

VN-EXPERTENTIPP

Sorgendecke lüften



Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit, kaum soziale Kontakte und Ängste in Bezug auf das Covid 19-Virus – optimale Voraussetzungen, um sich ins Bett zu legen und die Sorgendecke über sich zu ziehen. „Es gibt hilfreiche Strategien, die uns davor bewahren, dass die Ängste uns erdrücken“, sagt **Cornelia Krätler-Küng** vom Familiendienst des Vorarlberger Kinderdorfs. Sie rät: Legen Sie Zeiten fest, in denen Grübeln erlaubt ist. Dies wirkt unterstützend, damit nicht die ganze Familie in Sorgen versinkt. Lenken Sie sich danach mit einer anderen Beschäftigung ab und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um den Blick auf Positives zu lenken. Überlegen Sie am Abend, was gut gelaufen und wofür Sie dankbar sind. Indem Sie Ihre Glücksmomente und gelungenen Alltagserlebnisse aufschreiben,

verstärken Sie die guten Gedanken. Sprechen Sie mit Ihren Liebsten über Ihre Sorgen. Fragen auch Sie selbst bewusst nach, wie es Ihren Freunden und Verwandten geht. Füreinander da zu sein und Interesse am Wohlergehen des anderen zu zeigen, tut jedem gut. Manchmal reicht ein offenes Ohr, damit es wieder ein wenig leichter werden kann. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe in Anspruch, und warten Sie nicht, bis Ihr Sorgen- oder Schuldenberg unüberwindbar ist. Vorarlberg verfügt über ein breites soziales Unterstützungsnetz. Wo es für welche Sorgen und Nöte die passende Hilfestellung gibt, weiß die Telefonseelsorge 142. Bei Themen, die Familienleben, Kinder und Erziehung betreffen, bietet die Helpline des Vorarlberger Kinderdorfs unter Tel. 0720-2274934 kostenlose anonyme Erstberatung.



Weitere Infos, Links und Ideen finden Sie auf www.vorarlbergerkinderdorf.at

Spätfolgen für die Lungen von Covidpatienten nicht absehbar

INNSBRUCK Wirklich aufatmen dürfen Covid19-Genesene offenbar nicht, denn noch ist unklar, wie sich die Spätfolgen auswirken. „Das wird sich erst Schritt für Schritt zeigen“, sagt OA Frank Hartig von der Universitätsklinik Innsbruck. Besondere Gefahr droht demnach genesenen Patienten im Tauchsport. Die massiven Veränderungen an der Lunge könnten die Unfallgefahr deutlich erhöhen. Hartig leitet die Notfallaufnahme im Klinikum und ist Krisenkoordinator für Covid19-Patienten. Unter ihnen waren auch sechs aktive Taucher, die jedoch nicht stationär behandelt werden mussten, sondern sich in Heimquarantäne auskurierten. Tauchen können sie aber alle nicht mehr. „Die Schäden an der Lunge sind irreversibel“, erklärte Hartig im Gespräch mit der APA.



Covid19 könnte üble Nachwirkungen auf die Lungen haben. ADOBESTOCK

Dabei galten die Patienten bei der Kontrolle nach mehreren Wochen als klinisch gesund und wiesen lediglich einzelne Symptome wie Reizhusten oder reduzierte Leistungsfähigkeit auf. „Das ist scho-

ckierend, wir verstehen nicht, was hier gerade passiert“, wird der Arzt zitiert. Inwieweit Langzeiteffekte an den Lungen bleiben, ist laut dem Mediziner unklar und derzeit spekulativ. „Wir wissen nicht, wie viel von den Veränderungen dauerhaft bleibt“, betonte Hartig. Beim Anblick der Befunde falle es aber schwer, „an eine völlige Ausheilung zu glauben“.

VN-INTERVIEW. Günter Bischof (64), Geschichteprofessor an der University of New Orleans

„Trumps Aufrufe sind gefährlich“

Historiker Bischof über Coronakrise und ihre Folgen in den USA.

INNSBRUCK Günter Bischof (64), aktueller Wissenschaftspreisträger des Landes, hat sich mit seiner wissenschaftlichen Studie über den Marshallplan einen Namen gemacht. Als Intimkenner der amerikanischen Politik sieht er die USA durch Präsident Trumps Aufrufe zum Widerstand in demokratisch regierten Bundesstaaten auf einem gefährlichen Weg. Er selbst ist derzeit als Gastprofessor in Innsbruck tätig, kommt durch die Reisebeschränkungen jedoch nicht mehr vom Coronahotspot Tirol zum Coronahotspot New Orleans.



Professor Günter Bischof ist ein profunder Kenner der USA und sieht das Land vor allem wegen Donald Trump in kritischen Zeiten.



VN, REUTERS

US-Präsident Trump ruft derzeit zum Widerstand gegen demokratische Gouverneure auf. Für wie gefährlich halten Sie diese Aktion?

BISCHOF Das ist purer Populismus und kann auch gefährlich werden. Vor allem wenn er im selben Atemzug explizit auf das Recht zum Waffentragen hinweist. Es ist eine typische Trump-Aktion. Er ist in dieser Situation auf permanenter Sündenbocksuche. Motto: Schuld sind viele andere, nur nicht er. Jetzt sind eben demokratische Gouverneure an der Reihe. Der Hinweis auf das Recht zum Waffentragen kann schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen. Wir wissen ja, wie schnell es in den USA auch zu Waffengebrauch kommt.

Sie sitzen derzeit im österreichischen Coronahotspot Tirol fest, und würden gerne in den amerikanischen Coronahotspot New Orleans reisen. Wo fühlen Sie sich sicherer?

BISCHOF Ich fühle mich in Tirol viel sicherer, weil die Gesundheitsversorgung für alle Menschen hier besser und verlässlicher funktioniert.

Wie haben Sie die Coronaentwicklung in den USA, und speziell in New Orleans wahrgenommen?

BISCHOF Ich bin am 29. Februar über New Yorks JFK-Flughafen

nach Zürich geflogen, um ein Gastsemester an der Universität Innsbruck amerikanische Geschichte zu unterrichten. Da verlief der Flugbetrieb noch normal. Es war das Wochenende nach dem berühmten Fasching, Mardi Gras, in New Orleans. Die Veranstaltung ging noch problemlos über die Bühne. Heute weiß man: New Orleans hat aktuell so viele Coronafälle eben wegen dem Mardi Gras, der mit einer Million Besucher an einem Wochenende als Virenschleuder gewirkt hat – etwa so wie das Apres Ski in Ischgl.

Was wissen Sie über aktuelle Coronazahlen im Bundesstaat Louisiana und speziell in New Orleans.

BISCHOF Stand vergangener Freitag gab es in Louisiana 22.532 Ansteckungen, 1156 Tote, 1914 Menschen sind in Spitälern. Die Todesrate in Louisiana und New Orleans dürfte auch deshalb so hoch sein, weil viele ärmere Menschen gerade in der afro-amerikanischen Bevölkerung gesundheitlich schlecht versichert und versorgt sind und wegen Übergewicht und hohem Blutzucker besonders gefährdet sind.

Wie ist die Stimmung in New Orleans derzeit?

BISCHOF Soweit ich über Familie und Bekannte sowie die online Plattform nola.com mitkriege, ist die Stimmung verhalten. Aber es gibt keine Hysterie. Der Gouverneur von Louisiana, John Bel Edwards, beweist sich als sehr umsichtiger Politiker.

Wie ist die Situation an der University of New Orleans, wo Sie arbeiten?

BISCHOF Der Campus wurde dicht gemacht. Es wird wie auch hier in Innsbruck online unterrichtet. Von den zwölf Studenten der Universität Innsbruck, die dieses Frühjahr an der UNO studiert haben, sind noch vier in der Stadt, darunter auch zwei eiserne Vorarlberger.

Wird Corona die Präsidentenwahl in den USA entscheiden?

BISCHOF Ich denke schon. So eine gewaltige Katastrophe kann nicht spurlos am politischen System dieses Landes vorbeigehen. Sie macht vor allem offensichtlich, was für ein schlechter Krisenmanager und miserabler Kommunikator der sprunghafte Donald Trump ist.

KLAUS HÄMMERLE
klaus.haemmerle@vn.at
05572 501-634

Rezepte gegen Langeweile: Teil 8 - Backen ohne Hefe



MARTINA HARRER

Martina Harrer (40) aus Frastanz-Gampelün ist Hobbybäckerin aus Leidenschaft. Vor drei Jahren gründete sie den **Brothimmel** und gibt ihr Wissen und die Freude am Selbermachen bei Brotbackkursen an andere weiter.

ZUBEREITUNG



Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Es entsteht ein cremiger, klebriger Teig. Teigtemperatur ca. 28°C. 45 min. bei Raumtemperatur (22-24°C) in der Schüssel abgedeckt gehen lassen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und rund- bzw. lang wirken (von allen Seiten einschlagen). Mit Schluss/Teignacht nach unten ca. 75 min. im bemehlten Gärkorbchen bei Raumtemperatur offen gehen lassen. Satt dem Gärkorbchen geht auch eine passende Schüssel mit bemehltem Geschirrtuch. **Backrohr mit Backstein und Schüssel mit Steinen auf 250°C Ober/Unterhitze vorheizen.** Reifer Teig ist ca. um ein Drittel aufgegangen und zeigt Risse an der Oberfläche. Brotlaib auf das Backpapier stürzen, ev. noch kurz stehen lassen damit sich die Risse etwas vergrößern und bei 250°C in den Ofen einschleusen. Sofort Schwaden/Dampfen. Dafür ca. 50 ml Wasser auf die heißen Steine leeren und Ofentür schnell wieder schließen, damit der Dampf im Ofen bleibt. Nach 10 min. Schwaden ablassen (Ofentür kurz öffnen) und Temperatur auf 210°C reduzieren. Weitere 40 min. kräftig ausbacken. Fertiges Brot hat eine Kerntemperatur von 96-98°C. Auf dem Gitterrost gut auskühlen lassen.

bei Raumtemperatur offen gehen lassen. Satt dem Gärkorbchen geht auch eine passende Schüssel mit bemehltem Geschirrtuch. **Backrohr mit Backstein und Schüssel mit Steinen auf 250°C Ober/Unterhitze vorheizen.** Reifer Teig ist ca. um ein Drittel aufgegangen und zeigt Risse an der Oberfläche. Brotlaib auf das Backpapier stürzen, ev. noch kurz stehen lassen damit sich die Risse etwas vergrößern und bei 250°C in den Ofen einschleusen. Sofort Schwaden/Dampfen. Dafür ca. 50 ml Wasser auf die heißen Steine leeren und Ofentür schnell wieder schließen, damit der Dampf im Ofen bleibt. Nach 10 min. Schwaden ablassen (Ofentür kurz öffnen) und Temperatur auf 210°C reduzieren. Weitere 40 min. kräftig ausbacken. Fertiges Brot hat eine Kerntemperatur von 96-98°C. Auf dem Gitterrost gut auskühlen lassen.



Wie komme ich zu Sauerteig? Entweder von jemandem, der schon einen hat, oder einfach selber ansetzen. Auf vn.at erklärt Martina Harrer, wie der perfekte Sauerteig gelingt.

HELLER BAUERNLAIB



ZUTATEN FÜR 1 LAIB BROT A 800 G

Zeitaufwand: ca. 12 Std. vor dem Backen: 10 min., am Backtag: ca. 3 Std.



Sauerteig
120 g Roggenmehl 960
120 g Wasser 40°C
6 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)
Alles gut verrühren und zugedeckt ca. 12 Std. bei Raumtemperatur (ca. 22°C) reifen lassen. Reifer Sauerteig ist von Gärblasen durchzogen und mind. um das Doppelte aufgegangen. Bevor er anfängt wieder einzufallen, ist der beste Zeitpunkt zur Weiterverarbeitung.

Hauptteig
Reifer Sauerteig
ca. 250 g Wasser 32°C
230 g Roggenmehl 960
150 g Dinkelmehl hell, Type 700
10 g Salz
4 g Brotgewürz