

Körperlich heftig

Opiode: Die schnelle Sucht (Nr. 3)

Als völlig medikamentenfrei lebender Mensch musste ich mich einer einfachen Operation unterziehen. Im Krankenhaus bekam ich dann jeden Abend ein Schlafmittel. Als ich vier Tage später nach Hause kam, gab es diese Tabletten nicht mehr. Ich wurde von der absoluten Heftigkeit der Reaktion meines Körpers sehr überrascht. Ich konnte gar nicht schlafen, war zum Umfallen, zum Heulen müde. Nach zwei schlimmen Nächten ging ich zum Arzt. Er lächelte, meinte, dass ich es bald überstanden habe. Ich war empört, fühlte mich nicht wichtig genommen. Wieder daheim, legte ich mich ins Bett. Plötzlich konnte ich schlafen, 19 Stunden ohne Unterbruch. Ich war clean! Fazit: Niemals wieder Opiate!

Hannes Deetlefs, Lütisburg Station SG

Wenn ich die Opiate nicht hätte, hätte ich seit sieben Jahren absolut keine Lebensqualität mehr. Ich konnte sie reduzieren, aber absetzen geht wegen eines Rückenschadens selbst nach mehreren Operationen nicht. Sicher gibt es bei Opioiden Missbrauch. Aber verteufeln sollte man sie nicht. Denn so wie mir geht es vielen Schmerzpatienten. Marc Lüthi, via Social Media

Leider werden die Personen der Beispielen nicht gefragt, wie sie diese Medikamente eingenommen haben. Haben



Opioid-Boom

«Wenn ich die Opiate nicht hätte, hätte ich seit sieben Jahren absolut keine Lebensqualität mehr.»

Marc Lüthi, via Social Media

sie sich an die Verordnung gehalten oder bei beginnenden Schmerzen sofort extra genommen? Und wo ist die Information, dass es vielen dank diesen Medikamenten besser geht? Zudem: Bitte auch über Nebenwirkungen von nicht opioidhaltigen Schmerzmitteln und die Folgen bei Überdosierung berichten. Richtigerweise startet man mit Opioiden, wenn sonst nichts geholfen hat. Also nicht sofort.

Claudia Boesch, via Social Media

Teurer und schlechter

Energiewende: Der Makel der Ökoleuchten (Nr. 3)

Vor einiger Zeit habe ich in einem Möbelhaus eine LED-Deckenleuchte entdeckt, die mir gefiel. Bei der Frage nach dazu passenden LED-Leuchtkörpern erfuhr ich zu meinem Entsetzen, dass bei einem Defekt die ganze Lampe entsorgt werden muss - und dass das üblich sei. Die Verkäuferin wies auf die sehr, sehr lange Lebenszeit der Leuchten hin. Ich misstrauete diesen Messwerten. Gemäss dem Artikel kann man die Bestandteile kaum trennen und recyceln. Wie ist es möglich, dass solche Produkte eine Zulassung erhalten? Giuseppe Franchini, Stäfa ZH

Ja, diese LED-Lampen. Mir ist aufgefallen, dass mein Portemonnaie umso mehr leidet, da diese Lämpchen viel teurer sind, aber weniger lange halten. Susanna Geser, Biel BE

In unserem Quartier betreue ich die Aussenbeleuchtung, 41 Leuchten, hellichtkeits- und zeitgesteuert. Übers Jahr ist sie rund 1600 Stunden eingeschaltet. Vor fünf Jahren haben wir die Aussenbeleuchtung für LED-Leuchtmittel umrüsten lassen. Laut Datenblatt hatten sie eine Lebensdauer von 25 000 Stunden. Bereits nach anderthalb Jahren gaben die ersten, relativ teuren LED-Leuchtmittel den Geist auf. Immerhin war die Firma kulant und ersetzte sie.

Wieder traten nach anderthalb Jahren die ersten Ausfälle auf. Gemäss meinen Erfahrungen funktioniert ein Einschraub-LED-Leuchtmittel ungefähr gleich lange wie ein FL-Leuchtmittel oder wie seinerzeit die alte Glühbirne. Sepp Luthiger-Büchler, Rickenbach SZ

Lästig

Rassismus: «Woher kommst du wirklich?» (Nr. 3)

Natürlich kann es lästig sein, immer wieder mit denselben Fragen/Reaktionen konfrontiert zu sein. Trotzdem sollte man erkennen, ob sie böswilliger, gar rassistischer Haltung oder Interesse am Mitmenschen oder auch nur Lust auf Kontakt entspringen. Francesco Lanzicher, Mettendorf TG

Wenn ich eine Person kennenlerne, frag ich auch «Woher kommst du?», Hautfarbe egal. Auch mir wurde schon die

gleiche Frage gestellt, von Leuten mit dunkler Hautfarbe in Namibia oder Südamerika. Ich habe mich gefreut, mein Gegenüber zeigt Empathie und Interesse an mir. Die ganze Diskussion um diese Frage ist doch intellektueller Schwachsinn. Es erstaunt nicht, dass sie vor allem akademisch gebildete Leute umtreibt. Victor Brunner, Erlenbach ZH

Mich erinnert das an eine erlebte Episode. Wir sitzen mit einer Frau aus der Dominikanischen Republik an einem Tisch vor dem Restaurant. Ein Schweizer nähert sich und beginnt mit ihr ein Gespräch mit rassistischem Touch. Auf die Frage, ob sie aus Afrika komme, antwortet sie: «Nicht alle Dunkelhäutigen kommen aus Afrika und nicht alle Idioten aus der Schweiz!» Daraufhin zog er weiter. Hatte den Wink offenbar verstanden. Willi Aerne, Staad SG

Alltagsrassismus

«Ob ein Verhalten zu verurteilender Rassismus ist, sollte doch von der Motivation abhängen.»

Mirjam Buchmann, Lausen BL



Ob ein Verhalten zu verurteilender Rassismus ist oder nicht, sollte doch von der Motivation abhängen. Dunkle Haut erscheint mir nun mal samtiger als die weisse. Wenn ich jedes Wort auf die Goldwaage legen muss, überlege ich mir, ob ich überhaupt das Wort an jemanden richten soll oder besser kein Risiko eingehe, um nicht irrtümlich (da nicht meine Absicht) als böse oder hoffnungslos naiv dazustehen. Hier wird das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Mirjam Buchmann, Lausen BL

Mehr Respekt

Pandemie: Wie schützen wir die Alten? (Nr. 3)

Ich schätze den Beobachter seit Jahren sehr. Doch heute stellte sich mir beim Durchlesen die Frage, ob im Artikel den «Alten» - die doch einiges zu unserem heutigen Wohl-Leben beigetragen haben - mit einer anderen Betitelung nicht etwas mehr Respekt gezollt werden könnte. Wäre wohl eine Überlegung wert. Danke dafür von einer noch nicht wirklich «Alten». Evelyn Berger, Buus BL

KONTAKT

Hat Ihnen ein Beitrag besonders gefallen? Oder möchten Sie einen Artikel kritisieren? Schreiben Sie uns auf leserbrief@beobachter.ch. Die Redaktion trifft eine Auswahl unter den Zuschriften und kürzt die Schreiben ohne Rücksprache mit den Absendern.

BRAVO!

Gratispflege fürs Bienenhäuschen

Letzten Herbst habe ich mein Bienenhäuschen für die üblichen 25 Franken zur Pflege bei **Wildbiene und Partner** eingesandt. Als ich es zurückerhielt, merkte ich, dass die Niströhrchen gar nicht entleert worden waren. Ich meldete den Fehler. Umgehend erhielt ich eine detaillierte und freundliche Rückmeldung und wurde gebeten, Fotos des Bienenhäuschens zu senden. Das Unternehmen meldete sofort, dass ihm wohl ein Fehler unterlaufen sei. Als Entschädigung erhielt ich ein Gratis-Pflegepaket für den nächsten Herbst und dazu eine von Hand geschriebene Grusskarte. Eine solch persönliche Geste und die jeweils sehr freundlichen und prompten Antworten haben mich sehr gefreut. Monika Rodrigues, Malvaglia TI



Mit bewohntem Bienenhaus in die Saison: Monika Rodrigues

FOTO: PRIVAT

SO NICHT!

Chaos bei Daten für Prepaid-Kunden

Ich bin Prepaid-Kunde bei **Salt**. Wenn ich das Internet auf dem Mobiltelefon nutzen möchte, muss ich mir jeweils ein Datenpaket dazukaufen. Die Seite, auf der man bei Salt zusätzliches Internetguthaben kaufen kann, funktioniert nun aber seit einiger Zeit nicht mehr. Der Kundendienst beteuerte, dass sie nicht in der Lage seien, ein Datenpaket für mich zu aktivieren. Mittlerweile kann ich bereits seit 14 Tagen kein Internet mehr nutzen. Salt teilt dazu mit: Der Ausfall der Seite sei ein Nebeneffekt einer technischen Umstellung gewesen. Man bedaure die Unannehmlichkeiten und entschuldige sich für die Umstände. Das Problem sei nun wieder behoben. Benjamin Holzer, Biel BE

Kaum Soja im Soja-Rahm

Ich bin immer auf der Suche nach veganen Produkten, die den Verzicht auf Milchprodukte erleichtern. Als die **Migros** einen Soja-Rahm ins Sortiment aufnahm, habe ich mich sehr gefreut. Die Freude verblasste aber, als ich mir die Inhaltsangaben genauer ansah und bemerkte, dass der Soja-Rahm lediglich 1 Prozent Soja enthält, dazu noch 29 Prozent problematisches Palmöl. Der Name und das Design des Produkts verweisen eindeutig darauf, dass Soja die Hauptzutat ist und nicht nur Spuren davon enthalten sind. Die Migros sagt: Ich sei nicht der einzige Kunde mit dieser Beschwerde gewesen. Die Aufmachung des Produkts werde bei der nächsten Rezeptüberprüfung überarbeitet. Joni Müller, Erlenbach ZH

Gefreut? Geärgert? Zuschriften bitte an: Beobachter, Bravo/So nicht, Postfach, 8021 Zürich; E-Mail: leserbrief@beobachter.ch