



Foto: Regionalmedien Austria

KOMMENTAR

Maria Jelenko-Benedikt
Chefredakteurin Österreich
maria.jelenko@regionalmedien.at

Mehr Besinnung zur Weihnachtszeit

Weihnachten sollte die Zeit der Besinnung sein. In Anbetracht der Demos gegen die Corona-Maßnahmen kommt einem eher der Begriff „besinnungslos“ in den Sinn. Denken Menschen, die Ärzte und Pfleger attackieren, nicht daran, dass diese bis zur Erschöpfung für das Leben ihrer Patienten kämpfen? Wie weit ist unsere Gesellschaft gekommen, dass sich Personal in Spitälern und Impfstraßen mit Pfefferspray ausrüsten muss, um gewaltbereite Demonstranten abzuwehren? Kommt zur Besinnung!

„Ein letztes Mal noch Weihnachten feiern!“

Lisa, 64, ist unheilbar krank und lebt in einem Hospiz. Sie freut sich riesig auf ihr letztes Weihnachtsfest.

JOHANNA VUCAK,
MARIA JELENKO-BENEDIKT

„Da muss man beim Sterben sein, damit man es so schön hat“, schmunzelt Lisa. Die unheilbar kranke Frau hat vor einigen Wochen ein Zimmer im Albert Schweitzer Hospiz in Graz bezogen und wird hier auf eigenen Wunsch ihre letzten Lebensmonate verbringen. Im Raum hängt eine Lichterkette, Sterne glänzen, und es duftet nach frischen Tannenzweigen. Die hat ihr Birgit, ihre Hospizbegleiterin und ihr „großer

Glücksfall“ mitgebracht. Kraft schöpft Lisa jetzt vor allem aus dem Wissen, „dass ich hier ohne Einschränkungen ich selbst sein kann.“ Die schönste Zeit in ihrem Leben war die mit ihren Kindern: „Als sie noch klein waren – die Laternenfeste, wir haben gebastelt und Weihnachtskekse gebacken.“ Ihr Leben war ein erfülltes, zu bereuen gibt es für Lisa, die sich ihres Muts bewusst ist, nichts: „Es wäre völlig sinnlos, sich Gedanken zu machen, ob Vergangenes richtig war.“ Wichtig hingegen war ihr, im Leben nichts aufzuschieben.

„Keine Angst vor dem Tod“

Auf den Abschied hat sich Lisa intensiv vorbereitet und den palliativen Weg gewählt – ohne Operationen und Strahlentherapie.



Lisa freut sich auf ihr letztes Weihnachtsfest. Foto: Hospizverein Stmk/Winkler

rapie, „weil die Chancen ohnehin bei Null sind“. Die restliche Zeit möchte sie in möglichst guter Lebensqualität verbringen, betont sie, und beteuert, keine Angst vor dem Tod zu haben. Aber vorher wird noch einmal Weihnachten gefeiert!

Infos und Spendenmöglichkeit:
www.hospiz.at



Jeder kann seinen Beitrag leisten: Zeitungs- statt Geschenkpapier, kaputte Christbaumkugeln gehören in den Restmüll und nicht ins Altglas. Foto: VZ

Experten geben Tipps für achtsamere Weihnachten

Das durchschnittliche Pro-Kopf-Abfallaufkommen liegt in Österreich bei 165 Kilo und steigt um die Weihnachtsfeiertage laut Verband Österreichischer Entsorgungsbetriebe (VOEB) um rund 20 Prozent. Im Lockdown gab es einen Boom bei Onlinebestellungen und Kartonagen. So kann man laut VOEB das Abfallaufkommen im Haushalt reduzieren: eigenes Geschirr und eigene

Tragtaschen beim Einkaufen verwenden, Zeitungen statt Geschenkpapier, auf Lametta verzichten, Elektroschrott und Lithiumbatterien korrekt entsorgen, Restlessen statt Lebensmittelverschwendung. Die fleißigsten Mülltrenner sind übrigens im Burgenland (92%) zu finden – dicht gefolgt von Kärnten (89%) und Tirol (89%). Schlusslicht sind die Wiener mit 76 Prozent. (mjb)

So funktioniert Sport im Lockdown auch virtuell

Lockdown für Ungeimpfte: Unter dem Motto „Fit durch den Lockdown“ bietet die Sportunion während dieser Zeit über eine kostenlose Plattform täglich ortsunabhängig unterschiedliche Sporteinheiten online zum Mitmachen an. Bei den Livestream-Angeboten gibt es unter anderem Aerobic, Bodywork, Show Dance, Zumba oder Yoga. Speziell für Volksschulkinder – im Regelunterricht oder im Homeschooling – findet in der großen Schulpause täglich die „Bewegungspause für Kids“ mit professionellen Bewegungskoaches statt.

Sport-Gemeinderäte

Um durch die Pandemie entstandene gesellschaftliche Gräben zu schließen, sollen Sportgemeinderäte künftig die 15.000 Sportvereine umfassende Sport-Community vom Neusiedler See bis zum Bodensee



„Fit durch den Lockdown“: digitale Sportoffensive. Foto: Sportunion

miteinander verbinden. Sportunion-Präsident Peter McDonald will auch die Öffnung der öffentlich finanzierten Schulsportstätten für Sportvereine fördern. In Kooperation mit „Wings for Life“ veranstaltet die Sportunion heuer zudem einen Silvesterlauf. (mjb)

sportunion.at/digitalsports;
sportunion.at/bewegungspause;
sportunion.at/newyearsrun