutzung. Natürlich ist es lustig und beruhigend Filmchen und Bilder zu verschicken, Filme zu streamen und sich über kleinste Kleinigkeiten auszutauschen, aber wir dürfen nicht vergessen, dass die Netze und Provider auch keine unbegrenzten Kapazitäten haben. Viele Menschen, viele Schüler und die in dieser Zeit besonders wichtigen Berufsgruppen sind auf das Internet angewiesen.

Bei Online Bestellungen könnten wir auf Amazon verzichten und österreichische Firmen bevorzugen und sie damit unterstützen.

Zum Schluss: Es ist eine Tatsache, dass wir, genauso wie die Viren, die uns gerade das Leben schwer machen, Teil eines Ökosystems namens Erde sind. Niemand kann sich außerhalb dieses Systems stellen. Das, was uns ernährt ist tatsächlich die Erde (und nicht künstlich hergestellte Nahrungsergänzungsmittel). Und ohne Bäume fehlt uns der Sauerstoff, von dem wir erst wenn wir ihn auf der Intensivstation verabreicht bekommen,

merken, wie überlebenswichtig er ist.

Wir sollten uns von der Illusion verabschieden die Natur kontrollieren und beherrschen zu können. Die Fähigkeit zu vernünftigem Handeln und zur Kooperation hat die Menschheit bisher überleben lassen und diese Fähigkeit ist jetzt ganz besonders gefragt. Vielleicht sollten wir darüber nachdenken, wie wir endlich mit der Natur kooperieren anstatt sie und damit auch uns auszubeuten. Das Einzige wovor ich persönlich mich fürchte, ist die Dummheit der Menschen und dass nach der Krise alles so weitergeht wie vorher und wir nichts daraus gelernt haben.

Und ja, ich bin schon sehr gespannt, ob Wissenschaftler jemals herausfinden, wie es der Menschheit Millionen von Jahren gelungen ist ohne Klopapier zu überleben...

In diesem Sinne – ein Zitat von Albert Einstein:

*Probleme kann man niemals mit der gleichen Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind  
Leben Sie wohl!*

---

## **Wildkräuter und ihre Heilkräfte**

von Tina Rosenkranz, Die Kräutermacherei



In den jetzigen Zeiten, in denen Viren und andere Krankheitserreger auf dem Vormarsch sind und das Immunsystem durch Stress und Angst zusätzlich geschwächt wird, bieten Wildpflanzen eine wirksame Alternative, um dem entgegenzuwirken. Gerade im Frühling sprießen Wildkräuter mit enormer Heilkraft aus dem Boden. Die frischen Wildkräuter besitzen viele Vitamine und Mineralstoffe und versorgen unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen. In diesem Artikel werden

Wildpflanzen vorgestellt, die sowohl die Lungen stärken als auch gute Begleiter bei Bronchialerkrankungen sind.

### **Spitzwegerich – *Plantago lanceolata***

Als eines der bekanntesten Wildkräuter und Hustenpflanze ist der Spitzwegerich zu nennen. Spitzwegerich ist an seinen spitzzulaufenden, schmalen Blättern, mit parallel verlaufenden Blattadern erkennbar. Das grüne Kraut besitzt nur unscheinbare Blüten, weshalb die meiste Wirkkraft in den Blättern zu finden ist. Spitzwegerich besitzt einen hohen Anteil an Schleimstoffen, welche ihm hustenlindernde Wirkungen verleihen. Schleimstoffe legen sich wie eine Art Schutzschicht über entzündete Schleimhäute und wirken reizmildernd. Spitzwegerich besitzt außerdem Gerbstoffe, Kieselsäure, Flavonoide, das antibiotisch wirkende Aucubin, Vitamin C, und Mineralstoffe wie Kalium und Zink. Aufgrund dieser Inhaltsstoffe wirkt Spitzwegerich reizmildernd, lungengewebsfestigend, antibakteriell sowie entzündungs- und hustenhemmend. Insbesondere die enthaltene Kieselsäure festigt das Bindegewebe der Lungen und sorgt so für eine Steigerung der Abwehrkräfte.

### **Weitere stärkende Wildpflanzen**

Aber nicht nur der allseits bekannte Spitzwegerich sondern auch viele andere Wildpflanzen können zur Anwendung kommen. Dazu zählt beispielsweise das Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), das schon durch den Namen auf die lungenstärkenden Eigenschaften aufmerksam macht. Das Lungenkraut enthält einen hohen Anteil an Kieselsäuren und Schleimstoffen.



Verwendet werden die weiß gefleckten Blätter sowie die rosaroten und blauen Blüten. Kieselsäurehaltige Pflanzen gelten seit jeher als hervorragendes Mittel um Lungen präventiv und interventiv zu stärken.



Auch die Brennnessel (*Urtica dioica*) und der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) zählt zu diesen Pflanzen. Da Kieselsäuren schwer löslich sind, eignen sich hier Abkochungen aus den Pflanzen. Bei einer Abkochung werden die frischen Pflanzenteile zerkleinert und 10 – 15 Minuten im Wasser geköchelt.



Der Hufplattich (*Tussilago farfara*), der gerade Saison hat, kann ebenfalls zur Hustenlinderung und Lungenstärkung beitragen. Regelmäßige Anwendungen mit Lungenkraut und Hufplattich sollten allerdings nur von Erwachsenen, nicht länger als zwei Wochen und nicht bei Schwangerschaft durchgeführt werden.

Diese Wildkräuter stellen nur eine kleine Auswahl dar. Die Liste könnte noch lange weitergeführt werden. Nun möchte ich eine uralte, hochwirksame Zubereitung vorstellen, die einfach und schnell zuhause nachgemacht werden kann.

### **Spitzwegerich-Oxymel**

Oxymel ist eine Mischung aus Honig und Essig und zählt zu den wirkungsvollsten Tinkturen ohne Alkohol. Oxymel wurde bereits in der römischen und griechischen Antike als Breitbandmittel eingesetzt. Die Mischung aus Honig und Essig besitzt antibakterielle, entzündungshemmende, hustenlindernde und reizmildernde Wirkungen. Deshalb eignet sich Oxymel sehr gut für selbstgemachte Hustenarzneien.

In Kombination mit Spitzwegerich entsteht eine ausgezeichnete Hustenarznei, die auch für Kinder, alkoholabstinente Personen und in der Schwangerschaft verwendet werden kann.





**Zutaten: 300 g Honig, 100 g naturtrüber Apfelessig, 1 Handvoll frische Spitzwegerichblätter**

Herstellung: Spitzwegerich in kleine Stücke schneiden und in ein Schraubglas geben. Honig und Essig miteinander vermengen, ebenfalls in das Schraubglas geben und dieses luftdicht verschließen. Den Ansatz eine Woche dunkel ziehen lassen und immer wieder schütteln. Danach das Oxymel abseihen und in eine desinfizierte Flasche füllen.

Anwendung: Zur Immun- und Lungenstärkung 2 EL Oxymel mit einem Glas Wasser verdünnen und ½ Stunde vor dem Frühstück trinken. Diese Kur für zwei Wochen durchführen. Bei Husten, Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege 1 EL bei Bedarf unverdünnt einnehmen. Für Kinder die Menge halbieren.

Haltbarkeit: 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung

TIPP: Die Broschüre "**Frühlingskräuter und ihre Heilkräfte**" kann man bei Tina für €10,- bestellen.

Tel.: 0664 49 52 655 oder per E-Mail: [diekraeutermacherei@gmx.at](mailto:diekraeutermacherei@gmx.at)

[www.diekraeutermacherei.at](http://www.diekraeutermacherei.at)



**Tina Rosenkranz, MA**

Dipl. Kräuter-, Grüne Kosmetik- und  
Naturheilkundepädagogin

[www.diekraeutermacherei.at](http://www.diekraeutermacherei.at)

---

**Bleib daheim, des dauert jo nit ewig ...**

Liebe murauerInnen,

bislang ist es im Bezirk ja noch sehr beschaulich und Corona scheint in weiter Ferne, doch der Schein trügt. Derzeit haben viele Menschen Schwierigkeiten, Angehörige – oft sind es Ältere – dazu zu bringen, sich an die neuen Verhaltensregeln zu halten. Vielleicht habt Ihr auch Schwierigkeiten, eure Eltern oder Großeltern oder andere Menschen in eurer Umgebung davon zu überzeugen, die Corona-Maßnahmen ernst zu nehmen. Für alle Fälle haben wir

dieses Mal mit DSAin Andrea Hager von der Beratungszentrum des PSN darüber gesprochen. Sie hat uns einige Ratschläge für die Überzeugungsarbeit mit auf den Weg gegeben.

Es ist ratsam zunächst herauszufinden, warum sich dieser Mensch überhaupt weigert, die Vorgaben zu erfüllen. Vielleicht liegen dahinter ganz andere Ängste oder Motive? Ist die Ursache für die Weigerung gefunden, dann ist ein erster Schritt getan.

- Viele ältere Menschen sind z. B. sehr stolz darauf, selbstständig zu sein und wollen das nicht aufgeben. Oft schwingt die Angst mit, nach einer längeren Zeit den Anschluss zu verpassen und auch später diese Dinge nicht mehr selbst erledigen zu können.
- Auch haben sich viele im Alter an Freiheiten gewöhnt, die sie früher nicht hatten und die sie nicht aufgeben wollen.
- Eventuell wurde auch die Tragweite der kleinen Alltagshandlungen nicht verstanden, denn auch eine flüchtige Berührung oder Begegnung kann ansteckend sein.

Wichtig ist es, die Geduld und den Respekt zu bewahren, damit der Dialog nicht abbricht oder womöglich das genaue Gegenteil erzeugt wird. Bevormunden oder in die Enge treiben erweisen sich oft als kontraproduktiv.

Folgende Argumente können euch vielleicht helfen:

- Ernsthaftigkeit vermitteln: Viele Maßnahmen sind nicht einfach freibleibende Vorschläge, sondern verpflichtend einzuhalten. Es gibt Regeln und Konsequenzen (auch Geldstrafen), wenn sie nicht eingehalten werden. Dazu gibt es Dinge, die erlaubt sind, aber nicht übertrieben werden sollten, wie Sport oder Einkaufen. Hier ist das Mitwirken aller gefragt und gefordert.
- Gemeinschaftssinn wecken: Es geht nicht nur um den Schutz der eigenen Person, sondern um den aller. Und jeder und jede muss als gleichwertiges Glied einer Kette daran mitwirken. Alle sind gefragt.
- Ängste nehmen: Es handelt sich um zeitlich begrenzte Maßnahmen, die irgendwann vorbei sein werden. Dann sind auch Einkäufe, Besuche, Ausflüge usw. wieder erlaubt. Es handelt sich nicht um Willkür, Boshaftigkeit oder Autoritätsmissbrauch, wenn die Freiheiten wegen einer Epidemie vorübergehend eingeschränkt werden.

- Alternativen aufzeigen: Es gibt immer noch viele Dinge, die möglich sind und die man ohne weiteres selbständig machen kann, wie z. B. Spaziergehen, den Hund ausführen, sich aus sicherer Entfernung unterhalten, im Garten arbeiten oder entspannen u. ä. Wer dazu bereit und in der Lage ist, hat jetzt die Gelegenheit, sich intensiv mit technischen Möglichkeiten zu befassen und Skype oder Whatsapp auszuprobieren, um mit Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben.
- Sich gegenseitig Ängste nehmen: Ältere Menschen empfinden im Moment andere Ängste als jüngere. Die Älteren haben bereits viele Krisen in ihrem Leben gemeistert, psychisch, körperlich, finanziell usw., sind jetzt jedoch stärker gefährdet, krank zu werden und haben Angst, Freiheiten (dauerhaft) aufzugeben. Jüngere Menschen haben bessere Chancen, die Krankheit gut zu überstehen, sind aber im Moment oft von Existenzängsten und Zukunftssorgen geplagt. Gelingt es, einen ehrlichen Zugang zum anderen zu finden, dann kann man sich gegenseitig die Sorgen ein wenig nehmen, indem sich alle verlässlich an die Verhaltensregeln halten.

Das Beratungszentrum Murau bietet derzeit telefonische Beratungen zu den Jourdienstzeiten an: Tel.: 03523/ 44 6 88. Weitere Informationen auf [www.psn.or.at](http://www.psn.or.at).

Wir hoffen, der einen oder anderen ist damit geholfen! Ihr findet uns auch auf [facebook.com/murauerInnen](https://facebook.com/murauerInnen)

Text: Gundi Jungmeier

---

### **Zum Thema Masken...**

Klar ist, dass professionelle Masken, die vor Viren schützen, um Engpässe zu vermeiden, den Menschen vorbehalten bleiben müssen, die im medizinischen und pflegerischen Bereich, wo mit Covid 19 umgegangen werden muss!

Seit einiger Zeit kursieren in social media und Printmedien Aufrufe, Masken selbst zu schneiden. Was ist davon zu halten?

Klar ist, dass selbstgeschneiderte und andere, nicht für die Filterung von Viren konzipierte Masken diese auch nicht abhalten können. Aber Atemluft kann Viren

enthalten. Viren (Influenza 120nm, Vorona max. 160nm) fliegen nicht vereinzelt in der Luft herum, sie sind in größere Tröpfchen eingeschlossen – bewegen sich in Form eines Aerosols. Beim Atmen stößt jeder Mensch kleinste Tröpfchen (ca. 1 µm) aus, beim Husten sind die Tröpfchen ums zehnfache größer. Somit bleibt ein nicht unerheblicher Teil der Aerosole auch in nicht für den Virenschutz geeigneten Masken hängen.

Um die Infektionsketten zu durchbrechen empfehlen manche Lungenärzte, beim Sprechen Mundschutz zu tragen (beim Spaziergehen sei es nicht notwendig). Das können auch selbstgenähte Masken sein für die es im Internet Schnittmuster gibt. Ziel ist es, mit den Masken die Viruslast zu minimieren, zumal viele Menschen nicht wissen, dass sie infiziert sind. Nicht professionelle Masken schützen vor Allem die Anderen, halten aber auch die Träger\*innen davon ab, sich selbst an Mund und Nase zu greifen und damit Viren durch Schmierinfektion zu übertragen. Das Tragen dieser Masken ist, lt. manchen Lungenfachärzten, eine sinnvolle Ergänzung zu den anderen Hygiene-Maßnahmen wie Händewaschen. Die Masken müssen in gewissen Abständen gewechselt werden. Sie können, wenn es das Material erlaubt, auch z.B. durch heiß waschen desinfiziert werden.

Siehe auch: [lungenaerzte-im-netz.de](http://lungenaerzte-im-netz.de)

Herstellerinnen im Bezirk Murau findet ihr hier:

[muraulife/Masken](http://muraulife/Masken)

Offenlegung laut § 25 Mediengesetz:

Name des Medieninhabers: murauerInnen/Holzwelt Murau, Bundesstraße 13a. A-8850 Murau

Abmeldung bitte

per E-Mail an [gunilla.plank@holzwelt.at](mailto:gunilla.plank@holzwelt.at)



**Interesse unseren Newsletter mitzugestalten?**

...dann meldet euch und [gunilla.plank@holzwelt.at](mailto:gunilla.plank@holzwelt.at)



# ANMELDUNG FÜR DEN NÄCHSTEN NEWSLETTER

unter [gunilla.plank@holzwelt.at](mailto:gunilla.plank@holzwelt.at)

oder unter folgendem Link:

<http://www.123formbuilder.com/form-5354850/newsletter-murauerinnen>