

Der Leitfaden für
die richtige Ernährung
im Job

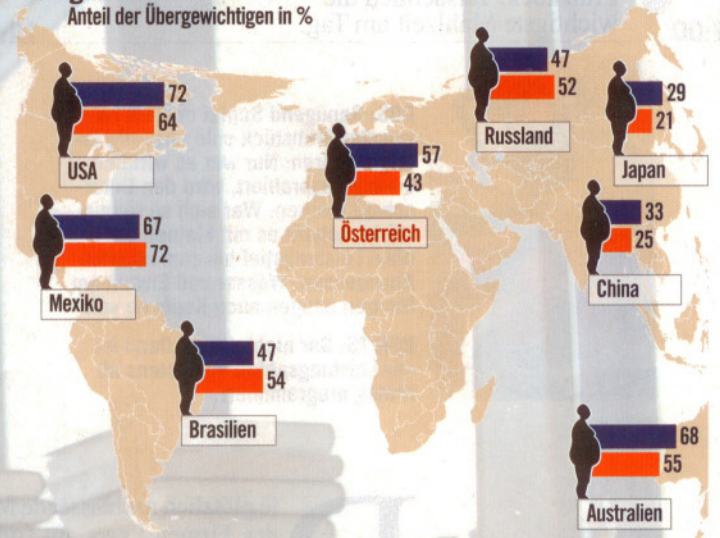
Anders ess

Übergewicht & Stress: Die Österreicher setzen ihre Gesundheit aufs Spiel

Übergewicht weltweit

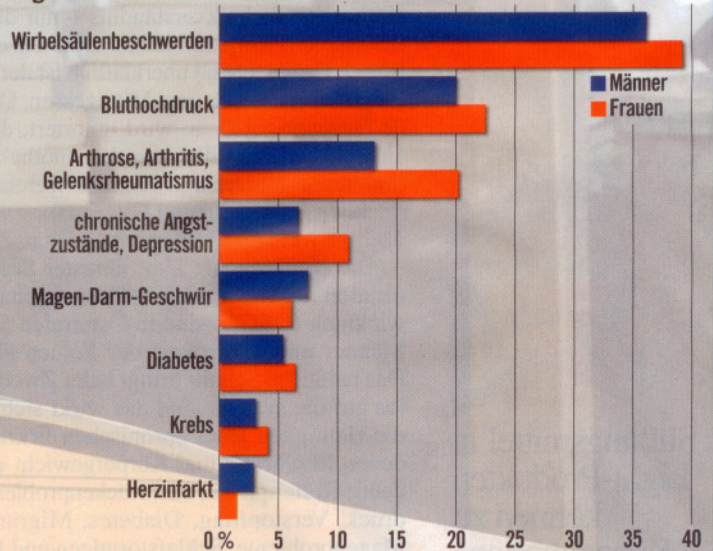
■ Männer ■ Frauen

Anteil der Übergewichtigen in %



FETTLLEIBIGKEIT ALS PANDEMIE. Die OECD schlägt Alarm: Laut jüngstem Bericht sind in Österreich 57 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen übergewichtig. Hauptursachen: Fehlernährung, Stress und Bewegungsmangel.

Ausgewählte chronische Krankheiten



FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT. Übergewicht zählt zu den wesentlichen Ursachen jener Beschwerden, unter denen die Österreicher laut Statistik Österreich aktuell am häufigsten leiden: von Rückenproblemen bis zum Herzinfarkt.

en!

Ausgebrannt? Urlaubsreif? Oder zu schnell, zu viel, zu fett gegessen? Der Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Leistungsfähigkeit wird oft unterschätzt: Wie Sie mit gesundem Essen durch den Alltag kommen.

Essen mit Plan: Gut genährt durch den Büro-Alltag.

7:00 Frühstück: Tatsächlich die wichtigste Mahlzeit am Tag.



DOS: Genügend Schlaf und ein bewusstes Frühstück sind absolute Erfolgsfaktoren: Nur wer es wirklich einmal ausprobiert, wird den Unterschied merken. Wer sich so richtig stärkt, schafft es mit kleinen Snacks ohne Leistungstief bis zum relaxten Abendessen. Wasser und Eiweiß am Morgen beugen auch Kopfweg vor!

DONT'S: Gar nicht essen. Dann ist der Leistungsabfall spätestens ab Mittag programmiert.

12:00 Mittagessen: Oft ist nicht das „Was“, sondern das „Wie“ ausschlaggebend.



DOS: Bewusste Essenspausen – auch wenn es nur 15 Minuten sind. Hartes Ei oder zwei Blatt gekochter Schinken reichen oft aus. Auf leichte Kost achten, damit das Blut zwecks Verdauungsschwerarbeit nicht vom Hirn in den Magen abgezogen wird.

DONT'S: Während des Essens arbeiten: Für eine funktionierende Verdauung muss das vegetative Nervensystem vom Powermodus auf Entspannung umschalten.

Die plötzlich nachlassende Motorleistung des Firmen-Pkws am frühen Morgen wird sofort als Kolbenreiber entlarvt, untertags werden im Job Fakten und Daten gesammelt und analysiert, und abends wird an der privaten Homepage gebastelt: Dank Interesse, Erfahrung und Ausbildung herrscht allgemein ein breites Technikverständnis – nur die Funktionen des eigenen Körpers bleiben allzu oft ein unlösbares Rätsel. Entsprechend unerklärlich ist der tägliche Leistungseinbruch nach dem Mittagessen. Die schleichende Gewichtszunahme wird ignoriert, das anhaltende Unwohlsein mit Pillen aus der Apotheke übergangen und nicht hinterfragt. Vitalstoffreiche Ernährung, reichlich Bewegung und Entspannung werden auf das nächste Wellnesswochenende vertagt.

Die Konsequenz: Laut jüngster Studie der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) sind in Österreich 57 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen übergewichtig. Das heißt: Im Schnitt bringt jeder Zweite zu viele Kilos auf die Waage. Und das wirkt sich natürlich auf die Häufigkeit jener chronischen Erkrankungen, bei denen Ernährung und Körpergewicht eine entscheidende Rolle spielen, aus: Rückenprobleme, Bluthochdruck, Verstopfung, Diabetes, Migräne, Allergien, Magenprobleme, Schlafstörungen und Impotenz sind regelrechte Volksleiden (siehe Grafik S. 109).

Nahrung wirkt wie Medizin. Dabei war die Nachfrage nach Kochshows im TV und Kochbüchern im Bookstore noch nie so groß. Alle, die es sich leisten können, erheben die Beschäftigung mit Lebensmitteln zum Lifestyle. Selberkochen ist wieder „in“ – zumindest am Wochenende. Doch dieser Trend ist nur die halbe Wahrheit. „Denn unter der Woche sieht die Ernährungswelt meist ganz anders aus“, so die Medizinerin und TCM-Ernährungsexpertin Elke Held, zu deren Klientel Führungskräfte wie etwa Gabriela Zuna-Kratky, Direktorin des Technischen Museums, zählen. Die Wirkung der Inhaltsstoffe der Nahrung auf die Leistungsfähigkeit, die Hormone und die Psyche wird unterschätzt. Die Bedeutung der Weisheit „Der Mensch ist, was er isst“ scheint aus dem Bewusstsein der meisten Menschen verschwunden zu

sein. „Und den Hausverstand gibt es wohl nur mehr beim Billa“, fügt Held leicht sarkastisch hinzu.

Gute Ernährung kann das Burnout-Risiko senken und die Regenerationsphasen verkürzen, weniger gute Ernährung kann den Körper zusätzlich stressen: Wer etwa sein Mittagessen vor dem PC, auf dem Weg zum nächsten Termin, in einem überfüllten Gasthaus oder gar während eines nervenaufreibenden Business-Meetings verschlingt, darf sich nicht wundern, wenn es im Magen liegen bleibt. Denn für eine funktionierende Verdauung muss das vegetative Nervensystem vom Powermodus (Sympathikus) auf den Entspannungsmodus (Parasympathikus) umschalten. „Bei anhaltenden, starken Reizen bleibt der Sympathikus aktiv, das Verdauungssystem hat keine Chance“, sagt Held.

Wer das folgende Leistungstief mit Kaffee oder Energydrinks auszugleichen versucht, drängt sich in einen fatalen Kreislauf: Koffein ist ein Aufputschmittel, das den Organismus veranlasst, seine Reserven anzupapfen. Ein kurzer Kaffee-Kick hat anschließend immer auch ein Absacken zur Folge. Und schon schreit der Körper nach dem nächsten Latte. Der persönliche Motor, gestresst von Hochs und Tiefs, kommt nie mehr auf ein normales Leistungsniveau. Industriezucker, wie er in Schokoriegeln und anderen Süßigkeiten enthalten ist, hat übrigens die gleiche Wirkung.

Eine Frage des Stoffwechsels. „Viele wollen eine genaue Betriebsanleitung für richtige Ernährung und haben den Zugang zu ihrer Körperintelligenz schon ganz verloren“, sagt die Ernährungsberaterin Karin Stalzer. „Der Gusto sagt einem meist ganz genau, was der Körper braucht und was einem guttut.“ Der aktuell herrschende Leistungs- und Konsumdruck, die Werbung, wachsende Angst und Dauerstress würden zunehmend von den eigenen Bedürfnissen ablenken, sagt Stalzer, die sich bei ihrer Arbeit an die Erkenntnis des Biochemikers Roger Williams hält. Demnach sei der Stoffwechsel so individuell wie ein Fingerabdruck. Stalzers Ratgeber „Was den Einen nährt, macht den Anderen krank“ ist mittlerweile ein Bestseller und basiert auf einer simplen Tatsache aus der Welt der Technik: Wird ein Benziner mit Diesel be tankt, streikt der Motor.



„Süßungsmittel in Light-Produkten können zu Konzentrationsstörungen führen.“

Theresia Maier-Dobersberger
Internistin und Forscherin

16:00

Nachmittags: Fructose hält
Leistungsvermögen auf Niveau.



DOS: Nichts ist so einfach zu genießen und gleichzeitig so nahrhaft wie frisches Obst und Gemüse. Der natürliche Fructose wird vom Körper langsam abgebaut und hält unser Leistungsvermögen über Stunden auf einem immer gleich hohen Niveau.

DONT'S: Obst nicht als Dessert nach einer Mahlzeit essen, sonst entwickelt sich explosiver Stau im Magen: Früchte werden rascher verdaut als beispielsweise Fleisch und Fett.

19:30

Abendessen: „Dinner Cancelling“
kann den Stoffwechsel verlangsamen.



DOS: Im Sommer erfrischen Salate, im Winter sollte aber tendenziell warmes Essen bevorzugt werden. Denn was erst auf Körpertemperatur gebracht werden muss, entzieht dem Körper Energie.

DONT'S: Dinner Cancelling ab 17 Uhr: Wer über 15 Stunden nichts isst, riskiert die Verlangsamung seines Stoffwechsels. Wer auf seine Körperbedürfnisse hört, braucht keine Diät- oder Essenszeitvorgaben.

Damit trifft sie den Geschmack zahlreicher Herren aus dem mittleren und oberen Management. Denn bei Stalzer ist nichts verboten. „Wenn man zu unterscheiden weiß, ob man ein Kohlenhydrat- oder ein Eiweißtyp ist, kann man seine Mahlzeiten so zusammenstellen, dass man danach zufrieden und satt ist“, so Stalzer. Zahlreiche Klienten würden automatisch, also ohne Diät, abnehmen, wenn sie zum Beispiel das kohlenhydratreiche Semmelfrühstück durch ein eiweißreiches Omelett mit Schinken ersetzen würden. „Wird darauf geachtet, wie es einem etwa vier Stunden nach der Nahrungsaufnahme geht, weiß man, ob einen mehr Eiweiß oder mehr Kohlenhydrate fit halten und was einem im Speziellen sehr gut bekommt.“ Dafür braucht's keine kostspieligen Extrachecks wie etwa Bluttests.

Manipulierte Bedürfnisse. Der Versuch, den eigenen Instinkten wieder verstärkt zu vertrauen, hat allerdings eine Bedingung: Es muss auf Kunstprodukte verzichtet werden, denn diese führen den Körper in die Irre. „Der menschliche Körper ist heute mehrfach belastet. Über Lebensmittel und deren Verpackungsmaterial werden Pestizide, Schwermetalle, Kunststoffe und Hormonzusätze aufgenommen. Dazu kommen noch Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe und Süßungsmittel“, so die Internistin Theresia Maier-Dobersberger, die auch lange Zeit an der University of Alberta, Kanada, in der molekularbiologischen Forschung tätig war.

„Druck-Situationen bewirken im Körper eine besondere hormonelle Konstellation, bei der über die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA) verstärkt Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden“, erläutert Maier-Dobersberger. „In diesen Phasen ist es besonders wichtig, den Stress für den Körper nicht noch durch falsche Ernährung wie schnelle Kohlenhydrate und gefährliche Transfette zu erhöhen.“ >>



ernährungsirrtum I

Umstritten: Süßstoffe in Light-Produkten

Versteckte Krankmacher? Achtung: Sind Lebensmittel (Softdrinks, Joghurts, Süßwaren usw.) mit „light“, „wellness“, „zero“ oder „zuckerfrei“ gekennzeichnet, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Zuckerersatzstoffe wie Aspartam, Sorbit und Saccharin enthalten sind. Laut Hersteller sollten diese Produkte eine reduzierte Kalorienzufuhr garantieren. Das trifft laut Ärzten und Wissenschaftlern allerdings nicht zu. Im Gegenteil: „Künstliche Süßstoffe lösen Heißhunger aus und können zur Gewichtszunahme führen“, so Medizinerin Elke Held. Die Erklärung: „Der Organismus reagiert auf den künstlichen Süßreiz wie bei echtem Zucker mit der Ausschüttung von Insulin. Damit bereitet sich der Körper auf den Abbau der kommenden Zuckerflut vor. Bleibt diese aus, schwimmt das Insulin vergeblich im Blut, verarbeitet einen Teil des vorhandenen Blutzuckers und bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel sinkt.“ Die Folge sei dann eine wahre Fressattacke. Auch in der Schweinemast funktionieren das.

„Protein-Blocker“ Sorbit. Was viele auch nicht wissen: Das Süßungsmittel Sorbit (häufig in Kaugummis), ein Alkoholzucker, ist laut Theresia Maier-Dobersberger bewiesenermaßen Auslöser einer Fruktosemalabsorption. „Er blo-

ckiert das Transportprotein Glut-5, den Rezeptor für den etwa in Obst, Trockenfrüchten, aber auch in Knoblauch, Zwiebeln und Bärlauch enthaltenen Fructose im Dünndarm“, erklärt die Internistin, die auch in der molekularbiologischen Forschung tätig war.

„Sweet Misery“ Aspartam. Vor allem in englischsprachigen Ländern wird über den aus gentechnisch manipulierten Mikroorganismen gewonnenen Süßstoff, der 200-mal süßer als Zucker ist, heftig diskutiert. Im menschlichen Körper (bzw. bei Erwärmung auf 28 Grad) zerfällt Aspartam in seine Grundsubstanzen Phenylalanin, Asparaginsäure und Methanol. „Bei übermäßigem Genuss kommt es durch Anhäufung dieser Stoffe und deren Abbauprodukte nicht selten zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen“, so Maier-Dobersberger. Insbesondere auch vor dem Methanol (einfachste Alkoholform) warnen die Forscher. Seine giftige Wirkung beruhe vor allem auf der in der Leber erfolgenden Oxidation zu Formaldehyd, das Bindehautentzündungen, Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen kann. Das reizende Gas kommt auch in Spanplatten und Leimen vor und sorgte vor Jahren für einen Möbelskandal.

STREITFALL LIGHT-PRODUKTE. Ärzte warnen vor Zuckerersatzstoffen.

ernährungsirtum II



DINNER GAP. Gutes Essen als Maßstab der Zweiklassengesellschaft.

Überschätzter „Bio-Boom“

Der Marktanteil von Bio im Einzelhandel ist noch immer gering: eine Frage des Preises – aber nicht nur!

Fake-Garnelen, Schinkenimitat, Listerien-Käse, gepanshtes Olivenöl – die jüngsten Skandale bleiben nicht ohne Konsequenz: Das Vertrauen der Konsumenten in die Lebensmittelindustrie und die Gesundheitspolitik sinkt zunehmend. Vergangenen Dienstag wurden nun vom EU-Ministererrat Novitäten bei der Lebensmittelkennzeichnung (verpflichtende Nährwert- & Herkunftsangaben für mehr Transparenz) beschlossen.

Bio-Märchen. Allorts scheint sich wachsendes Ernährungsbewusstsein breitzumachen: Nach Spar, Billa und Hofer hat auch Zielpunkt eine neue Bio-Eigenmarke eingeführt. In der Bundeshauptstadt expandierte der Spezial-Supermarkt Bio Maran, und die kanadische Kette Freshii, Anbieter von „gesundem Fast Food“, eröffnete drei Filialen. Österreichweit liefern Essen-Zustell-services Biokost, vegane und glutenfreie Menüs. Und nach einem krisenbedingten Einbruch in den Jahren 2008 und 2009 hat der Biomarkt heuer wieder zugelegt, allerdings: Beim viel zitierten „Boom“ handelt es sich nach wie vor um eine Übertreibung. Der Marktanteil von Bio-Lebensmitteln im Einzelhandel liegt zwischen sieben und acht Prozent.

Fehlende Kostenwahrheit. Hauptgrund dafür sind die höheren Preise: Biologisch erzeugte Produkte kosten rund 20 bis 30 Pro-

zent mehr. Grundsätzlich besteht ein unfairer Wettbewerb zwischen konventionellen und biologischen Lebensmittelerzeugern. Wie ist es möglich, dass Fleisch aus Südamerika billiger als heimisches Rindfleisch in Mutterkuhhaltung ist? „Solange konventionelle Landwirte bzw. die Industrie nicht für die von ihnen verursachten Umweltkosten wie etwa CO₂-Emissionen bei Transporten um die halbe Welt oder Wasserverschmutzung durch Dünger zahlen müssen, kann Bio nicht gewinnen“, so Barbara van Melle, Wissenschaftsjournalistin und Obfrau der Organisation „Slow Food Wien“.

Gegen das „Dinner Gap“. „Slow Food“ ist eine weltweite Bewegung, die sich für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln und Ernährung einsetzt und sich auch politisch engagiert, damit „gute Lebensmittel“ zukünftig nicht nur elitären Kreisen vorbehalten bleiben. „Faire Preise und Bildung sind Grundvoraussetzung, um sich gesund ernähren zu können“, so van Melle. Ein gesunder Ernährungsstil sei aber auch eine persönliche Wertefrage: „Für ein Auto werden 50.000 Euro ausgegeben. Im Supermarkt wird das Katzenfutter zu Kilopreisen von zehn bis zwölf Euro gekauft. Und dann liegt trotzdem oft im Wagerl gleich daneben: das billige Mastschweinschnitzerl aus Deutschland um nur vier Euro das Kilo.“

„Der Antibiotika-Lachs ist passé. Der wahre Luxus sind biologisch und fair erzeugte Lebensmittel.“

Barbara van Melle „Slow Food Wien“-Obfrau

>> **Ernährungsfallen lauern überall.** Die permanente Lust auf süße Getränke deutet zum Beispiel auf Fehlernährung hin. Das schnelle High durch Light-Produkte verstärkt zudem das Suchtverhalten nach Süßem. In englischsprachigen Ländern wird bereits über die „sweet misery“ heftig diskutiert. Eine besondere Rolle spielt Aspartam. Im menschlichen Körper zerfällt dieser künstliche Süßstoff in Phenylalanin, Asparaginsäure und Methanol. „Bei übermäßigem Genuss kommt es durch Anhäufung dieser Stoffe und deren Abbauprodukte nicht selten zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen“, so Maier-Dobersberger (s. Kasten vorige Seite). Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist gesunde Ernährung angesagt. „Wir investieren in Zeitmanagement und Teamentwicklung, vergessen jedoch allzu oft, dass der Erfolg im Arbeitsleben auch abhängig ist von einer gesundheitlichen Ordnung.“

Die „Slow Food“-Bewegung. Dafür ist freilich jeder selbst verantwortlich. Schade, wenn eine privilegierte Gesellschaft, die beim Essen die Qual der Wahl hat, unachtsam und verschwenderisch mit den „Lebensmitteln“ umgeht: Vor dem Fernseher werden im Schnitt zweieinhalb Stunden verbracht, für die Pizzaschnitte oder den Nudelsnack in der U-Bahn oft nur wenige Minuten. Vieles landet auch einfach im Müll. Auch der viel zitierte „Bio-Boom“ ist nicht so gewaltig, wie oft dargestellt. Der Marktanteil von Bio-Lebensmitteln im Einzelhandel ist zwar im Vergleich zu den Vorjahren gestiegen, liegt aber nach wie vor erst zwischen sieben und acht Prozent.

„Der wahre Luxus sind heute nicht mehr eingefärbte Antibiotika-Lachse oder Garnelen, für die ganze Mangrovenwälder abgeholzt werden, sondern authentische, fair produzierte Bio-Lebensmittel“, meint Wissenschaftsjournalistin und Nahrungsmittel-expertin Barbara van Melle. Seit einiger Zeit schon ist sie nun auch Obfrau der „Slow Food“-Bewegung in Wien.

feiern statt fasten

Relaxte Weihnachten: Optimale

Wer sich grundsätzlich gut ernährt, braucht keine Angst vor „Weihnachtskilos“ zu haben. Ist der Körper gewohnt, regelmäßig und gut mit jenen Nährstoffen, die er braucht, versorgt zu werden, scheidet er, was zu viel ist, ohnehin wieder aus. Außerdem: „Je mehr man sich die Kekse versagt, desto mehr bekommt man Lust darauf. Das macht nur unnötig Stress“, so Ernährungsexpertin Elke Held. Wer das Gefühl hat, vermehrte Kalorienaufnahme ausgleichen zu müssen, sollte besser Weihnachtsspaziergänge einlegen. Beim Alkohol kann tatsächlich gespart werden: Punsch,



Die „Internationale Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss“ ist in über 140 Ländern mit fast 100.000 Mitgliedern vertreten und setzt sich für die faire und saubere Lebensmittelproduktion ein. Van Melle: „Slow Food richtet sich nicht gegen Fast Food, sondern allgemein gegen das Fast Life, den universellen Tempowahnsinn.“ Durch Informationsarbeit, Verkostungen, Geschmacksschulungen, Veranstaltungen usw. versucht „Slow Food“ bei Erwachsenen und Kindern ein Bewusstsein für Qualität, Aroma, Duft und Geschmack von originalen Produkten zu schaffen und so auch kleinere Hersteller von naturnahen, regional-typischen Lebensmitteln zu unterstützen (siehe links).

Für alle, die nicht zum Kochen kommen (wollen) und sich dennoch gesund ernähren möchten, gibt es auch praktische Zustelldienste für zuhause wie auch fürs Büro. Die „Suppenmanufaktur Suppito“ etwa bietet Mahlzeiten für jede Tageszeit an, gekocht wird nach der asiatischen Fünf-Elemente-Lehre. Interessant auch das Angebot der Firma Deli & Co. im oberösterreichischen Pierbach: Von hier aus werden gesunde „Snackpacks“ (mit vorgeschnittenem Obst und Gemüse) in der Spezialverpackung per Briefsendung nach ganz Österreich geliefert. Effektiv, aber vielleicht doch ein bisschen überzogen.

– NINA KREUZINGER



DELICO.AT. Gesunde Snackpacks per Briefsendung versendet Deli & Co.

Mittagessen im Büro: Gesundes auf Bestellung

WWW.SUPPITO.AT Suppen-Manufaktur, gekocht wird nach den Fünf Elementen.

WWW.BODYFRIEND.AT Persönlicher Einkäufer, Ernährungsberater und Chefkoch in einem.

WWW.MITTAGSPAUSE.ORG Täglich frische, auch glutenfreie, laktosefreie und vegetarische Kost.

Ernährung ohne Verzicht

Glühwein und Schnaps sind Zuckerbomben. Auch das kohlenhydratreiche Bier kann sich bei Menschen, die sich eher wenig bewegen, in Fettdepots umwandeln. Besser auf Wein umsteigen. Wein ist weniger energiereich, vor allem trinkt man ihn (normalerweise) in geringeren Mengen: Ein Liter Bier, also zwei Krügerln, ist jedenfalls schneller konsumiert als ein Liter Wein.



SÜSSE WEIHNACHT. Wer sich sonst gut ernährt, braucht nicht zu verzichten.

LESERBRIEFE

ERRATUM

Wir haben in der Ausgabe des **FORMAT** vom 15. 10. 2010 berichtet, dass es nur einen einzigen Anbieter ärztlicher Berufshaftpflichtversicherungen gibt, deren Schutz kein Ablaufdatum hat. Tatsächlich gibt es aber mehrere Anbieter von solchen Berufshaftpflichtversicherungen, darunter auch die „Ärztesservice Dienstleistungs GmbH“.

FINANZEN PENSIONEN

Rente vom Chef (FORMAT 46/10)

Ich bin in tiefste Finsternis gehüllt, ohne Aussicht auf Besserung – das betreffend, was seit zehn Jahren in den Pensionskassen mit den Geldern der Anwartschafts- und Leistungsberechtigten bereits passiert ist. Dort wurde derart herab-

gewirtschaftet, dass z. B. mein Bezug seit zehn Jahren um etwa ein Viertel reduziert wurde und gegenüber der ursprünglichen, valorisierten Zusage meines Arbeitgebers schon fast die Hälfte fehlt; geschehen auf Basis eines Gesetzes von 1990. Die heutige Regierung, die durch dieselben Parteien wie die damalige getragen wird, findet keinen Grund zur Korrektur – zur Herstellung von Gerechtigkeit. Eine vor fast zwei Jahren eingesetzte Reformkommission hat bis dato nichts weitergebracht – o Schande! Eines noch: Das, was im Artikel unter Zusatzpension verstanden wird, ist eine Firmenpension und war einmal eine Zusage von Arbeitgebern.

Ing. Gerhard Steffek, 7011 Siegendorf

Schreiben auch Sie uns Ihre Meinung – per Post: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; per Fax: 01/217 55-46 00; per E-Mail: formatredaktion@format.at



Exklusiv: Österreichische Lotterien bitten zur Generalprobe ins Akademietheater

Ein Lotterien-Tag der ganz speziellen Art ist jener im Akademietheater Wien am 16. 12. Die Österreichischen Lotterien bitten um 10 Uhr zur Generalprobe des Stücks „Peggy Pickit sieht das Gesicht Gottes“. Wer mit einem Produkt der Österreichischen Lotterien kommt, ist bei diesem Event dabei, denn der Besuch einer Ge-

neralprobe ist ebenso interessant wie die Premiere eines Theaterstücks. Es handelt sich um ein Stück von Regisseur Roland Schimmelpfennig zum Thema Erste und Dritte Welt. Zwei befreundete Paare treffen sich und stolpern in Abgründe, die sich nach sechs Jahren Trennung auftun. Der gemeinsame Abend macht deutlich, wie sehr sich die Paare auseinanderentwickelt haben. Beide sind schuldig, auf ihre Weise. Das Gespräch



WERBUNG

kreist um ein zurückgelassenes Waisenkind. Können die Holzpuppe Abeni und die Plastikpuppe Peggy Pickit bei der Verständigung helfen?

Zwei Puppen spielen die Hauptrollen in Roland Schimmelpfennigs „Peggy Pickit sieht das Gesicht Gottes“