

Am HerdBRANDHEISS UND
HÖCHST PERSÖNLICH

Der **Drosten-Podcast** wird eingestellt und das ist beruhigend und ein bisschen traurig und ich möchte mich bedanken, weil er mich gut durch die Pandemie begleitet hat.

VON BETTINA STEINER

Erinnern wir uns kurz. März 2000. Da tappeten wir völlig im Dunkeln, da war noch alles möglich, die ganz große Katastrophe oder doch nur eine kleine, jeder hatte etwas gehört, etwas gelesen, aber die Einordnung fiel uns schwer, sicherheitshalber legten wir dann doch noch eine Extraportion Nudeln in den Einkaufswagen, ein bisschen was es so wie jetzt. Und eigentlich würde ich mir auch jetzt jemanden wünschen wie Christian Drosten – einen international anerkannten Spezialisten, der mir regelmäßig sachlich und mit ruhiger Stimme erklärt, was gerade passiert und der die neuesten Erkenntnisse mit uns teilt. Wobei ich ja weiß: So jemanden kann es nicht geben. So ein Krieg, der ist tatsächlich noch komplexer als ein Virus.

Weshalb dieser Kriegs-Drosten, stelle ich mir vor, so oft „Da fehlt mir die Expertise“ sagen würde, dass vom Podcast bald nichts mehr übrig wäre. Denn das war ja immer eines von Drostens Markenzeichen: Dass er so bereitwillig zugab, wenn er sich nicht genug auskannte. Ich bin kein Modellierer, sagte er dann. Oder: Das muss die Politik klären. Oder einfach nur: Das kann ich jetzt noch nicht sagen. Da fehlen noch die Daten. Die Daten, die waren, auch das konnte man von ihm lernen, stets mit Vorsicht zu genießen. Eine „interessante Studie“ befand er, um dann zu erklären, wieso man diese oder jene Erkenntnis nicht verallgemeinern könne. Seither gehört der Begriff Studiendesign zu meinem aktiven Wortschatz.

Manchmal fragte ich mich, ob es gerade seine bedachte Art ist, die manche Menschen so reizt. Ob da nicht nur ihr „Das-ist-doch-bleiß-eine-Art-Grippe“-Bild der Pandemie bedroht ist, sondern auch ein Weltbild, in dem Männer laut sind und alles besser wissen müssen, in dem es keine Zweifel gibt und Irrtümer nicht produktiv sein dürfen. In der es um Macht geht und nicht um Erkenntnis.

Sandra Ciesek. Christian Drosten hat den Podcast nicht alleine bestritten. Ihm gegenüber saß von Anfang an Korinna Hennig, eine stupend vorbereitete Redakteurin des NDR, später gesellte sich Sandra Ciesek hinzu, eine Top-Virologin wie Drosten, die genauso bedacht und umsichtig formulierte – manchmal fragte ich mich, ob das zum Profil eines Naturwissenschaftlers dazugehört.

Ende März hören die beiden auf. Ich finde das schade, weil mir jetzt niemand geduldig erklären wird, was es mit dieser Sub-Variante von BA.2 mit dem Y im Namen auf sich hat. Aber vielleicht haben die beiden recht, vielleicht brauchen wir sie nicht mehr, vielleicht ist zur Pandemie alles Notwendige gesagt. Und immerhin haben sie gemeint: Falls es sich doch einmal als nötig erweisen würde, kämen sie für eine Sonderfolge zurück.

Hoffen wir nicht.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com diepresse.com/amherd

Wie es um die Gleichberechtigung zu Hause steht

Besonders am **Frauentag** wird gern die Frage nach der fairen Verteilung von Hausarbeit und Kinderbetreuung zwischen den Geschlechtern gestellt. Fakt ist: Österreich bleibt Spitzenreiter bei der traditionellen Rollenverteilung.

VON KARIN SCHUH UND ANNA GABRIEL

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, egal welchen Geschlechts. Das lässt sich auch in Krisen gut beobachten, wozu in den vergangenen zwei Jahren genug Gelegenheit war. Bringt uns etwas aus der Bahn, tun wir alles, um zu gewohnten, geregelten Strukturen zurückzukehren. Das schafft Sicherheit und wirft keine großen Fragen auf. Geändert wird nur dann etwas, wenn der Leidensdruck groß genug ist. Ansonsten alles weiter wie bisher, haben die anderen ja auch nicht anders gemacht.

Vielleicht ist das der Grund, warum sich in Sachen Gleichberechtigung so wenig tut. Natürlich, im Vergleich zu anderen Ländern und anderen Zeiten hat sich einiges verbessert. Dazu kommt, dass es ein sehr großes Feld ist. Es gibt eine ganze Reihe an Bereichen, in denen die Schiefelage erkennbar ist, die aber schwer miteinander zu vergleichen sind. An der Spitze steht die Gewalt gegen Frauen. Dagegen etwas zu unternehmen, befürworten so gut wie alle, egal wie sie zur Gleichberechtigung stehen.

Am anderen Ende stehen kleine Klischees und Stereotype, mit denen manchmal auch gern gespielt wird (meist, sofern sie als solche erkannt und nicht als Selbstverständlichkeit erachtet werden). All das dazwischen ist

Spätestens beim zweiten Kind kehren auch egalitäre Paare meist zu alten Rollen zurück.

bekannt: die Lohnschere, die Tatsache, dass der Frauenanteil in Führungspositionen in sehr vielen Bereichen immer noch nicht repräsentativ ist, dafür die Altersarmut oft sehr hoch ist. Bis hin zum großen Feld des Privaten, das in Österreich den Status einer heiligen Kuh hat. Sich da einzumischen ist ein rotes Tuch. Jeder und jede soll machen, wie er oder sie will. Hauptsache, die Rahmenbedingungen seien da, heißt es da gern. Die sind aber meist nur dann da, wenn sie nicht nur benötigt, sondern auch dringend eingefordert werden. Überhaupt sind Forderungen etwas, ohne das es auf diesem Feld nicht geht. Denn siehe oben – die Gewohnheit.

Spitzenreiter Österreich. Wie sieht es also mit der Gleichberechtigung bei innerfamiliären Angelegenheiten im Jahr 2022 aus, vor allem dann, wenn Kinder zum Haushalt gehören? Die ermutigende Nachricht: immer noch schlecht. Österreich sei ein Land, in dem die traditionelle Rollenverteilung in Familien nach wie vor gelebt wird, sagt die Soziologin Ulrike Zartler von der Universität Wien. „Drei Viertel der Paare teilen die Erwerbsarbeit sehr traditionell auf. Das heißt, die Mütter sind Teilzeit oder gar nicht erwerbstätig und die Väter sind Vollzeit erwerbstätig.“ Die Geburt von Kindern beeinflusst die Erwerbsverläufe von Frauen massiv, bei Männern ändere sich praktisch nichts. Bei Frauen gleicht diese Kurve hingegen einem Fleckertippisch, bestehend aus Unterbrechungen und Teilzeitarbeit. „Drei Viertel der Mütter mit Kindern unter 15 Jahren haben

eine Teilzeitbeschäftigung“, so Zartler. Österreich hat im Vergleich mit anderen europäischen Ländern eine der höchsten Teilzeitquoten bei Müttern. „Da ist Österreich Spitzenreiter.“

Dahinter stehen gewisse Werthaltungen, die fest verankert sind und sich nur sehr schwer und ebenso langsam ändern. Zwei Drittel sind in Österreich der Meinung, dass es schlecht sei für das Kind, wenn die Mutter berufstätig ist, egal in welchem Ausmaß. „In dem Punkt sind wir Ländern wie Russland, Ungarn oder Polen näher als anderen westeuropäischen Ländern.“

„Klassisch gepolt“. Markus und Julia, ein Paar um die 40 mit drei Kindern, würde sich selbst durchaus als traditionell oder „klassisch gepolt“, was die Rollenverteilung betrifft, bezeichnen. Und sie leben das auch so. Ein typischer Tag bei der Familie: Nachdem Markus die beiden großen Kinder in die Schule gebracht hat, ist er den ganzen Tag beruflich unterwegs. Er muss dann nicht überlegen, wie sie den Nachmittag verbringen, was sie abends essen, ob alle Hausaufgaben erledigt sind – das übernimmt seine Frau. Julia wollte eigentlich im vergangenen Herbst wieder (für 20 Stunden) zu arbeiten beginnen. Die Kinder sind jetzt zehn, acht und drei Jahre alt.

Doch daraus wurde nichts. Benjamin, der Jüngste, erkrankte und kann seitdem auch nicht mehr in den Kindergarten gehen. Die Mutter betreut den Dreijährigen rund um die Uhr und muss alles andere rundherum planen. Wenn sie Julia das aktiv organisieren, sagt sie. Ganz zufrieden ist sie damit nicht.

„Einmal in der Woche haben wir einen Familienrat. Da können die Kinder sagen, was sie im Alltag stört, und auch wir Eltern äußern dann Sorgen und Wünsche. Ich möchte, dass Markus den Kleinen einmal in der Woche einen halben Tag übernimmt“, sagt sie. Markus ist selbstständig, kann sich seine Termine also frei einteilen. „Gerade deshalb finde ich es ziemlich arg, dass ich mir so etwas überhaupt wünschen muss. Immerhin sind es ja auch seine Kinder. Und er wollte immer drei.“

Am Wochenende ist das Familiengefüge anders. Markus macht mit den Kindern Sport, oder sie fahren gemeinsam zu einem Eishockeymatch. Es sei schön, sagt Julia, dass er mit den Kindern ganz andere Dinge unternehme, als sie es unter der Woche tue.

Doch auch der Haushalt bleibt zu einem Großteil – etwa zu 85 Prozent – an Julia hängen. „Manchmal geht mein Mann einkaufen, ganz selten kocht er“, sagt sie. „Die tägliche Grundversorgung liegt aber bei mir.“

Gleichzeitig gesteht die 39-Jährige ein, dass zwischen ihnen von Anfang an klar gewesen sei, „dass ich zu Hause bei den Kindern bleibe, solange sie klein sind. Wir sind eben beide klassisch gepolt. Ich hab das so von meiner Mutter vorgelebt bekommen. Auch sie hat damals beruflich zurückgesteckt, als sie Kinder bekommen hat.“

Auch das ist ein Punkt, der dazu beiträgt, dass sich die traditionellen Rollen so lang halten. Werthaltungen werden bekanntlich über Generationen weitergegeben. Junge Mütter orientie-



Laura und Rainer sind beide Vollzeit berufstätig und teilen sich die Betreuung ihrer beiden Kinder genauso wie die Hausarbeit.
// Michelle Pauly

» Drei Viertel der Paare teilen die Erwerbsarbeit sehr traditionell auf. Die Mütter sind Teilzeit oder gar nicht erwerbstätig, die Väter sind Vollzeit erwerbstätig. «

ULRIKE ZARTLER
Soziologin, Universität Wien

Er hat sein Büro im Wohnhaus untergebracht, sie pendelt täglich nach Wien. Geschirrspüler ausräumen, Wäsche aufhängen, Früchte fürs Frühstück schneiden: Die beiden teilen sich im Haushalt alles auf. „Es gibt gar keinen Grund, das nicht zu tun“, sagt Rainer. Laura bringt die Kinder auf dem Weg zur Arbeit in den Kindergarten, Rainer holt sie gegen drei Uhr wieder ab, fährt mit ihnen nach Hause und macht ihnen eine Jause. Parallel zur Kinderbetreuung arbeitet er. Laura kommt gegen fünf Uhr heim.

Das Modell ist für beide eine Selbstverständlichkeit – und doch sind sie sich dessen bewusst, dass es immer noch als unkonventionell gilt. „Ich hatte Glück, jemanden zu finden, mit dem ich mir die alltägliche Arbeit aufteilen kann“, sagt Laura. Bei ihr zu Hause in Argentinien sei das Leben sehr konservativ organisiert, auch in ihrer eigenen Familie. Rainer kommt ebenfalls aus einem traditionellen Elternhaus. Doch gerade diese Erfahrung bestärkte ihn darin, es selbst anders zu machen: „Meine Mutter war immer sauer auf meinen Vater, weil er zu Hause nichts gemacht hat. Er hat es nicht einmal geschafft, seinen Teller in den Geschirrspüler zu stellen.“

Ein modernes Familienleben zu führen sei für ihn deshalb immer sehr wichtig gewesen. Weil er sich seine Zeit unter der Woche besser einteilen kann als Laura, geht er einkaufen und über-

nimmt Organisatorisches wie Arztbesuche der Kinder, auch weil Laura nicht fließend Deutsch spricht. „Würden wir nach einem konservativen Modell leben und ich all diese Dinge übernehmen, wäre unser Alltag ein totales Chaos“, sagt sie. Das wäre für die beiden nicht vorstellbar. Um sich wohlfühlen, sind ihnen eine akkurate Orga-

Die Pandemie gab kurz Hoffnung, dass tradierte Rollenmuster aufbrechen.

nisation des Tagesablaufs und ein geordneter Haushalt sehr wichtig. Das Haus der beiden ist – trotz zweier kleiner Kinder – perfekt aufgeräumt und sauber.

Hoffung auf die Pandemie. Wie die Aufteilung der sogenannten Care-Arbeit erfolgt, hängt also von jedem Paar selbst ab. Zu Beginn der Pandemie bestand die Hoffnung, dass sich allein dadurch etwas ändert, weil viele Väter dank Home-Office erst so richtig gesehen haben, was ihre Partnerinnen leisten. Und sich dadurch das väterliche Engagement bei manchen verstärkt hat. Ob diese neuen Einblicke dazu beitragen, tradierte Rollenmuster aufzubrechen, bleibt abzuwarten. Es ist eben ganz schön schwer, nicht in alte, gewohnte Strukturen zurückzufallen. //

Sinnvoll bei Darmproblemen Für 20 % der Bevölkerung lautet die Diagnose: Reizdarm

Entweder funktioniert die Verdauung nicht, oder die Darmwand lässt unerwünschte Substanzen durch. Verdauungsstörungen und Entzündungen sind die Folge. Gehen die Symptome nicht weg, bleibt nur mehr der Weg zum Arzt. Für 20 % der Bevölkerung lautet die Diagnose: Reizdarm.



Prof. Dr. Dr. habil. Claus Muss Ph.D. ist führend auf dem Bereich der Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin und Immunologie sowie Coautor mehrerer Fachbücher sowie zahlreicher wissenschaftlicher Journale

Was versteht man unter Reizdarm, Herr Prof. Dr. Dr. Muss?

Jeder 5. Österreicher leidet an Darmbeschwerden, dem Reizdarmsyndrom (RDS). Die typischen Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder/und Verstopfung, die entweder phasenweise oder auch chronisch das Leben belasten, ohne dass organische Ursachen dafür gefunden werden können. Vielen Betroffenen sind auch Kopf- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen in diesem Zusammenhang nicht fremd. Besonders in Stresssituationen wie z. B. vor Prüfungen, beruflichen Herausforderungen, familiären Problemen etc. können die Symptome stärker hervortreten.

Was sind die häufigsten Ursachen und Risikofaktoren?

Am häufigsten ist der Zusammenhang mit Stress und belastenden Lebensereignissen bei vielen Patienten zu finden.

Sicher haben auch immunologische Prozesse und ein Ungleichgewicht der Darmbakterien einen Einfluss auf den Reizdarm. Ebenso stehen häufige Medikamenteneinnahme, Fehlernährung oder das Vorliegen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oft im Zusammenhang damit.

Welche Therapien bewähren sich in Ihrer Praxis?

In der Praxis bewährt sich die 3 Säulen-Therapie:

- 1) Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und entsprechender Ernährungsumstellung.
- 2) Lebensstiländerung und Entspannungstherapie.
- 3) Medikamentöse bzw. komplementäre Therapie.

Entzündungslindernde und entgiftende Maßnahmen sind wichtige Voraussetzungen für die erfolgreiche Darmsanierung, damit häufig eingesetzte Probiotika dann auch langfristig wirken können.

Als Basis-Therapie setze ich daher MED DARM-REPAIR ein, das die Lebensbedingungen der Darmbakterien nachhaltig verändert und damit auf natürliche Weise den Aufbau eines Darm-Mikrobiom und Darmfunktion begünstigt. Dies ist besonders wichtig, da nicht jedes Präbiotikum beim Reizdarm erfolgreich eingesetzt werden kann.

Für diesen Therapieansatz liegen wissenschaftliche Daten vor: Bei einer Studie mit dem PMA-Zeolith in MED DARM-REPAIR konnten typische RDS-Beschwerden und Darmentzündungen deutlich gelindert werden. Die Probanden wiesen eine stabile Darmschleimhaut (Darmwandbarriere) auf, was sich positiv auf das Mikrobiom auswirkte.



Darmprobleme?



PANACEO MED DARM-REPAIR
Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit.

Erhältlich in Ihrer Apotheke. Weitere Informationen unter: www.panaceo.com
Medizinprodukt: Bitte Gebrauchsanweisung beachten.

REISETHEK
Eine Marke der LUMBUS Gruppe

**KLANGVOLLE
MUSIKREISEN**



Einfach
QR-Code
scannen oder
direkt auf
reisethek.at

