

HAM S' SCHO G'HÖRT?

Gerald Zeininger (links, pro mente), Werner Schöny (pro mente), Renata Schmidtkunz (Ö1), Ali Mahlodji (EU-Jugendbotschafter), Kurosch Yazdi (pro mente) Foto: Volker Weihbold

Ein Abend für unsere Jugend

Mit den Sorgen und Nöten unserer Jugend beschäftigte sich gestern pro mente Oberösterreich beim 9. Tag der psychischen Gesundheit im Linzer Ursulinenhof. Wie wichtig vielen Erwachsenen die Befindlichkeit des Nachwuchses in einer Zeit des wachsenden Drucks durch soziale Medien und gesellschaftliche Erwartungen ist, zeigte der große Andrang zu den Vorträgen. Die eingeladenen Experten machten klar, dass die Jugend mehr Unterstützung von den Erwachsenen braucht, um sich den Hausforderungen der modernen Welt stellen zu können. So plädierte etwa die Sozialforscherin **Beate Großegger** dafür, dass Mütter und Väter ihren Kindern Halt geben müssen, indem sie ihnen klare Grenzen setzen und gute Vorbilder sind.

Zum Tag der psychischen Gesundheit lud gestern zum ersten Mal der neue Vorstandsvorsitzende des Vereins pro mente, **Kurosch Yazdi**. Für seinen Vorgänger **Werner Schöny** war es jedoch „Ehrensache“, als Gast dabei zu sein. Durch die Veranstaltung führte wie jedes Jahr die Ö1-Moderatorin **Renata Schmidtkunz**.

Aus aktuellem Anlass (Literaturnobelpreis) erscheint heute keine Gartenseite von Karl Ploberger. Dafür präsentieren wir am Samstag die Gewinner der OÖN-Gartenwahl 2019 auf einer Doppelseite.

„Piroschka ist die Rolle meines Lebens“

Die Schweizer Schauspielerinnen Liselotte Pulver feiert heute ihren 90. Geburtstag

VON HELMUT ATTENERER

Ihr Markenzeichen ist seit jeher ein markantes Lachen. Wiewohl über Liselotte Pulvers Leben auch ein dunkler Schleier liegt. Heute wird die Schweizerin, die zu den großen Stars des deutschsprachigen Kinos der 1950er- und 60-Jahre zählt, 90 Jahre alt. Sie lebt zurückgezogen in einer Seniorenresidenz in Bern.

■ OÖNachrichten: Frau Pulver, herzlichen Glückwunsch zu Ihrem 90. Geburtstag. Wie geht es Ihnen?

Danke, ich bin sehr zufrieden.

■ Ihr Markenzeichen ist Ihr gewinnendes Lachen: Sind Sie wirklich so fröhlich?

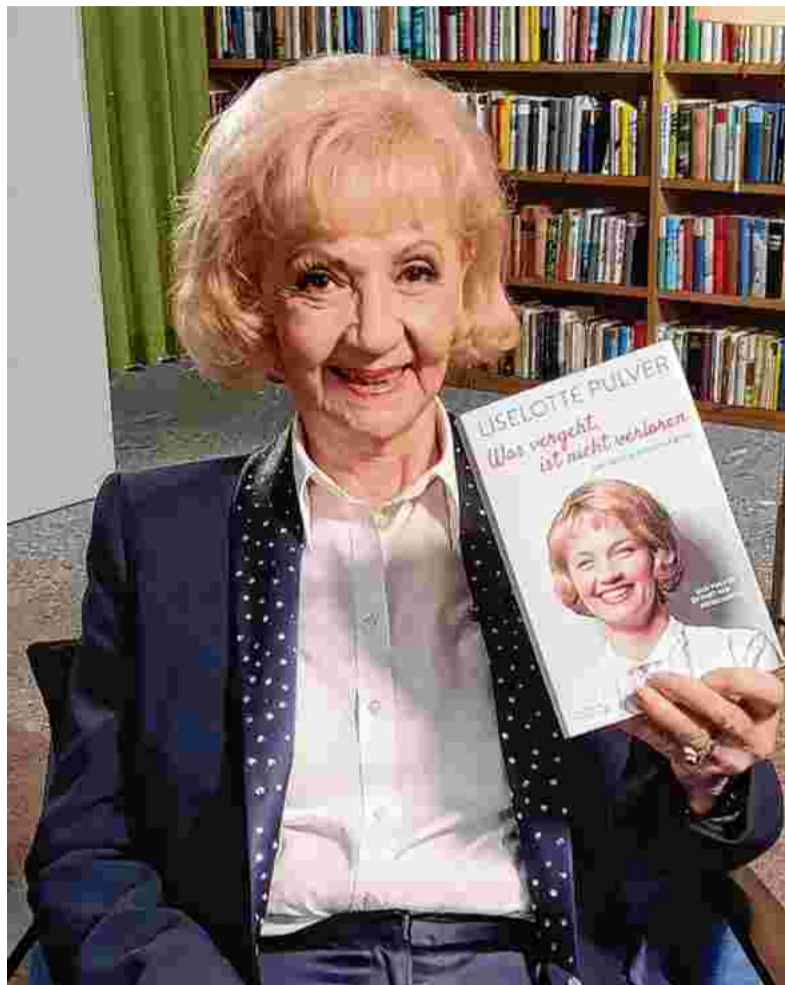
Ich finde gar nicht, dass ich mehr und häufiger lache als andere Menschen. Irgendjemand schrieb am Anfang meiner Karriere, das Lachen sei mein Markenzeichen. Ich hatte nichts dagegen, ist doch schöner, als wäre man für schlechte Laune berühmt. Humor ist wichtig im Leben, auch dann, wenn es mal nichts zum Lachen gibt.

■ Sie waren einer der ganz großen Kinostars der 1950er- und 60er Jahre. Welche Erinnerungen haben Sie an diese Zeit?

Damals war immer was los, ich war nur unterwegs, drehte mehrere Filme, auch im Ausland. Mir war es wichtig, auch mindestens einen internationalen Film zu drehen, in Frankreich, in Amerika zum Beispiel. Ich habe irrsinnig viel gearbeitet, aber ich habe den Trubel damals auch genossen. Genauso wie ich es heute genieße, zurückgezogen zu leben.

■ Welche Kollegen haben Sie besonders geschätzt?

Mit Curd Jürgens war ich befreundet, er war auch ein guter Kritiker. Zu Blacky Fuchsberger entstand eine lebenslange Freundschaft. Heinz Rühmann habe ich verehrt, sein Witz, sein Charme, sein Talent, einzigartig! Nadja Tiller habe



Liselotte „Lilo“ Pulver: Memoiren zum 90er

Foto: Hoffmann & Campe

ich um ihre Kurven beneidet, eine Wucht von einer Frau, genauso wie übrigens Veronica Ferres, an deren Seite ich meinen letzten Film spielte („Das Superweib“, 1996). Ich könnte noch viele aufzählen.

■ Gibt es eine Lieblingsrolle unter all den Charakteren, die Sie gespielt haben?

Ich mochte die Rolle der Toni in „Buddenbrooks“ sehr gern. Ich liebte es, mit Billy Wilder zu drehen, in „Eins, zwei, drei“. Da führte ich als Ingeborg den legendären Säbeltan auf dem Tisch auf. Aber wenn man mich nach der Rolle meines Lebens fragt, ist auch die Piroschka zu nennen. Der Film war mein Durchbruch, eine Rolle, die mir persönlich sehr nah war.

■ Sie haben vielversprechende

Rollen (Ben Hur, El Cid) nicht angenommen. Warum kamen diese Engagements nicht zustande?

Weil ich manchmal einfach zu viel wollte und ich bereits einen Vertrag unterschrieben hatte. So war es bei „Ben Hur“ – ich war schon für eine französische Produktion verpflichtet – und auch bei „El Cid“ – ich hatte für „Gustav Adolfs Page“ unterschrieben. Beide Male habe ich mich schon sehr geärgert, aber ich hatte mir eines geschworen: Ich würde niemals einen Vertrag brechen. Sophia Loren bekam meine Rolle in El Cid. Aber ich lernte bei Gustav Adolfs Page meinen Mann Helmut kennen. Dass El Cid nicht zustande kam, war im Nachhinein das größte Glück. Oder Schicksal.

■ Wären Sie aus heutiger Sicht



Liselotte Pulver mit Horst Buchholz in „Eins, zwei, drei“ (1960) Foto: Teuto



„Curd Jürgens war ein guter Kritiker, mit Blacky Fuchsberger verbindet mich eine lebenslange Freundschaft, Heinz Rühmann habe ich verehrt und Nadja Tiller habe ich um ihre Kurven bewundert.“

■ Liselotte Pulver, Schauspielerin

mutiger, wenn Sie diese Chancen noch einmal bekommen würden? Vielleicht, ich weiß es nicht. Ich schaue nicht zurück, ich habe immer nach vorne geschaut im Leben.

■ Ein einschneidendes Ereignis war der Suizid Ihrer Tochter Melisande im Jahr 1989. Wie haben Sie damit leben gelernt?

Man muss weitermachen, auch wenn es schwerfällt.

■ Wie schauen Sie, wie schaut eine 90-Jährige, in die Zukunft? Mit viel Optimismus und Lebensfreude.

Buchtip: Liselotte Pulver, „Was vergeht, ist nicht verloren“. Verlag Hoffmann&Campe, 232 Seiten, 24,70 Euro

Der einfachste Weg, gesund zu bleiben? „Esst mehr Gemüse!“

Experten sprachen beim Eferdinger Ernährungsforum über die Bedeutung von pflanzlichen Lebensmitteln für die Gesundheit

VON VALERIE HADER

Gänseblümchen-Extrakt bei Diabetes, Broccoli gegen Bluthochdruck? Welche Rolle Pflanzen, Obst und Gemüse in der Prävention von Zivilisationskrankheiten spielen, war das Thema beim Ernährungsforum Eferding, das gestern bereits zum dritten Mal im Schloss Starhemberg stattfand. Und auch heuer konnten die Organisatoren, Hausherr Georg Starhemberg (Campus Eferding), efko-Geschäftsführer Klaus Hruby und Otmar Höglinger, Leiter des Studiengangs für Lebensmitteltechnologie an der Fachhochschule Wels, international renommierte Vortragende gewinnen – und mehr als 150 interessierte Zuhörer im Festsaal des Schlosses begrüßen.

Bei den Fachvorträgen stand zum einen der Forschungsstand über die Wirkweise von pflanzlichen Inhaltsstoffen etwa bei der Therapie von Diabetes im Fokus. Zum anderen gab es auch Daten,

die wissenschaftlich bereits klar belegt sind. „Studien zeigen etwa, dass der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse das Leben verlängert“, sagte Bernhard Watzl, Leiter des Max Rubner Bundesforschungsinstituts für Lebensmittel in Karlsruhe, wo man die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit erforscht. „Und zwar reden wir hier von 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst pro Tag.“ Wer das schafft, mache schon sehr viel richtig, so Watzl. „So einfach ist das: Esst mehr Obst und Gemüse!“

Länger und besser leben

Damit würde man nicht nur länger leben, sondern auch sein Krankheitsrisiko deutlich senken. „Das heißt, man hat nicht nur mehr Jahre, sondern auch mehr Jahre bei guter Gesundheit. Viele Krankheiten kommen so erst viel später oder sogar gar nicht“, sagte Watzl.

Von Säften riet er ab: „Smoothies enthalten kaum mehr Ballaststoffe



400 Gramm Gemüse, 250 Gramm Obst täglich empfiehlt der Experte. (colourbox)

oder sekundäre Pflanzenstoffe, die sind kein adäquater Ersatz.“ Auch die Zubereitung spiele eine Rolle. „Bei manchen Gemüsesorten sind die Inhaltsstoffe in rohem Zustand nur begrenzt für uns verfügbar – bei Tomaten oder Karotten zum Beispiel. Deshalb lautet meine Empfehlung, einen Teil roh, einen Teil

gekocht zu essen.“ Ob man Gemüse dabei brät, grillt oder kocht, sei nebensächlich. „Denn alles, was dazu führt, dass die Leute mehr Gemüse essen, ist gut.“

Wer sich ausgewogen ernähre, brauche auch keine Nahrungsergänzungsmittel, darauf wies Doris Marko von der Universität Wien



Organisatoren Georg Starhemberg, Otmar Höglinger, Klaus Hruby mit Moderatorin Sabine Lindorfer Foto: OÖN/had

hin, die über Extrakte von Lebensmitteln wie aus Beeren oder Trauben forscht. Auch wenn die Regale in den Drogerien voll seien mit solchen Pillen oder Pulvern, in denen die Wirkstoffe sehr oft in sehr hohen Dosen konzentriert seien, „sehe ich derzeit keinen Vorteil darin“, erklärte sie. Ein großes Problem hingegen: „Es gibt keine Studie über die Einnahme solcher Präparate in der hohen Konzentration über einen längeren Zeitraum.“ Außerdem sei auch über Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten viel zu wenig bekannt.