

**Margarete Endl**

Unseren Brokkoli gib uns heute



Wir wissen es eh: Gemüse ist gesund. Brokkoli besonders. Trotzdem essen wir oft lieber eine Pizza. Wenigstens ist die Tomatensauce auf der Pizza gesund. Die Salami halt nicht. Ständig hören wir über neue Zauberkräfte im Gemüse. Der Brokkoli-Inhaltsstoff Sulforaphan schwäche selbst sehr widerstandsfähige Tumorstammzellen, fanden kürzlich Forscher der Universität Heidelberg und des Deutschen Krebsforschungszentrums heraus. Wer Brokkoli nicht mag, kann Kohlsprossen essen, die haben dieselbe

Wirkung. Oder Kresse aufs Dinkelvollkornbrot mit Tomatenscheiben streuen. Wobei die Paradeiser ihre größte Anti-Krebs-Kraft entwickeln, wenn sie zuvor in Olivenöl sanft schmorten. Es ist ganz einfach, gesund zu essen.

Keine Zeit, einen Zander in Orangen-Ingwer-Sauce mit Brokkoli-Röschen zuzubereiten? Das dauert zwar nur eine halbe Stunde, aber Pommes-Frites vom Schnellfressstand gehen schneller. Ob sie ernährungstechnisch gerade noch okay oder schon extrem ungesund sind, hängt davon ab, ob Transfette im Frittieröl sind. Transfettsäuren erhöhen das schlechte LDL-Cholesterin im Blut und senken das gute HDL-Cholesterin. Weshalb das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt. Beim Fisch wäre es genau umgekehrt. Spätestens, wenn man nach einem Schlaganfall gelähmt im Bett liegt, kann man über den fehlenden Brokkoli im Leben sinnieren.

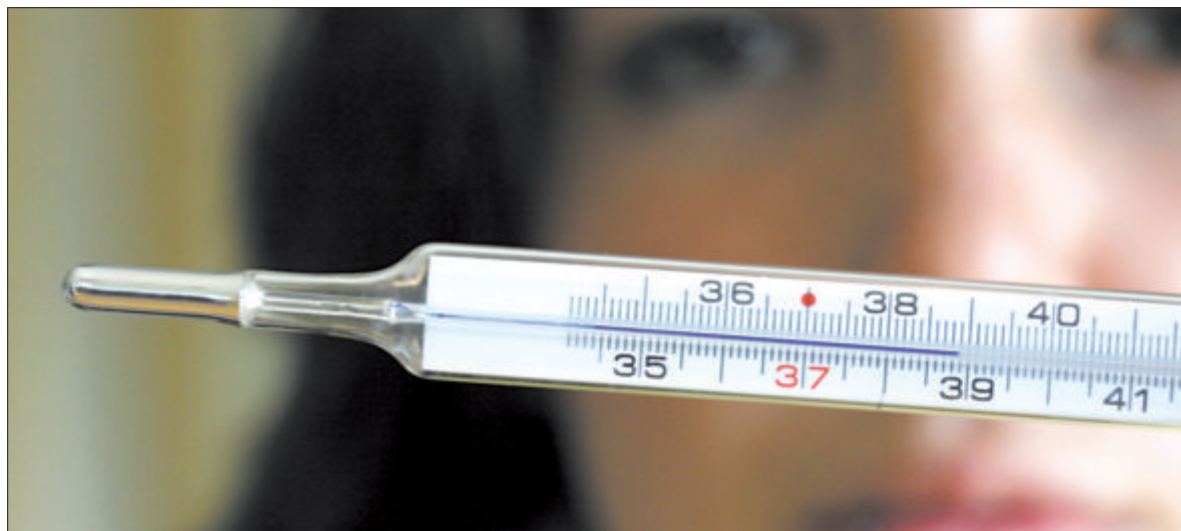
Emanuel Riedmann

Erasmus: Sinnflut und Auslese



„European Region Action Scheme for the Mobility of University Students“ oder Erasmus: In der Praxis birgt dieser klobige Begriff eine ungeahnte Bedeutungsvielfalt. Erasmus ist die Gelegenheit, wertvolle Erfahrungen für das spätere Berufsleben zu sammeln, internationale Kontakte zu knüpfen, an Gastuniversitäten zu studieren. Erasmus heißt oft, sich im Studium entspannt bis kurz vor dem Umfallen zurückzulehnen, den so entstandenen Energieüberschuss mit Nachtschwärmern aus ganz Europa abzu-

bauen, eine mehrmonatige Dauerparty, die Grundsteinlegung späterer Leberleiden. Erasmus bedeutet für viele, das erste Mal auf sich allein gestellt zu sein. Eine Zeit, in der Lästigkeiten wie Wohnungssuche, Amtswege und Arztbesuche in einem fremden Land und zu allem Überfluss auch noch in einer Fremdsprache erledigt werden müssen. Erasmus heißt Leute kennenzulernen, Neues über deren Kultur zu erfahren, ihre Sprache zu lernen. Es heißt einen neuen Lebensstil zu entdecken, sich in einem teils völlig neuen kulturellen Umfeld zu bewegen, sich zu integrieren und anzupassen. Schlussendlich entscheidet aber jeder selbst, ob er die Chancen zur akademischen und persönlichen Horizonterweiterung nutzen will oder ob er mit anderen Touristen am künstlich aufgeschütteten Badestrand Mojitos schlürft und abwartet, bis die Gelegenheit vorüberzieht.



Klarer Befund: Das österreichische Gesundheitssystem leidet unter erhöhter Temperatur. Bei der Heilung helfen Strukturänderungen statt Spardebatten. Foto: Bilderbox.com

Gute Besserung

Es sind nicht alle krank, die Ach und Weh schreien.

Ralf Dzioblowski

„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“, erkannte Arthur Schopenhauer. Wie krank ist das österreichische Gesundheitssystem wirklich? Das österreichische Gesundheitssystem braucht den internationalen Vergleich nicht zu scheuen: Es gewährleistet eine gute, flächendeckende Versorgung für alle, hohe Standards in Diagnose und Therapie und kann auf eine exzellente medizinische und wissenschaftliche Erfahrung und Reputation zurückgreifen.

Ende 2007 gab es hierzulande 270 Krankenanstalten, sechs mehr als im Vorjahr. Insgesamt standen den Patienten 64.556 Betten zur Verfügung, was einer Zahl von 776 pro 100.000 Einwohner entspricht. Von 47 Industrienationen belegt

Österreich hinsichtlich der medizinischen Infrastruktur die Spitzenposition. 99 Prozent aller Österreicher sind durch die soziale Krankenversicherung geschützt.

Neue Rezepturen gefragt

Während der Anteil der Gesundheitsausgaben 1960 noch umgerechnet 77 Euro pro Kopf betrug, kletterte er bis zum Jahr 2006 auf stolze 3603 Euro. Mit einem Anteil von 10,1 Prozent am Bruttoinlandsprodukt liegt die Alpenrepublik deutlich über dem OECD-Durchschnitt von 8,9 Prozent und wird – abgesehen von den USA (15,3) – in Europa nur von Portugal (10,2), Belgien (10,3), Deutschland (10,6), Frankreich (11,0) und der Schweiz (11,3) übertroffen. Seit Jahren kämpfen die hiesigen Krankenkassen mit einem massiven Defizit, konzentriert sich

die Debatte um das Gesundheitssystem auf Einsparungen. Zwar hat es immer wieder große und kleinere Anläufe zur Reparatur des Gesundheitswesens gegeben. Die entscheidende Frage, wie viel Gesundheit sich die Österreicher künftig leisten wollen und wie sie sie finanzieren, blieb allerdings unbeantwortet. Bei der Suche nach Auswegen wird gern auf die üblichen Verdächtigen, die Kliniken verwiesen, die den größten Kostenblock bilden, was kein Wunder ist, da sich Krankheit nun einmal im Krankenhaus abspielt. Viele Rezepturen sind erforderlich, um eine Gesundheitsreform, die den Namen tatsächlich verdient, zu realisieren.

Womit sich der Kreis schließt: „Gesundheit?“, stutzt Theodor W. Adorno, „was nützt einem die Gesundheit, wenn man sonst ein Idiot ist?“

Consultant's Corner

The Physiology of Leadership

The fusion of medicine and leadership is illustrated by talent evaluation specialist Andrea Ristl and her company Autonom Talent Consulting. Her groundbreaking work is based on scientific research studies at the Graz Medical University and Queensland University of Technology in Brisbane. Ristl evaluates the relationship between designated physical indicators and a person's natural strengths and talents. With one 24 hours measurement Ristl identifies the mental/physical fitness, tension/relaxation balance, physiologi-



cal indicators measuring burnout risk and real physical age. Not only can a potential leader understand which tension ratio motivates them to success but also which strengths can be exploited so that they work within their true metier. Ristl points out: „Many things in our lives are shaped through an act of will.“ However, others are not. The secrets to true professional fulfilment may be locked in our own body and temperament but with a competent

professional, can be revealed.
Lydia J. Goutas, Lehner Executive Partners