



**„95 Prozent der Long-Covid-Fälle
werden innerhalb eines**

DER STANDARD CURE

Das Gesundheitsmagazin



**Post-Covid-Syndrom
Schwierige Diagnose,
gute Heilungschancen**

**„Zwei-Klassen-Medizin“
Minister Wolfgang
Mückstein im Interview**

Die mRNA-Revolution

Ein neues Universalwerkzeug der Medizin macht Hoffnung auf Mittel gegen Krebs und andere Krankheiten.

€ 5,90



MED-UPDATE

Angst vor ewig

Wird mein Leben jemals wieder normal? Mit Fortdauer der Pandemie plagt diese Frage immer mehr Menschen. Jene, die aufgrund eines Post-Covid-Syndroms ihren Alltag nicht mehr bewältigen können. Neben vielen Fragezeichen gibt es für die Betroffenen aber auch berechtigten Grund zur Hoffnung.

Johannes Stöhlinger

Sie ist Mutter. Hat zwei Kinder. Nennen wir sie Maria. Bis vor wenigen Monaten schlopfte sie tagtäglich ihr Familienleben mit links, den Job mit rechts. Heute sind das für die junge Frau nicht mehr zu bewältigende Aufgaben. Zu erschöpft ist sie körperlich. Auch seelisch: Maria steht stillverwundet für jene Menschen, die trotz einer mild verlaufenen Corona-Infektion unter dem sogenannten Post-Covid-Syndrom leiden. Sie weiß heute nicht, ob sie morgen oder jemals wieder ganz gesund werden wird.

Die Sache ist an der Tat ticken, wie Lea Verner feststellt. Die 44-Jährige ist als stellvertretende Abteilungsleiterin für Innere Medizin im Herz-Kreislauferkranktenhaus Wien täglich mit dem Thema konfrontiert. Sie weiß: „Nach vier bis fünf Monaten waren es zehn bis zwölf Prozent, die einen Wocher nach einem harmlosen Verlauf plötzlich mit Long-Covid-Symptomen zu uns gekommen sind. Heute liegt diese Quote bei 15 Prozent. Tendenz steigend.“ Und noch etwas ergibt die Auswertung von Verner's Daten: Ein überdurchschnittlich hoher Prozentsatz der Betroffenen ist jung und weiblich. Wie Maria eben.

Um die Trauer über solche Härtefälle verstehen zu können, muss man sich die Symptome, unter denen diese Menschen leiden, erst einmal bewusst machen. Aktuell werden über 200 unterschiedliche Symptome mit Long Covid in Verbindung gebracht. Meistens aber geht es um eine ausgeprägte Antriebs- und Kraftlosigkeit. Das geht so weit, dass Mannschaften aus ihrem Berufsleben gerissen werden. Mütter ihre Kinder nicht mehr versorgen. Menschen ihren Alltag nicht mehr allein stemmen können. Abgesehen von den akuten Auswirkungen sei dabei vor allem die Perspektivlosigkeit schlimm, sagt Verner. „Wir können den Patienten nicht sagen, dass es in drei oder

vier Monaten sicher wieder gut ist. Weil wir es schlichtweg nicht wissen. Wir wissen auch nicht, ob es nach einer Verbesserung nicht womöglich wieder eine Verschlechterung gibt.“ Dieser Umstand würde bei den Betroffenen oft zusätzlich Angststörungen auslösen. Daher sei abgesehen von der medizinischen Betreuung und der Reha-Arbeit ihrer Ansicht nach eine zusätzliche psychologische Therapiebesonderes wichtig.

Run auf Doktor Google

Ein Aspekt, den wir nicht betonen und Florian Schultheiss sehr bald nach Auftreten erster Hinweise auf Long-Covid-Erkrankungen aufgegriffen haben. Die Psychotherapeutin und der diplomierte Sozialarbeiter mit Marketing-Background stellen aus diesem Grund schon im vergangenen Sommer das Plattform long-covid.at ins Netz. Verrätendes Ziel: Man wolle einschlägige Kontakte für Betroffene bereitstellen, die psychologische oder medizinische Unterstützung in Bezug auf Long Covid suchen.

Allerdings habe man die Situation von Anfang an aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, wie Schultheiss betont. Einerseits eher es darum, vormalig normalerweise Menschen aus einem Tag auf den anderen von der Couch nicht mehr hochkommen zu helfen. Andererseits erleben wir hier die einmalige Chance, eine neue Erkrankung nicht nur medizinisch, sondern ganzheitlich auch psychologisch und psychotherapeutisch verstehen lernen zu können.“ Hier fungieren long-covid.at als Drehscheibe.

Die Bedeutung der Plattform wird von ihrer eigenen Zugriffstatistik untermauert. Anfangs sei die Website gefunden worden, weil Menschen nach ambulanten Behandlungsmöglichkeiten suchten. Schultheiss. Später, weil sie nach Reha-Möglichkeiten Ausschau



54

55

MED-UPDATE



„95 Prozent der Long-Covid-Fälle werden innerhalb eines absehbaren Zeithorizonts von selbst wieder gut. Es braucht einfach etwas Geduld.“

Ralf Hennig Thülp

hielten. „Heute sind es verstärkt Anfragen von Menschen, die Covid in Kombination mit den Schlagworten ‚Psyche‘ oder ‚Psychotherapie‘ googeln.“ In der Fachwelt, Österreichs bekanntesten, dass offenbar der seelische Leidensdruck in der Bevölkerung in Summe immer höher wird. „Betroffene wollen immer verzweifelter ihr altes Leben zurück“, so Schultheiss.

Mediale Panikmache oder mehr?

Doch es gibt mehr als nur Hoffnung, betont der Wiener Internist Ralf Hennig Thülp. „Corona ist nicht der böse Strahl der Medizin. Es ist eben eine Viruskrankung und wir wissen im Grunde, was von einer solchen zu erwarten ist.“ So sei eine postvirale Erschöpfung, im Fachjargon Fatigue-Syndrom, in Zusammenhang mit Viruskrankungen nicht Neues. „95 Prozent der Fälle werden innerhalb eines absehbaren Zeithorizonts von selbst wieder gut. Es braucht einfach etwas Geduld“, beschwichtigt der Spezialist für Herz und Lungenerkrankungen. Den verbleibenden fünf Prozent würde man zumindest aus seiner einschlägigen Erfahrung heraus zu 96 Prozent mittels besonders achtsamer Reha-Therapie heilen können. „Ob und wie das langfristig auch mit dem

wirklich kleinen verbleibenden Teil gelingt, wissen wir erst im Winter“, sagt er – gibt sich aber zuversichtlich.

Unterstrichen ist nach seiner Meinung auch die Schwierigkeit der Diagnostik einer Long-Covid-Erkrankung. Das liegt allerdings nicht bloß an der Komplexität der Symptomatik. Unter anderem würden dabei notwendige diagnostische Methoden nicht eingesetzt. „In Wien etwa bekommen wir Argentinische Patienten in ein Defibrationszentrum um den Gasaustausch der Lunge prüfen zu können, nicht bezahlt. Eine Messung der Atemmuskulatur ebenso wenig“, moniert er. Nachsatz: „Lass mal werden, diese Untersuchungen sind nicht durchgeföhrt.“

SERVICE

Hilfe für Betroffene

Auf der Website www.long-covid.at finden Sie neben psychologischen und physiotherapeutischen Angeboten auch alle aktuellen Meldungen zum Thema. Unter www.long-covid.at/autoren ist Ihnen ein breites Spektrum an Experten zur Unterstützung.

Ein Handluch für Ärzte

Um die Diagnosemöglichkeiten trotzdem zu verbessern, haben er und Kollegen aus den betroffenen Disziplinen jetzt einen Long-Covid-Leitfaden entwickelt. „Aber ein Handbuch für praktische Ärzte.“ „Im Kern geht es dabei darum, dass Hausärzte einen Verdachtsfall erkennen können, um diesen ohne Überlegen an den jeweils richtigen Facharzt weiterzuleiten“, so Harun Zwick. Damit sollen künftig Diagnosen nicht nur früher und präziser gestellt werden können, sondern Betroffene vor allem schneller Hilfe bekommen. Um die Leidensdauer für Long-Covid-Patienten wie Maria langfristig möglichst kurz zu halten. ■

56



„Der Beruf des Allgemeinmediziners muss wieder attraktiver werden.“

Dr. Ursula Leitner

Arzt mit Nebenwirkungen

Den „Bergdoktor“, der alleine alle rettet, gib's sogar ohne E-Card. Allerdings nur im Serien-TV. Die Realität sieht anders aus: Die Zahl der Kassenärzte geht zurück. Vor allem in der Allgemeinmedizin. Und damit haben nicht nur Patienten ihre liebe Not.

Elisabeth Schneider

57



Stein

Illustration: Hoort-Stein





**„95 Prozent der Long-Covid-Fälle
werden innerhalb eines
absehbaren Zeithorizonts von selbst**

gehört wohl bald ebenso der Vergangenheit an wie das Einstellen des Raumthermostats: Ersterer wird selbstständig bestellen, was zum leiblichen Wohl fehlt, und Letzteres erkennt, dass man den Raum betritt, und passt die Temperatur genau so an, wie man sie gerne haben möchte. Ein österreichisches Expertenteam unter der Leitung des Grazer Know-Centers arbeitet übrigens auch daran, die thermische Behaglichkeit in Bürogebäuden für möglichst viele unter Einsatz von KI zu optimieren.

Akquisitionen mit Schwerpunkt Artificial Intelligence getätigt und ist dabei, ein KI-basiertes Ökosystem aufzubauen. Bekannt sind zum Beispiel Apples Aktivitäten im Bereich autonomes Fahren oder sein KI-Assistenzsystem Siri am iPhone.

Allein in den vergangenen 24 Monaten machten die Kalifornier ihr Börsel weit auf und kauften KI-Start-ups wie Vilynx für maschinelles Sehen und Bildanalyse, Voysis für natürlich klingende Maschinenstimmen, Xnor.ai für mobil

Walldorf gehört größte Anbieter der Cloud betrie- zer rund um der mern Dietmar H ner Hector, Kl reuther gegrün list schnell Unt und Linde zu de

Zukunfts

Heute gibt es von Bedeutung ten können. Im als 102.000 Mit satz und lag dar gen nur wenig u vor. Die Aktie v Monaten zwar re betrachtet, k jedoch deutlich schaufeln.

Das Unterne den Ausbau v Technik wird b schinellem Ler det, um eine int zu ermöglichen bestimmte Pro winken den A senkung und E

Dieser Ansa



Künstliche Intelligenz – kurz KI – oder auf Englisch Artificial Intelligence (AI) macht uns das Leben bereits in vielen Bereichen einfacher. Und wie bei allen Neuentwicklungen klingt

optimierte KI-Algorithmen oder Inductiv, das Daten für KI-Training optimiert. Google kommt bei den KI-Zukäufen übrigens nur auf 14, Microsoft auf zwölf, und Facebook wollte neunmal KI-



Eine Aktiengesellschaft, die in der Vergangenheit an der Börse wie wohl nur wenige durchs Feuer gegangen ist, ist die Deutsche Telekom. 1995 mit viel Aufregung und Börsenhype nach der Privatisierung der Deutschen Bundespost und aus deren Bereich Telekommunikation und Fernmeldewesen („graue Post“) gegründet, ist das Unternehmen heute Europas größter Telekommunikationskonzern mit Hauptsitz in Bonn. In der Liste Forbes Global 2000 der weltgrößten börsennotierten Unternehmen belegt die Deutsche Telekom Platz 116.

Mehr als 226.000 Mitarbeiter erzielten zuletzt einen Umsatz von 101 Milliarden Euro. Man setzt in der Entwicklung auf künstliche Intelli-

genz auf verschiedenen Ebenen, wobei im Unternehmen entwickelte Plattformen auch extern zur Verfügung gestellt werden.

Das 5G-Netz ist für den Bereich der künstlichen Intelligenz jedoch unabdingbar; kein autonom fahrendes Auto wird sich auch nur einen Zentimeter ohne Anbindung an ein hochleistungsfähiges Netz bewegen – für die Telekom ist das in Zukunft wohl mehr als nur ein Körbergeld. Die Telekom-Aktie gewann in den vergangenen zwölf Monaten ebenso viele Prozent an Wert dazu und lag zuletzt bei rund 16 Euro pro Anteilsschein. Einen weiteren Anstieg traut man dem Papier durchaus zu. In der neuen Technologie steckt also viel Fantasie. ●

WISSEN

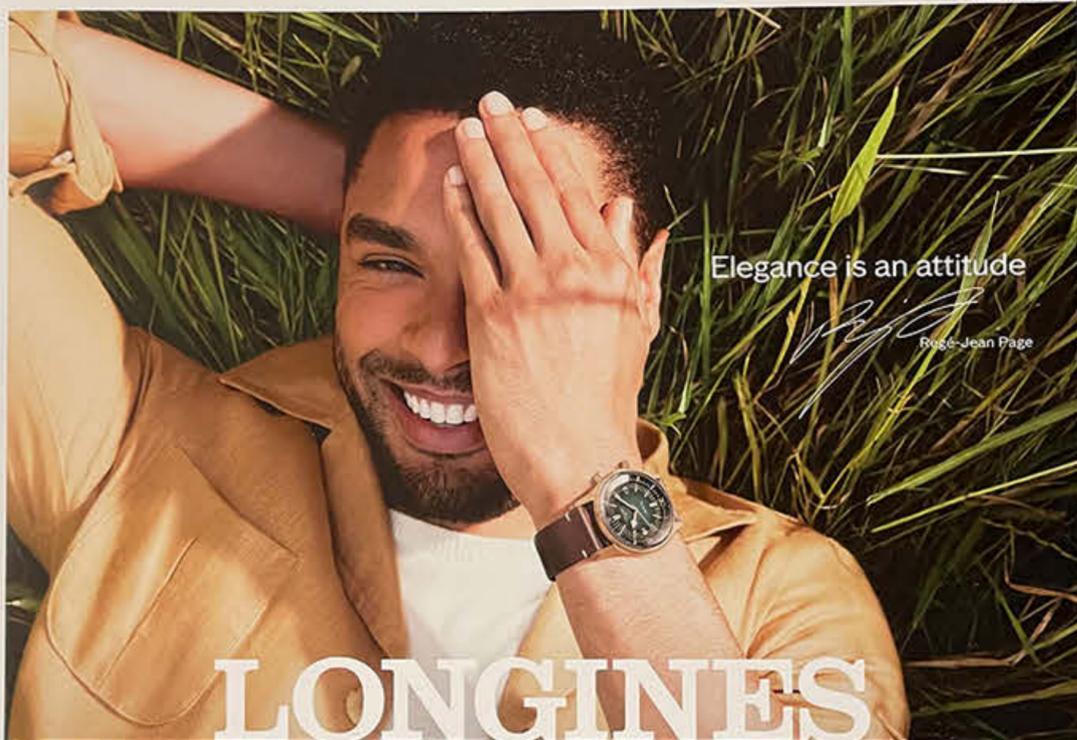
OHNE CHIPS GEHT NIX

Ohne Halbleiter bei der künstlichen Intelligenz – und nicht nur dort, wie man an den aktuellen Zulieferproblemen merken kann – läuft rein gar nix. Daher lohnt auch ein Blick auf führende Hersteller in diesem Segment wie Nvidia, Intel, Qualcomm, Micron Technologies und Advanced Micro Devices. Weil mit all diesen neuen Technologien auch riesige Datenmengen anfallen, rücken auch Unternehmen, die sich darauf spezialisiert haben, diese zu strukturieren und auszuwerten in den Fokus der Anleger. Beispiele dafür sind Unternehmen wie IBM, Splunk, Alteryx, Palantir und The Trade Desk. (kremer)

DERSTANDARD

Portfolio

DAS WIRTSCHAFTSMAGAZIN



Elegance is an attitude

Rigo-Jean Page

LONGINES



The Longines Legend Diver Watch

HIRN AUS DER DOSE

Der Kühlschrank kann künftig ohne Zutun neue Produkte bestellen, Autos fahren selbständig von A nach B. Künstliche Intelligenz erobert immer mehr Platz. Für Investoren eröffnen sich dabei interessante Anlagemöglichkeiten – durchaus auch bei etablierten Unternehmen.

TEXT REINHARD KRÉMER

Dass man nächtens mit knurrendem Magen zum Kühlschrank schleicht und in diesem dann die große Leere gähnt, gehört wohl bald ebenso der Vergangenheit an wie das Einstellen des Raumthermostats: Ersterer wird selbstständig bestellen, was zum leiblichen Wohl fehlt, und Letzteres erkennt, dass man den Raum betritt, und passt die Temperatur genau so an, wie man sie gerne haben möchte. Ein österreichisches Expertenteam unter der Leitung des Grazer Know-Centers arbeitet übrigens auch daran, die thermische Behaglichkeit in Bürogebäuden für möglichst viele unter Einsatz von KI zu optimieren.

Im Vorjahr 275 Milliarden Dollar Umsatz machte, auch beim Thema künstlich Intelligenz ganz vorn mitspielen will. Das 1976 von Steve Wozniak, Steve Jobs und Ron Wayne gegründete Unternehmen hat seit 2010 satte 25 Akquisitionen mit Schwerpunkt Artificial Intelligence getätigt und ist dabei, ein KI-basiertes Ökosystem aufzubauen. Bekannt sind zum Beispiel Apples Aktivitäten im Bereich autonomes Fahren oder sein KI-Assistenzsystem Siri am iPhone.

Allein in den vergangenen 24 Monaten machten die Kalifornier ihr Börsel weit auf und kauften KI-Start-ups wie Vilynx für maschinelles Sehen und Bildanalyse, Voysis für natürlich klingende Maschinenstimmen, Xnor.ai für mobil

laut Analysten damit gut für das starke Weichnachtsquartal positioniert.

Wenn es um Technologie geht, führt wohl auch kein Weg an SAP vorbei. Der Softwarekonzern mit Sitz im baden-württembergischen Walldorf gehört zweifellos zur Weltspitze. Der größte Anbieter von Unternehmenssoftware in der Cloud betreut bereits 200 Millionen Benutzer rund um den Globus. 1972 von den Unternehmern Dietmar Hopp, Hasso Plattner, Hans-Werner Hector, Klaus Tschira und Claus Wellenreuther gegründet, zählte der Softwarespezialist schnell Unternehmen wie ICI, Knoll, Burda und Linde zu den Kunden.

Zukunftsmusik

Heute gibt es wohl nur wenige Unternehmen von Bedeutung, die auf Tools von SAP verzichten können. Im Jahr 2020 machte SAP mit mehr als 102.000 Mitarbeitern 27,34 Milliarden Umsatz und lag damit trotz der Corona-Verwerfungen nur wenig unter dem Ergebnis des Jahres davor. Die Aktie verlor in den vergangenen zwölf Monaten zwar rund zehn Prozent. Auf fünf Jahre betrachtet, konnte man mit dem SAP-Papier jedoch deutlich mehr als 50 Prozent ins Depot schaufeln.

Das Unternehmen setzt nun auch stark auf den Ausbau von künstlicher Intelligenz: Die Technik wird bei SAP in Kombination mit maschinellem Lernen und Datenanalysen verwendet, um eine intelligente Entscheidungsfindung zu ermöglichen und mithilfe von Datenanalysen bestimmte Probleme zu verstehen. Zusätzlich winken den Anwendern Vorteile wie Kostensenkung und Erhöhung der Effizienz.

Dieser Ansatz ist Wasser auf den Mühlen der Finanzexperten: Der Konzern habe überzeugt, sagt etwa Analyst Wolfgang Donie von der NordLB. Das Ziel, die Cloud-Erlöse bis 2025 auf 22 Milliarden Euro zu steigern, bleibe aber anspruchsvoll. Das um Sondereffekte bereinigte Betriebsergebnis vor Zinsen und Steuern stieg im zweiten Quartal übrigens um zwei Prozent auf 2,1 Milliarden Euro. Der SAP-Aktienkurs bewegte sich zuletzt um die 120 Euro.

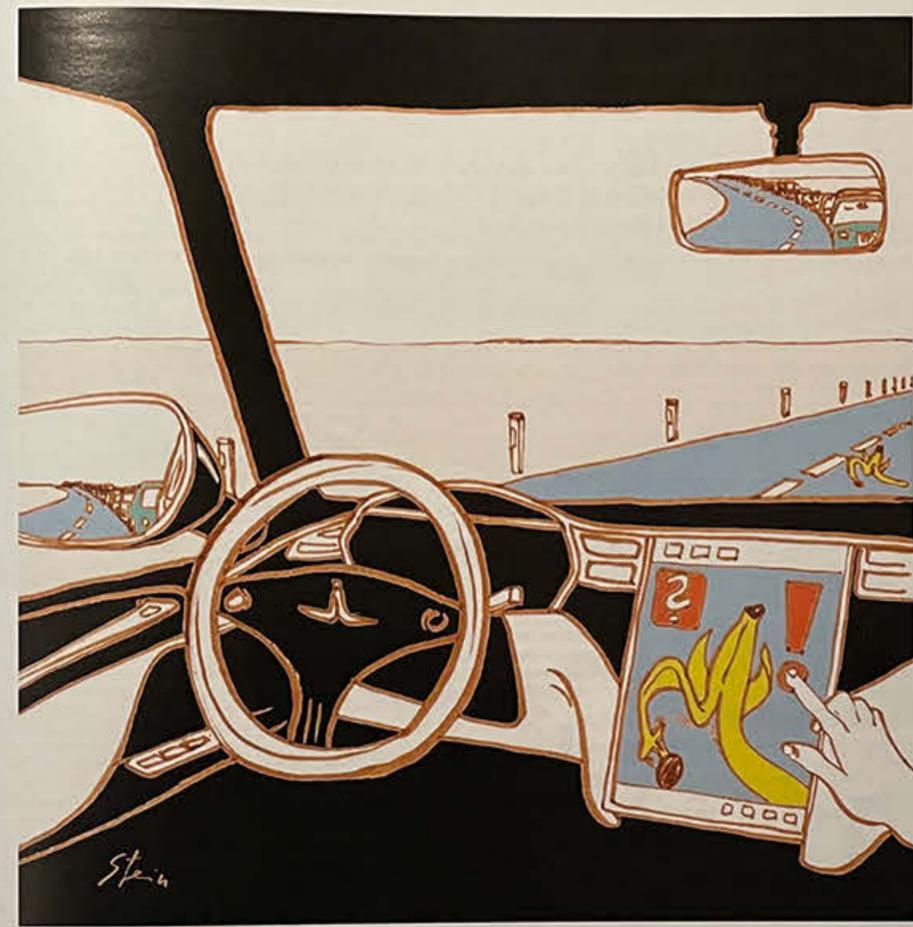


Künstliche Intelligenz – kurz KI – oder auf Englisch Artificial Intelligence (AI) macht uns das Leben bereits in vielen Bereichen einfacher. Und wie bei allen Neuentwicklungen klingt auch in diesem Segment die Kasse, wenn man sich rechtzeitig umschaut. Dabei muss man gar nicht mit Pennystocks hasardieren; Geld lässt sich bei KI durchaus auch mit etablierten Namen scheffeln.

Apple, der Technologie- und Kommunikationskonzern aus dem kalifornischen Cupertino, sieht sich von jeher als Technologieführer. Und so ist es kein Wunder, dass der Gigant, der

optimierte KI-Algorithmen oder Inductiv, das Daten für KI-Training optimiert. Google kommt bei den KI-Zukäufen übrigens nur auf 14, Microsoft auf zwölf, und Facebook wollte neunmal KI-Know-how zukaufen.

Die Apple-Aktie hat in den vergangenen drei Jahren mehr als 150 Prozent zugelegt; über zehn Jahre gerechnet summiert sich der Zuwachs auf mehr als 1000 Prozent. Doch beim aktuellen Kurs von rund 140 US-Dollar sehen Experten noch reichlich Luft überm Apfelbaum. Die Lieferkettenprobleme des iPhone-Herstellers haben zudem nachgelassen, und der Konzern ist



Eine Aktiengesellschaft, die in der Vergangenheit an der Börse wie wohl nur wenige durchs Feuer gegangen ist, ist die Deutsche Telekom. 1995 mit viel Aufregung und Börsenhype nach der Privatisierung der Deutschen Bundespost und aus deren Bereich Telekommunikation und Fernmeldewesen („graue Post“) gegründet, ist das Unternehmen heute Europas größter Telekommunikationskonzern mit Hauptsitz in Bonn. In der Liste Forbes Global 2000 der weltgrößten börsennotierten Unternehmen belegt die Deutsche Telekom Platz 116.

Mehr als 226.000 Mitarbeiter erzielten zuletzt einen Umsatz von 101 Milliarden Euro. Man setzt in der Entwicklung auf künstliche Intelli-

genz auf verschiedenen Ebenen, wobei im Unternehmen entwickelte Plattformen auch extern zur Verfügung gestellt werden.

Das 5G-Netz ist für den Bereich der künstlichen Intelligenz jedoch unabdingbar; kein autonom fahrendes Auto wird sich auch nur einen Zentimeter ohne Anbindung an ein hochleistungsfähiges Netz bewegen – für die Telekom ist das in Zukunft wohl mehr als nur ein Körbergeld. Die Telekom-Aktie gewann in den vergangenen zwölf Monaten ebenso viele Prozent an Wert dazu und lag zuletzt bei rund 16 Euro pro Anteilsschein. Einen weiteren Anstieg traut man dem Papier durchaus zu. In der neuen Technologie steckt also viel Fantasie.

WISSEN

OHNE CHIPS GENT MIX

Ohne Halbleiter bei der künstlichen Intelligenz – und nicht nur dort, wie man an den aktuellen Zulieferproblemen merken kann – läuft rein gar nix. Daher lohnt auch ein Blick auf führende Hersteller in diesem Segment wie Nvidia, Intel, Qualcomm, Micron Technologies und Advanced Micro Devices. Weil mit all diesen neuen Technologien auch riesige Datenmengen anfallen, rücken auch Unternehmen, die sich darauf spezialisiert haben, diese zu strukturieren und auszuwerten in den Fokus der Anleger. Beispiele dafür sind Unternehmen wie IBM, Splunk, Alteryx, Palantir und The Trade Desk. (Kremer)

DER STANDARD
GESUNDE ARBEIT

Virtuelle Visite:
 Die faszinierenden
 Möglichkeiten der Fernmedizin
 Seite 28

Burn- und Boreout:
 Wie man dem beruflichen
 Ausbrennen vorbeugt
 ab Seite 32



**Boombranche
 Gesundheit**

Welche Berufe in Zukunft wichtig werden

Von Pflege über Ernährungsberatung bis zu Virologie:
 Wie viel man verdient, welche Aufstiegschancen es gibt

KORREKTUR MIT DESI, DRUCK UND VERLAG GESUNDE ARBEIT

Völlig k. o.

Arbeiten bis zur völligen Erschöpfung: In der Pandemie ist das für viele noch mehr zur Realität geworden. Aber nicht nur das Arbeitspensum ist schuld daran, dass Menschen ausbrennen. Auch der Verrat an sich selbst.

TEXT Lisa Breit ILLUSTRATION Horst Stein

Mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen fängt es an. Und es endet in der völligen Erschöpfung. Burnout ist das Symptom der Zeit. Viele haben aktuell den Eindruck, dass die Arbeit nie aufhört, dass immer etwas zu tun ist. Die Pandemie trägt ihren Teil dazu bei. Büroarbeiter rackern sich im Homeoffice ab, Ärztinnen und Pfleger in den Spitälern, Kassiererinnen im Supermarkt.

Auch nach der Arbeit geht es weiter mit dem Erfüllen von (gesellschaftlichen) Erwartungen. Noch schnell dem Bekannten schreiben, denn man hat ihm ja so lange nicht geantwortet. Noch schnell Yoga machen, damit die Komplimente für die Bikinifigur gesichert sind. Noch schnell am Smartphone Vokabeln lernen, um den Lebenslauf mit einer neuen Sprache aufzulockern. Und vor dem Schlafengehen nochmals E-Mails checken, sonst verpasst man vielleicht eine wichtige Mail der Chefin. „So ziemlich alle wollen uneingeschränkt leistungsfähig sein, sind rund um die Uhr online und können sich wenig Zeit für sich selbst. Das sind gute Voraussetzungen fürs Ausbrennen“, sagte der Neurologe Wolfgang Lalouschek treffend.

Was will ich eigentlich?

Aber nicht nur das permanente Erbringen einer Leistung führt dazu, dass Menschen ins Burnout schlittern. Auch der Verrat an sich selbst. Das zeigte eine Studie, für die Burnout-Patientinnen und -Patienten befragt wurden. Sie zeigt, branchen- und hierarchieübergreifend: Wenn jemand über einen längeren Zeitraum hinweg permanent seine Bedürfnisse übergibt, seine eigenen Werte ignorierte, könnte er irgendwann nicht mehr. In den Interviews gab ein Großteil der Befragten an, „eine Show abgezogen“ zu haben. Sie hatten einen Job angenommen, nur weil er viel Geld bringt, ein Studium begonnen, nur weil die Eltern es sich so erhofft hatten.

Zu viel tun oder das Falsche: Das sind also die Gründe, warum Menschen ausbrennen. Dieser Erkenntnis folgend, lohnt es sich, sich nicht nur regelmäßig zu fragen: Kann ich noch? Sondern auch: Will ich noch? Und: Was will ich wirklich? Um dann vielleicht herauszufinden, dass es etwas anderes ist als lange gedacht.

TIPPS GEGEN BURNOUT

Es gut sein lassen

Davon, nach der Arbeit auch noch Selbstoptimierung zu betreiben, raten Experten entschieden ab. Das erzeugt noch mehr Druck. Also lieber einen Spaziergang machen, anstatt einen Halbmarathon zu laufen.

Analoges vorziehen

Was gerade für Büroarbeiter den Arbeitstag so anstrengend macht, ist die digitale Reizüberflutung. Sie versetzt das Gehirn in einen permanenten Alarmzustand. Der gute Rat: nach Feierabend lieber ein Buch lesen oder etwas Gutes kochen.

Unwichtiges streichen

Eine gängige Empfehlung ist auch, sich bewusst zu werden, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Wo kann ich reduzieren, weniger machen? Unwichtiges gilt es radikal von der To-do-Liste zu streichen.

Keine Vergleiche

Wer sich nicht permanent mit anderen vergleicht und die Ansprüche an sich selbst zurück-schraubt, lebt gesünder. Wir sind schließlich keine Maschinen und können nicht immer in allen Bereichen perfekt funktionieren.



**Toxische Kultur
 macht krank**

Es gibt sie, die nervigen Kollegen und die toxische Führungskultur. Beides erzeugt ein giftiges Arbeitsklima. Woran man das erkennt – und was man tun kann.

TEXT Karin Bauer ILLUSTRATION Horst Stein

Der Frömmste kann nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt, heißt es so schön in Omas Spruchkästchen. Und das stimmt auch für Unternehmen: Verbaltoxische, Dauerjammerer, ständige Schuldzuweiser, Neidhämmer, Rechtsüberholer oder die immer und überall Hilfsbedürftigen – Kollegin und Kollege Nervtöter können einem die Arbeit ganz schön vermiesen.

Besonders gut gelingt das toxischen Vorgesetzten, vor allem dann, wenn sie die sogenannte dunkle Triade in sich vereinen: Dieser aus der Psychologie stammende Begriff steht für den Zusammenfall dreier sozial unverträglicher Eigenschaften: manipulatives Verhalten, Empathielosigkeit und Selbstverherrlichung. Studien deuten darauf hin, dass Menschen in Spitzenpositionen dreimal häufiger als der Durchschnitt solche Persönlichkeitsmerkmale zeigen.

Sichtbar wird das erst spät: Eine wichtige Stelle wird eher mit einem Bewerber besetzt, der ein bisschen zu selbstbewusst und dominant auftritt, als mit einem, der zu wenig von beidem hat. Natürlich trifft das nicht auf alle Manager zu. Problematisch ist allerdings, dass Führungskräfte ihre emotionale Verfassung schwer selbst einordnen können. Während die meisten Topmanager ihren Führungsstil als transformationell, ethisch und strategisch beschreiben, widerspricht deren Einschätzung jener ihrer Mitarbeiter deutlich, erklärt Franz Kihmayer, Leadershipforscher am Zukunftsinstitut in Wien.

„Stellen Sie sich diesen Chef vor: Er hat die perverse Begierde, andere runterzumachen. Seine Wutausfälle sind legendär. Aussagen wie du Arschloch macht alles falsch! kommen sehr oft vor. Moral zählt nicht. Skrupellos betrügt er seinen besten



Alles total egal

Es gibt auch das Gegenteil der Überforderung: die chronische Unterforderung, das Boreout. Betroffene brennen durch Langeweile aus. Die gute Nachricht ist, dass man auch dem Boreout nicht hilflos ausgeliefert ist.

TEXT Lisa Breit ILLUSTRATION Horst Stein

Sich für die Arbeit abrackern, ständig gestresst und überfordert zu sein, das gibt es. Aber es gibt auch das genaue Gegenteil: chronische Unterforderung, Langeweile und der Mangel an Sinn im Job. Auch zu wenig gefordert zu sein kann längerfristig krankmachen. Beim sogenannten Boreout brennt man durchs Nichtstun aus.

Das Wort wurde 2007 von den beiden Unternehmensberatern Peter Werder und Philippe Rothlin für ihr Buch Diagnose Boreout kreiert. Eine offizielle, medizinische Diagnose Boreout gibt es allerdings nicht. Aber die Arbeitspsychologie weiß schon lange: Monotonie schadet auf Dauer, egal ob am Fließband oder im Büro. Auch die fehlende Gelegenheit, sich zu beweisen, tut niemandem auf Dauer gut. Aber was kann man tun, wenn man sich im Job chronisch langweilt? Ist man dem Boreout hilflos ausgeliefert? Sollte man sofort die Reißleine ziehen und kündigen?

Wieder mehr Begeisterung

Nicht unbedingt, sagt die US-amerikanische Managementforscherin Amy Wrzesniewski – und hier kommt ein zweiter Begriff ins Spiel: der des sogenannten „Job-Crafting“. Es ist quasi ein Konzept, um wieder zu mehr Spaß und Selbstbestimmung im Job zu finden. Es basiert auf einer Studie, die Wrzesniewski unter Reinigungskräften und Servicemitarbeitern in einem Krankenhaus durchführte. Die eine Gruppe machte Dienst nach Vorschrift – die andere übernahm zusätzliche Aufgaben, erledigte etwa Besorgungen für Patienten. In den Interviews zeigte sich: Während die einen ihren Job erwartungsgemäß als mies beschrieben, empfanden die anderen ihre Arbeit als sinnvoll und bedeutsam.

Weitere Beispiele für Job-Crafting sind die Personalerin, die sich tiefer ins Arbeitsrecht einarbeitet als nötig, weil sie sich für Jus interessiert. Oder der Koch, der seine kreative Ader auslebt, seitdem er die Gerichte kreativ auf dem Teller anrichtet. Wo das Konzept wohl etwas hinterherlässt: Es verlangt viel Selbstaufopferung. Wer das nicht möchte oder wer sich trotz Job-Crafting weiterhin langweilt, sollte vielleicht mit seinen Chefs sprechen. Oder sich doch einen neuen Job suchen. ●

TIPPS GEGEN BOREOUT

Den Sinn suchen

Experten raten Boreout-Gelapten, sich auf die Suche nach neuem Sinn zu machen. Das kann im Unternehmen sein, etwa indem man sich neue Aufgaben sucht („Job-Crafting“). Oder auch indem man eine Weiterbildung beginnt.

Spaß in der Freizeit

Man muss die ultimative Herausforderung aber nicht immer im Job finden. Das kann ja auch in der Freizeit, beim Sport oder der Gartenarbeit sein. Oder auch bei einem ganz neuen Hobby?!

Darüber reden

Eine weitere Strategie ist, über seine Unterforderung zu sprechen – mit Kollegen, einem Coach oder einer Psychologin. Und schließlich mit dem oder der Vorgesetzten. Vielleicht gibt es ja die Chance, in einer anderen Abteilung unterzukommen.

Die Reißleine ziehen

Wenn es keine Möglichkeit gibt, sich weiterzuentwickeln, und man weiter unterfordert ist, ist es möglichweise auch an der Zeit zu gehen. Darin liegt die Chance, sich zu überlegen, was man wirklich möchte.







Toxische Kultur macht krank

ot sie, die nervigen Kollegen und die toxische Führungskul
es erzeugt ein giftiges Arbeitsklima. Woran man das erken
und was man tun kann.

TEXT Karin Bauer ILLUSTRATION Horst Stein



DER STANDARD

GESUNDE ARBEIT

Virtuelle Visite:
Die faszinierenden
Möglichkeiten der Telemedizin
Seite 26

Burn- und Boreout:
Wie man dem beruflichen
Ausbrennen vorbeugt
ab Seite 32



Boombranche Gesundheit

Welche Berufe in Zukunft wichtig werden

Von Pflege über Ernährungsberatung bis zu Virologie:
Wie viel man verdient, welche Aufstiegschancen es gibt

DER STANDARD CURE

Das Gesundheitsmagazin

Post-Covid-Syndrom Schwierige Diagnose, gute Heilungschancen

„Zwei-Klassen-Medizin“ Minister Wolfgang Mückstein im Interview



Die mRNA-Revolution

Ein neues Universalwerkzeug der Medizin macht Hoffnung auf Mittel gegen Krebs und andere Krankheiten.

€ 5,90



Who cares?

Wer kümmert sich um jene, die sich selbst nicht mehr versorgen können?
Meist 24-Stunden-Betreuerkräfte. Viele von ihnen arbeiten aber unter Bedingungen, die an Sklaverei erinnern. Nun drohen Klagen gegen Vermittlungsagenturen und die Republik. Selbst Amnesty International hat sich eingeschaltet.

Johannes Stühlinger

Wenn ein Vogel Strauß in seiner natürlichen Umgebung mit seinem Schnabel Erdbares vom Boden aufpickt, verschwindet sein Kopf oft im hohen Gras der Savanne. Dieses Verhalten wurde bereits im Altertum so gedeutet, dass der große Vogel im Moment drohender Gefahr seinen Kopf in den Sand steckt. Dies ist aus biologischer Sicht schlichtweg falsch.
Das daraus entstandene Sprichbild der Vogel-Strauß-Politik hat jedoch seine Berechtigung. Und es trifft eine Situation selten so gut wie jene der 24-Stunden-Betreuung in Österreich, sagt etwa die es wissen muss. Arbeitrechtsexpertin Veronika Böhm. Sie beschäftigt sich schon lange mit der Situation und kommt zum Ergebnis: „Seit Jahren weiß die Politik, dass die Arbeitskräfte in diesem Segment bedürftige Menschen mitunter Bedingungen pflegen, die man durchaus als moderne Sklaverei betrachten kann. Dennoch hat die Politik bis heute den Kopf in den Sand gesteckt.“

Hilfe von Amnesty International
Doch das soll sich nun endlich ändern: Nicht nur die Betroffenen, jetzt unterstützt von öffentlichen Vertretungen auf die Barrikaden. Auch Amnesty International hat das Thema auf seine Agenda gesetzt. Und sendet damit eine klare Botschaft an die Bundes-

regierung: Die aktuelle Situation ist menschenunwürdig. Wie sieht die aktuelle Situation aber tatsächlich aus? Derzeit sind es 62.000 Personen, die sich in Österreich um 20.000 Pflegebedürftige kümmern. Von diesen sind wiederum 92 Prozent Frauen und 84 Prozent Migrantinnen. Sie kommen laut Statistik vorwiegend aus Rumänien und der Slowakei und pendeln für Turnusse von zwei bis vier Wochen nach Österreich, um hier gebrechliche Menschen zu betreuen. Und das zu einem überwiegenden Teil so, dass die geprüften Menschen über die Hilfe ausgesprochen glücklich sind. „Viele leisten weit mehr, als vereinbart ist. Weil sich Beziehungen aufbauen, nicht Freundschaften“, berichtet etwa Anna Leder von der ursprünglich gegründeten Interessensvertretung für 24-Stunden-Betreuerinnen IG24. Nicht selten würden die ausländischen Helferinnen regelrecht zu Familienmitgliedern.

Kein Österreicher würde für dieses Geld arbeiten
Aber: Betreuerinnen und Betreute finden eben nicht direkt zueinander, sondern werden durch darauf spezialisierte Agenturen vermittelt. Und von da an wird die Sache schnell sehr komplex. Die Pflegerinnen (Männer sind mitgemindert) werden als selbstständige Dienstleistungsentnehmer eingestuft. Und das, obwohl ihre Arbeitsituation keineswegs selbstbestimmt ist. „In den allermeisten Fällen



sind 24-Stunden-Betreuerinnen hinsichtlich des Arbeitsorts, der Arbeitszeit und des Verhältnisses bei der Arbeit an Weswegen ihrer Patienten und der Agenturbetreiber gebunden“, sagt Anna Leder von der IG24. Zudem seien sie überwiegend für bloße Personalarbeit und das oft über Monate oder gar Jahre.
Hinzu käme eine Entlohnung, für die „kein Österreicher arbeiten gehen würde“, betont Anna Leder. Aktuell beträgt der Tageslohn je nach Agentur zwischen 25 bis 55 Euro. Macht ungefähr zwei bis drei Euro Stundenlohn, rechnet Amnesty International vor. Und Anne Marie Schack, Geschäftsführerin von Amnesty International Österreich, sagt klapptastend: „Das rechtliche Rahmenwerk in Öster-

reich lässt Ausbeutung von 24-Stunden-Betreuerinnen im großen Stil nur „Tatsächlich ist diese Form der selbstständigen Betreuung nur deshalb möglich, weil die Politik die dafür nötigen Rahmenbedingungen selbst geschaffen hat. Arbeitrechtsexpertin Veronika Böhm. Böhm erklärt die Sache so: „Eigentlich ist die Rechtsituation klar. Das sind in Wahrheit alles unelastische Arbeitsverhältnisse. Allerdings hat der Gesetzgeber im Jahr 2012 ein Gesetz verabschiedet, das die Scheinselfständigkeit im Bereich der Pflege legitimiert.“ Damit wurde ihrer Auffassung nach ein System der Ausbeutung auf legaler Basis geschaffen, das vor allem zulaufen von Frauen aus dem Ausland geht. Dieses Gesetz konnte wohl nur



„Unsere Erhebungen ergeben, dass nur ein Drittel der Betroffenen eine Anstellung will. Dem Großteil geht es vielmehr um eine adäquate Entlohnung.“

Christoph Lipinski

deshalb über die Köpfe von 30.000 Betroffenen hinweg beschlossen werden, weil sich über viele Jahre keine ernsthafte Vertretung für sie verantwortlich fühlte. Weder eine der Gewerkschaften noch die Arbeiterkammer oder die Wirtschaftskammer, monieren Betroffene. Eben deshalb würden sich derzeit Pflegerinnen formieren, um mittels Sammelklagen gegen die Republik Österreich eine Verbesserung ihrer Situation zu erwirken, wird Leder zu berichten. Sie sagt: „Entweder die Politik lenkt von selbst ein, oder die Sache wird angestrengt werden müssen.“ Allein – sie als IG24 würden sich bei Klagen nicht starkmachen – als ehrenamtliche Institution fehle es an den nötigen finanziellen Mitteln.

Klagen sind in Vorbereitung
Wenn jemand über diese verfügt, dann die Vidaflex. Eine von der Gewerkschaft Vda 2017 gegründete sogenannte Gewerkschaftsinitiative, die sich den Interessen der österreichischen Einzelpersonentnehmerinnen verschrieben hat. Und sich inzwischen auch tatsächlich für die Bedürfnisse der heimischen Pflegerinnen starkmacht. Wie dringend dies notwendig ist, kann Generalsekretär Christoph Lipinski am massiven Zulauf neuer Mitglieder ablesen. „Wir werden regelrecht überrollt“, sagt er und versteht dies als klaren Handlungsauftrag. Eine Sammelklage gegen die Republik Österreich unterstützt er allerdings auch nicht. „Das ist nicht nur besonders kontrovers, es hat uns die Vorgeschichte auch gezeigt, dass man auf diese Art nicht so viel bewegen kann, wie man bewegen müsste.“ Allerdings seien aktuell andere Klagen in Vorbereitung. Und zwar gegen die schwarzen Schafe im Rudel der insgesamt 900 Vermittlungsagenturen, die in Österreich derzeit tätig sind. Hier würde seiner Wahrnehmung nach besonders viel Schaden

lediglich er sagt: „50 Prozent der Agenturen sind in Ordnung. Aber die anderen 50 Prozent sind als mehr als fragwürdig einzustufen.“
Das bedeutet, die Hälfte der Vermittlungsagenturen macht nicht Geschäft mit den Betreuerinnen und Pflegerinnen, sondern auf deren Rücken. Und auch auf jenen der zu Pflegenden, so Lipinski. Er berichtet davon, wie Familien gegen Betreuerinnen ausgespielt werden. Dass mit Fantasieparagrafen Rechtslagen vorgeschickt werden, um weitere Kosten verrechnen zu können. Und das auf beiden Seiten. Doch Klagen sind zu wenig, weiß Lipinski.

Zwei Forderungskataloge
Alo hat er einen Forderungskatalog ausgearbeitet, der die größten Nöte der Betreuerinnen und Pflegerinnen einschließt. „Wir fordern natürlich eine Verbesserung der Bezahlung. Aber auch der Informationsfluss zu den Betroffenen muss endlich funktionieren.“ Das würde gerade die Pandemie deutlich machen, so der 43-jährige Stichwort: Grenzkontrollen und Drei-G-Regel. Des Weiteren fordert Vidaflex, dass die Verträge zwischen Agenturen und Personal in der jeweils notwendigen Materie transparenter werden und für die Betreuerinnen und Pflegerinnen eine Rechtssicherheit hergestellt wird. Beides sei aktuell nicht gegeben. Was Lipinski im Gegensatz zur IG24 allerdings nicht fordert, ist die Abkehr vom Selbstständigensystem hin zu Angestelltenverhältnissen. „Unsere Erhebungen ergeben, dass das weniger als ein Drittel der Betroffenen möchte. Dem Großteil geht es darum, dass sie endlich adäquat entlohnt werden.“ Was nämlich viele nicht wüssten, ist, dass eine Anstellung auch bedeuten würde, den Lebensmittelpunkt nach Österreich verlegen zu müssen. Das stehe aber im klaren Widerspruch zum Motiv der meisten Pflegerinnen und Betreuerinnen, hierin Österreich Geld für die Familie im Ausland zu verdienen. Lipinski schwebt übrigens ein Tageslohn von 75 Euro vor, das sei angemessen und akzeptabel.

Markanter Anstieg der Pflegenachfrage
Dass seine Punkte und auch jene von Amnesty International – die ebenso einen Forderungskatalog an die Bundesregierung übermitteln haben – Gebiete finden, ist derzeit realistischer als je zuvor. Nicht zuletzt deshalb, weil unser System weiter unter Druck gerät: Die Statistik Austria prognostiziert, dass die Zahl an zu Betreuenden bis zum Jahr 2050 auf über 650.000 ansteigen wird. Verbunden wäre dies mit einer deutlichen Kostensteigerung. Die Nettoaufgaben für Pflegeleistungen könnten sich von aktuell 4 Milliarden Euro auf bis zu 13,9 Milliarden Euro erhöhen. Dass Handlungsbedarf besteht, weiß auch Gesundheits- und Sozialminister Wolfgang Mückstein, er hat eine freiwillige Zertifizierungsmöglichkeit für die Agenturen ins Spiel gebracht. Sie soll die Qualität sichern helfen. Vor allem arbeitet er gerade mit dem Koalitionspartner an einem langfristigen Finanzierungsmodell (siehe Interview Seiten 6 bis 9). „Löchste Zeit“, sind sich Lipinski, Leder und Böhm einig. Schließlich geht es darum, einen politischen Teufelskreis zu durchbrechen, wie es Veronika Böhm. Böhm ausdrückt, endlich ein Ende zu bereiten. Also den Kopf nicht nur sprechwerthlich aus dem Sand zu ziehen. ▾



SERVICE

Im Dschungel der vielen unterschiedlichen Agenturen ist es für Angehörige von Pflegebedürftigen oft sehr schwierig, den Überblick zu behalten. Welche sind gut? Welche nicht? Und wie sieht es mit möglichen Förderungen aus? Ein paar sichere Anlaufstellen im Überblick.

Miazero, die Bewerbsplattform, um die richtige Agentur zu finden. Das Platform unterstützt nicht nur dabei, die richtige Agentur für die jeweilige Situation zu finden. Sie hilft mittels vieler Bewertungen dabei, schwarze Schafe zu enttarnen und gute Agenturen ausfindig zu machen.
Mail: info@miazero.com
miazero.com

Die Caritas bietet Angebote für Familien, Patienten und auch Pflegerinnen an.
Telefon: +43 (0)15 336 02 14
Mail: office@caritas-rundumbetreu.at
caritas-rundumbetreu.at

Die IG24 macht sich als privater Zusammenschluss für die Pflegerkräfte stark.
Mail: kontakt@ig24.at
ig24.at

Differenzierte Auskunft, vor allem wenn es um Demenz geht, bietet das Plaudernetz.
Telefon: 05 77 75 100
Mail: plaudernetz@plaudernetz.at
kuerstner.at/plaudernetz/

Das Hilfswerk Österreich bietet auf die jeweiligen Bedürfnisse eigene zugeschnittene Pflegeleistungen und berät auch gern in Sachen Förderungen und Behalten.
Telefon: 01 40 97 900
Mail: office@hilfswerk.at
hilfswerk.at

Das Sozialministerium führt auf seiner Website alle relevanten Informationen zum Thema Förderungen an. Insbesondere Überkostenbeile, wie viel jeweils gefördert wird.
sozialministerium.at

Informationen der Regierung zu Agenturen und Förderungen. Die Bundesregierung informiert auf der offiziellen Website alle Beteiligten auf durchaus übersichtlich gestalteten Informationssystemen in allen notwendigen Sprachen.
bundesrecht.gv.at

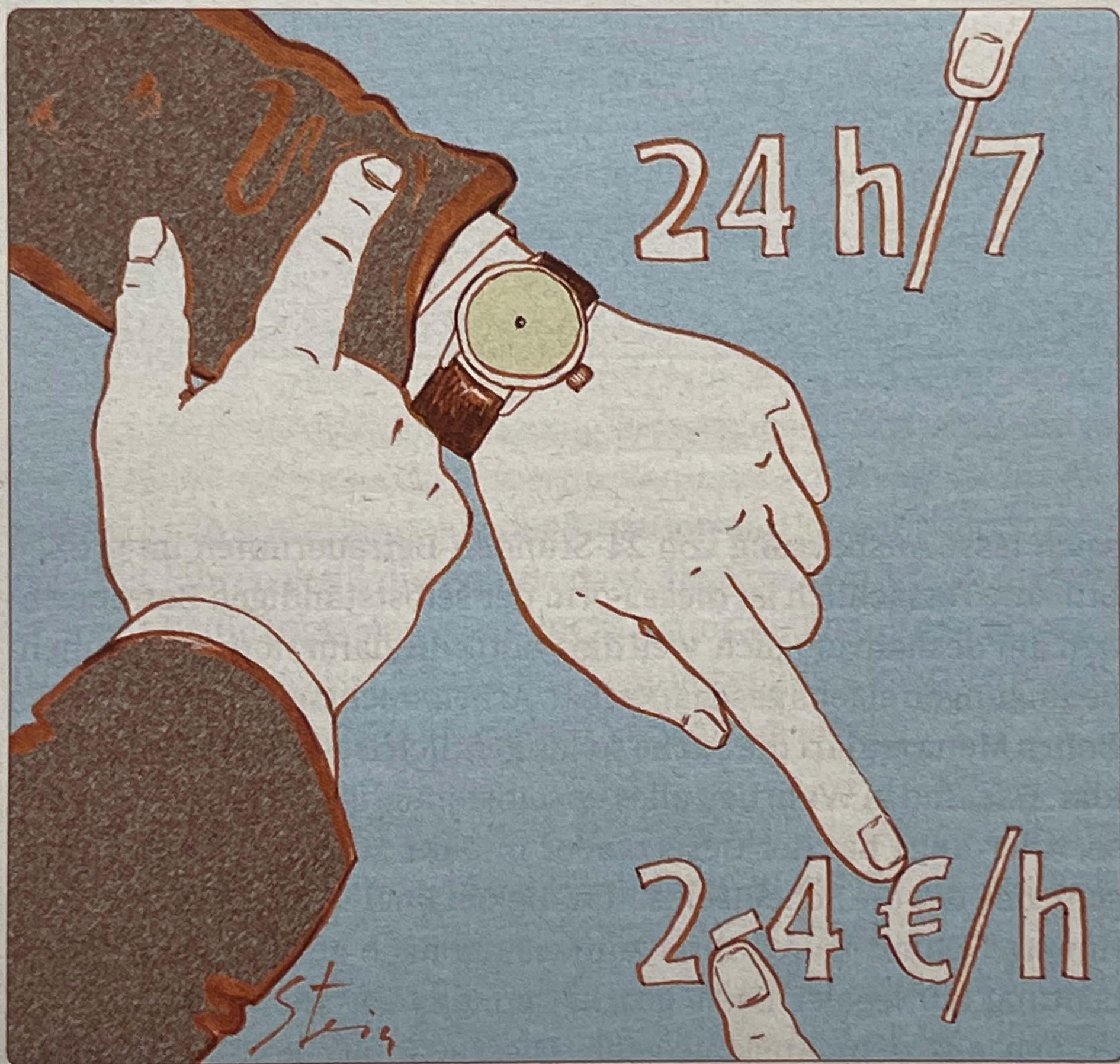
Der Vda-Abgelegte Vidaflex ist die gewerkschaftliche Vertretung der Pflegerkräfte.
Telefon: 01 53 44 17 00
Mail: office@vidaflex.at
vidaflex.at

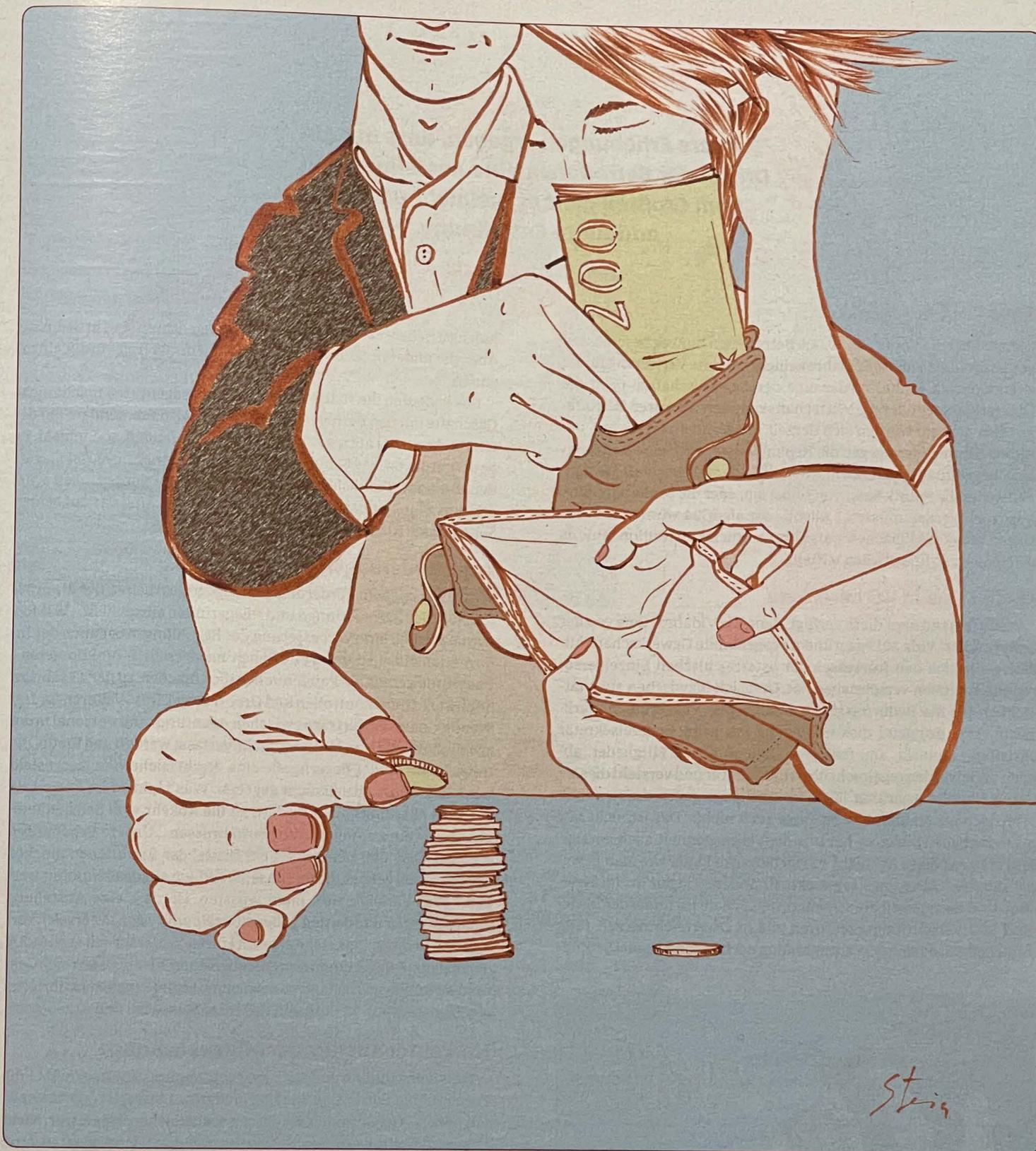
Österreichisches Qualitätszertifikat für 24-Stunden-Pflege-Agenturen.
Telefon: +43 (0)660 340 77 0
www.oqz.at





gen müsste.“ Allerdings seien aktuell andere Klagen in Vorbereitung. Und zwar gegen die schwärzesten Schafe im Rudel der insgesamt 900 Vermittlungsagenturen, die in Österreich derzeit tätig sind. Hier würde seiner Wahrnehmung nach besonders viel Schind-





sind 24-Stunden-Betreuerinnen hinsichtlich des Arbeitsorts, der Arbeitszeit und des Verhaltens bei der Arbeit an Weisungen ihrer Patienten und der Agenturbetreiber gebunden“, sagt Anna Leder von der IG24. Zudem seien sie überwiegend für bloße eine Person tätig, und das oft über Monate oder gar Jahre.

Hinzu käme eine Entlohnung, für die „kein Österreicher arbeiten gehen würde“, betont Anna Leder. Aktuell beträgt der Tageslohn je nach Agentur zwischen 25 bis 55 Euro. Macht ungefähr zwei bis drei Euro Stundenlohn, rechnet Amnesty International vor. Und Annerie Schlack, Geschäftsführerin von Amnesty International Österreich, sagt kopfschüttelnd: „Das rechtliche Rahmenwerk in Öster-

reich lässt Ausbeutung von 24-Stunden-Betreuerinnen im großen Stil zu!“ Tatsächlich ist diese Form der selbstständigen Betreuerinnen nur deshalb möglich, weil die Politik die dafür nötigen Rahmenbedingungen eigens geschaffen hat. Arbeitsrechtsexpertin Veronika Bohrn Mena erklärt die Sache so: „Eigentlich ist die Rechtssituation klar. Das sind in Wahrheit alles unselbstständige Arbeitsverhältnisse. Allerdings hat der Gesetzgeber im Jahr 2012 ein Gesetz verabschiedet, das die Scheinselbstständigkeit im Bereich der Pflege legitimiert.“ Damit wurde ihrer Auffassung nach ein System der Ausbeutung auf legaler Basis geschaffen, das vor allem zulasten von Frauen aus dem Ausland gehe. Dieses Gesetz konnte wohl nur



START / ZIEL ?



#01 - APRIL 03 HOMEOFFICE



#02 - APRIL 10 HERDIMMUNITY



#03 - APRIL 11 BURKA



#04 - APRIL 12 LIEBE I. D. Z. V. CORONA



#05 - APRIL 13 SANDY & MANDY 1



#06 - APRIL 13 SANDY & MANDY 2



#07 - APRIL 14 URBI ET ORBI



#08 - APRIL 15 EIN SATZ



#09 - APRIL 16 SO EIN MIST



#10 - APRIL 18 PAUSE



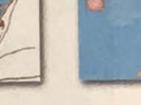
#11 - APRIL 19 UNSUBSCRIBE



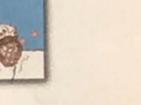
#12 - APRIL 20 DRAMA 1



#13 - APRIL 20 DRAMA 2



#14 - APRIL 21 MAGIC MUSIC 1



#15 - APRIL 21 MAGIC MUSIC 2



#16 - APRIL 21 FUTUR 2



#17 - APRIL 22 FUTUR 1



#18 - APRIL 23 FUTUR 1



#19 - APRIL 24 ANDI & MANDI 1



#20 - APRIL 24 ANDI & MANDI 2



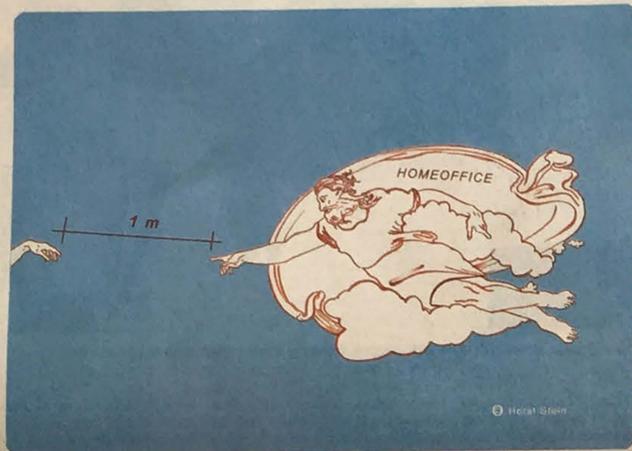
#21 - APRIL 25 ALLEIN



#22 - APRIL 26 WAHRE GRÖSSE



#23 - APRIL 27 OHNE WORTE

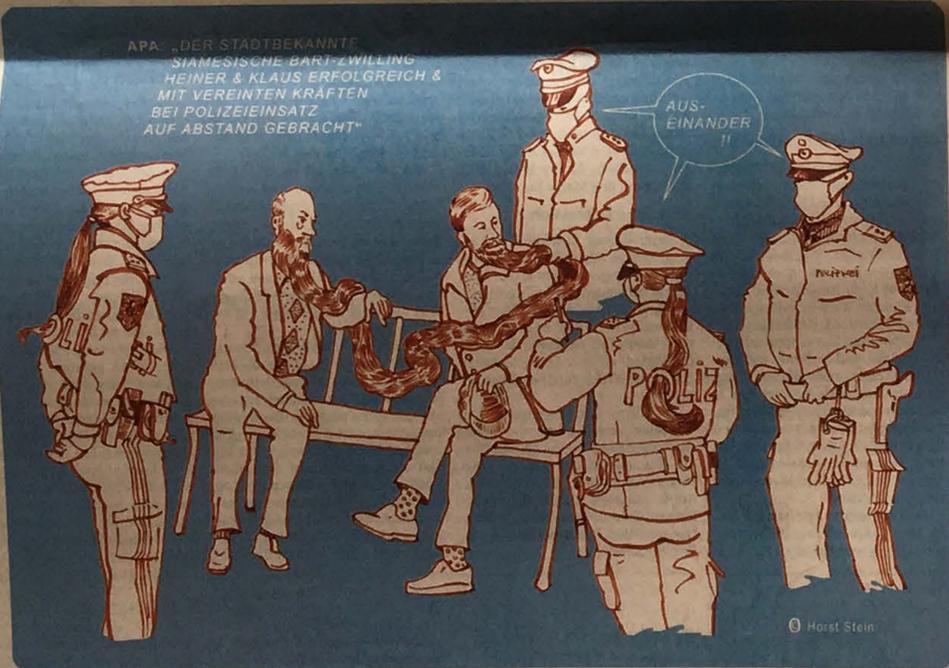


#01 - APRIL 3 HOMEOFFICE

Start der Serie

METAMORPHOSEN DES COVID

Der Künstler Horst Stein hat im Lockdown-Zeitraum vom 9. April bis zum 12. Mai täglich gezeichnet. Die so entstandene Corona-Chronik spiegelt die sich permanent verändernden Umstände, seltsamen Verhaltensweisen der Menschen, Absurditäten, Problematiken und kulturellen Besonderheiten dieser Zeit bestens wider. Bleibt nur noch die Frage: Rückblick oder Ausblick? Wir werden sehen.



APA: „DER STADTBEKANNTE SIAMESISCHE BART-ZWILLING HEINER & KLAUS ERFOLGREICH & MIT VEREINTEN KRÄFTEN BEI POLIZEIEINSATZ AUF ABSTAND GEBRACHT“

AUS-EINANDER !!

© Horst Stein

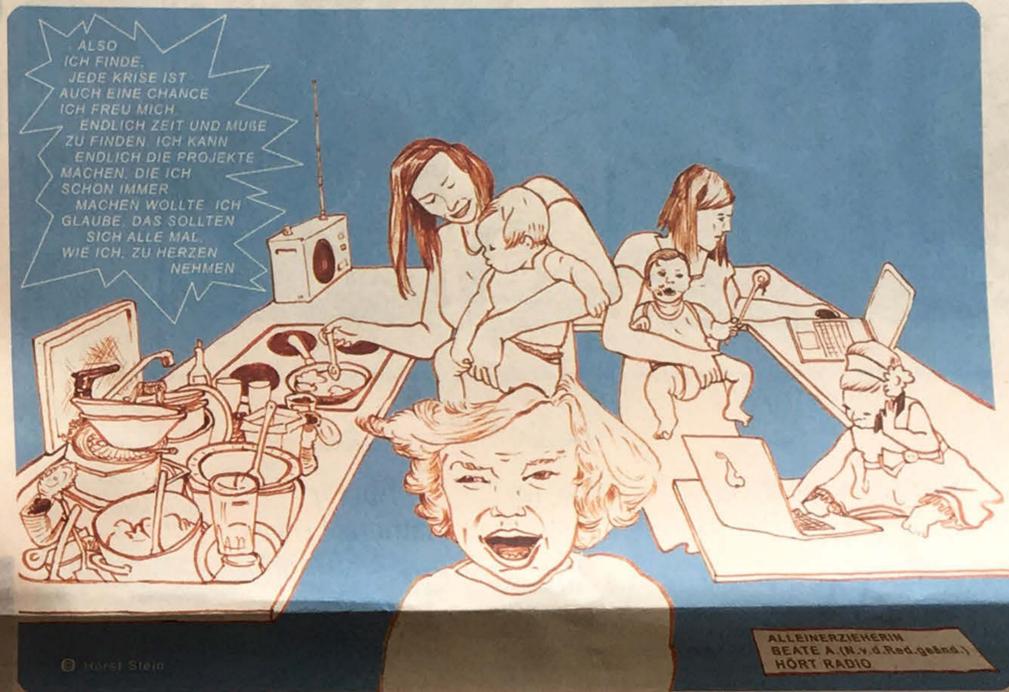
#08 - APRIL 15 EIN SATZ



SCHNUFFI FÜHRT WIECH-ÖHNE

© Horst Stein

#32 - MAI 4 SCHNUFFI 2



ALSO ICH FINDE JEDE KRISE IST AUCH EINE CHANCE ICH FREU MICH ENDLICH ZEIT UND MUßE ZU FINDEN ICH KANN ENDLICH DIE PROJEKTE MACHEN DIE ICH SCHON IMMER MACHEN WOLLTE ICH GLAUBE DAS SOLLTEN SICH ALLE MAL WIE ICH ZU HERZEN NEHMEN

© Horst Stein

#21 - APRIL 25 ALLEIN



ALLEINERZIEHERIN BEATE A. (N.v.d.Red.gebänd.) HORT RADIO

© Horst Stein

#22 - APRIL 26 WAHRE GRÖSSE

Die gesamte Serie zum Durchblättern und als E-Book zum Gratis-Download auf derStandard.at/Kultur



www.horststein.eu
#_horst_stein



#30 - MAI 3 DENK MAL



#29 - MAI 3 SOCIAL DISTANCING



#28 - MAI 2 BALKEN



#27 - MAI 1 MONEY & MONETER



#26 - APRIL 30 16



#25 - APRIL 29 ER-ZIEHUNG



#24 - APRIL 28 QUO VADIS



#23 - APRIL 27 OHNE WORTE

