



Arge für Obdachlose

Kupfermuckn

Straßenzeitung von Randgruppen und sozial Benachteiligten

OKTOBER 2024 | 1,50 Euro bleiben den Verkäufer:innen | Achten Sie auf den Verkaufsausweis

3 Euro



DIE LETZTE TSCHICK

ABSCHIED VOM RAUCHEN

Die Straßenzzeitung Kupfermuckn ist ein Angebot zur Selbsthilfe für Wohnungslose und für Menschen an oder unter der Armutsgrenze. Unsere Zeitung versteht sich als Sprachrohr für Randgruppen und deren Anliegen. Der Zeitungsverkauf und das Schreiben bringen neben dem Zuverdienst das Gefühl, gemeinsam etwas geschaffen zu haben. Betroffene bilden mit dem Kupfermuckn-Leitungsteam in partnerschaftlichem Verhältnis die Redaktion.

Redaktion

Straßenzzeitung Kupfermuckn, Marienstraße 11, 4020 Linz, kupfermuckn@arge-obdachlose.at, Tel. 0732/77 08 05-13, www.kupfermuckn.at

Leitungsteam:

Daniela Warger (dw), Chefredakteurin
Daniel Egger (de), Leitung Redaktion, Sozialarbeit
Katharina Krizsanits (kk), Leitung Vertrieb, Layout, Redaktion

Betroffenenredaktion: Anna Maria, Bettina, Christine, Claudia, Helmut, Hermann, Johannes, Leo, Manfred F., Manfred R., Ursula, Walter;

Titelfoto (kk): Die letzte Zigarette
Auflage: 18.000 Exemplare

Bankverbindung und Spendenkonto

ARGE für Obdachlose, Marienstraße 11, 4020 Linz
IBAN: AT46186000010635860, BIC: VKBLAT2L

Ausgabe in Linz, Wels, Steyr und Vöcklabruck

Menschen, die in Armut leben und ihren Lebensmittelpunkt in Oberösterreich haben, können sich Montag bis Freitag zwischen 8 und 12 Uhr bei den Ausgabestellen melden und erhalten einen Verkäuferausweis. 50 Prozent des Verkaufspreises verbleiben den Verkäufern.

ARGE für Obdachlose, Marienstraße 11, 4020 Linz, Tel., 0732/77 08 05-19
Soziales Wohnservice Wels, E 37, Salzburgerstraße 46, 4600 Wels, Tel. 07242/29 06 63
Verein Wohnen Steyr, B 29, Wehrgrabengasse 18, 4400 Steyr, Tel. 07252/50 211
Verein Wohnungslosenhilfe Mosaik, Gmundner Straße 69, 4840 Vöcklabruck, Tel. 07672/75 145

Medieninhaber und Herausgeber

Vorstand des Vereines »ARGE für Obdachlose«, Vorsitzende Mag. Elisabeth Paulischin, Marienstraße 11, 4020 Linz, www.arge-obdachlose.at



International

Die Kupfermuckn ist Mitglied beim »International Network of Street Papers« INSP
www.street-papers.com



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/53401-2409-1007



Wir drucken uns nicht vor der Verantwortung.

Gutenberg-Werbing Gesellschaft m.b.H.

Anastasius-Grün-Straße 6 | 4021 Linz
Tel. +43 732-69 62-0 | Fax. +43 732-69 62-250
office@gutenberg.at | www.gutenberg.at

Nachruf auf Hubert Junger



Kupfermuckn-Verkäufer Hubert Junger war in der Plus City sehr beliebt, auch bei Promis wie Harry Prünster (Foto: privat)

Mit großem Bedauern nehmen wir Abschied von Hubert Junger, einem unserer Verkäufer der ersten Stunde, der am 16. August von uns gegangen ist. Am darauffolgenden Tag hätte er seinen 78. Geburtstag gefeiert. Über zwei Jahrzehnte hinweg hatte Hubert als äußerst beliebter Verkäufer in der Plus-City seinen Stammplatz. Durch seine herzliche Art und seine unermüdliche Einsatzbereitschaft konnte er in all den Jahren eine treue Stammkundschaft gewinnen. Hubert war nicht nur Verkäufer, sondern für viele auch ein freundlicher Wegbegleiter, der mit seiner Präsenz den Alltag erhellte. Besonders in Erinnerung bleibt uns sein letzter Besuch im vergangenen Jahr, kurz vor Weihnachten. Trotz sichtlicher Schwäche schleppte er sich entschlossen die Treppen hinauf, um noch ein paar Zeitungen

zu holen, die er verkaufen wollte. Wir erkannten, dass er eine Pause vom Leben brauchte, dass seine Kräfte schwanden. Nun ist er nicht mehr unter uns. Hubert hinterlässt eine schmerzliche Lücke. Nach außen hin war er unser »Gaudimax«, der mit seinem Optimismus und seinen außergewöhnlichen Geschichten immer für gute Stimmung sorgte. Hinter dem humorvollen Auftreten verbarg sich aber auch ein Mensch mit einem großen Herzen, der trotz vieler Schicksalsschläge nie den Mut verlor. Sein unermüdlicher Einsatz, sein Schmach und seine Menschlichkeit werden uns fehlen. Lieber Hubert, wir danken dir von Herzen für dein großes Engagement und die vielen schönen gemeinsamen Jahre. Ruhe in Frieden, das wünscht dir das
Kupfermuckn-Team

Achten Sie bitte auf den Verkäuferausweis!



Liebe Leserinnen und Leser!

Bitte kaufen Sie die Kupfermuckn ausschließlich bei Verkäuferinnen und Verkäufern mit sichtbar getragenen und aktuellem Ausweis in der Farbe lila. Nur so können Sie sicher sein, dass auch wirklich die Hälfte des Ertrages der Zielgruppe zugute kommt: Wohnungslosen und Menschen, die in Armut leben und ihren Lebensmittelpunkt in Oberösterreich haben.

Rauchen begünstigt Krankheiten und belastet den Geldbeutel. Beides trifft Menschen, die in Armut leben, besonders hart.



Ich rauche eine nach der anderen

STEFAN

Ersatzmittel wie Pflaster oder Inhalator, halfen nicht

Mit 19 Jahren war ich noch Nichtraucher. Doch dann fuhr ich mit dem Zug mit einem befreundeten Paar bis Südost-Irland. Hier campten wir ein paar Tage in einem Ort namens Bellyheigh. Prompt verliebte ich mich in eine Irin, die Siobhan (ausgesprochen Schiwonn) hieß. In wenigen Tagen wollte ndas Paar und ich per Interrail wieder in Richtung Mitteleuropa zurückreisen. Ich sagte Siobhan Bescheid. Sie spielte mir die große Liebe vor. Das befreundete Paar begab sich dann auf

eine lange Reise durch ganz Europa, bis Griechenland. Ich beschloss aber in Bellyheigh zu bleiben. Einen Tag nach der ursprünglich geplanten Abfahrt bekam Siobhan Besuch von ein paar jungen Engländern. Einer davon war Mike. Er hatte Interesse an meiner Herzdame. Sie kannten sich schon. Noch dazu musste ich erfahren, dass sie zu Hause einen Freund hatte. Vor lauter Frust kaufte ich mir als Liebesersatz zum ersten Mal in meinem Leben eine Packung Zigaretten und besuchte ein Festival. Da rauchte ich zum ersten Mal in meinem Leben. Zu Hause in Österreich angekommen, rauchte ich dann weiter. Meine erste Marke waren die »Camel«-Filterzigaretten und ein

Drehtabak. Irgendwann schmeckte mir dann der selbstgedrehte Tabak besser. Seither bin ich Gelegenheitsraucher. In meinem Fall bedeutete das: Ich zündete mir bei jeder Gelegenheit eine an. Einige bezeichnen mich also als Kettenraucher, was auch tatsächlich stimmt. Lange Zeit hatte ich nur den blauen »Samson-Tabak« bei mir. Mit den Jahren wurde ich ein waschechter Kettenraucher, was mir nicht nur gesundheitliche, sondern ziemlich bald auch finanzielle Probleme bereitete. Bereits 1996 hatte ich meinen ersten Hustenanfall aufgrund des Rauchens. Vor wenigen Jahren bekam ich die Diagnose: »COPD Stufe II«. Und vor knapp zwei Jahren verspürte ich alleine



schon beim Liegen Atemnot. Sehr unangenehm. Ich ging zu einem Lungenspezialisten, der mir ein Asthmaspray verschrieb. Seitdem geht es mir wieder besser. Dennoch habe ich leider ständig das Verlangen nach dem Rauchen. Deswegen rauche ich eine Zigarette nach der anderen. Oft versuchte ich schon aufzuhören oder ein Ersatzmittel wie Pflaster, einen Nikotin-Inhalator oder Ähnliches zu finden. Nichts half. Meinem Sohn, der 2003 das Licht der

Welt erblickte, sage ich immer schon: »Bitte fang ja nie damit an.« Das wirkt. Obwohl viele seiner Freunde rauchen, ist er bis heute Nichtraucher geblieben. Einmal habe er eine Zigarette probiert, gestand er mir. Ich wollte wissen, ob es ihm geschmeckt hat. Darauf meinte er: »Nein.« Mein Appell an alle jungen Menschen: »Bitte fangt nicht mit dem Rauchen an!« Heutzutage gebe ich ein halbes Vermögen für Tabak, Papiere und Feuerzeuge aus. Monat für Monat, Jahr für Jahr. Ich bin vom Rauchen her ziemlich eingeschränkt. Seit dem Rauchverbot in den Lokalen bleibe ich im Winter lieber zu Hause, damit ich draußen nicht erfriere. Auch ins Kino

»MIT SCHNORRSPRÜCHEN WIE: ENTSCHULDIGEN SIE, HABEN SIE EIN WENIG KLEINGELD FÜR EIN BETT IN DER NOTSCHLAFSTELLE, FINANZIERE ICH MIR DIE ZIGARETTENSUCHT.« **FELIX**

wohnt: Ich rauche die Zigaretten nur bis zur Hälfte. Danach baue ich mir aus zwei halbgerauchten Zigaretten eine ganze. Leider bin ich auch heute noch ein starker Kettenraucher. Ich zünde eine nach der anderen an und kann deswegen auch nicht lange in einem Nichtraucherzimmer bleiben.

geh ich nur noch selten. Vor wenigen Jahren wurde dann in Österreich auch noch mein Lieblingstabak eingestellt. Seitdem rauche ich die Marke »Drum«. Mein Rauchverhalten hat sich seither ein wenig geändert. Ich rauche nur noch ein Drittel Filterlose, weil diese mir mittlerweile zu stark sind. Ich habe schon verschiedene Varianten durchprobiert wie etwa mit Filter oder mit schwächerem Tabak. Seit ein paar Jahren habe ich mir noch Folgendes ange-

DOMINIC

Als Jugendlicher rauchte ich heimlich hinter Bäumen

Als ich mit dem Rauchen begonnen habe, durfte man das bereits im Alter

von 16 Jahren. Damals wurde der Kauf auch noch nicht so stark kontrolliert wie heute. Aus Neugierde ging ich damals mit einem Freund einfach in eine Trafik und bestellte mir eine Packung Memphis. Der Trafikant gab uns diese ohne Ausweiskontrolle und ohne nachzufragen. Kaum waren wir draußen, gingen wir hinter den nächsten Baum, rissen die Packung auf und zündeten uns eine an. Ich nahm einen Zug nach dem anderen. Anfangs habe ich nicht viel gespürt. Am Nachmittag jedoch, nachdem ich die halbe Packung in mich hineingezogen hatte, wurde mir so richtig schlecht. Leider habe ich das schnell ignoriert und zündete mir gleich wieder eine Neue an. So wurde ich dann zu einem leidenschaftlichen Raucher, der ich auch heute noch bin. Zwei Jahre gelang es mir jedoch einmal eine Rauchpause zu machen. Damals lernte ich eine liebe Frau kennen, die vehemente Nichtraucherin war. Ihr zuliebe verzichtete ich auf meine Sucht. Die ersten zwei Wochen ohne Glimmstängel waren extrem schwer. Danach ging es leichter. Nach Ende dieser Beziehung begann ich leider sofort wieder mit dem Rauchen.

FELIX

Als Notstandshilfebezieher wird es finanziell knapp

Meine ersten Lungenzüge habe ich im Alter von zwölf Jahren gemacht. Ich war mit älteren Freunden Eislaufen. Einer von ihnen rauchte regelmäßig. Beim ersten Mal wurde mir speiübel. Mit 15 war dann auch ich Raucher. Derzeit rauche ich mindestens eine Packung pro Tag. Die Zigaretten werden leider immer teurer. Das mit dem »Wurzeln« bekomme ich nicht so hin. Als Notstandshilfebezieher und Langzeitarbeitsloser ist diese Sucht jedoch bald kaum mehr leistbar. So muss ich schauen, dass ich ein wenig Taschengeld dazuverdienen kann. Mit dem Kupfermuckn-Verkauf oder dem Betteln komme ich halbwegs durch. Einmal schenkte mir ein gut gekleideter Mann einen 50-Euro-Schein. Die

Freude darüber war sehr groß. Ich deckte mich dann gleich mit Nachschub ein. Mein derzeitiger Wunsch ist es, vom Alkohol und der Substitution loszukommen. Und danach werde ich versuchen, Nichtraucher zu werden.

HERMANN

Ich schaffte es, Nichtraucher zu werden

Noch vor zwölf Jahren war ich ein starker Raucher. Bis zu drei Packungen am Tag habe ich mir besorgt. Ich weiß gar nicht mehr, wie oft ich versucht habe mit dem Rauchen aufzuhören. Aber geschafft habe ich es nie. Immer nur ein paar Tage oder vielleicht zwei, drei Wochen. Dann war ich der Sucht wieder ausgeliefert. Oftmals habe ich gedankenlos die nächste Zigarette bereits angezündet, als die vorhergehende im Aschenbecher landete. Einmal dachte ich mir: »Die schmecken mir gar nicht.« Und so kann ich auf die Idee, einfach einmal darauf zu achten, wie viele Zigaretten am Tag mir wirklich schmeckten. Nach drei Monate stellte ich fest, dass es bloß sechs Zigaretten waren, die mir tatsächlich schmeckten. »Na ja«, dachte ich mir, »wenn das so ist, kann ich auch auf diese verzichten.« Und so beschloss ich, damit aufzuhören. Nach zwei sehr harten Wochen des Verzichts schaffte ich es. Einige Jahre später lernte ich Andrea kennen. Auch sie wollte aufhören,

hatte jedoch Bedenken. Sie versuchte es dann mit einer Hypnose. Nach der Behandlung kämpfte sie noch sehr gegen den Suchtdruck. Da es mir auch ein großes Bedürfnis war, dass sie rauchfrei blieb, wollte ich sie unterstützen. So stand ich ihr ein paar Tage zu Hause bei. Ich blieb bei ihr und ver-

und zu, später immer mehr. Ich rauchte aus Nervosität oder als Belohnung für verschiedene Sachen. Ab dem Alter von 50 Jahren rauchte ich bereits Kette. Das ging ins Geld, wenn man bedenkt, dass man für eine Packung circa sechs Euro berappen muss – das waren umgerechnet fast 85 Schilling.

»SEITHER BIN ICH GELEGENHEITSRAUCHER. DAS HEISST: ICH RAUCHE BEI JEDER GELEGENHEIT. MITTLERWEILE BRAUCHE ICH EINEN ASTHMA-SPRAY.« STEFAN

zichtete auf den Verkauf der Kupfermuckn. Keine Minute ließ ich sie allein. Andrea war sehr froh darüber. Da sie sich nach den ersten Tagen noch immer sehr geschwächt fühlte, blieb ich noch weitere drei Wochen bei zu Hause. Danach sagte sie: »Hermann, ich glaube, dass ich jetzt über dem Berg bin.« Sie schaffte es wirklich. Nur einmal hatte sie einen Rückfall. Damals half ihr ihre Tochter. Sie führte mit ihr ein sehr ernstes Gespräch. So hörte sie sofort wieder damit auf. Das war vor zwei Jahren. Andrea ist bis heute Nichtraucherin geblieben.

Damals war das noch viel Geld. Dennoch blieb ich unbeeindruckt von diesen Wucherpreisen. Doch dann bin ich hochgradig nikotinabhängig geworden. »Eine nach der anderen«, scheint mein Motto zu sein. Einmal entging ich knapp einer Nikotinvergiftung – mein Herz raste. Keine Wunder, bei vier Schachteln roter »Pall Mall« in 48 Stunden. Dazu kommt, dass ich an »COPD« leide und die Lunge schon fast kaputt ist. Bedauerlicherweise ist die Sucht größer als die Vernunft. Glücklicherweise wurde mir eine Lungen-Rehabilitation genehmigt, aber leider erst im November. Eine Reduktion ist das Ziel. Ganz aufzuhören ist nicht drin. Ich kann nur hoffen und beten, dass ich eines Tages vernünftig werde. Wir Raucher und die Autofahrer werden wohl immer die Melkkühe der Nation bleiben.

URSULA

Ohne Rauch geht bei mir nichts

Vor nun 35 Jahren habe ich die erste Zigarette geraucht. Anfangs nur ab

Fotos: kk



Hypnose und Softlaserbehandlung

Harald Schopper bietet im »Hamaru-Zentrum« in Linz Hypnose und Softlaserbehandlung zur Raucherentwöhnung an und hat eine unserer Redakteurinnen behandelt. Ihren Erfahrungsbericht finden Sie rechts.

Wie bist du auf die Idee gekommen, Raucherentwöhnung anzubieten?

Ich habe 31 Jahre lang selbst geraucht. 2007 hat mich dann jemand zufällig auf die Softlaserbehandlung aufmerksam gemacht. Im Vergleich zu meinen bisherigen Raucherentwöhnungserfahrungen war das Gefühl ganz anders. Ich war nicht unrund, sondern viel entspannter. Das war dann der Moment, in dem ich mich entschieden habe, diese Ausbildung auch zu machen.

»DIESE BEHANDLUNGEN KÖNNEN BEIM AUFHÖREN UNTERSTÜTZEN, DIE PERSONEN MÜSSEN ABER DENNOCH ETWAS ÄNDERN, DAMIT ES LANGFRISTIG FUNKTIONIERT.«

Welche Ausbildung braucht man, wenn man diese Methoden anbieten will?

Das Gewerbe an sich ist Energetik. Man braucht eine eigene Ausbildung für Hypnose und auch für die Softlaser- und Akupunkturbehandlung. Die Akupunktur dürfen nur speziell ausgebildete Personen – vor allem Ärzte – anbieten. Die Softlaserbehandlung

dürfen auch ausgebildete Energetiker anwenden. Prinzipiell zielen beide Methoden auf dieselben Punkte ab, jedoch werden bei der Softlaserbehandlung mehr Punkte stimuliert.

Wie können Hypnose und Softlaserbehandlung dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Prinzipiell muss man sagen, dass diese Behandlungen zwar beim Aufhören unterstützen können, die Personen aber dennoch etwas ändern müssen, damit es langfristig funktioniert. Eine Studie aus Deutschland zeigt, dass das (Alltags-)Verhalten in den ersten vier Wochen nach dem Rauchstopp einen entscheidenden Einfluss auf die Langfristigkeit hat. Die Menschen müssen zuerst einmal einige Wochen aus dem Alltag und aus ihren Gewohnheiten herauskommen. Viele Menschen möchten sich »Einmal rauchfrei« kaufen – das gibt es aber nicht. Man soll den Zeitpunkt und auch die Methode selbst entscheiden und nicht auf Druck von jemandem anderen. Wenn man anfängt zu rauchen, übernimmt das Nikotin die Rezeptoren von den Endorphinen. Dadurch, dass es (vermeintlich) von außen zugeführt wird,



schränkt der Körper die eigene Endorphinproduktion ein, weil er sich dadurch Energie spart. Wenn man längere Zeit geraucht hat und dann plötzlich aufhört, startet der Körper die Endorphinproduktion nicht sofort wieder, weil er auf die Zuführung in Form von Nikotin wartet. Dann beginnt für die Person der Stress, weil diese Rezeptoren unbesetzt sind. Mit Hilfe der Softlaserbehandlung kann die Endorphinproduktion sofort gestartet werden. 80 Prozent sind nach einem Jahr immer noch rauchfrei. Bei der Hypnose gibt es eine größere Bandbreite, wie die Menschen darauf reagieren. Alles, was eine Person in den letzten Jahren zu einem bestimmten Thema erfahren hat, hat auch in irgendeiner Form Auswirkungen. Man handelt während der Hypnose die ganze Geschichte zum Thema Rauchen ab. Es soll dabei unterstützen, das Alltagsverhalten zu verändern. Wie man darauf reagiert, hängt von der jeweiligen Person ab. Manchmal können weitere Sitzungen nötig sein, um die Angelegenheit zu vertiefen.

Wie viele Personen kommen durchschnittlich pro Monat?

Das lässt sich nicht so genau sagen, weil es stark variiert. Manchmal kom-

Gutschein 30 €

30 Euro Rabatt bei einer Hypnose oder Softlaserbehandlung zur Raucherentwöhnung bei **Harald Schopper**. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Gültig von Oktober 2024 bis Jänner 2025. Keine Barablöse möglich.

Rauchfrei nach 33 Jahren

Wie geht es Claudia nach der Hypnosebehandlung zur Raucherentwöhnung?

Ich habe im Alter von elf Jahren mit dem Rauchen begonnen. Das heißt, ich rauche seit mittlerweile 33 Jahren. Mit 23 Jahren versuchte ich damit aufzuhören. Aber bereits nach zwei Monaten war ich wieder voll dabei, weil ich es psychisch nicht aushielt. Als wir dann im Frühjahr 2024 in der Kupfermuckn-Redaktion das Rauchen zu einem Schwerpunktthema machten, entschied ich mich dafür eine Raucherentwöhnungsbehandlung zu machen und darüber zu berichten. So war ich Ende Mai bei Herrn Harald Schopper im Hamaru-Zentrum und erhielt eine Hypnose. Zuerst wollte Herr Schopper alles über meine Rauchgewohnheiten wissen. Wir unterhielten uns eine halbe Stunde lang darüber und er untersuchte auch welche Gehirnregionen bei mir aktiv sind, wenn ich an das Rauchen denke. Ich nahm auf seinem bequemen Sessel Platz und musste mich auf einen roten Punkt auf einem Flipchart vor mir konzentrieren. Im Hintergrund lief angenehme Entspannungsmusik. Er sprach ganz leise und mit ruhiger Stimme. Langsam döste ich dann ein, ohne im Tiefschlaf zu versinken. Dann forderte er mich auf, meine Hände umzudrehen und Schälchen damit zu bilden, in die ich alles Negative, das ich mit dem Rauchen verbinde, hineingeben musste. Als die beiden Schälchen voll waren, musste ich diese »entleeren«, indem ich den vermeintlichen Inhalt auf den Boden kippte. Danach musste ich die Hände wieder umdrehen und zu Schälchen formen, um dieses Mal Positives einzufüllen, das ich mit dem Raucherstopp verband. Dieses Mal musste ich den Inhalt natürlich nicht ausleeren, sondern auf die Seite stellen, damit er mir bewahrt bleibt. Danach holte er mich langsam wieder zurück in mein normales Bewusstsein. In der Nachbesprechung gab er mir Tipps, wie ich damit umgehen soll, wenn ich wieder ein Verlangen nach Zigaretten verspüren sollte. Außerdem bot er mir an, dass ich mich jederzeit bei ihm melden könne, wenn es für mich schwierig wird. Ich bin seit der Behandlung rauchfrei und verspüre selten das Verlangen nach Nikotin. Anfangs war ich teilweise noch etwas müde, aber dafür auch sehr entspannt. Mittlerweile geht es mir wieder gut und das Verlangen nach Nikotin ist viel weniger geworden. Zum Glück ist mein Gusto auf Süßes nicht gestiegen. Bis jetzt bin ich sehr froh, dass ich mit dem Rauchen aufgehört habe und hoffe, dass ich es weiterhin durchhalte. *Claudia*



Claudia ist seit der Hypnosebehandlung rauchfrei und verspürt auch kein großes Verlangen nach Süßigkeiten, Foto: de

men fünf Personen, in einem anderen Monat zehn. Die meisten kommen im Jänner, um ihren Neujahrsvorsatz umzusetzen.

Wie viel kosten die Behandlungen?

Bei der Hypnose kostet die Erstbehandlung 150 Euro und die Folgebehandlung 120 Euro. Bei der Softlaserbehandlung kostet die Standardraucherentwöhnung 240 Euro und die erweiterte mit zusätzlicher Stimulation des Stoffwechsels 285 Euro. Hier werden die Giftstoffe schneller aus dem Körper abgeführt und auch die Gefahr der Gewichtszunahme kann reduziert werden. Eine kostenlose Nachbehandlung innerhalb von sechs Monaten ist inkludiert.

Was rätst du den Menschen, wenn die Behandlung nicht den gewünschten Effekt erzielt?

Ich sage ihnen, dass sie sich melden sollen, wenn sie sich unwohl fühlen. Alleine der Anruf ist schon wieder ein Signal an das Suchtzentrum im Gehirn der betroffenen Person, dass sie die Kontrolle selbst übernimmt und nicht der Sucht überlässt. Und wenn sich eine Person unrund fühlt, aber noch nicht wieder geraucht hat, dann soll sie ganz schnell zur Folgebehandlung kommen. Ich kann jeder Person nur empfehlen: Einfach dranbleiben! Es ist es jedenfalls wert! *Foto und Text: de*

Harald Schopper, www.hamaru.at,
0699/12 08 12 08

Rauchstopp mit Hilfe von Akupunktur

Die Ärztin Petra Rothart bietet Akupunktur zur Raucherentwöhnung an. Unser Manfred hat die Behandlung bei ihr in Anspruch genommen. Lesen Sie rechts den Erfahrungsbericht.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Raucherentwöhnung anzubieten?

Die Raucherentwöhnung ist ein klassischer Anwendungsbereich im Rahmen der Akupunktur. Diese ist aber nur ein Pfeiler von vielen verschiedenen Behandlungsfeldern der Akupunktur. So können zum Beispiel auch Migräne, chronische Schmerzen, Verdauungs- und Schlafstörungen oder auch Antriebslosigkeit behandelt werden. Oft geht es auch um Beschwerden, bei denen die Schulmedizin nicht mehr weiterhilft. Menschen kommen hilfeschend zu mir, weil sie davor schon überall waren und nicht mehr weiterwissen. Hier kann die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) behilflich sein.

Welche Ausbildung braucht man dafür?

In Österreich muss man Arzt oder Hebamme sein, um Akupunktur anbieten zu können. Nach dem Medizinstudium kann man die Akupunktur-Ausbildung absolvieren. Diese ist im Studium nicht inkludiert.

Wie kann die Akupunktur dabei helfen, rauchfrei zu werden?

Wissenschaftlich ist das bisher nicht wirklich nachgewiesen beziehungsweise weiß man nicht genau, wo die Behandlung genau ansetzt. Kontrollierte Studien zur Wirkung von Akupunktur sind sehr schwierig in der Umsetzung. Wenn zum Beispiel ein neues Medikament getestet wird, dann wird die Studie doppelblind durchgeführt. Das heißt weder Arzt noch Patient wissen, ob es sich um ein richtiges Medikament oder um ein Placebo handelt.

Das geht bei der Akupunktur nicht. Gerade bei innerer Unruhe oder auch Müdigkeit greift die Akupunktur aber sehr gut. Es gibt einfach Punkte, die sich über die Jahre bewährt haben. Die TCM beruht auf jahrhundertelanger Erfahrung. Der Fokus liegt eher darauf, dass es hilft und nicht warum. Beim Ohr gibt es ein Suchtareal, dessen Behandlung mit Nadeln gerade in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp unterstützend ist, um Stress und Unruhe zu vermindern.

Welche Kosten entstehen dabei?

Bei der Standardbehandlung, bei der ich wenig nachfrage und erhebe, entstehen Kosten von 90 Euro für eine einstündige Behandlung mit Akupunktur. Die umfangreichere Behandlung mit chinesischer Diagnostik kostet 180 Euro und dauert in etwa zwei Stunden. Ich bin aber gerade am Überlegen, weil die Behandlung schon ziemlich teuer und nicht für jeden Menschen leistbar ist, ob ich nicht auch ein Angebot für Kleingruppen schaffe, damit sich die Kosten auf mehrere Personen aufteilen. Außerdem hat die Gruppe auch einen gewissen Effekt, indem sich die Personen gegenseitig motivieren können.

Wie viele Personen lassen sich im Monat durchschnittlich behandeln und wie hoch ist die Erfolgsquote?

Leider ist die TCM eher wenig in den Köpfen verankert, wobei diese gerade für die Prophylaxe viele Vorteile bieten würde. Die meisten Menschen versuchen zuerst alles andere, bevor sie eine alternativmedizinische Behandlung in



Anspruch nehmen. Ich bin froh um das breite Angebot im Gesundheitssystem, weil nicht jede Behandlung für jeden Menschen passt. Für die Akupunktur zur Raucherentwöhnung kommen jährlich etwa zehn Personen. Wie hoch die Erfolgsquote ist, kann ich gar nicht sagen, weil ich es in den meisten Fällen nicht erfahre, wenn die Menschen wieder mit dem Rauchen beginnen und ich wenig Rückmeldung bekomme. Ich frage aber auch nicht nach, weil ich den Menschen nicht das Gefühl geben möchte, dass sie mir eine Rechenschaft schuldig sind. Es kommt auch immer auf die Motivation der einzelnen Menschen und auf den richtigen Zeitpunkt an. Die Akupunktur kann nur dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Veränderungsbereitschaft muss gegeben sein, damit das funktioniert. Das Verlangen nach Nikotin kann mit der Akupunktur aber schon reduziert werden.

Was raten Sie Betroffenen, wenn die Behandlung nicht den gewünschten Effekt erzielt?

Ich glaube, dass die Erwartungshaltung schon sehr hoch ist und wenn es Menschen mit Hilfe der Akupunktur nicht sofort schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören, dann suchen sie sich eine andere Unterstützung. Wichtig ist auf jeden Fall, dass man sich nicht abbringen lässt. Es ist nie zu spät, um aufzuhören! *Text: de; Foto: privat*

Dr. Petra Rothart, www.akupunktur-rothart.at, 0677/641 198 12

Gutschein **30 €**

30 Euro Rabatt bei einer Akupunktur-Behandlung zur Raucherentwöhnung bei **Dr. Petra Rothart**. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Gültig von Oktober 2024 bis Jänner 2025. Keine Barablöse möglich.

Ungeahnte Energieschübe und endlich rauchfrei!

Da das Rauchen in mir schon lange Zeit ein unwohles Gefühl auslöst, habe ich mich für die Akupunktur entschieden. Mithilfe von Akupunkturnadeln wurden bestimmte Punkte auf den Meridianen (Energieleitbahnen) gereizt, um so über ihre Verbindung zu den inneren Organen oder Funktionskreisen die bestehenden Störungen zu lösen. Zweieinhalb Monate nach Beginn der Behandlung fühle ich mich tatsächlich jünger. Ungeahnte Energieschübe tun sich auf, das unwohle Allgemeinbefinden hat sich zu einem Wohlbefinden gewandelt und natürlich bin ich seit dem ersten Tag der Behandlung rauchfrei. Jeden Tag fühle ich mich besser als am Vortag. Unter

alten Bekannten, die noch rauchen, verspüre ich keinerlei Verlangen mehr, mir selbst eine anzuzünden. Eher verspüre ich nur bei dem Gedanken daran eine innere Abwehr des Körpers. Dieses andauernde bedrückende Gefühl in der Bauchgegend ist einem Wohlbefinden in dieser Gegend gewichen. Der Kopf ist freier, ich bin wieder mehr ich selbst. Sich einen Anstoß in diese Richtung zu geben, kann ich nur jedem weiterempfehlen. Wenn man einmal – so wie ich – einen Neuanfang gewagt hat, ergibt sich alles weitere in diese Richtung Tag für Tag von selbst. Ich werde das mit dieser Akupunkturbehandlung weiterverfolgen und kann es nur empfehlen. Bei Frau Petra Rothart fühle ich mich übrigens bestens aufgehoben. *Text: Manfred S.*

Hilfe aus der Apotheke

Auch in Apotheken gibt es die Möglichkeit einer Raucherentwöhnung etwa durch Nikotinersatzprodukte. Kupfermuckn-Redakteur Leo hat es mit einer Tablette versucht.

Unser Redakteur Leo probierte die neue Tablettenkur aus. Frau Gerlinde Huemer von der Hofstätter-Apotheke hat ihn davor sehr gut beraten. Foto: de



Im Gespräch mit Frau Gerlinde Huemer von der Hofstätter-Apotheke haben wir erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten zur Raucherentwöhnung in der Apotheke angeboten werden. Schon seit längerer Zeit gibt es die sogenannten Nikotinersatzprodukte. Zu diesen gehören Kaugummis, Kalt-Inhalationsgeräte, Sprays und Tabletten, die man auf der Zunge zergehen lässt. Das »Problem« dabei ist, dass diese Produkte den Körper weiterhin mit Nikotin versorgen und manche Menschen von den Ersatzprodukten abhängig oder gar rückfällig werden. Seit kurzem führt die Hofstätter-Apotheke ein neue Tabletten namens »Asmoken« in ihrem Sortiment. Der Wirkstoff in diesem Präparat ist ein Extrakt aus der Pflanze »Goldregen«, der sehr nikotinähnlich wirkt, aber kein Nikotin enthält. Dadurch wird der Gusto auf das Rauchen stark reduziert. In den ersten fünf Tagen der Behandlung darf sogar noch zusätzlich geraucht werden, danach sollte man aber kein Nikotin mehr zuführen. Die Tabletten müssen nach einem genauen Schema 25 Tage lang eingenommen werden. Als Unterstützung dient entweder eine beiliegende Schablone, anhand derer man kontrollieren kann, ob man die Tabletten mengenmäßig richtig eingenommen hat oder auch eine App für das Handy, die einen immer daran erinnert, wenn man wieder eine nehmen muss. Nach dieser gut dreiwöchigen Kur sollte das Verlangen nach Nikotin dann erloschen sein und man kann in ein rauchfreies Leben starten. Der Wille zum Aufhören muss aber schon gegeben sein, damit es funktioniert. *Foto und Text: de*

Eine Woche lang rauchfrei!

Ich bin ein echter Suchttyp. Seit 40 Jahren rauche und trinke ich täglich. Ich habe zwar schon drei stationäre Alkoholentzüge gemacht, wurde aber immer wieder rückfällig. Vor dem Sommer bekamen wir über die Kupfermuckn die Chance, eine Raucherentwöhnung zu machen. »Rauchfrei werden wäre super«, dachte ich mir und machte mit. So ging ich im Juli mit Daniel, unserem Redaktionsleiter der Kupfermuckn, in die Apotheke und kaufte mir die Tabletten »Asmoken«. Anfangs war ich skeptisch und dachte mir, das würde ohnehin nicht helfen. Doch dann stellte ich fest, dass ich jeden Tag weniger rauchte. Ich hatte keine Entzugserscheinungen. Es schmeckte einfach nicht mehr. Eine Woche hatte ich sogar regelrecht einen Ekel vor Zigaretten. Leider kaufte ich mir dann im Alkoholrausch wieder Zigaretten, was mir dann den Weg in ein suchtfreies Leben verhinderte. *Leo*



Vor dem Nordico

Vor dem Nordico wurde der Platz umgestaltet, wobei Christina die Beschattung durch Baumbepflanzung positiv erwähnt. Zudem weisen die Betonklötze, die als Sitzgelegenheit dienen, eine unterschiedliche Höhe auf, damit Menschen unterschiedlicher Körpergröße gemütlich darauf Platz finden. Barrierefrei sind aber nicht alle Sitzgelegenheiten wie etwa die einladende Parkbank unter dem Baum. Christina zeigt Beispiele aus anderen Städten, in denen Parkbänke und sogar Hochbeete für Menschen mit Rollstuhl und Rollator zugänglich gemacht wurden.

Nicht barrierefreie Orte

Bei dem Begriff »Barrierefreiheit« denken die meisten Menschen daran, dass öffentliche Verkehrsmittel sowie Ämter und Behörden für Menschen im Rollstuhl zugänglich sein sollten. Allerdings beinhaltet der Begriff viel mehr als das. Es gibt auch blinde, psychisch kranke, intelligenzgeminderte und andere Personen, die spezielle Bedürfnisse haben. Deshalb haben wir uns mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin der FH OÖ, Christina Pree, bei einem Rundgang im Linzer Zentrum angesehen, welches Augenmerk Linz auf dieses Thema legt. »Linz kann kein Konzept zur Barrierefreiheit im öffentlichen Raum vorweisen und berücksichtigt die Interessen von Beeinträchtigten zu wenig«, kritisiert Expertin Pree, die sich bereits umfassend mit dem Thema »öffentlicher Raum« befasst hat.

Fußgänger haben Wartepflicht

Als wir von unserem Büro in der Marienstraße zum Platz vor dem »Nordico« aufbrechen, fällt uns gleich auf, dass Autos in Linz meist Vorrang gegenüber Fußgängern und Radfahrern haben. Will man die Dametzstraße queren, muss man als Fußgänger relativ lange warten, bis die Ampel grün wird. Danach hat man gefühlt ein paar Sekunden Zeit, um auf die andere Seite zu kommen. Gerade für Menschen, deren Bewegung eingeschränkt ist, erzeugt dieser Umstand einen gewissen Stress. Auch als Radfahrer muss man in Linz dem Autoverkehr Vorrang geben, was wir schon bei diversen Tests mit der Linzer Fahrradlobby in Erfahrung gebracht haben. Andere europäische Länder sind diesbezüglich schon viel fortschrittlicher, woran man sich in Linz ein Beispiel nehmen könnte. Aber bei uns sind Autofahrer einfach das höchste Gut.



Hohe Gehsteigkanten

Die Gehsteigkanten sind in Linz oftmals sehr hoch und nur ganz selten abgeflacht. Dies macht es Rollstuhlfahrern und Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates unnötig schwierig. In den meisten Fällen müssen die Betroffenen einen Umweg fahren oder gehen, um dorthin zu kommen, wo sie hin möchten.



Steile Rampe neben dem Landesgericht

Direkt neben dem Landesgericht in der Fadingerstraße befindet sich diese Rampe. Jörg möchte sie passieren, um Geld beim Bankomaten abzuheben. Alleine hätte er keine Chance. Nur mit vereinten Kräften schaffen wir es, ihn nach oben zu hieven. Auch beim Herunterfahren unterstützen wir ihn, damit die Angelegenheit nicht zu gefährlich wird. Christina meint, dass es Ö-Normen gibt, an die sich die Baubehörden bei der Errichtung solcher Rampen zu halten haben. In diesem Fall wurde die Ö-Norm sicher nicht richtig umgesetzt.

Abgestellte Fahrräder und E-Scooter

Nicht nur für Rollstuhlfahrer, auch für Menschen mit anderen Einschränkungen des Bewegungsapparates oder auch für sehbehinderte Personen sind auf dem Gehsteig abgestellte Fahrräder, E-Scooter oder Papiercontainer ein wahres Hindernis. Wenn man dann noch »Gegenverkehr« hat, ist es unausweichlich, dass man stehen bleiben muss. Und selbst ohne Beeinträchtigung sind diese Hürden oftmals sehr lästig, weil sie einfach dringend benötigten Platz auf den Gehsteigen wegnehmen. Eigene Abstell- oder Parkplätze für diese Gefährte könnten Abhilfe schaffen.



Gefährliche Postkasten

Wenn man blinde Menschen beobachtet, wie sie sich ihren Weg mit dem Stock am Boden hin- und herbewegend bahnen, kann man schnell erkennen, was an diesem Postkasten gefährlich sein könnte. Er besitzt nämlich keinen Sockel am Boden, anhand dessen blinde Menschen erkennen können, dass hier ein Hindernis hängt. So fährt der Stock ins Leere und die blinde Person läuft im schlimmsten Fall gegen den Briefkasten. Zumindest ist er so niedrig angebracht, dass man auch vom Rollstuhl aus Briefe einwerfen kann. In Linz gibt es zwar teilweise ein taktiles Leitsystem für Blinde (Rillen im Boden), allerdings ist dieses alles andere als durchgängig. Der Blindenverband trägt diesem Versäumnis mit Mobilitätstrainings Rechnung.



Temporäre Barrieren

Manchmal braucht es bei Bau- oder Sanierungstätigkeiten auch temporäre Barrieren. In diesem Fall wurde die Situation auf dem Pfarrplatz gut gelöst. Beatrix hat keine große Mühe, mit ihrem Rollator über die Schwelle zu kommen, die das darunterliegende Kabel schützt. Und auch Jörg schafft es mit seinem Rollstuhl. Wenn man an Barrierefreiheit denkt, sollte immer das Zwei-Sinne-Prinzip zur Geltung kommen. Das heißt, man überlegt sich im Vorhinein, ob einer Person, die nicht hören, fühlen und/oder sehen kann, ein Angebot zugänglich ist. Die Lösung kann dann zum Beispiel eine Kombination aus einem Schild und einem Knopf mit Beschreibung sein.

Für ältere Menschen nicht geeignet

In den letzten Jahren wurden in Linz diverse Sitzmöglichkeiten aufgestellt, die zwar hübsch anzusehen, für die ältere Generation jedoch kaum geeignet sind. Erstens ist die Sitzposition viel zu tief und zweitens fehlen Armlehnen, die ältere Menschen als Stütze zum Aufstehen benötigen. Meist sind diese auch noch so platziert, dass maximal zwei Personen nebeneinander Platz finden. Andere Personen müssen auf der anderen Seite sitzen und in die andere Richtung schauen, was die Kommunikation nicht unbedingt fördert. Zudem gibt es in Linz kaum Sitzmöglichkeiten, die auch einen Tisch dabei haben.



Fahrkartenautomaten

Die »text to speech«-Funktion soll es sehbehinderten Menschen erleichtern, den Ticketautomaten zu bedienen. Wir konnten sie am Hauptplatz allerdings nicht finden. Dynamische Sprechansagen (DISA) verraten sehbehinderten Personen, wann die nächste BIM einfährt. Diese können manuell vor Ort oder auch mittels Funkhandsender aktiviert werden. Zusätzlich gibt es noch die Linien-sprechansage (LISA), die einem mitteilt, welche Linie in welche Richtung gerade vor einem steht.



Einstieg in die Öffis

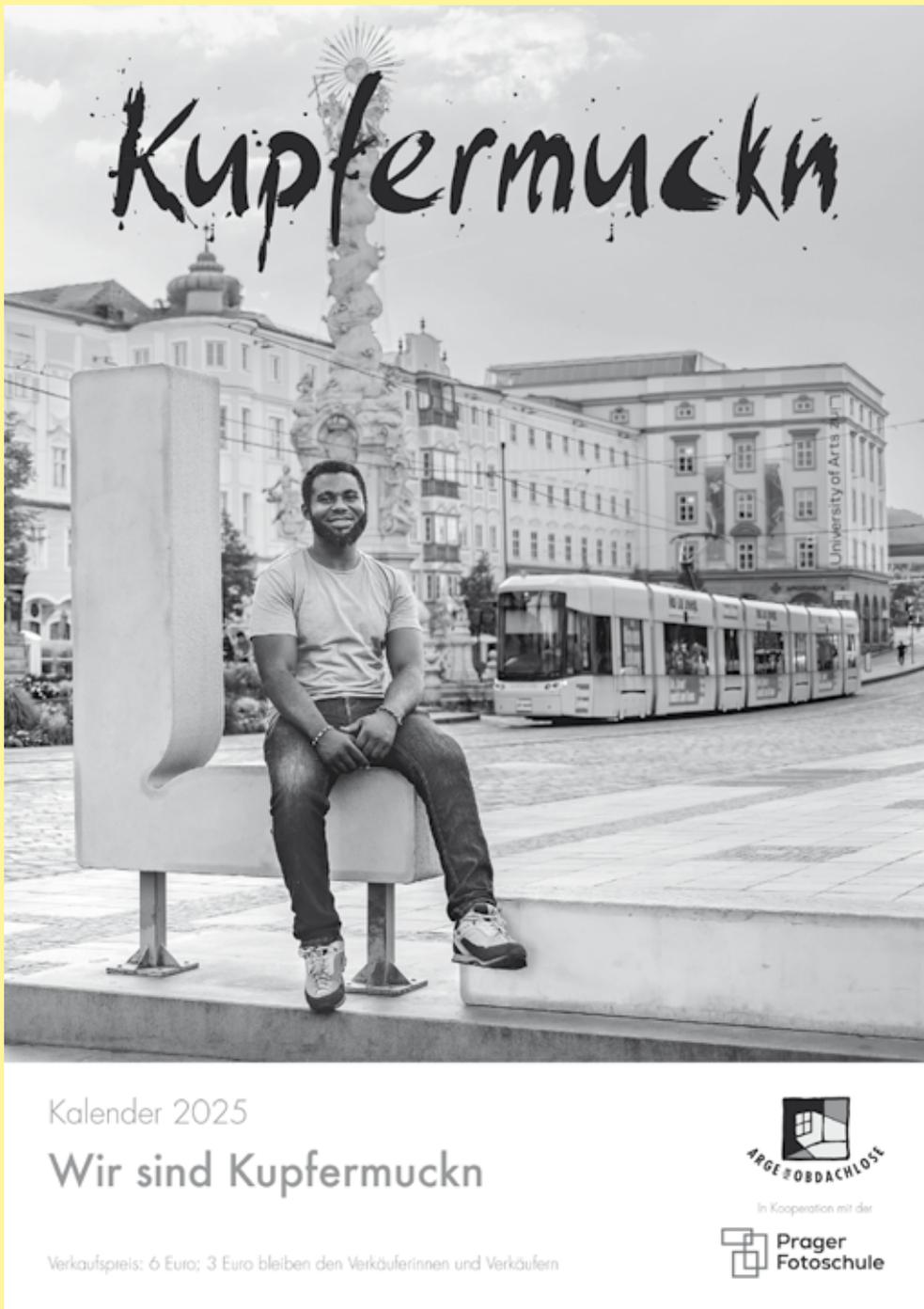
Für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl ist der Zustieg zu den öffentlichen Verkehrsmitteln oft schwer zu bewerkstelligen. Das Gehsteigniveau bei den Einstiegsstellen ist in vielen Fällen zu niedrig. Niederflrbusse sollen Abhilfe schaffen, jedoch muss man sich als Betroffener melden, damit der Bus abgesenkt wird. Die Angelegenheit dauert sehr lange. Dann gibt es auch noch spezielle Haltestellen wie zum Beispiel am Mühlkreisbahnhof, wo einer unserer Redakteure schon einmal zwischen Straßenbahn und Gehsteig eingeklemmt wurde. Hätte ihm nicht ein aufmerksamer Passant geholfen, wer weiß, wie die Geschichte ausgegangen wäre.

Barrierefreies Spielgerät

Im Juni 2024 wurde der neue Spielplatz im Volksgarten eröffnet, der auch ein barrierefreies Spielgerät beinhaltet, das mit dem Rollstuhl befahren werden kann. Sehr erfreulich! Insgesamt gibt es aber weniger Angebote für Frauen, die mit der Aneignung öffentlichen Raums größere Schwierigkeiten haben als Männer. Wenn man sich etwa den Käfig im Volksgarten ansieht, wird dieser fast ausschließlich von jungen Männern genutzt. Den Bedürfnissen von Frauen - etwa zum Thema »Sicherheit« zum Beispiel durch ausreichende Beleuchtung) - sollte mehr Augenmerk geschenkt werden.

Fotos: dw, Text: de





Wir sind Kupfermuckn **Kupfermuckn Kalender 2025** **in Kooperation mit der Prager Fotoschule**

Dieses Jahr haben Fotograf:innen der Prager Fotoschule (Patricia Bermudez Botello, Barbara Kenedi, Hans Kogler, Tamas Szegedi) unsere Verkäufer:innen in den Fokus gerückt. Ein Ausschnitt aus diesem Fotoprojekt ist in unserem Kupfermuckn-Kalender 2025 zu entdecken. Alle Kunstwerke werden im Zuge einer **Ausstellung am 17. Oktober um 19.00 Uhr in der Tabakfabrik** präsentiert. Der Kalender ist im Straßenzeitungs-Verkauf ab Oktober um 6 Euro erhältlich; 3 Euro verbleiben den Verkäufer:innen, die sich so ein wenig Weihnachtsgeld dazuverdienen können.

Gwand-Flohmarkt



Flohmarkt am Martin-Luther-Platz

Do. 3. und Fr. 4. Oktober 2024 – jeweils 11 bis 17 Uhr

Seit über 40 Jahren finden wohnungslose Menschen eine sinnvolle Beschäftigung im Trödlerladen der ARGE für Obdachlose. Auch dieses Jahr gibt es wieder

Textilien zum günstigen Kilopreis.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

www.arge-obdachlose.at



Kupfermuckn-Redakteurin Claudia und ihre Mutter Christine erzählen, wie sie trotz traumatischer Erfahrungen in ein erfülltes Leben zurückfinden konnten.

Schicksalhafte Wege

An einem heißen Sommertag besucht Claudia ihre 76-jährige Mutter Christine, die zwei Bushaltestellen weiter weg von ihr am Linzer Stadtrand lebt. Die beiden Frauen sind gemeinsam buchstäblich durch die Hölle gegangen.

»Schön, dass ihr gekommen seid«, begrüßt uns Christine mit einem strahlenden Lächeln und einer warmen Stimme, die sofort den ganzen Raum füllt. »Ich habe schon Kaffee gemacht und Kirschkuchen. Hoffentlich bringt ihr Hunger mit.« Der Geruch nach frisch Gebackenem liegt in der Luft. Etwas mühsam kämpft sich Christine mit ihrem Rollator Richtung des Esstisches und lässt sich mit einem tiefen Seufzer auf dem Stuhl nieder. Ihre Tochter Claudia legt ihr noch ein paar Lebensmittel auf den Tisch, die sie zuvor eingekauft hat. »Heute können wir wieder gemeinsam lachen und uns über alles Mögliche freuen«, sagt Claudia und nimmt

sich ein Stück vom Kuchen. »Die dunklen Zeiten sind zum Glück vorbei.« Mutter Christine nickt zustimmend und meint: »Wenn ich nicht geheiratet hätte, wäre uns beiden wohl viel erspart geblieben.« Dabei lief in Christines Leben zunächst alles glatt, auch

»MEINE MUTTER HAT NACH DER ARBEIT DAS BLUT VOM BODEN GEWISCHT. ICH FÜHLTE MICH ZU HAUSE NICHT MEHR SICHER.« CLAUDIA

wenn sie in armen Verhältnissen aufgewachsen ist.

Unbeschwerte Kindheit

Die gebürtige Ebelsbergerin erzählt von ihrer unbeschwerten Kindheit. Sie erinnert sich an ihre Badetage im Pleschingersee und in der Krems an der Wehr und an Omas Garten mit den vielen Obst- und Nussbäumen. Ebenso

fasziniert war sie von den regelmäßigen Operaufführungen im Linzer Landestheater, zu welchen sie während ihrer Hauptschulzeit regelmäßig eingeladen wurde. Mozarts »Cosi fan tutte« habe ihr am besten gefallen. Nach der Pflichtschule hat Christine die Handels-

schule absolviert und bekam unter anderem eine Anstellung beim Land. Sie wohnte damals in einer Garconniere in der Stadt und genoss ein unbeschwertes Leben.

In der Gewaltspirale

Bis es allmählich zu einer tragischen Wende kam: Christine verliebte sich Hals über Kopf in einen Mann, mit dem sie vier Kin-

der bekam. Bis zu ihrem dritten Kind ging Christine noch arbeiten. Als Claudia zur Welt kam, blieb sie zu Hause. Immer mehr entpuppte sich ihr Ehemann als alkoholkranker, untreuer und gewalttätiger Partner. Aus dem anfänglichen Liebesglück wurde bald die reinste Hölle. Zunehmend dominierten Streit und Gewalt den Alltag der Familie. Christines Leben entwickelte sich zu einem wahren Albtraum. Sie erinnert sich daran, als sie Heim kam und sie unter Tränen das Blut vom Boden gewischt hat. Als Claudia zwei Jahre alt war, reichte ihre Mutter die Scheidung ein. Ihr Exmann war außer sich vor Wut und drohte mit noch mehr Gewalt. »Wir gingen durch die Hölle«, erzählt Christine. Kurze Zeit später lernte sie einen neuen Mann kennen. Christine wurde wieder schwanger und brachte eine weitere Tochter zur Welt. »Leider war auch dieser Mann ein alkoholkranker Schlägertyp«, bedauert Christine. Zu all diesem



»HEUTE KÖNNEN WIR WIEDER GEMEINSAM LACHEN. DIE DUNKLEN ZEITEN SIND ZUM GLÜCK VORBEI.« CHRISTINE MIT TOCHTER CLAUDIA

Übel offenbarte sich dann auch noch, dass ihre Söhne zu sexualisierter Gewalt neigten. »Die beiden haben mich unzählige Male missbraucht«, sagt Claudia nun bereits mit zittriger Stimme. Als Christine davon erfuhr, wandte sie sich in ihrer Not an das Jugendamt.

Sicherheit im Heim

Claudia und ihre Halbschwester wurden sofort in einem Kinder- und Jugendheim untergebracht. Als die beiden in Sicherheit waren, konnte Christine wieder ein wenig durchatmen. Doch diese Gräueltaten hinterließen ihre Spuren: Claudia trug das Geschehene viele Jahre mit sich herum und entwickelte in frühen Jahren eine Borderline-Erkrankung und ein »posttraumatisches Belastungssyndrom«. Erst vor ein paar Jahren konnte sie in einer mehrmonatigen stationären Therapie die traumatischen Ereignisse verarbeiten. Nach der Zeit im Heim

zog Claudia wieder zu ihrer Mutter. Auch Christine hatte keine Antriebskraft mehr, ließ alles um sich herum geschehen. Und dann stand eines Tages plötzlich der Exekutor vor der Tür. »Ich konnte und wollte mir die Miete nicht mehr leisten«, sagt sie etwas reumütig. Mutter und Tochter wurden delogiert. Die Suche nach einer neuen, bezahlbaren Wohnung erwies sich für beide als aussichtslos.

Wir wurden beide obdachlos

Christine kam in die Notschlafstelle, die sich damals noch in der Waldeggstraße befand, Claudia ins Obdachlosenheim. Nach wenigen Wochen durfte Christine in ein betreutes Wohnheim des Sozialvereins »B37« ziehen, wo sie neun Jahre lang lebte. Fast ebenso lange war Claudia obdachlos. Während dieser Zeit brachte Claudia eine Tochter zur Welt und Jahre später noch Zwillinge mit ihrem Ehemann Walter. »Alle

drei Kinder sind wohlbehütet bei Pflegeeltern aufgewachsen«, sagt Claudia erleichtert.

Wieder zurück ins Leben

Vor einigen Jahren hat es Claudia dann endlich geschafft, wieder zurück ins Leben zu finden. Heute lebt die 45-Jährige eigenständig in einer Wohnung. Ebenso Christine. Mithilfe der Sozialarbeiter des Vereins B37 fand auch sie eine leistbare Wohnung am Stadtrand von Linz, ganz in der Nähe von Claudia. Ihre 45 Quadratmeter große Zwei-Zimmer-Wohnung ist zwar schon etwas in die Jahre gekommen und hat keinen Balkon, jedoch ist sie gemütlich eingerichtet. Die seelischen Qualen, die Christine erlitten hat, machen sich nun auf der körperlichen Ebene bemerkbar. »Um meine Gesundheit ist es nicht mehr zum Besten bestellt«, sagt sie. »Beide Knie sind kaputt, auch die Bandscheiben.« Sie kann sich nur noch mühsam mit dem Roll-

ator auf den Beinen halten. Dennoch möchte sie nicht jammern.

Leistbare Wohnung

»Die Miete ist zum Glück günstig. Ein echter Jackpot«, sagt sie. Mit ihrer kleinen Pension und dem geringen Pflegegeld, das sie seit ein paar Jahren bezieht, komme sie über die Runden. Auf die Frage, wie sie den Tag verbringt, sagt Christine: »Ich stricke, häkle und löse Rätsel. Das lenkt mich ab.« Mit dem Fernseher komme sie nicht klar. »Die Technik wird immer komplizierter«, ärgert sie sich ein wenig. Doch mit den Radioprogrammen von »Arabella« und »Ö1« habe sie ohnehin mehr Freude. Ihr größter Wunsch ist es, hier zu bleiben. »Aus der Wohnung muss man mich irgendwann waagrecht hinaustragen«, sagt sie und bricht in ein kräftiges Lachen aus. Ihre Fröhlichkeit ist ansteckend. So verlassen wir gut gelaunt ihr Reich. *Foto und Text: dw*



Gefangen
in fremden Gedanken
Stimmen trommeln
als eine Art Beat
in deinem Kopf,
niemand weiß
wen oder was du wahrnimmst.
Dein Hirn spielt verrückt.
Du antwortest,
weil du irgendwie musst.

Gesagt es seien Weisheiten
Dämonen in deinem Kopf,
krank bist du verloren.
No way out
Ich werde still mein Freund,
die Sonne der Hoffnung
erlischt nie ganz.
Ursula

Stimmen in meinem Kopf

Betroffene berichten, wie sie trotz ihrer Schizophrenie-Erkrankung das Leben meistern.

URSULA

Zum Stimmenhören kamen auch noch Panikanfälle

Ich bin Stimmenhörerin. Im Grunde ist es eine chemische Fehlfunktion der Botenstoffe im Gehirn, die aber furchtbare Auswirkungen verursacht. Jetzt ist es so: Die Stimmen wurden plötzlich böseartig. Sie stießen die wüstesten Drohungen aus. Ich sei besessen, sie würden mich foltern. Ich würde ihre Marionette sein und so weiter. Tatsa-

che ist, dass ich daraufhin zeitweilig schlimme Schmerzen bekomme, auch wenn es keine logischen Gründe dafür gibt. Außerdem würden Medikamente keine Wirkung haben, da ich ja besessen sei. Als mir das alles zu viel wurde, blieb mir nichts anderes übrig, als ins ehemalige Wagner-Jauregg-Krankenhaus zu gehen. Ich kam auf die Station D203. Das war wohl die schönste Station, die ich jemals erlebt habe. Die Patienten waren rücksichtsvoll. Mir wurde immer die Tür aufgehalten und ich hatte einen Platz im Raucherbe-

reich, der für mich »reserviert« war. Die Leute waren lieb und gaben sich Mühe – von der Putzfrau bis zum Arzt. Die Stimmen zogen sich zeitweise zurück, waren aber nie ganz weg und drohten damit, zu Hause würde ich schon sehen, was ich davon hätte. Ich nahm einen Chor wahr, der »Satan ist unser König« und Ähnliches sang. Zudem begann ich überall Fratzen zu sehen. Später begannen die Stimmen »Oh my Darling, Clementine« zu singen. Es war völlig verrückt und mein Gehirn drehte durch oder fast durch.

Trotz der vielen Medikamente (30 Tabletten pro Tag) fand ich nicht wirklich Hilfe. Auch Panikanfälle kamen noch zu dem Tohuwabohu, das mein armes Gehirn verursachte, hinzu. Nach neun Wochen, die ich trotz allem genossen habe, wurde ich entlassen. Ein herzliches Dankeschön geht an die Schwestern, die Therapeuten und vor allem meinem behandelnden Arzt, der sich nicht nur Mühe gab, sondern auf Augenhöhe mit seinen Patienten sprach und nicht willkürlich handelte, wie manch anderer Arzt. Nun eine Bitte: Welcher Arzt kann mir wirklich helfen, besser mit meinen Stimmen zurecht zu kommen?

STEFAN

Seit 30 Jahren leide ich an Schizophrenie

Ich habe schon seit 30 Jahren die Krankheit Schizophrenie und muss seither jeden Tag Psychopharmaka zu mir nehmen. Trotzdem ist es einem Außenstehenden gar nicht so leicht zu erklären, was Schizophrenie wirklich

MEINEM ÄRGSTEN FEIND WÜNSCHE ICH NICHT DIESEN HORRORTRIP, DURCH DEN MAN IN EINER PSYCHOSE GEHEN MUSS.« STEFAN

bedeutet. Ich glaube, bei jedem Betroffenen äußern sich die Symptome verschieden. Manche hören Stimmen – was bei mir nie der Fall war – manche haben phasenweise Paranoia – also Wahnvorstellungen – die sich in unterschiedlicher Form äußern können. Bei uns funktioniert der Stoffwechsel nicht so gut wie bei gesunden Menschen. Das Gehirn spielt dann Streiche und »wir Schizos« (das schreibe ich, obwohl ich diesen Ausdruck nicht mag), glauben mitunter, dass diese Wahnvorstellungen der Wirklichkeit entsprechen. Mit zwei Vorurteilen möchte ich nun aufräumen: erstens sind psychisch kranke Menschen in der Regel nicht aggressiv. Zweitens sind psychisch kranke Menschen keine Tachinierer, wenn sie nicht (mehr) arbeitsfähig sind. Meinem ärgsten Feind wünsche ich nicht, diesen Horrortrip, durch den



Alles zum Guten gewandelt

Ich möchte all jenen danken, die mir geholfen haben, in Linz Fuß zu fassen. Das Übergangswohnen »K5« des Vereins »pro mente«, die »ARGE Sie« des Vereins ARGE für Obdachlose sowie die Beratungsgespräche in der Diözese Linz – all das hat mir sehr geholfen. Meine zwei Kinder kamen 1989 aufgrund meiner psychischen Erkrankung zu Pflegeeltern. Ich war manisch-depressiv. Sie wuchsen in der Nähe von Linz auf. In diesem Jahr war ich durchgehend auf der Psychiatrie. Als ich herauskam, war ich ohne Kinder und schwer alkoholabhängig. Ich lebte inzwischen in Hallstatt und Bad Ischl und besuchte meine Kinder, sooft es erlaubt war. 2008 verstarb meine Mutter in Gmunden, woraufhin ich ein Jahr später den Entschluss fasste, nach Linz zu ziehen, um meinen Kindern näher zu sein. Heute bin ich bei der Kupfermuckn als Redakteurin beschäftigt und bei der »pro mente« helfe ich im »Kontrast-Restaurant« mit. Und heute lebt mein Sohn in Linz und meine Tochter in Gallneukirchen. Wir sehen uns zum Glück regelmäßig. Alles hat sich nun doch zum Guten gewandelt. Der Kontakt zu meinen Kindern ist wunderbar! Und ich fühle mich so wie vor meiner psychischen Erkrankung. *Christine*





Symbolbild psychische Krise, Foto: Freepik; Foto Ursula, S. 18: Kupfermuckn-Archiv

man in einer Psychose gehen muss. Manchmal denke ich mir, die gesunden Menschen würden uns besser verstehen, wenn sie auch nur einen Tag lang durch diese Hölle gehen würden. Auch die Psychopharmaka beeinträchtigen unser Leben. Es fühlt sich so an wie Autofahren mit angezogener Handbremse. Seit Jahren habe ich zusätzlich auch noch Paranoia. Da schwirren so Gedanken in meinem Kopf herum, dass beispielsweise der Dritte Weltkrieg ausbricht, was derzeit ja gar nicht so unwahrscheinlich ist. Ich hätte damals vielleicht nicht nur mit Bademantel und mit Schlapfen bekleidet durch die Heimatgemeinde gehen sollen. Da tauchte nämlich – aus welchem Grund auch immer – ein Polizist auf. Er informierte meine Eltern und die Gemeindefürsorge und ich kam dann zehn Wochen lang in die »Geschlossene« in der Nervenklinik. Wer noch nie auf so einer Station war, glaubt vielleicht, dass es dort von Irren in einer Gummizelle, die in einer Zwangsjacke stecken und laut schreien, nur so wimmelt. In den Stationen, in denen ich war, ging es jedoch immer human und relativ »normal« zu, wenn man das so sagen kann. Zwangsjacken sind – nach meinem Wissen – bereits verboten. Auf meiner Station gab es Tischtennistische, an denen wir uns heiß umstrittene Spiele lieferten. Wir durften auch Fußball und

Billard spielen. In der Physiotherapie gab es eine herrlich große Badewanne. Auch das Essen war köstlich. In eine geschlossene Abteilung wird man eingeliefert, wenn man fremd- oder selbstgefährdend ist. Zugegebenermaßen kann es schon einmal passieren, dass ein Patient ausflippt und auf Pfleger oder Möbel losgeht. Das passiert jedoch nur selten. In solchen Fällen haben die Pfleger etwas, was ich als »Betonstunde« bezeichne. Einmal verabreicht, ist der Ausnahmepatient für einige Zeit ruhiggestellt. Diese Maßnahme dient der eigenen Sicherheit und der Sicherheit der anderen. Nicht unerwähnt möchte ich lassen, dass ich einmal in der Phase der Paranoia nach einem langen nächtlichen Marsch der Donau entlang einen circa drei Meter großen Teufel sah. Und kurze Zeit später tauchte eine Gestalt auf, die mir langsam entgegenkam und wie Jesus ausschaute. Die persönliche Empfindung während einer Psychose kann entweder die Hölle sein, oder es fühlt sich an, als wäre man im Himmel. Es ist mir auch schon passiert, dass ich göttliche Musik in der Ferne gehört habe. Zum Schluss noch eine Bitte an alle »Normalen«: Habt Verständnis für Betroffene und Angehörige und habt keine Angst, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Und an alle Betroffenen: Sucht euch einen Facharzt und lasst

euch Medikamente geben. Diese können nämlich wirklich helfen. Ebenso wichtig und hilfreich ist eine Psychotherapie. Der unglaubliche Stress dieser Jahre ließ dann nach. Heute kann ich in meinem fortgeschrittenen Alter relativ gut damit leben. Auch deshalb, weil ich nun weiß, dass Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen, Sigmund Freud, Robert Schumann oder Virginia Woolf auch Stimmen gehört haben und diese Menschen gar nicht so uninteressante Leben hatten.

NADINE

Ich weiß nie, wann der nächste Schub kommt

Seit meiner Kindheit leide ich an schweren psychischen Problemen. Da ich eine schlimme Kindheit hatte, hat sich meine Psyche irgendwann von meinem Körper gelöst, um den Schmerz nicht mehr spüren zu müssen. Als ich dann älter wurde, wurden bei mir »Schizophrenie« und »posttraumatische Belastungsstörung« diagnostiziert. Jahrelang probierte ich unterschiedlichste Tabletten aus. Die Wirkung war bei allen Medikamenten die gleiche: Man spürt zwar den Schmerz nicht mehr so sehr, doch das Schöne und Gute halt auch nicht mehr. Leider erlitt ich dann zu bestimmten Situationen Panikattacken. Und hin und wieder merke ich, dass ich bei Stresssituationen umschalte. Da werde ich dann vollkommen gefühllos und unnahbar, woran ich mich danach oft selbst nicht immer erinnern kann. Zum Glück kennt mich mein Lebensgefährte Daniel in- und auswendig. Wenn er merkt, dass ich »verschwinde«, dann beruhigt er mich sofort. Seit ich mit Daniel zusammen bin, verzichte ich auf Medikamente. Es ist nicht einfach, mit so unberechenbaren, psychischen Erkrankungen das Leben zu bestreiten. Ich weiß nie, wann der nächste Schub kommt. Zum Glück habe ich jedoch im Laufe meines Lebens ein besseres Gespür dafür bekommen und weiß nun, dass ich auch dagegensteuern kann. Wobei es sehr schwierig ist, mit dieser Erkrankung zu leben.

Rätselecke – Sudoku

Die Grundfläche besteht aus 9 mal 9 Zellen. Mehr oder weniger gleichmäßig verteilt befinden sich dort bereits 2 bis 5 Ziffern. Je mehr Ziffern vorgegeben sind, desto einfacher fällt die Lösung. Alle leeren Zellen sollen so aufgefüllt werden, dass jede Ziffer in einer Spalte (senkrecht), in einer Zeile (waagrecht) und in einem Block (3 mal 3 Zellen) nur einmal vorkommt. Die Rätsel wurden uns gratis von Dr. Bertran Steinsky zur Verfügung gestellt.

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

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

Auflösung auf Seite 22



SO WOHNEN ICH

Danijel und Rokko in Linz



Wohnungslosigkeit ade!

Dank des Projekts »Housing First« haben Danijel und sein Hund Rokko über die »ARGE für Obdachlose« wieder ein Zuhause. Jahrzehntlang lebte der 39-jährige Kupfermuckn-Verkäufer in prekären Wohnverhältnissen.

»Ich war entweder obdachlos oder habe ein stressiges Nomadenleben geführt«, sagt Danijel. Nun sei er »glücklich« darüber, dass er sich endlich wieder »Mieter« nennen und eine »gewisse Wohnqualität« genießen darf. »Da fällt viel Stress ab.« In seiner 42m² großen Wohnung hat er es sich behaglich eingerichtet. Nur noch die Küche fehlt. Diese bekomme er demnächst von einem Freund seines Bruders geschenkt. Auch Rokko fühlt sich sichtlich wohl. »Normalerweise darf er nicht auf der Couch liegen«, sagt Danijel, »das erlaube ich ihm nur ausnahmsweise für dieses Foto.« Rokko liege aber ohnehin viel lieber am Boden in seinem kuscheligen Hundebett. Da Danijel großen Wert auf Sauberkeit legt, saugt er die Wohnung täglich und wischt jeden zweiten Tag den Boden. Mit 300 Euro Mietkosten und weiteren hundert Euro für Strom und Heizung komme er mit dem AMS-Geld über die Runden. »Ohne die Sozialarbeiterin Melanie von der ARGE hätte ich das alles nicht geschafft«, sagt er. Bei ihm zeigt der »Housing-First-Ansatz« (»Wohnen vor allem anderen«) bereits seine Wirkung: Da er nun zur Ruhe kommen kann, wird Danijel seine Probleme angehen, nämlich Schulden zurückbezahlen und einen Alkoholentzug machen. Dann stehe einem erfüllten Leben nichts mehr im Weg, ist er überzeugt. Foto und Text: dw

Verkäuferin Bianca im Portrait

Kannst du dich deinen Lesern kurz vorstellen?

Mein Name ist Bianca. Ich stamme aus Rumänien. Nach Österreich bin ich vor vier Jahren gekommen. In meiner Heimat gibt es leider keine Arbeit. Ich wollte auch meinen beiden Kindern die Möglichkeit auf ein besseres Leben bieten.

Was machst du mit dem Kupfermuckngeld?

Unsere Wohnung ist sehr teuer. Auch die Energiekosten sind sehr hoch. Mein Mann arbeitet zwar wann immer er die Möglichkeit hat Arbeit zu finden, aber meist nur in schlecht bezahlten Hilfsarbeiterjobs. Der Kupfermuckn-Verkauf unterstützt uns bei unseren alltäglichen Ausgaben.

Was erlebst du beim Verkauf?

Ich verkaufe manchmal in Linz und ab und zu bei einer SPAR-Filiale in Pregarten. Dort sind alle Menschen sehr nett zu mir und auch die Mitarbeiter freuen sich immer, mich zu sehen.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Meine Familie ist für mich das Wichtigste auf der Welt. Ich wünsche mir, dass meine Kinder gesund bleiben. Da ich selber nicht ganz gesund bin, hoffe ich, dass ich bald wieder ein schmerzfreies Leben führen kann. *Foto: kk*



Danke für alles, liebe Claudia!



Claudia Kapeller verabschiedet sich in ihrer Funktion als Linzer Obdachlosenseelsorgerin. Foto: dw

Zwei Jahre lang übte Claudia Kapeller das Amt der Obdachlosenseelsorgerin mit großem Einsatz und viel Freude aus. Liebe Claudia, herzlichen Dank für dein Engagement und alles Gute für all die neuen Herausforderungen, die in Zukunft auf dich warten. Mögen sie dich bereichern. Das wünscht dir das *Kupfermuckn-Team*

»Liebe Claudia, an viele nette Begegnungen und gemeinsame Unternehmungen mit dir – meistens auch gemeinsam mit unserem lieben Bischof Manfred – dürfen wir uns dankbar erinnern: Gottesdienste, Verabschiedungen am Urnenhain, Essenseinladungen, Ausflüge, Wallfahrten und vieles mehr! Ich persönlich bin dir auch noch einmal zu sehr herzlichem, innigem Dank verpflichtet, durfte ich dich doch immer wieder bei Gottesdiensten musikalisch oder mit Texten oder sogar mit Predigten unterstützen. Liebe Claudia, möge der liebe Gott dich in deinen neuen pastoralen Aufgabengebieten, in der Pfarre Gallneukirchen und in der Krankenhaus-Seelsorge in Freistadt, ebenso segnen und genauso reichen Segen von dir und deiner überaus herzlichen Art ausgehen lassen! Ein herzliches »Vergelts Gott!« und »Behüte dich (= Pfiat Di) Gott!« In Dankbarkeit und inniger, liebender, geschwisterlicher Verbundenheit«, Johannes S.

Sudokus Seite 21 – Auflösung:

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

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

Im Alltag sparen

Mit der **LINZ AG Vorteilswelt-App** haben Sie zahlreiche exklusive Sofortrabatte immer mit dabei. So einfach sparen Sie im Alltag.

Jetzt informieren:
www.linzag.at/vorteilswelt

Bis zu
30 Gratisstromtage
ein Leben lang*

LINZ AG

*Gilt solange die LINZ AG Vorteilswelt angeboten wird und bei ununterbrochener Erfüllung der notwendigen Teilnahmebedingungen durch den*die Kund*in.

HELFE WIR GEMEINSAM.

IHRE BANK. IHR ERFOLG.



VKB
IHRE BANK. IHR ERFOLG.

in f v
www.vkb.at



Öffentliche Gratwanderung

Am Mittwoch, dem 16. Oktober, um 16 Uhr lädt die Kupfermuckn interessierte Bürger:innen zur sozialen Stadtführung ein. Schon seit über 20 Jahren begleiten ehemals wohnungslose Guides die »Gratwanderung« durch Linz. Nach einer kurzen Einführung im Innenhof der Marienstraße 11 folgt eine ungefähr eineinhalbstündige Wanderung vorbei an Linzer Wohnungsloseneinrichtungen, Parks und öffentlichen Plätzen. Die Begleiter zeigen, wo engagiert geholfen wird und bringen auch ihre Lebensgeschichte ein. Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos. Die Guides freuen sich über freiwillige Spenden.

Anmeldung erforderlich unter: Tel. 0732/770805 oder kupfermuckn@arge-obdachlose.at.

Kupfermuckn INFORMATION

Kupfermuckn-Abo

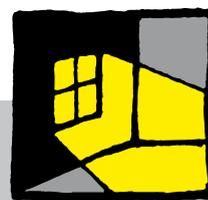
Die Kupfermuckn ist eine Straßenzeitung und soll daher auch auf der Straße verkauft werden, damit die Straßenverkäufer und Straßenverkäuferinnen etwas davon haben. Wer keine Möglichkeit hat, die Kupfermuckn auf der Straße zu erwerben, kann ein Abo bestellen. Tel.: 0732/77 08 05-13 (Montag bis Freitag: 9-12 Uhr); Preis: 33 Euro

Die nächste Ausgabe

gibt es ab 28. Oktober 2024.

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!

Wenn Sie Ihren Namen (muss mit dem Melderegister übereinstimmen) und Ihr Geburtsdatum bei der Überweisung angeben, wird Ihre Spende automatisch von der Steuer abgesetzt. Unser Spendenkonto: Kupfermuckn – ARGE für Obdachlose, VKB Bank, IBAN: AT46186000010635860



ARGE TRÖDLERLADEN

- ▶▶ Wohnungsräumungen – Auftragsannahme
Mo. bis Do. 8–10 Uhr, Tel. 66 51 30
- ▶▶ Verkauf und Dauerflohmarkt
Trödlerladen, Lager Goethestraße 93, Linz
Öffnungszeiten: Di. und Do. 10.00–12.00 Uhr
und 12.45–17.00h Uhr, Tel. 66 51 30
- ▶▶ Raritäten und Schmuckstücke
im Geschäft in der Bischofsstraße 7
Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 12–18 Uhr
Tel. 78 19 86

ALBANIEN



FOTOS: FREEPIK, PRIVAT



Urlaubsgrüße unserer Leserinnen und Leser

Einige treue Leserinnen und Leser sind unserem Aufruf gefolgt, die Kupfermuckn in den Sommerurlaub mitzunehmen und uns einen Schnappschuss zu schicken. Der Gewinner unserer Facebook-Tasche wird auf unserer Facebook-Seite bekanntgegeben. Wir hoffen, ihr hattet einen schönen Sommer.



KROATIEN ITALIEN



SÜDTIROL USA



STEIERMARK