



Den Stromausfall überbrücken: Ein gut gefüllter Vorratsschrank mit lang haltbaren Lebensmitteln ist bei Notfällen wichtig. Foto: iStock

Gerichte kochen auf Sparflamme

Stromausfälle sind hierzulande zwar selten, doch kommen sie unerwartet. Ein Buch sammelt Koch-Rezepte für den Ernstfall.

Von Rosa Karbon

Innsbruck – Plötzlich ist es dunkel, die Heizung fällt aus, der Herd bleibt kalt. Einen mehrtägigen Stromausfall mussten hierzulande bislang nur wenige Menschen miterleben. Ein Blackout kommt unerwartet, gute Vorbereitung ist daher alles.

„Getränke, Lebensmittel, Hygieneartikel, alternative Heiz- und Beleuchtungsmöglichkeiten“, zählt Gabor Gunda vom Tiroler Zivilschutzverband einige Dinge auf, die vorrätig gehalten werden sollten. Konkretere Ratschläge zu diesem Szenario stehen im neu erschienenen Notfallkochbuch „Kochen ohne Strom“. Darin rät das deutsche Bundesamt für Bevöl-

kerungsschutz und Katastrophenhilfe u. a., den Vorrat darauf zulegen, sich selbst jederzeit zehn Tage ohne Hilfe von außen versorgen zu können. Pro Person und Tag empfehlen sie z. B. zwei Liter Wasser und 2200 kcal Lebensmittel. Das Buch enthält 50 Rezepte, die ohne Kochplatte, Mikrowelle und Co. zubereitet werden können.

Tipps, wie ein rohes Ei durch Apfelmus zu ersetzen, finden sich darin ebenso. „Wir haben heutzutage nicht mehr so viele Rezepte im Kopf wie früher“, sagt Gunda. Zwar sei seiner Ansicht nach ein Blackout wirtschaftlich gesehen ein Desaster, „für die Privatperson aber keine Katastrophe. Man erkennt, wie wenig man eigentlich braucht.“

Taboulé-Rezept aus Kochen ohne Strom

Taboulé für 4-6 Personen

Zutaten: 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g Füllgewicht), 1 Tasse getrocknete Zwiebelstücke, 180 g Bulgur oder Couscous, 5 EL getrocknete Petersilie, 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft oder 2 EL Essigessenz, 1 EL Gemüsebrühegranulat, 1 EL Harissa (Gewürzpaste).

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Das Gericht wird nicht gekocht, es muss mindestens 45 Minuten durchziehen, damit der Bulgur bzw. Couscous und die Zwiebelstücke ausquellen können.



Kochen ohne Strom ist im Bassermann Verlag erschienen und um 9,99 Euro erhältlich. Foto: Bassermann

Umbruch, Krisen, Ängste: Hilfe für junge Erwachsene

Innsbruck gibt es Österreichs einzige Adoleszenz-Tagesklinik. Sie soll Psychiatrie-Patienten von 16 bis 25 Jahren in Entwicklungskrisen helfen.

Von Nicole Strozzi

Innsbruck, Hall – Vor zig Jahren wurde ein Gesetz geschrieben, in dem steht, dass man ab dem 18. Geburtstag erwachsen und volljährig ist. Auch was die klinische bzw. psychiatrische Versorgung betrifft, hat man mit 18 einen scharfen Übergang in die Erwachsenenpsychiatrie geschaffen. Doch so einfach ist das nicht.

„Zum ersten Mal betreiben zwei Kliniken des Landes eine gemeinsame Versorgungsstruktur.“

Barbara Sperner-Unterwiesing (Direktorin Psychiatrie II)

„Die Gesellschaftsstrukturen haben sich verändert. Kinder und Jugendliche haben längere Entwicklungsphasen, gehen länger zur Schule, wohnen oft länger daheim“, erklärt Barbara Sperner-Unterwiesing, Direktorin der Innsbrucker Uniklinik für Psychiatrie II. Dieser Übergang ist oft schwierig und mit Krisen gepflastert.

„Bei manchen Patienten klappt das sehr gut, sie fühlen sich erwachsen. Aber manche haben Ablösungsschwierigkeiten, beschäftigen sich eher mit jugendspezifischen Themen, wollen, dass ihre Eltern auch eingebunden werden. Es ist daher sinnvoll, in beide Richtungen zu denken“, ergänzt Kathrin Sevecke, Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie Hall und Innsbruck.

Seit Jänner dieses Jahres gibt es erstmals in Österreich an der Innsbrucker Psychiatrie II eine eigene Tagesklinik für Adoleszenz für Psychiatrie-Patienten von 16 bis 25 Jahren. Ziel ist es, genau dieser Gruppe von jungen Menschen den Übergang vom Kinder- und Jugend- ins Erwachsenenalter zu erleichtern und eine Versorgungslücke zu schließen.

Die Tagesklinik, die morgen offiziell eröffnet wird, wird gemeinsam von der Er-



Viele Eindrücke in der Sturm- und Drangzeit: Im Leben von jungen Menschen geht es oft turbulent zu. Foto: iStock

wachsenen-Psychiatrie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie betrieben. Auch das ist ein Novum. „Einzigartig ist, dass zum ersten Mal zwei Kliniken des Landes eine gemeinsame Versorgungsstruktur betreiben. Es gibt sowohl

„Manche Patienten haben noch Ablösungsschwierigkeiten. Es ist wichtig, in beide Richtungen zu denken.“

Kathrin Sevecke (Direktorin Kinder- und Jugendpsychiatrie)

einen Oberarzt der Psychiatrie II als auch eine Oberärztin der Jugendpsychiatrie“, erklärt Sperner-Unterwiesing. Insgesamt werden 12 Therapieplätze angeboten. Behandelt wird das ganze Spektrum von psychischen Erkrankungen, die oftmals durch Adoleszenz-Krisen bedingt sind und einen Entwicklungsstill-

stand bedingen können. Der Schwerpunkt liegt auf psychosomatischen Erkrankungen wie Angst, Stress, Trauma oder Essstörungen.

Die Patienten bleiben fünf Tage die Woche von 8 bis 16 Uhr in der Klinik, verbringen den Abend, das Wochenende oder die Feiertage daheim. Die Behandlungsdauer liegt meist bei drei Monaten. In vielen Fällen können die Patienten ihre Ausbildung fortsetzen. In diversen Gruppensitzungen – von der Tanztherapie bis zur Ernährungsberatung – erlernen sie mit interdisziplinären Expertenteams Bewältigungsstrategien und soziale Kompetenzen. Dieses Programm gibt Struktur, die in diesem Alter oftmals fehlt.

„Gerade die Corona-Zeit hat die Situation erschwert und die jungen Menschen noch mehr belastet“, betont Sevecke. Immer mehr Jugendli-

che benötigen psychiatrische Unterstützung. „Es gibt Patienten, die haben angefangen zu studieren, waren aber noch nie an der Uni. Der Austausch mit Gleichgesinnten fehlt“, sagt Sperner-Unterwiesing.

In diese Sturm- und Drangzeit fallen viele essenzielle Erfahrungen und Entscheidungen: Ausbildung, Partnerschaft, die eigene Zukunft. Umso wichtiger ist es, dass diese Gruppe von Menschen aufgefangen und nicht übersehen wird.

Kontakt

Ambulante Tagesklinik für Adoleszenz: Innsbruck, Anichstraße 35, Psychiatrie-Gebäude, Haus 6 Parterre.

Anmeldung für Erstgespräche: Telefon: +43 50 504-270 81. Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr. Internet: sturmunddrang.tirol-kliniken.at

Gipfelkreuz-Sanierung mit neuem Rekord

Rum – Die Rumerspitze ist im Großraum Innsbruck ein unübersehbarer Berg und hat es vor allem Hans Hölbling aus Thaur angetan: Seit elf Jahren besteigt der 56-Jährige die 2454 Meter hohe Erhebung – vor Kurzem zum bereits 1700. Mal.

„Die Rumerspitze liegt direkt vor meiner Haustür und war immer schon mein Trainingsberg. Und ich brauche kein Auto, um zum Ausgangspunkt zu gelangen“, nennt Hölbling einige der Gründe, immer dieselbe Tour zu machen. Rund 160-mal würde er im Schnitt am Gipfel stehen, rund 300.000 Höhenmeter jährlich nur mit der Rumerspitze machen – das

seien in elf Jahren bislang rund 3,3 Millionen Höhenmeter gewesen. Nun standen Sanierungsarbeiten am Gipfelkreuz an. „Der Sockel war zusammengebrochen. Und das Kreuz habe ich neu gestrichen“, berichtet Hölbling von den Aufgaben, die er gemeinsam mit den Rumer Bergfreunden durchführte.

Fad werde einem übrigens bei den ganzjährig durchgeführten Touren auf die Rumerspitze nie. „Ich entdecke immer wieder etwas Neues“, sagt Hölbling. Und die schönsten Momente ganz oben auf dem Gipfel seien dann die, wenn zwei Adler über dem Gipfelkreuz kreisen würden. (i.r.)



Hans Hölbling am Gipfelkreuz der Rumerspitze – links die Fahne von Rum, rechts von Thaur. In der Hand hält er einen Zettel mit der Aufschrift „1700“. So oft stand er nämlich schon am Gipfel. Foto: Hölbling