

WAHNSINNS- WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#27

CHINA

Aufstieg zur
Weltmacht

Teil 2 Seite 12

SELF-CARE

Eine Reise zu
sich selbst Seite 28

KAMISHIBAI

Das japanische
Papiertheater Seite 36

DER GLÄSERNE MENSCH

Big Brother is watching you.



AM MORGEN
PFEFFERS FRÜHSTÜCK

AM MITTAG
DAS KLEINE MENÜ
VON 12-14.30 UHR

AM NACHMITTAG
KAFFEE UND SÜSSES



**FEINKOST
IM
FLEISCHHAUS**

**FRISCHE PASTA,
KÄSE UND SCHINKEN,
GUTE ÖLE,
KOCHZUTATEN,
WEINE UND
SCHOKOLADE.**

**ALLES FÜR DEN
TÄGLICHEN BEDARF
ODER
SCHÖNE PRÄSENTE
FÜR DIE LIEBSTEN.**



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

sind Sie schon gespannt auf die neueste Ausgabe der Wahnsinnswelt?

Spannend, aufklärend und berührend sind die Texte. Vielleicht liegt es an der Vorweihnachtszeit – ich muss es los werden: Wir sind stolz auf das Redaktionsteam und bedanken uns bei unseren treuen Leserinnen und Lesern.

Kommen Sie gut ins neue Jahr.

Martina Wieland
Geschäftsführerin



18



28



32



48

HAND-LETTERING Die Magie der Buchstaben Seite 40

TITELTHEMA

- 6 Der gläserne Mensch Big Brother is watching you.

FORUM

- 12 China Der Aufstieg zur Weltmacht – Teil 2
- 18 Naturphänomene Eine Reise um den Globus
- 22 Wer zeigt mir den Weg? Die Bahnmissionsmission
- 24 Die Dimension Zeit

GESUNDHEIT

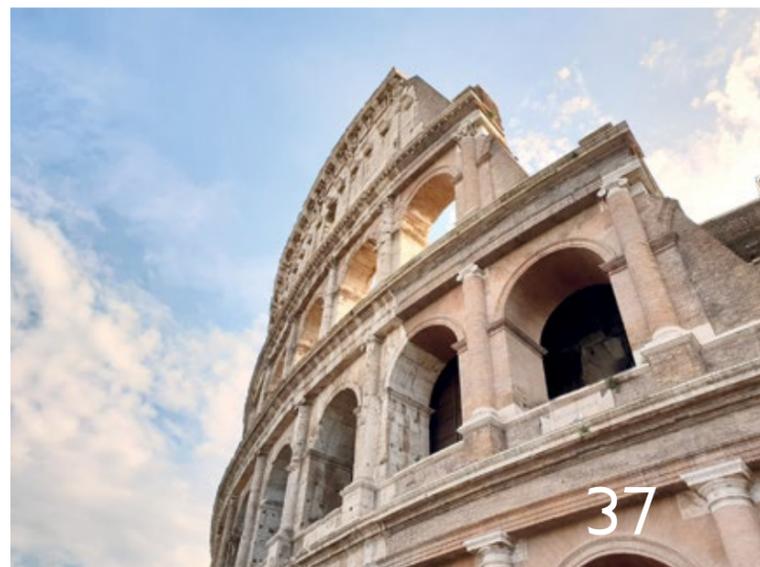
- 28 Self-Care – Sich wichtig nehmen
- 30 Wen juckt's?
- 32 Moltebeeren Die Vitaminbomben

REZEPTE

- 34 Gebratene Süsskartoffel-Gnocchi
- 35 Sahne-Steuselkuchen

KUNST UND KULTUR

- 36 Kamishibai Japanisches Papiertheater
- 37 Beeindruckende Bauwerke und Monumente
- 40 Handlettering Die Magie der Buchstaben



37

FREIZEIT

- 42 Warum in die Ferne schweifen ... Ausflugstipps fürs Wochenende
- 44 Das Hohenloher Land Meine Heimat
- 48 Litauen Ein Land der Feste und Traditionen

DA WAR NOCH WAS

- 50 Lachen ist gesund
- 50 Rätselecke

IMPRESSUM

WAHNSINNSWELT Herausgeber

Fachlicher Beirat Redaktion

Chefredakteur/Produktion Fotos



Ausgabe 27 | Winter 2019/2020

Das Magazin erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter) Arbeits- und Wohnstätten GmbH THERAPEUTIKUM Heilbronn, Kreuzackerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin Martina Wieland, Fon 07131 50 86-0, info@therapeutikumheilbronn.de, therapeutikumheilbronn.de Dr. med. Joachim Marowski, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Verkehrsmedizin und Rehabilitationswesen Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden. Diese bilden auch das Redaktionsteam. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Heft auf die Unterscheidung nach Geschlechtern und verwenden die männliche Form. Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131 645 30 23, e.ferring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung THERAPEUTIKUM Heilbronn, © Trismegist san-shutterstock.com, © nele-fotografie.de, © monsitj-istockphoto.com, © Gorodenkoff-shutterstock.com, © undefined undefined-istockphoto.com, © peterhowell-istockphoto.com, © onlyyouqj-istockphoto.com, © XiXinXing-istockphoto.com, © Mlenny-istockphoto.com, © inhauscreative-istockphoto.com, © tom-gainor-unsplash.com, © Zaruba Ondrej-shutterstock.com, © terex-istockphoto.com, © Natee Meepian-shutterstock.com, © ollo-istockphoto.com, © alice-photo-shutterstock.com, © skodonnell-istockphoto.com, © ankit-sood-unsplash.com, © Juergen_Wallstabe-shutterstock.com © martinwimmer-istockphoto.com, © Antonio_Diaz-istockphoto.com, © Koldunov-shutterstock.com, © aliasemma-shutterstock.com, © SilviaJansen-istockphoto.com © Tatchaphol-shutterstock.com, © Celia31-istockphoto.com © OSTILL is Franck Camhi-shutterstock.com, © piola666-istockphoto.com, © id-art-istockphoto.com, © Boris Edelman-shutterstock.com, © LaMiaFotografia-shutterstock.com, © MissPassionPhotography-istockphoto.com, © fotogeng-shutterstock.com, © prill-istockphoto.com, © druvo-istockphoto.com, © Grisha Bruev-shutterstock.com, © Syda Productions-shutterstock.com

Der GLÄSERNE MENSCH

Big Brother is watching you.

Ist eine umfassende technische Überwachung die unausweichliche oder gar erstrebenswerte Zukunftsvision einer globalisierten und zivilisatorisch anspruchsvollen Weltkultur?

Die freiheitlich-demokratische Grundordnung

In den siebziger Jahren des ausgehenden zwanzigsten Jahrhunderts trat in der Bundesrepublik Deutschland eine Volkspartei, die sich immer rechts von der politischen Mitte verortet hat, mit der eindeutigen Werbeaussage „Freiheit statt Sozialismus“ zugunsten des Milieus ihrer Wählerschaft in diversen Wahlkämpfen ausgesprochen selbstbewusst gegen ihre Mitbewerber aus den Reihen der Sozialdemokratie auf. Hier sollte eine klare Abgrenzung im Hinblick auf politische Ziele und Werte insbesondere gegenüber der anderen Deutschen Republik im Osten erfolgen, die durch einen offenkundigen Mangel an freiheitlich-demokratischer Grundorientierung sowie daraus resultierender staatlicher Dauerbespitzelung der Bürger und einer außerdem reichlich ineffizienten dirigistischen Planwirtschaft gekennzeichnet war.

Der Begriff Freiheit war im Selbstverständnis der politisch Verantwortlichen in erster Linie gemünzt auf die Entfaltungsfreiheit eines freien Unternehmers innerhalb einer Sozialen Marktwirtschaft, dem es im Rechtsrahmen einer freiheitlich demokratischen Grundordnung möglich sein sollte, seine Unternehmensziele mit Gewinn und damit letztlich zum Nutzen des Gemeinwesens ohne überbordende Bürokratie zu verfolgen. Erträgliche Steuersätze und staatlicherseits ausgelobte Anreize zur Reinvestition der erzielten Gewinne ins bestehende Unternehmen waren und sind bis heute mehr oder weniger stillschweigend erwartete Bestandteile einer so verstandenen Vorstellung von Freiheit in Wirtschaft und Zivilgesellschaft.

Erst in zweiter Linie, für ein auskömmliches Funktionieren eines Sozialstaates wie in der Bundesrepublik jedoch unerlässlich, gelten Freiheitsrechte ohne Frage für alle Bürger, sozusagen von der Wiege bis zur Bahre - vom Schüler bis zum Altersrentner. Als Gegengewicht zur unternehmerischen Freiheit haben sich hier über Jahrzehnte selbst- und machtbewusste Interessenvertretungen der Arbeitnehmer etabliert, die in einer bewährten Sozialpartnerschaft die notwendige Machtbalance sicherstellen. So können Gewerkschaften und ihre Verbände im günstigsten Fall helfen, unbillige soziale Härten für abhängig Beschäftigte abzuwenden und sehen ansonsten ihren wichtigsten Auftrag darin, die zukünftige Brutto Lohnentwicklung im Sinne der Belegschaften auf dem Wege von Verhandlungen positiv zu beeinflussen.

Ebenso haben die im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland seit über 70 Jahren fest verankerten freiheitlichen Bürgerrechte, insbesondere vor allen anderen zu nennen die Wahrung des Briefgeheimnisses, die Unverletzlichkeit der Wohnung, das freie Versammlungsrecht, das Recht auf freie Meinungsäußerung der Bürger und ohne Frage die Pressefreiheit ihren Beitrag für eine freiheitliche Grund- und Werteorientierung geleistet. Die weitgehende Wahrung dieser Rechte hat seit Gründung der Bundesrepublik das friedliche Zusammenleben der wachsenden Wohnbevölkerung in unserem Staatswesen maßgeblich gefördert und dabei die soziale und wirtschaftliche Entwicklung einer intakten Zivilgesellschaft wesentlich begünstigt.

Viele offene Fragen

Ob sich aber diese historisch einmalig friedliche und allgemein wohlstandsförderliche Geschichtsperiode im Geleitzug einer auch im Gleichschritt konstruktiv kooperierenden Europäischen Union in exakt diese Richtung zugunsten einer weiterhin positiv engagierten Zivilgesellschaft weiterentwickeln wird, bleibt eine der vielen offenen Fragen mit ebenso vielen Fragezeichen. Und genau in diesem Zusammenhang sei auch hier die weiterführende Frage erlaubt, inwieweit hoch-technologisch aufgerüstete und digital umfassende technische Überwachungssysteme geeignet sind, sei es durch staatliche Organe selbst oder durch Tech-Konzerne in der Privatwirtschaft, unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung zu unterstützen oder sie im Gegenteil in letzter Konsequenz ad absurdum zu führen. Prognosen, die die Zukunft betreffen, sind in der Regel bekanntlich mit erwartbaren Unsicherheiten versehen, jedoch wenn man sich abzeichnende vertraute Entwicklungen weiter fortschreibt, lassen sich bestimmte Wahrscheinlichkeiten für gesellschaftliche Prozesse ausmachen.

Wer weiß was

Innerhalb von 20 Jahren hat sich in einem schleichen Prozess die Nutzung des Internets Schritt für Schritt in unserem Alltag festgesetzt und sich als fortschrittliche und unverzichtbare Dienstleistung für schnelle Erreichbarkeit von Informationen bis hin zur rund um die Uhr Versorgung an Konsum im Alltag und für besondere Anlässe etabliert. Und dabei soll ja alles kostenlos sein; bezahlt wird aber mit persönlichen Daten, die von den zumeist aus den USA stammenden Tech-Konzernen liebend gerne abgegriffen und



unabhängig davon ob sie stationär am PC oder mit mobilen Endgeräten unterwegs sind, erstellen. In Kombination mit den ebenfalls nahezu lückenlos mittels GPS (satellitengesteuertes Ortungssystem) erstellten Bewegungsdaten lassen sich dadurch sowohl umfangreiche individuelle Bewegungsprofile mit minutengenaue Darstellung der jeweiligen

bei quasi nicht existentem Datenschutz an meistbietende Mitbewerber verhöckert werden. Auch die sogenannten sozialen Medien spielen hier munter mit und jeder, der schon etliche Jahre im Netz unterwegs ist, kann ein Lied davon singen, dass ihn immer öfter die dunkle Ahnung beschleicht, Amazon - Facebook - Google und Kollegen wüssten mittlerweile besser über ihn und seine Wünsche Bescheid, als er selbst, seine engsten Familienangehörigen und Freunde.

Intransparente Algorithmen

Hier auf der unregulierten Datenautobahn sind insbesondere diejenigen Datenspuren eines jeden Nutzers im Netz von Interesse, die bei jedem Aufruf einer Website und bei jedem elektronisch ausgelösten Bezahlvorgang im virtuellen Onlineshop absichtslos und dennoch unvermeidlich hinterlassen werden. Unter Zuhilfenahme komplizierter und weitgehend intransparenter Rechenoperationen mit Hilfe sogenannter Algorithmen können Tech-Konzerne und andere interessierte Marktteilnehmer durch Abgleich der Daten im Big-Data-Raum ein quasi dreidimensionales Persönlichkeitsprofil aller registrierten Nutzer,

gen außergewöhnlichen oder gewohnheitsmäßigen Aufenthaltsorte im physischen Raum als auch die daraus ableitbaren spezifischen Verhaltens- bzw. Konsumgewohnheiten von Milliarden Erdenbürgern im Rahmen ihrer jeweiligen Tagesverläufe darstellen. Dazu werden die entsprechenden Datensätze in dezentral über den Globus verteilten Rechenzentren und Speichersystemen der Telekommunikations- und High-Tech-Unternehmen aufbereitet und letztendlich, quasi einer Währung vergleichbar, im gegenseitigen Austausch zur Verfügung gestellt.

Ich sehe was, was du nicht siehst

In erster Linie werden diese Datensätze regelmäßig umfassend dazu genutzt, um eine maßgeschneiderte und infolgedessen optimal personalisierte Werbung in den Sozialen Medien und generell im Netz zu platzieren, die durch ihre geringen Streuverluste enorme Vorteile für das Marketing von solchen Herstellern bietet, die in erster Linie eine Vielzahl innovativer Konsumprodukte im globalen Rahmen vertreiben wollen. Verführerisch in diesem Zusammenhang sind ebenso auch diverse Sprachassistenten, die zunehmend flächendeckend in unseren vernetzten sogenannten Smart-Homes aus Bequemlichkeitsgründen installiert werden und auf Zuruf für umfangreiche Assistenzleistungen im Haushalt und für Unter-

haltungszwecke als „dienstbare Geister“ für uns Aufgaben erledigen.

Für nationale wie auch gebietsfremde Geheimdienste dürften eben jene Sprachaufzeichnungen außerordentlich aufschlussreich sein, um sie für Aufklärungs- und Überwachungszwecke zu nutzen, von unbefugten Hackern, die sich hier gesetzwidrig Zutritt zu einem vom Grundgesetz geschützten Raum verschaffen, einmal abgesehen. Auch wer nicht permanent 24 Stunden/365 Tage im Jahr online unterwegs ist, kann sich im Grunde definitiv nicht sicher sein, auch auf öffentlichem Grund im Visier von Kameras und anderen Beobachtungssystemen zu sein.

Aufzeichnungssysteme

Um das subjektive Sicherheitsgefühl in der Öffentlichkeit gerade an Kriminalitätsschwerpunkten spürbar zu erhöhen, kann es Sinn ergeben, mit plakativ wie versteckt operierenden Aufzeichnungssystemen eine abschreckende Wirkung zu erzielen oder doch wenigstens im Nachhinein eine erfolgreiche Strafverfolgung zu ermöglichen.

Hell- oder Dunkelfeld

Hier mag der eine oder andere einwenden, als harmloser Staatsbürger habe man ja sowieso nichts zu verbergen und infolgedessen sei eine flächendeckende Kameraüberwachung als vorbeugende Maßnahme zu befürworten, um die Verbrechensrate gegen null zu drücken. Dem kann man jedoch entgegenhalten, dass schon das Wissen um den Vorgang der Überwachung in der Regel eine Verhaltensänderung bewirkt, die von durchschnittlich sich regelkonform verhaltenden Erwachsenen im Wesentlichen erwartet werden kann und dem Grunde nach nicht erst durch die Androhung von Überwachungsmaßnahmen erfolgen sollte. Oder anders formuliert: Reife und selbstverantwortlich handelnde Personen fühlen sich durch Überwachung gegängelt und in ihren Freiheitsrechten eingeschränkt und lehnen solche Maßnahmen zu Recht ab.

Alle anderen, die sich nicht regelbasiert und abweichend verhalten, werden durch flächendeckende Überwachung nicht unbedingt im Hinblick auf eben dieses erwünschte Verhalten geläutert, sondern werden all ihre Kreativität aufbieten, sich der gesellschaftlichen Erwartungen trotz Strafandrohung durch Abtauchen in ein anonymes Dunkelfeld zu entziehen. Gerade hier ist das sogenann-



Please

Der einzige Bürostuhl mit Power²



Please ist der einzige Bürostuhl, der Ihnen Power² bietet. Please unterscheidet sich von jedem anderen Bürostuhl – und das liegt an seinem einzigartigen System mit horizontal 2-geteilter Rückenlehne, das Ihnen einmaligen Komfort bietet. Please ist ein rundum ausgewogener Stuhl, der Ihnen eine perfekte Harmonie von Komfort und Ästhetik, Präzision und intuitiven Verstellmechanismen bietet.



Büroeinrichtungshaus
Alois Bolch GmbH
Im Klauenfuß 19
74172 Neckarsulm
Tel. 07132 / 9770-0
Fax 07132 / 9770-50
info@asbo-nsu.de

te „Darknet“, das über spezifische Zugangswege aktiviert werden kann und eine Rückverfolgbarkeit über IP-Adressen eigentlich sicher vermeiden hilft, als ein Projekt anzusehen, welches für kriminelle Machenschaften von ebensolchen Personen genutzt wird, um dadurch eine Strafverfolgung durch Polizei-Behörden bestmöglich zu unterlaufen. Mittlerweile haben hier Ermittler aber nachgelegt und können mit Hilfe versierten IT-Fachpersonals auch dieses Dunkelfeld effektiv ausleuchten.

Darknet

Wie kürzlich in Deutschland geschehen, bedurfte es jedoch jahrelanger intensiver Aufklärungsarbeit, um Rechenzentren und ihre Betreiber (sie waren in einem alten Nato-Bunker gut getarnt) schwerwiegender Straftaten wie illegalen Waffen- und Drogenhandel im Darknet zu überführen. Ein Umstand, der zahlreiche Fachkräfte über lange Zeiträume gebunden hat und sicherlich deshalb noch bis auf weiteres nur in begründeten Ausnahmefällen praktiziert werden dürfte.

Überwachung gewünscht

In vielen anderen Lebensbereichen im Alltag kann sich jeder Bürger jedoch ohne Frage eine ebenso umfassende technische Überwachung gut vorstellen, weil die Vorteile die Nachteile in der Regel zu überwiegen scheinen. Eine qualifizierte Lebensmittelüberwachung, um gepanschte Lebensmittel rechtzeitig aus dem Verkehr zu ziehen, muss neben der freiwilligen Selbstkontrolle der Hersteller in jedem Fall als wünschenswert bezeichnet werden.

Die satellitengestützte Überwachung des tropischen Regenwaldes beispielsweise im Amazonasgebiet zur Kontrolle der zertifizierten Abholzungsquote ist neben der Erfassung von Brandflächen zur Berechnung deren Auswirkungen für den Klimaeffekt eine wichtige Maßnahme, um Erfolge und Risiken bei der Eindämmung der globalen Klimakrise in Echtzeit zu dokumentieren. Denn für wissenschaftlich fundierte Prognosen werden nach wie vor tausende Datensätze aus globalen Überwachungsvorgängen benötigt, die eine jede für sich die Fortschritte computergesteuerter Agrartechnologie erst möglich machen.

Hier befindet sich der zunehmend gläsern erscheinende Bürger in einem klassischen Dilemma: auf der einen Seite wünscht er für sich und seinen Lebensstil den Schutz seiner Privatsphäre auch in der Öffentlichkeit ohne verdachtsunabhängige Überwachungsmaßnahmen und auf der anderen Seite muss er sich mit teilweise unsichtbar ablaufenden Kontrollvorgängen arrangieren, die für seine Sicherheit und die zu recht erwartete Lebensqualität mitunter kaum zu vermeiden sind.

Schöne Aussichten

Eine einfache Lösung sehe ich hier nicht, es sei denn, es könne gelingen, die erzeugten Datenströme in einer noch zu gründenden unabhängigen europäischen Superbehörde unter strenger Aufsicht einer Datenschutzschutzverwaltung zusammenzuführen und so zu anonymisieren, dass je nach Bedarf sowohl Freiheitsrechte als auch Sicherheitsrechte ausgewogen berücksichtigt werden können. Darüber hinaus müsste ebenso sichergestellt sein, dass alle Daten über Stimmen- und Gesichtserkennung, Fingerabdrücke und DNA-Proben etc., wie auch über Konsumgewohnheiten und regelmäßige Aufenthaltsorte, die heute von Tech-Konzernen besonders für individuelle Persönlichkeitsprofile aufbereitet werden, in Zukunft nicht mehr für ihre unangefochtene Monopolstellung im Wirtschaftsleben genutzt werden dürfen.

Denn gerade diese Monopolstellung ist es, die Bürger und Konsumenten letztendlich in eine gefährliche Abhängigkeit zu führen vermag, die ab einem bestimmten Zeitpunkt unumkehrbar wird und dann mangels Alternativen unsere Freiheit, Entscheidungsfähigkeit und Lebensqualität in einer Weise bedrohen wird, wie wir es heute in unseren schlimmsten Albträumen nicht für möglich halten würden. Denn erst wenn der letzte analoge Einzelhändler von einem online-Riesen geschluckt und der gesamte Individualstraßenverkehr von autonom gesteuerten Robotertaxis übernommen wurde, werden die Menschen feststel-



Bequeme, teure, neue Zeit!

>> Heino Ehmann

CHINA

Der Aufstieg zur Weltmacht

Teil 2 – Von Mao bis zur Gegenwart

VON DER REVOLUTION BIS ZUM TODE MAOS

Umgestaltung der Gesellschaft

Anfangs erfreuten sich die Kommunisten einer gewissen Beliebtheit, weil China zum ersten Mal nach langer Zeit geeint und relativ stabil erschien. Die Kommunistische Partei, die die Interessen der Arbeiter und Bauern vertreten wollte, ging auch zunächst Bündnisse mit gemäßigten bürgerlichen Kräften ein. China war damals ein rückständiges Land mit sehr vielen

Analphabeten und recht wenig Fachpersonal, so dass man in einem gewissen Grad auf die alten Eliten angewiesen war. Rechtlich wurden jetzt Frauen bessergestellt und die Mehrehe zurückgedrängt. Doch diese anfängliche Mäßigung war nur von kurzer Dauer. Die Kommunisten wollten den Arbeitern und Bauern zur Macht verhelfen und das Besitzbürgertum („Bourgeoisie“) und den sog. Feudalismus zerschlagen. Dafür – und zur Ausschaltung innerparteilicher Gegner – setzte Mao wiederholt

auf Massenkampagnen. Pate stand ihm dabei Josef Stalin.

Eine große wirtschaftliche und bevölkerungspolitische Belastung der noch jungen Volksrepublik China war der Koreakrieg von 1950 – 1953. Die USA halfen im koreanischen Bürgerkrieg Südkorea und sorgten nach anfänglichen Verlusten dafür, dass die Front bis dicht an die Grenze Chinas heranrückte. China fühlte sich bedroht und intervenierte dann auf Seiten des kommunistischen Nordens. Am Ende gab es ein Patt und die Grenze zwischen Nord- und Südkorea verlief fast so wie zu Anfang des Krieges. China kostete seine Intervention aber fast 1 Million Menschen. Diese Rückschläge sollten in China sowohl durch Planwirtschaft nach sowjetischem Muster als auch durch Massenkampagnen aufgefangen werden. Sie wurden durch die KP organisiert und dienten der Umerziehung des Volkes und der Zerschlagung der alten Gesellschaftsordnung.

Chinas Stahlproduktion

So gab es Kampagnen gegen Großgrundbesitzer und gegen „Konterrevolutionäre“. Dabei kamen viele Menschen ums Leben. Der „Große Sprung nach vorn“ (1958 – 1961) war eine solche Massenkampagne, bei der unter starker Einbeziehung der Bauern die Stahlproduktion Chinas vervielfacht und weitere Infrastrukturprojekte in Angriff genommen werden sollten. Er stand unter dem Zeichen eines Anwachsens der Macht Maos und zunehmender Differenzen zur Sowjetunion. Die Kampagne wurde aber so dilettantisch und gleichzeitig abgehoben durchgeführt, dass sie zu einer großen Hungersnot mit vielen Millionen Toten führte. Der Autoritätsverlust Maos führte in den Folgejahren zu einem Erstarken einer Gruppe von Reformern um Liu Shaoqi.

Die „Große Proletarische Kulturrevolution“ (1966 – 1976) stellte einen erneuten Griff Maos nach der Macht dar. Sie diente anfangs dazu, Verkrustungen in der zunehmend bürokratischeren Gesellschaft aufzubrechen und hatte etliche Anhänger. Weiterhin war sie wieder ein Zeichen wachsender Distanz zur Sowjetunion und ihres Entwicklungsmodells. Mao mobilisierte die Roten Garden, die im Kern aus Schülern und

Studenten bestanden, gegen die bürokratischen Apparate. Gegner wurden öffentlich gedemütigt, geschlagen und einige getötet. Viele mussten öffentlich Selbstkritik üben. Während dieser Ereignisse kam es zu Barbarisierungssymptomen, z. B. zwangen Schüler Lehrer, ihren eigenen Urin zu trinken, „bourgeois“ Klavierspielern wurden ihre Finger ge-

brochen oder Singvögeln in Käfigen (eine alte Tradition) der Hals herumgedreht. Es kam auch zu Gegenmaßnahmen der Bevölkerung. So wurden z. B. einige Rote Garden aufgespießt und ins Meer geworfen. An den in Xianggang (Hongkong) angespülten Skeletten konnte das Ausland einigermaßen ahnen, was in China vor sich ging. Mao war für das Weiterbestehen der Revolution darauf angewiesen, dass die Armee nicht gegen die Roten Garden eingriff. Dies sicherte Lin Biao (Lin Piao) ab, der gleichzeitig Maos Massenkampagnen mit organisierte und das Rote Buch, die sog. Mao-Bibel schuf. Mit der Zeit wuchsen aber die Spannungen zwischen Mao und Lin Biao, bis dieser 1971 bei einem ungeklärten Flugzeugabsturz starb. Danach versuchte Zhou Enlai, der zwar moderater war als Mao, aber insgesamt hinter diesem stand, die Kulturrevolution in geordnete Bahnen zu lenken. Endgültig beendet wurde die Kulturrevolution aber erst im Todesjahr Maos 1976.

Abwendung von der Sowjetunion

Ein durch solche inneren Wirren geprägtes China hatte es schwer, eine klare Außenpolitik zu gestalten. Trotzdem blieb man nicht untätig. Das Bündnis mit der Sowjetunion unter Stalin, das noch aus der Bürgerkriegszeit rührte, bekam Risse. Wurde Mao persönlich von Stalin herablassend behandelt – dieser





Ab 1978 begann eine Reformpolitik hin zu einer sozialistischen Marktwirtschaft. Volkskommunen wurden aufgelöst und Bauern bekamen gewisse Selbstbestimmungsrechte.

ließ ihn für Audienzen manchmal wochenlang warten – so zeigte sich zwischen Mao und Chruschtschow eine starke Antipathie. Diese lag neben persönlichen Differenzen daran, dass Chruschtschow in vielen Punkten eine Abkehr von der Politik Stalins durchführte und daran, dass er Mao nicht in das sowjetische Atomprogramm einweihen wollte, nachdem dieser ihm offenbarte, dass er Taiwan auch dann angreifen wolle, wenn dies zu einem Atomkrieg führen würde. Hinzu kam, dass Mao die Massenkampagnen zwar von der Sowjetunion übernommen hatte, sie aber anders als die Apparatschiks in Moskau radikal gegen bürokratische Verkrustungen einsetzte.

Im Koreakrieg (1950 - 53) agierten China und die Sowjetunion noch weitgehend gemeinsam, obwohl Stalin die Chinesen auch dazu benutzte, Druck vom Ber-

lin-Konflikt im Westen wegzunehmen. Im Vietnamkrieg lieferten beide zunächst auch noch gemeinsam Waffen an Nord-Vietnam und den Vietkong, entwickelten dann aber zunehmend Meinungsverschiedenheiten. Vietnam selbst orientierte sich sehr stark an der Sowjetunion. Am Ende kam es 1978 sogar zu einem kurzen Grenzkrieg zwischen China und Vietnam, aus dem kein klarer Sieger hervorging. China war aufgrund dieser Zerwürfnisse im kommunistischen Lager motivierter, auf die USA zuzugehen und umgekehrt waren die USA froh, ein Gegengewicht zur Sowjetunion aufbauen zu können.

REFORMEN UNTER DENG

Im Jahre 1976 starb Mao. Sein Nachfolger wurde zunächst Hua Guofeng, der wirklich starke Mann wurde aber immer mehr Deng Xiaoping. Versuche von Mao-

isten um Maos Witwe Jiang Qing (Chiang Ch'ing), nach der Macht zu greifen („Vierbände“), wurden abgewehrt. Seit 1978 begann eine Reformpolitik hin zu einer Sozialistischen Marktwirtschaft. Eine wichtige Rolle spielten dabei Reformen auf dem Lande. Die Volkskommunen wurden schrittweise aufgelöst und den Bauern wurden gewisse Selbstbestimmungsrechte gewährt. In anderen Bereichen war man vorsichtiger: In der Industrie begann man tiefgreifende Reformen erst in den 80er-Jahren. Auch ausländischen Unternehmen gegenüber wollte man sich öffnen, achtete aber darauf, dass diese in Joint ventures zusammen mit chinesischen Unternehmen ihre Geschäfte machten. Die Gesamtwirtschaft Chinas, die vorher durch die Massenkampagnen geschwächt worden war, hat sich seither deutlich nach oben entwickelt. Sie gehört sogar zu den am meisten wachsenden Volkswirtschaften der Welt. Dieses Wach-

stum verlief freilich auf Kosten von Mensch, Material und Umwelt. Nachteile waren auch ein exorbitanter Anstieg von sozialer Ungleichheit und Korruption. Ein weiterer Punkt, in dem man eingriff, war die Geburtenrate: China hatte vor Deng sehr stark an Bevölkerung zugenommen, weil die Gesundheitsbedingungen besser wurden und Mao im Bevölkerungszuwachs immer auch einen Machtzuwachs sah. Seit 1979/80 wurde deshalb eine „Ein-Kind-Politik“ verordnet. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Deng nur im wirtschaftlichen Bereich Reformen vorantrieb. Politisch wollte er auf keinen Fall, dass die KP ihre Führungsrolle abgibt. Das wurde schon 1978 deutlich, aber besonders im Jahr 1989, als Deng mit älteren KP-Genossen und Hardlinern wie Li Peng die Proteste auf dem Platz des Himmlischen Friedens mit Panzern niederschlagen ließ.

NACH DENG

Als Deng 1997 starb, übernahm eine jüngere Führungsgeneration, die sogenannte „dritte Generation“, das Ruder. Zuerst war Jiang Zemin an erster Stelle. Zur „vierten Generation“ gehört Hu Jintao, der bis 2012 die zentralen Führungspositionen innehatte. Die Infrastruktur wurde weiter ausgebaut. Die „fünfte Generation“ übernahm mit der Wahl Xi Jinpings zum Generalsekretär 2012 das Ruder. Xi galt zunächst als eher moderater Politiker, trat dann aber zunehmend kraftstrotzend auf, drohte Nachbarländern wie Taiwan und ließ seine Ideen in Parteiprogrammen verewigen. Xi trieb die Infrastrukturprojekte noch weiter voran. Die umstrittene Ein-Kind-Politik wurde ab 2013 zurückgefahren und 2015/16 beendet. Seitdem denkt man sogar über eine Geburtenförderungs politik nach, weil in China bald wenige junge Menschen viele ältere Menschen ernähren müssen.

Im Jahre 2013 wurde das „One Belt, One Road-Projekt“ gestartet, das auch als Neue Seidenstraße bekannt ist und chinesische Interessen in Eurasien und Afrika (v. a. im NO) bündeln soll. Dies ist quasi eine Zugriffsmöglichkeit Chinas nach Westen, während im Osten Chinas Zugriff auf den Pazifik durch andere Mächte zur See und auf Inseln und Halbinseln begrenzt ist. Nach Westen stehen aber große topographische Hürden im Weg.

»Belt and Road Initiative«

Das Projekt, seit 2016 auch „Belt and Road Initiative“ genannt, besteht aus zwei Bereichen. Der eurasische Raum im Norden wird Silk Road Economic Belt genannt, der südliche Raum Maritime Silk Road. Im betreffenden Raum leben ca. 60 % der Weltbevölkerung, wenn auch mit schwächerer Wirtschaftskraft. Im Gebiet des Indischen Ozeans sollen Tiefwasserhäfen massiv ausgebaut werden. Und die ursprünglichen Planungen werden noch erweitert: China möchte mehr afrikanische Länder als geplant in die BRI übernehmen und tendenziell auch südamerikanische Länder. Außerdem – und spätestens da sollten die USA hellhörig werden – denkt man über eine Ice Silk Road mit Russland nach. Die Versorgung mit Elektrizität soll über Super Grids erfolgen.

Ein weiterer Punkt ist die Intensivierung des Weltraumprogrammes. Während der erste chinesische Erdsatellit schon 1970 in die Umlaufbahn geschossen wurde, dauerte es bis zum ersten Kommunikationssatelliten bis 1990 und die ersten Taikonauten wurden erst 2003 in den Orbit geschossen. China konnte zunächst also nicht mit anderen Raumfahrtmächten schritthalten. Seit 2007 steht in China das Mondpro-



gramm im Vordergrund. In Phase 1 wurde eine Sonde in die Mondumlaufbahn geschossen. 2013 gelang ein nächster großer Erfolg, als eine Sonde auf der Mondoberfläche landete. Berühmt wurde ihr Mondfahrzeug Yutu (Jadehase). Inzwischen sind mit einer weiteren Mission auch Aufnahmen von der Rückseite des Mondes gelungen. Im Jahr 2019 steht eine Rückkehrmission an. Eine Sonde soll auf dem Mond landen und Gesteinsproben zurück zur Erde bringen. Wir werden sehen, ob dieses Vorhaben gelingt. China erwägt auch, auf dem Mond eine wissenschaftliche Basis zu errichten - alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen Staaten - die mit Hilfe von 3D-Druck aus Mondgestein errichtet werden soll. Perspektivisch möchte China aber nicht nur den Mond bereisen. Es möchte auch eine eigene Raumstation unterhalten und Sonden zu anderen Planeten unseres Sonnensystems schicken.

POLITISCH-MILITÄRISCHE SPANNUNGEN

Chinas Aufstieg verlief sehr planmäßig. Zuerst wollte man die Landwirtschaft entwickeln, dann die Industrie und dann das Militär. Der Weltraum könnte noch als neue Dimension hinzukommen. Mit dem Fortschreiten der Entwicklung Chinas blieben Konflikte mit seinen Nachbarn nicht aus. Gleichzeitig droht auch das Verhältnis zu den USA sich weiter abzukühlen, je weiter China vormarschiert. Im Kalten Krieg haben die USA noch China als Macht gegen den wahrgenommenen Hauptgegner Sowjetunion aufgebaut, jetzt droht China den USA zu mächtig zu werden. Das gilt für alle Bereiche - zur See wird aber besonders die US-Dominanz im Pazifik herausgefordert werden. China hat geographisch das Problem, dass es im Norden, Westen, Süden und den östlichen Küstenregionen von Mächten umgeben ist, die ihm nicht besonders wohlgesonnen sind. Ein Beispiel für eine konkurrierende Landmacht sei Indien im Südwesten, für eine konkurrierende Seemacht sei Japan im Osten. Auch die koreanische Halbinsel ist ein permanenter Unruheherd an

Chinas Grenze. Und Taiwan scheint weiter nicht bereit zu sein, sich den festlandschinesischen (Wieder-) Vereinigungsgelüsten zu unterwerfen.

Inseln dienen als Militärbasen

China muss bzw. will also strategisch gesehen einerseits Verteidigungskräfte in langgezogenen hohen Gebirgsregionen stationieren und andererseits lange Küstenregionen sichern, die an das Gelbe Meer, das Ostchinesische Meer und das Südchinesische Meer grenzen. Diese Meere sind von Inselketten eingefasst, hinter denen der Pazifik liegt. Auf diesen natürlichen Inseln samt künstlicher, neu aufgeschütteter werden militärische Basen aufgebaut. Diese beherber-

gen Bunker, Landebahnen, Raketenstellungen und Störsender. China verfügt bislang über wenige der als strategisch wichtig geltenden Flugzeugträger. Man ist auch hier bestrebt, das zu ändern und baut sowohl Flugzeugträger als auch Anti-Flugzeugträger-Raketen.

Neben den geostrategischen Überlegungen wird sich erst mit der Zeit zeigen, wie weit China im Bereich der Cyberwarfare ist. Bereits jetzt werden viele Datendiebstähle und Sabotageversuche chinesischen Hackern angelastet. Heikè heißt im Chinesischen übrigens ‚schwarzer Gast‘. Die Anrainer Chinas haben nicht nur Angst, vom starken Nachbarn überrannt zu werden, sondern machen sich auch Sorgen um die chinesische Minderheitenpolitik.

IST DAS CHINESISCHE SYSTEM DAS BESSERE MODELL?

Die extremen Wachstumsraten haben immer wieder Diskussionen angefangen, ob das ‚Chinesische Modell‘ nicht das bessere sei - insbesondere besser als das der westlichen Demokratien. Grund dafür war auch, dass für China immer wieder Einbrüche vorhergesagt wurden, die dann doch nicht eingetreten sind. Gerade in den USA wächst der Unmut über das hohe Exportvolumen Chinas. Außerdem werden viele Bauprojekte schneller durchgesetzt. Man muss trotz der Erfolge aber auch viele Einschränkungen berücksichtigen:

- Trotz des enormen Wirtschaftswachstums gilt der Basiseffekt, d. h. die Wachstumsraten Chinas im Vergleich zu anderen Ländern wie den USA gehen von einer anderen Basis aus. So sind 6 % Wirtschaftswachstum in China also (noch) deutlich weniger als 6 % in den USA.
- Ein anderer Faktor ist, dass das Wirtschaftswachstum v. a. urbane Küstenregionen umfasst. Inzwischen hat die Partei auch diverse Maßnahmen ergriffen, das Binnenland mit am Wirtschaftswachstum teilhaben zu lassen.

- Der enorme Wirtschaftsaufschwung Chinas erfolgte zu Lasten von Menschen und Material. Allerdings setzt sich inzwischen auch in China ein Umweltbewusstsein langsam durch.

Auch in die andere Richtung, also gegen den Westen, erfolgt Kritik.

Die Machthaber in China weisen zur Rechtfertigung der autoritären Führung darauf hin, dass China in der Vergangenheit viele Phasen des Chaos erlebt habe und dass die jetzige Führungsweise viele Erfolge gezeitigt habe. Im selben Atemzug erklärt man westlichen Kritikern, dass auch das bloße Überleben durch ausreichende Ernährung ein Menschenrecht sei. Dem ‚dekadenten‘ Liberalismus des Westens wird auch vorgeworfen, dass die Freiheitsrechte nur de jure (d. h. theoretisch) vorhanden seien, de facto aber nur von denjenigen Menschen voll genutzt werden könnten, die dazu das nötige Kapital besäßen.

Doppel moral

Doch auch wenn man eine Doppel moral des westlichen Liberalismus‘ nicht ganz von der Hand weisen kann, zeigen sich in China deutliche Probleme. China versucht mit seiner immer weiter entwickelten Überwachungstechnik - bis hin zu einem Sozialkreditsystem, das Wohlverhalten belohnt - nicht nur die ethnischen Chinesen (Han) unter Kontrolle zu halten, sondern auch die ethnischen und religiösen Minderheiten wie die Uig(h)uren, Tibeter, Mandschu, Mongolen, Hui und andere. Es besteht hier gerade angesichts wachsender Unzufriedenheit und ungleicher Geburtenraten die Gefahr, dass der Druck im Kessel steigt.

>> Axel Hausmann

Quellen: wikipedia // Meyers Großes Taschenlexikon, Bibliographisches Institut, Berlin, Leipzig 2006 // Beck, Ulrich: Der kosmopolitische Blick. Oder: Krieg ist Frieden, Suhrkamp, Berlin 2004 // Beck, Ulrich: Macht und Gegenmacht im globalen Zeitalter. Neue weltpolitische Ökonomie, Suhrkamp, Berlin 2002 // Beck, Ulrich: Weltrisikogesellschaft. Auf der Suche nach der verlorenen Sicherheit, Suhrkamp, Berlin 2008 // Chang, Jung/Jon Halliday: Mao. The Unknown Story, Jonathan Cape, London 2005 // goethe.de, Fang, Kecheng: Hacker. Der Geist des Dadaismus im digitalen Zeitalter // Heilmann, Sebastian: Das politische System der Volksrepublik China, Springer, Wiesbaden 2016 // Heilmann, Sebastian: Red Swan. How Unorthodox Policy-Making Facilitated China's Rise, The Chinese University Press, Hong Kong 2018 // Li, Zhisui: The Private Life of Chairman Mao, Chatto & Windus, London 1994 // Schmidt-Glintzer, Helwig: Das neue China. Von den Opiumkriegen bis heute, C. H. Beck, München 2009 // Weggel, Oskar: Geschichte Chinas im 20. Jhd., Kröner, Stuttgart 1989 // Wallerstein, Immanuel: Alternatives. The U. S. Confronts the World, Paradigm Publishers, Boulder/Colorado 2004 // Wallerstein, Immanuel: The Decline of American Power. The U. S. in a Chaotic World, The New Press, New York 2003 // Mathias Greffrath: Die Zerstörung einer Zukunft. Gespräche mit emigrierten Sozialwissenschaftlern, Campus, Frankfurt/M. 1989 // Yang, Xiaokai: Captive spirits. Prisoners of the Cultural Revolution, Oxford Univ. Press, Oxford 1997 // Yao, Ming-le: Die Verschwörung. Staatsstreich und Ermordung des Lin Piao, Bertelsmann, München 1983

NATUR PHÄNOMENE

Eine Reise rund um den Globus

Beginnend in dieser Ausgabe möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise zu atemberaubenden Naturphänomenen dieser Welt. So wie wir heute mit der Natur umgehen, kann man nur hoffen, dass auch nachfolgende Generationen das noch so erleben können.

FASZINATION FELS

Der Canyon des Colorado River

Hierzu zählt die Canyonlandschaft Nordamerikas. Die 1.600 m tiefe und etwa 350 km lange vom Colorado River eingeschnittene Schlucht ist die größte der Welt. Der Grand Canyon wurde, wie die ganze Schlucht, vom sedimentreichen Wasser des Colorado River aus dem Fels gehobelt. Zahlreiche Felsmalereien und Werkzeugfunde in den wüstenartigen Regionen zeugen von der Gegenwart von Menschen.

Der Delicate Arch – ein Steinbogen im Arches-Nationalpark

Er ist einer von mehreren hundert natürlichen Steinbögen, welche die Natur im nordamerikanischen Arches Nationalpark geschaffen hat. Vom Licht der tiefstehenden Sonne wird der rote Sandstein, aus dem diese Monumente bestehen, wirkungsvoll beleuchtet. In der trocken, heißen Wüstenlandschaft trotzen bizarre Steintürme den Kräften der Erosion.

IMPOSANTE BERGWELT

Die Alpen

Die Alpen stellen eine Klimascheide zwischen dem Mittelmeergebiet im Süden und den atlantischen Luftmassen Mitteleuropas im Norden. Mit 4.807 m ist der in den französischen Westalpen gelegene Mont Blanc das höchste Bergmassiv Europas. Längst hat die Landwirtschaft ihre Bedeutung verloren und dafür kam der Tourismus, der ein großes Problem für das Naturparadies Alpen ist. Das Wappentier der Alpen ist der Steinbock. Auch Murmeltiere sind weitverbreitet. Sie bewohnen die Gebiete bis 2.700 m Höhe.

Der Himalaya

Der höchste Berg der Welt mit 8.872 m ragt aus der imposanten Bergwelt heraus und trennt auch drei große Kulturlandschaften: Indien im Süden, Tibet und China im Norden und den islamischen Orient im Westen. Zur Tierwelt gehört der Schneeleopard mit seinen Beutetieren, den Bergschafen und Steinböcken. Bis auf 5.000 m trifft man auch die Yaks an.

BEDEUTENDE WALDGEBIETE

Die Taiga

Sie umfasst mit einer Gesamtfläche von ca. 1,2 Mio. Hektar etwa ein Drittel der Waldgebiete der Erde und birgt kostbare Bodenschätze. Im russischen Sibirien, Skandinavien oder in Kanada ist sie von Menschen kaum besiedelt, eine Welt der Extreme. Frost wechselt sich mit einem kurzen Sommer ab und verwandelt den Wald in einen sumpfigen Morast.

Die Regenwälder Amazoniens

In den Ebenen Südamerikas sind die größten Regen-

waldgebiete der Erde, welche von einem riesigen Flusssystem durchzogen sind, dem Amazonas. Hier findet man eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt. Gefahr für seinen Bestand ist das Roden, da nach wenigen Jahren nichts als unfruchtbares Brachland zurückbleibt, dem die natürliche Pflanzendecke fehlt.



Der Nebelwald Costa Ricas

Im Bergwald, der auf einer Höhe von 1.500 m an den Hängen des vulkanischen Hochlandes in Mittelamerika liegt, herrscht eine für die Tropen ungewöhnliche Stille. Immer wieder senkt sich der feuchte Nebel auf den Boden und verdeckt die Sonne. Baumfarne mit 10 Metern Höhe und tellergroße Schmetterlinge erinnern an die Urzeit. Zu den schönsten Vögeln des Nebelwaldes gehört der prächtig schillernde Quetzal. In Minutenschnelle senkt sich der Nebel über die Bergänge und verwandelt sie in einen Nebelwald.

LEBENSELIXIER WASSER

Das Donau-Delta

Nach 2.850 km mündet die Donau bei Rumänien in das Schwarze Meer. Der Strom teilt sich in drei Mündungsarme. Dort breitet sich eine große Sumpflandschaft aus, die von dichten Netzen kleinerer Wasserläufe durchzogen ist. Unermüdlich trotz der Strom dem Meer immer mehr Land ab. Über 40 Fischarten bieten Tausenden von Wasservögeln ein reiches Mahl. Unter

anderen fühlen sich Pelikane und Flamingos besonders wohl. Zur reichen Tierwelt gehört auch der Stör, dessen kostbaren Kaviar besonders die Feinschmecker lieben.

Die Everglades

Sie bekamen schon viele Namen. Die Indianer nannten das weite Sumpfland auf der Halbinsel Florida den „Fluss aus Gras“. Vom Okeecho-bee-See fließt Wasser im kaum halbmertertiefen Strom mit 100 m Breite in den Everglades träge dem Meer entgegen.

Exotische Tierwelten

Ein Sumpfgebiet mit kleineren Inseln ist zu sehen. Auf diesen weist üppiges Dickicht auf die nahen Tropenwälder hin. Mangroven bilden einen geschlossenen Waldgürtel. Zur Zeit der Indianerkriege fanden die Seminolen-Indianer und auch entflohenen Negersklaven hier Zuflucht. Deren Nachfahren leben teils heute noch in den Everglades. Ihre Verbündeten gegen die Regierungstruppen waren das feuchtheiße Klima und die Stechmücken. Auch den Touristen heute setzt dies zu. Doch durch dieses Klima entstand ein bedeutendes Tierparadies. So findet man z. B. 350 Vogelarten. Alle Bewohner der Sümpfe sind mit dem Wasser verbunden. Nennenswert ist der König der Everglades - der Alligator. Einerseits ist er der gefürchtete Räuber, andererseits spielt er auch eine ökologische Schlüsselrolle. In der Trockenzeit gräbt er tiefe Wasserlöcher in die vertrocknete Landschaft. Diese sogenannten „Alligatorentümpel“ helfen vielen Tieren zum Überleben.

Der Titicacasee

Im Herzen der Anden liegt zwischen Peru und Bolivien der größte See Südamerikas. Das milde Klima lockte die ersten Indianer an. In 3.812 m Höhe liegt der Titicacasee, das am höchsten gelegene schiffbare Gewässer der Welt. Hier ist eine fruchtbare Gegend, deren milde Klimabedingungen viele Tiere Heimat finden ließ. Nahrung für die Indios



bot der fischreiche See auch. Außerdem hielten sie als Haustiere Lamas und Alpakas. Das hat sich bis heute nicht geändert.

Hier endet nun der 1. Teil
meines Streifzuges durch die
Natur rund um den Globus.
In der nächsten Ausgabe
geht es spannend weiter.

>> Ernst Heger

Quelle: Wunderbare Erde, Vera Bauer, Bechtelmünz Verlag



HOCHZEITS
FOTOGRAFIE



www.nele-hochzeitfotografie.de

Wer zeigt mir den Weg?

Menschen, die am Zug nicht auf Durchzug schalten – die Bahnhofsmision.



Die „gelben Engel“ vom ADAC, wie sie liebevoll genannt werden, kennt wahrscheinlich jeder. Wie froh und beruhigt ist man, wenn man eine Autopanne hat und weiß, wen man zu jeder Tages- und Nachtzeit in diesem Fall anrufen kann. Gut, dass es sie gibt. Aber was machen Sie auf Bahnreisen eigentlich, wenn Sie Hilfe brauchen?



Andere Reisende fragen, ob sie mal so freundlich wären? Da muss man schon Glück haben, wenn diese nicht gerade schnell weiter müssen und dann auch tatsächlich in der Lage sind zu helfen. Aber es gibt gute Nachrichten! Und das seit 125 Jahren und in bereits über 100 größeren Bahnhöfen in Deutschland. Die Bahnhofsmision. Ehrenamtliche und hauptamtliche Helfer in blauen Westen. Sie helfen jedem, egal in welcher Situation, welcher Konfession und Nationalität man angehört, kostenlos und ohne dass Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Vielleicht haben Sie mal gesehen, wie sie blinden Menschen in und aus dem Zug helfen. Aber das ist noch längst nicht alles! Seit Pastor J. Burckhardt (1853-1914)

im Herbst 1894 die erste Bahnhofsmision in Berlin ins Leben rief, geht sie immer mit der Zeit und passt sich den Bedürfnissen der Gesellschaft an. Es ist ein ökumenischer Zusammenschluss vom ev. Werk für Diakonie und Entwicklung und der katholischen Caritas. Ein wesentlicher Teil der Aufgaben in der Bahnhofsmision ist es, mobilitätseingeschränkten Menschen das Reisen zu ermöglichen. Auch Kinder, deren Eltern getrennt leben, werden seit 2003 auf den Fahrten zu ihren Eltern im Zug begleitet. Doch schauen wir noch etwas weiter.

Der Bahnhof

Ein Ort der Emotionen, des Abschieds und der Wiedervereinigung. Menschen aller Kulturen, Länder und Schichten halten sich hier für eine Weile auf. Sind für einen Moment Weggefährten auf ihren Strecken. Was geht wohl in ihnen vor und aus welchen Umständen sind sie gekommen? Was ist, wenn einige von ihnen in echter Not sind? Sei es dass sie eine Krankheit, drohende oder bereits bestehende Wohnungslosigkeit, Armut, Fragen an und aus dem Leben haben? Hierauf versuchen die Mitarbeiter eine Antwort mit den Betroffenen zu finden. Unkompliziert und außer-

halb der üblichen Bürozeiten. Bei meinen Recherchen zur Bahnhofsmision wurde mir klar, dass man in jeder Lage, sei sie noch so verzweifelt, zu ihnen kommen kann. Sie sind vertrauenswürdig, loyal und verschwiegen. Aber natürlich wird man auch mit offenen Armen empfangen, wenn man mit kleineren Anliegen kommt. Sei es, dass unterwegs ein Ort der Ruhe und Möglichkeit zur Pause gebraucht wird, ein Pflaster fehlt,



oder man kein Ortskundiger ist. Sogar Wechselkleidung wird gestellt. Sie haben Gepäckwagen und Hebebühnen, helfen auf Reisen bei Auskünften, bei Verständigungsproblemen und sie unterstützen, wenn eine Unterkunft für die Nacht gesucht wird. Sie bieten auch die

Möglichkeit zum Telefonieren. Seit ihren Anfängen, sind sie zum Schutz, zur Versorgung, Begleitung, Vermittlung und Orientierung da.

Vorurteilsfreie Helfer

Sie leben das Evangelium mit der rettenden und frohmachenden Botschaft, in dessen Auftrag sie unterwegs sind. Mehr als nur Engel in meinen Augen. Es sind Leute, die einen Unterschied in dieser Welt machen und doch nicht zwischen den Menschen unterscheiden.

Wenn ich das nächste Mal an einem Bahnhof bin, werde ich ihn mit einem warmen Gefühl der Dankbarkeit im Herzen betreten und mit einem offeneren Blick für meinen Nächsten.

>>Doreen Küßner

Quellen: bahnhofsmision.de // Das neue Universal Lexikon, Bertelsmann // brockhaus.de

Die Dimension

ZEIT

»Zeit ist das, was man an der Uhr abliest.«

Albert Einstein



Raum und Zeit sind häufig strapaziertere Begriffe. Gerade in unserer hektischen und beschleunigten Welt ist Zeit ein kostbares Gut. Auch Künstler, Musiker und Dichter haben sich immer wieder mit der Zeit auseinandergesetzt, z. B.

Salvator Dalí mit seinem Gemälde „Zerrinnende Zeit“ oder Alan Parsons Project mit dem Song „Time“. Aber auch in der Bibel findet sich des Öfteren der Begriff Zeit, z. B. in Psalm 31, Vers 16: „Meine Zeit steht in deinen Händen“.

GESCHICHTE DER ZEITMESSUNG

Von Anbeginn der Menschheit wird die Zeit gemessen. Eine der einfachsten Methoden der Zeitmessung ist der Lauf der Sonne. Vom Sonnenaufgang bis zum höchsten Stand am Mittag und zum Sonnenuntergang in der Abenddämmerung. Die Erde dreht sich dabei einmal um sich selbst. Aber auch die Mondphasen und die jeweiligen Sternbilder und die Sichtbarkeit unserer Nachbarplaneten im Sonnensystem kann man für einen längeren Zeitraum für die Zeitmessung heranziehen. Die einfachste und bekannteste ist der Lauf der Erde um die Sonne. Danach werden unsere Jahre berechnet. In 365 Tagen umrundet die Erde in einer ellipsenförmigen Bahn mit einer Geschwindigkeit von 30 km pro Sekunde einmal die Sonne.

Schon in der Steinzeit hatten die Menschen ein Bewusstsein für die Zeit. Vor allem wurde in der vorchristlichen Zeit die Sommer- und Wintersonnwende feierlich zelebriert. Mittlerweile wird auch vielerorts wieder der Brauch des Sonnwendfeuers begangen. Sehr interessant und faszinierend ist in diesem Zusammenhang der weltbekannte Steinkreis im englischen Stonehenge. Wenn er auch sehr geheimnisvoll und rätselhaft ist, eines ist

sehr interessant: Bei der Sommersonnwende fällt die Sonnenstrahlung direkt in das Zentrum des Kreises. Auch die vier Jahreszeiten kann man als Zeitmessung betrachten. Nach der Wintersonnwende an Weihnachten werden die Tage länger und die Nächte kürzer. Der Winter wechselt in das Frühjahr. Am Sommeranfang steht die Sommersonnwende. Die Tage werden wieder kürzer und die Nächte wieder länger. Der Sommer mündet schließlich in den Herbst ein.

Breitenkreise und Meridiane als geographische Hilfsmittel

In den vorigen Jahrhunderten wurde es immer wichtiger, auch in der Seefahrt, die geographische Lage

eines Ortes und die jeweilige Zeitzone bestimmen zu können. Deshalb hat man die Erdkugel in Breitenkreise eingeteilt. Neben den Breitenkreisen werden dann auch Halbkreise verwendet die senkrecht zum Äquator von Pol zu Pol verlaufen. Sie werden als Meridiane bezeichnet. Als Bezugsmeridian wurde auf der internationalen Meridian Konferenz von 1884 der durch die englische Stadt Greenwich verlaufende Halbkreis als Nullmeridian international festgelegt. Er ist derjenige, von dem aus die geographische Länge nach Osten und Westen gezählt wird. Die mittlere Sonnenzeit auf diesem Nullmeridian wird als „Greenwich Mean Time“ bezeichnet. Dies war notwendig, da mit dem zunehmenden Reiseverkehr per Schiff oder Eisenbahn eine einheitliche Regelung gefunden werden musste. Zu-



vor wurden die Nullmeridiane willkürlich festgelegt, so dass fast jedes europäische Land seinen eigenen besaß. Diese orientierten sich an der geographischen Länge der jeweiligen Hauptstadt und deren Sternwarte.

METHODEN DER ZEITMESSUNG

Nach und nach haben die Menschen nach Mitteln gesucht, um die Zeit genauer einzuteilen. Vom Schatten der Sonne im Tageslauf kann bei herkömmlichen Sonnenuhren mit Hilfe eines Stabes die Zeit schon in Stunden eingeteilt werden. An manchen alten Kirchen sind noch solche Sonnenuhren zu finden. Anhand der Beobachtung von Sternbildern und Mondphasen hat



Im Laufe der Jahrhunderte wurde auf die genaue Zeit immer mehr Wert gelegt und auch die Präzision der Uhren nahm immer mehr zu. Gerade Schweizer Uhrenmanufakturen erlangten durch ihre feinmechanischen und präzisen Uhren einen weltweit guten Ruf. Heute noch sind Schweizer Uhren sehr begehrt.

Taschenuhren vs. Armbanduhr

Auch die Taschenuhren wurden einer steten Verkleinerung unterzogen. Mit der stetig vergrößerten Herstellung von Uhren wurden diese auch für Personen in bescheidenen Verhältnissen erschwinglich. In früheren Zeiten war es nicht selten so, dass eine Uhr eine Anschaffung auf

Lebenszeit war. Viele junge Menschen bekamen zur Konfirmation, Erstkommunion oder Firmung ihre erste eigene Uhr. Im frühen 20. Jahrhundert bekamen die Taschenuhren Konkurrenz durch die ersten Armbanduhr. Diese konnten sich auch aus praktischen Gründen durchsetzen. Trotz Handys oder Smartphones, die mittlerweile zur Zeitermittlung dienen, werden nach wie vor Armband- oder Taschenuhren getragen. Armbanduhr gibt es auch als Automatikuhren die mittels eines Drehsystems, das in das Uhrwerk eingebaut ist, sich bei jeder Arm- oder Handbewegung von selbst aufziehen.

Uhren als Statussymbole

Uhren jeder Art, vor allem Armbanduhr, wurden im Laufe der Zeit zu Statussymbolen, da viele nicht nur der Zeitmessung dienen, sondern aufgrund von Edelsteinen, die als Lagerung der Zahnrädchen im Inneren einer Uhr eingearbeitet sind und Vergoldungen sowie versilberten Teilen der Gehäuse auch zu Schmuckgegenständen geworden sind. Uhren sind vielfach auch deshalb wertvoll, weil sie nur in streng limitierten An-

man auch schon früher die Kalender erstellt. Sehr bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang die astronomische Kunstuhr des Heilbronner Rathauses.

Die mechanischen Uhren

Ab der gotischen Zeit hat man damit begonnen mechanische Kirchenglocken zu bauen, die dann mit einem Glockenanschlag nicht nur sichtbar, sondern auch hörbar den Lauf der Zeit verkündeten. Dies ist auch heute noch der Fall und in manchen Orten und Städten gibt es auch separate Uhrentürme die mit Glocken oder einem Glockenspiel versehen sind. Anfangs wurden Uhren mit Hilfe von Gewichten angetrieben. Mit der Erfindung der Zugfeder im 15. Jahrhundert wurden dann auch kleinere Uhren wie Standuhren und Tischuhren gebaut. Es gab auch im 16. Jahrhundert die ersten Taschenuhren in Dosenform. Dem Nürnberger Schlosser Peter Henlein schließlich gelang es, die Dosenuhren in einem handgroßen Gehäuse unterzubringen. Dies war gerade bei der Entwicklung der Taschenuhren sehr von Vorteil.

zahlen gebaut wurden und werden. Es gibt auch sog. Chronographen die mit mehreren Funktionen ausgestattet sind. Nach und nach wurden die mechanischen Uhren durch Quarzuhren verdrängt. Diese sind nach wie vor beliebt wegen ihrer präzisen Zeitangabe. Es gibt auch unter den Quarzuhren funkgesteuerte Uhren jeder Art, die mit Funkimpulsen auf genaue Zeit eingestellt werden. Auch Solaruhren gibt es schon seit längerer Zeit. Sie nehmen Ihre Energie aus dem Licht der Sonne.

Russland oder Australien jedoch sind unserer Zeit voraus. Das hängt auch mit der sog. Datumsgrenze zusammen. Die Datumsgrenze befindet sich im Pazifik und erstreckt sich über den beiden Polen der Erde in der Nähe des 180. Längengrades. Wenn man die Datumsgrenze passiert, gerät man in eine andere Zeitzone mit einem anderen Kalendarium. In Richtung Osten kommt man in den vorangegangenen, in Richtung Westen in den nächsten Kalendertag.

DIE UMSTRITTENE „SOMMERZEIT“

Sie wurde im Jahre 1980 bei uns und in anderen europäischen Ländern eingeführt um durch das längere Tageslicht Energie zu sparen.

Energieeinsparung

Inzwischen hat man aber erkannt, dass die Energieeinsparung, die man sich erhoffte, nicht eingetreten ist und bei vielen Leuten hat sich die Uhrumstellung im Frühjahr und im Herbst eher

unbeliebt gemacht. Viele würden sie entweder ganz abschaffen oder die Sommerzeit auch über den Winter beibehalten.

Meine persönliche Meinung ist, dass man nicht zu sehr in den Kreislauf der Natur eingreifen sollte. Die Mitteleuropäische Zeit als ständige Zeit ohne Umstellung hat sich vor 1980 über lange Zeit bewährt und man hat mit ihr gelebt, deshalb finde ich es sinnvoll die Uhrumstellung wieder ganz abzuschaffen.

>>Manfred Borst



VON DER ZEITVERSCHIEBUNG UND DER DATUMSGRENZE

Nicht überall auf der Welt hat man dieselbe Tageszeit oder Uhrzeit. Durch die Zeitverschiebung scheint irgendwo auf der Welt die Sonne, während es in anderen Ländern tiefste Nacht ist. In Deutschland und in den meisten Ländern der Europäischen Union herrscht die Mitteleuropäische Zeit, in den Sommermonaten durch das Vorstellen der Uhren um eine Stunde, die Mitteleuropäische Sommerzeit. Die MEZ oder MESZ ist der amerikanischen Zeit um einige Stunden voraus. Die Zeitverschiebung zur USA beträgt an der Ostküste der USA sechs Stunden, an der Westküste neun Stunden.

Quelle: wikipedia.de

SELF-CARE

Warum es wichtig ist, sich wichtig zu nehmen.

» Ein Mensch, dem nicht jeden Tag wenigstens eine Stunde gehört, ist kein Mensch. «

Martin Buber

„Ach“, denken jetzt einige von Ihnen vielleicht, die das obige Zitat gelesen haben, wäre das schön, täglich eine Stunde zur freien Verfügung zu haben.“ „Luxus!“ ruft der Nächste. Gerade Mütter und Väter, Selbstständige oder Studenten in der Prüfungszeit (die Liste ließe sich noch beliebig fortsetzen) wissen, wovon ich rede. Die meisten von uns gehen im Alltag unter. In Familie, Beruf, Studium und Schule lastet auf uns oftmals eine Menge Verantwortung. Es sind beispielsweise Sorgen, Konflikte, Leistungsdruck und Termine, die uns jagen und krank machen. Wir haben Stress. Gerade dann sollten wir gut auf uns und unsere Grenzen achten. Für uns sorgen. Am besten schon vorher und regelmäßig. Denn wir können nur geben, was wir besitzen. Wer sich selber nichts Gutes tut, hat auch keine Ressourcen übrig für andere Menschen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle gerne die Selbstfürsorge vorstellen. Auch „Self-Care“ genannt. Das Gute ist, dass man, um Selbstfürsorge zu praktizieren, nicht mehr Zeit und auch nicht mehr Geld braucht. Man kümmert sich um sich voller Respekt, Achtung, Aufmerksamkeit, Annahme und Liebe. Man steht sich selber bei. Das ist auf keinen Fall egoistisch. Denn nur wer sich selbst annimmt, kann auch andere akzeptieren wie sie sind. Man braucht, wenn man gut für sich sorgt, keine anderen Menschen, die einem das geben was einem gerade fehlt. Man kann von seinem Überfluss wieder abgeben. Es ist wichtig, sich und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Denn wir haben Verantwortung für uns. Kein anderer ist beispielsweise dafür zuständig, darauf zu achten, dass wir regelmäßig essen und genug trinken. Oder uns im Winter warm genug kleiden.

Wir bestehen als Menschen aus Körper, Geist und Seele. Diese wollen beachtet werden. Wenn wir achtsam und aufmerksam ihnen gegenüber sind, können wir ihre Bedürfnisse wahrnehmen und entsprechend reagieren. Jeder Mensch sollte es sich wert sein herauszufinden, was ihm gut tut. Da

jeder individuell ist, sieht das bei jedem anders aus. Stellen Sie sich einmal vor, was Sie tun würden, wenn Sie tatsächlich eine Stunde geschenkt bekämen. Was würden Sie in dieser Zeit machen? Mit dem Hund in die Natur gehen? Ein heißes Bad nehmen? Das Buch anfangen zu lesen, auf das Sie sich schon so lange freuen? Ein Bild malen oder einen alten Freund anrufen und mal wieder ungezwungen plaudern? Heimwerken? Ihnen fällt bestimmt eine Menge ein. Das ist ein guter Anfang. Auch Meditationen und Entspannungsübungen bauen Stress ab und helfen uns, Abstand von Grübeleien zu bekommen.

Frei sein durch stressfreie Zeiten

Ich schrieb am Anfang, dass Sie nicht mehr Zeit brauchen um für sich zu sorgen. Brauchen Sie auch nicht. Manchmal reicht auch schon ein freundliches, aber

bestimmtes „Nein“, wenn mal wieder die Frage im Raum steht: „Könntest du, würdest du, hast du mal?“ Sie werden mit Self-Care in Zukunft gewappnet sein gegen stressige Zeiten, freier sein und mit belastenden Situationen besser umgehen lernen.

Es ist ein großes Thema und ich konnte es hier nur anreißen. Aber ich wünsche Ihnen eine spannende Reise zu sich selbst und dem was Sie dabei entdecken werden.

>> Doreen Kießner

Quellen: Das überzeugende Zitat/Die 1000 bedeutendsten Zitate zu den wichtigsten Themen des Lebens/DUDEN-Verlag // Self-Care/Sei gut zu dir/Nadia Narain & Katia Narain Phillips/Verlag Dorling Kindersley // Maren Schneider/Ein Kurs in Selbstmitgefühl/Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen/Verlag O.W. Barth // Der Stress/Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen/Angelika Wagner-Link/Techniker Krankenkasse // So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen/Rolf Merkle/Pal Verlag



Wir sind für die Kinder in Heilbronn da!

Als familien- und wohnortnahe Einrichtung bietet unsere interdisziplinäre Frühförderstelle pädagogische, psychologische und soziale Hilfe für Familien behinderter oder von Behinderung bedrohter Kinder vom Säuglingsalter bis Schuleintritt an.

Frühe Hilfen

Telefon _ (07131) 38214-0
www.fruehe-hilfen.org



Wen juckt's?

Fast jeder hatte schon einmal dieses kribbelnde oder ziehende Gefühl an den Lippen: Lippenherpes.

Die Entstehung

Lippenherpes entsteht meist durch Herpes-simplex-Viren, die bei schwachem Immunsystem quasi überall auf der Haut ausbrechen können. Oft entstehen sie kurz vor oder während einer erhöhten

Körpertemperatur, weswegen man sie auch Fieberbläschen nennt. Auch Stress, Ekel, innere Unruhe, vermehrte UV-Einstrahlungen oder der Menstruationszyklus können Ursache für einen Ausbruch sein. Einmal eingefangen wird man die Viren nie mehr los, da sie weder von den weißen Blutkörperchen komplett ausgeschaltet, noch medikamentös abgetötet werden können. Bei den meisten Menschen ist der Lippenherpes eine einmalige Geschichte; für 20 % der Bevölkerung hingegen kann er immer wieder ausbrechen. Besonders schwerwiegend kann Herpes für Menschen mit einem sehr schwachen Immunsystem, wie etwa bei bestimmten Autoimmunerkrankungen oder HIV-Infektionen sein, was sich durch stärkere Symptome auswirkt. Deswegen ist bei solchen Patienten besondere Vorsicht geboten.

Der Heilungsprozess

Übertragbar werden Herpesviren durch die Schmierinfektion; das heißt durch Berühren der feuchten Wunde der Herpesbläschen. Auch kontaminierte Gegenstände können den Virus übertragen. Sobald sich Schorf komplett um die Wunde gebildet hat, ist eine Übertragung unwahrscheinlich. Nach spätestens zwei Wochen ist der Spuk wieder vorbei. Ein Teil der Viren wandert entlang der Nervenfasern in Nervenzellkörper, wo sie vom Immunsystem nicht erkannt



Oma's Hausmittel oder spezielle Salben? Was hilft um die lästigen Beschwerden zu lindern.

werden und in einen „Schlummermodus“ übergehen. Man sollte allerdings darauf achten, den Schorf weder aufzukratzen noch abzubeißen, da sich sonst die Wunde vergrößert oder sich auf anderen Stellen Herpesbläschen bilden. Viele wissen auch nicht, dass selbst Genitalherpes an den Lippen und umgekehrt übertragbar ist.

Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt spezielle Salben und Medikamente, die dabei helfen Lippenherpes schneller abzuheilen. Effektiv sind sie jedoch nur, wenn man bereits bei den ersten Symptomen des unangenehmen Gefühls in den Lippen, den manche Patienten spüren, handelt. Außerdem sollte man die Salben nur mit einem Wattestäbchen, keinesfalls mit dem Finger oder direkt aus der Tube an der Wunde auftragen. Es gibt auch wissenschaftlich ungeklärte Mittel auf die manche Betroffene schwören, wie eiskalte Löffel aus dem Gefrierschrank, Eiswürfel, Zitronenmelisse und Teebaumöl. Ein anderes beliebtes Hausmittel ist Zahnpaste, das allerdings den Herpes verschlimmert.

Am besten heißt es einfach: Abwarten und Tee trinken.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // apotheken-umschau.de // netdoktor.de // herpes-ratgeber.de

foerch.de

Regional verwurzelt, international erfolgreich.

Ihr starker Partner in Handwerk und Industrie.

Beste Perspektiven Karriere bei FÖRCH

Spannende Jobs am Stammsitz in Neuenstadt-Kochertürn sowie im Außendienst zu besetzen.

foerch.de/karriere



FÖRCH

MOLTEBEEREN

Die Vitaminbomben aus dem Norden

Bereits die alten Seefahrer und die Inuit schätzten die gelb-orangefarbenen Beeren, weil sie reich an Vitaminen sind. Mit ihrem hohen Gehalt an Ascorbinsäure (Vitamin C) beugen sie Skorbut vor. Auch wenn sie hierzulande kaum Beachtung geschenkt bekommen, sind sie insbesondere in Skandinavien ein vielseitig verwendetes Lebensmittel. Obschon sie roh bitter-säuerlich schmecken, geht die Wertschätzung so weit, dass sie als Wahrzeichen Lapplands gelten und auf der finnischen Zwei-Euro-Münze abgebildet sind.

Vorkommen

Moltebeeren wachsen in Moor- und Sumpfgebieten von Skandinavien und Nordosteuropa über Nordgroßbritannien, Alaska und Kanada. Sie kommen gelegentlich auch in Tschechien, Nordjapan und Südgrönland vor. Hierzulande stehen die Wildformen unter Naturschutz, da sie nur vereinzelt in Niedersachsen zwischen den beiden Flüssen Weser und Elbe existieren. Nachdem die Früchte Ende Juli ihre Farbe von rot nach gelb-orange gewechselt haben, werden sie geerntet. Wegen des geringen Ertrags sind sie allerdings die teuersten wildgesammelten Beeren überhaupt.

Wahre Vitaminbomben

Im Vergleich zu einer mittelgroßen Apfelsine enthalten 100 Gramm Moltebeeren drei- bis viermal mehr Vitamin C sowie mehr Provitamin A als Karotten. Auch der Vitamin-E-Gehalt ist deutlich höher als bei

anderen Beeren. Dadurch sind Moltebeeren perfekte Vitaminlieferanten. Einzig nur bei Magen- und Zwölffingerdarmbeschwerden oder bei Allergien rät man von dem Verzehr ab.

Süß oder sauer

Moltebeeren sind vielseitig verwendbar. Am gängigsten sind Konfitüren, Gelees, Tees oder Liköre; es gibt aber auch regionale Besonderheiten. So werden sie in Schweden kandiert als „björnkulla“ verzehrt oder in Essig eingelegt, um eine besondere Salatsoße zu kreieren. In Norwegen mischt man sie zusammen mit Sahne und Zucker zur Süßspeise „multekrem“. In Kanada wird die Moltebeere des Öfteren als Bieraroma verwendet, wohingegen die Finnen sie als Beilage zu „leipäjuusto“ (sprich: „läipajuusto“, zu dt. etwa „Brotkäse“), eine Art Hartkäse, kredenzen. Eher außergewöhnlich sind die Inuit, die Moltebeeren als Zutat von „akutaq“ (sprich: „agudik“) verwenden; eine Eisspeise aus Wildfett und Robbenöl oder Waltran.

➤ Wie wäre es mit einem Versuch mit Moltebeeren mal den eigenen Speiseplan zu ergänzen?

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // moltebeere.de

PREIS WERT

Unsere Wein-, Obst- und Gemüseabteilungen sind so gut, dass sie einen Preis wert sind.

Ausgezeichnet von der Rundschau für den Lebensmittelhandel:
Ausgabe Wein (03/2018)*; Ausgabe Obst & Gemüse (06/2018)**



Mein Lebensmittel Punkt



edeka-uelthoefler.de

Herrlich lecker!



Kartoffeln zweierlei

GEBRATENE SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI

in Butter geschwenkt mit Salbei und Walnüssen

für die Gnocchi

500 g Süßkartoffeln	200 g Weizenmehl	100 g Parmesan
500 g Kartoffeln	10 Essl. Maisgrieß	Salbeiblätter
100 g Walnüsse	2 Eigelb	
100 g Kartoffelmehl	50 g Butter	

Zubereitung

Süßkartoffeln und Kartoffeln weich kochen und zerstampfen. Mit Eigelb, Kartoffelmehl, Maisgrieß, Parmesan und Weizenmehl soweit binden, dass ein fester Teig entsteht. In eine ca. 2,5 cm dicke Rolle formen und einzelne Gnocchi abstechen. In siedendem Salzwasser garen bis sie oben schwimmen. Herausnehmen und in Butter mit Salbei und Walnüssen schwenken.

Dazu passt ein klassischer Kopfsalat.



Jürgen Kolb Kantinenchef im Therapeutikum

SAHNE-STREUSELKUCHEN

Omas beliebter Blechkuchen

für den Teig

250 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
4 Eier
250 g Mehl
1 Teel. Backpulver

für die Streusel

400 g Mehl
200 g Zucker
250 g Margarine
250 g süße Sahne zum Begießen

Zubereitung

Aus Margarine, Zucker, Vanillinzucker, Eiern, Backpulver und Mehl einen Rührteig herstellen und auf einem bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen. Streusel herstellen und auf dem Teig verstreuen. Bei etwa 180 Grad 25 bis 30 Minuten backen. Danach den heißen Kuchen gleichmäßig mit süßer Sahne begießen.



Kamishibai

Das japanische Papiertheater

Das Kamishibai ist ein Holzschaurahmen, in dem mit kunstvollen Bildern eine Geschichte dargestellt und erzählt wird. Die Vorstellungen finden in der Regel auf öffentlichen Plätzen statt.



Ursprünglich stammt das Kamishibai wohl aus dem 10. Jahrhundert, als buddhistische Wandermönche mit Bilderrollen ihre Lehren verbreiten und vermitteln wollten. Anfang des 20. Jahrhunderts dann begangen Süßigkeitenverkäufer damit, auf Fahrrädern von Dorf zu Dorf umherzuziehen und ihre Waren zu verkaufen. Um mehr Gewinn zu erzielen, befestigten sie auf ihren Gepäckträgern Holzrahmen, um jene Papiertheater-Geschichten den Kindern näher zu bringen. Die Vorstellungen waren üblicherweise kostenlos, funktionierten aber wie die heutigen Kinos, bei denen die Kinder vorher die Süßigkeiten kaufen, um sie bei den Vorstellungen teilweise oder gänzlich zu schnabulieren.

Später entstanden mehrere Fabriken, die darauf spezialisiert waren, hochwertige Kamishibai-Bilder zu produzieren. Die Hochphase mit mehreren zehntausend Erzählern und täglich über fünf Millionen Zuschauern war zwischen der Weltwirtschaftskrise und gegen Ende des zweiten Weltkriegs 1945. Zu der Zeit

wurden auch aktuelle Kriegsnachrichten auf diese Weise verbreitet. Die Hochphase ebte 1953, durch die ersten TV-Ausstrahlungen in Japan, allmählich ab. Es entstanden immer mehr Kindersendungen, die die Popularität der Kamishibais verdrängten. Dennoch ist der Einfluss auf die Manga- und Anime-Welt groß, da auch viele ehemalige Erzähler und Produzenten später zur Fernsehbranche wechselten.

Auch heute gibt es noch vereinzelt Schausteller, die in Japan die Tradition des Papiertheaters weiterpflegen. Auch in der westlichen Welt werden Kamishibais immer bekannter, da sie vor allem in Kindergärten, Grund- und Förderschulen zur individuellen Sprachförderung und sicherem Vortragen eingesetzt werden. Selbst auf deutschen Hochschulen und Universitäten gibt es mittlerweile viele Bereiche, die einen Kurs anbieten, um die Geschichte und die Vorteile der japanischen Erfindung in den Fokus zu rücken.

>> Julian D. Freyer

Quelle: www.wikipedia.org

Beeindruckende BAUWERKE und MONUMENTE

Ein Streifzug durch
Jahrhunderte

Von Menschenhand geschaffen zählen sie zu den großen Weltwundern und sind über den Erdball verstreut. Ich möchte Ihnen eine Auswahl davon in Kurzportraits vorstellen. Bemerkenswert dabei: Hinter diesen Wundern steckt menschlicher Geist, große Baukunst und Geheimnisvolles.

Das Kolosseum in Rom

Das Amphitheatrum Flavium in Rom ist unter dem Namen Kolosseum bekannt und noch heute als Ruine ein beeindruckender Koloss. Aufgrund seiner fortschrittlichen Technik und der wirksam gesteuerten Menschenmassen gilt es als ein Bauwerk, das seiner Zeit weit voraus war. Zweck des Bauherrn war der Nachruhm. Es scheint heute ehrwürdiger, diente aber damals als Vergnügungstempel nach dem Motto „Brot und Spiele“, wobei Spiele die verschiedensten Feste der Jahreszeit umfassten. Rom hatte einen Festkalender. Später kamen Gladiatorenkämpfe hinzu, deren berühmtester Gladiator der Thraker Spartakus war. Man wollte dem Volk Vergnügen bereiten um es bei Laune zu halten. Diese Tradition führte zu folgenden Ansprüchen: Das Kolosseum sollte nicht nur das größte Amphitheater überhaupt, sondern auch das modernste und raffinierteste sein, was kolossale Ausmaße zur Folge hatte.

Die Alhambra in Granada

Was ihren dekorativen Reichtum und Glanz betrifft, so ist kein anderes Bauwerk mit ihr vergleichbar. Granada war das letzte große maurische Königsreich im Spanien des 13. Jahrhunderts. 25 Herrscher der Nasriden haben es 250 Jahre lang regiert, ehe sie 1429 aus Granada vertrieben wurden. Kaiser Karl der V. baute im 16. Jahrhundert in den Mauern der Alhambra seinen eigenen Palast. Später wurde dieser vernachlässigt und Napoleons

Truppen zerstörten einen Teil der Nasridenfestung. Im 19. Jahrhundert zog sie Schriftsteller der Romantik an, Washington Irving's „Geschichte über die Alhambra 1832“ erschien im selben Jahr. So wurde immer wieder versucht, den Verfall der Alhambra aufzuhalten und dieses wunderbare Bauwerk zu bewahren. Von außen betrachtet ist sie eine grobe Ansammlung von Türmen und Zinnen, ohne architektonische Anmut. Überraschend dagegen ist die Schönheit im Innern.

Die Blaue Moschee in Istanbul

Aus zahllosen Moscheen ragt sie als schönste heraus. Gegenüber der Blauen Moschee liegt die Hagia Sophia, die Kirche der Heiligen Weisheit. Die Moschee ist durch ihre herabfallenden Kuppel-Kaskaden berühmt. Im Innern befinden sich blaue und grüne Fliesen, die magisch vom Tageslicht beleuchtet werden, das durch 260 Fenster einfällt. Wirkungsvoll die in Rot gehaltenen Teppiche. Doch das Blau der Fliesen dominiert.

Die Chinesische Mauer

Die größte Anlage, die je von Menschenhand erbaut wurde, kostete tausenden von Menschen das Leben. Sie ist eine der größten bautechnischen Glanzstücke aller Zeiten. Es entstand ein geschlossener Schutzwall über die Berge entlang der Grenze des Reiches. Die Mauer war als Bollwerk gegen die kriegerischen mongolischen Nomaden im Norden gedacht und war eine Machtdemonstration. Da viele Tausende in ihr eingemauert wurden, wird sie auch Mauer der Tränen genannt. Einst marschierten hier Soldaten des „Sohnes des Himmels“ in kriegerischen Zehnerreihen.

Der Mount Rushmore

Ab 1927 schuf in den USA am Mount Rushmore der Künstler Gutzon Borglum in den Black Hills mit Dynamit, Hammer und Meißel ein beachtliches „Heiligtum der Demokratie“ im Felsen. 1930 wurde Washingtons Kopf, 1936 der von Jefferson, 1937 der von Lincoln und als letzter 1939 der von Roosevelt fertiggestellt. Wegen Geldmangel und Schlechtwetter wurden die Statuen nie vollendet. Das Monument hat fast 1 Million Dollar gekostet und erweist sich als Touristenmagnet.

Der Suez-Kanal

Im November 1869 wurde er feierlich eingeweiht als Verbindung zwischen dem Mittelmeer und dem Roten Meer. Schon in vorchristlichen Zeiten hatte man diese Idee gefasst, doch der Kanal versandete später im römischen Reich. Bei seiner Fertigstellung war er 161 km lang, 8 m tief und an der Wasseroberfläche 22 m breit. Alle 10 km entstand eine Ausweibucht. Heute beträgt seine Breite 200 m und seine Tiefe ab 15 m, sodass auch vollbeladene Öltanker mit Tiefgang von 12 m ihn passieren können.

Die Christus Statue in Rio de Janeiro

Zum 100jährigen Jubiläum der Unabhängigkeit entstand 1922 die Idee einen Wettbewerb für eine nationale Gedenkstätte auszurufen. Dies sollte auch die Freude über die Unabhängigkeit Brasiliens ausdrücken. Sie sollte in der schönsten Lage in Rio de Janeiro entstehen. Der Gewinner war Hector da Silva Costa. Seine Idee war eine Christus Statue auf einem Berggipfel, die mit ausgestreckten Armen die Stadt umarmt und beschützt. Von Paris aus wurde die Statue hergebracht und am 12.10.1931 eingeweiht. Eine im Jahre 1885 erbaute Bahn führt zum Sockel der Statue. Dort kann man unter anderem den Ausblick zum Zuckerhut genießen.



Die Canadian Pacific Railroad

Die eingleisige Strecke zwischen Montreal und Vancouver ist 4.630 km lang. Sie war eine der mutigsten Höhepunkte der Eisenbahngeschichte und half die Infrastruktur Kanadas entscheidend mit zu entwickeln.

Strecke durch die Rocky Mountains

Die Strecke durch die Prärie gelang rasch, dagegen war es umso schwieriger durch die Rocky Mountains zu kommen. Vancouver verdankte seine Existenz der Eisenbahn und entwickelte sich zum führenden Hafen an der Westküste Nordamerikas. Die Eisenbahn öffnete Mittel- und Westkanada für neue Siedler, die in Scharen herbei strömten. Im Jahre 1990 wurde die Eisenbahnlinie nach mehr als 100 Jahren eingestellt.

Die Statuen der Osterinseln

Die Osterinsel zeigt überzeugend, dass Wahrheit seltsamer sein kann als Erdachtes. Sie ist eine dreieckige, vulkanische Insel fernab jeglicher Zivilisation. Erste Europäer sahen zu Ostern 1722 zuerst an der Küste aufgestellte Steinstatuen, die ins Landesinnere sahen. Die freundlichen Einwohner gehörten zwei verschiedenen Rassen an, die in Frieden zusammenlebten. Die Überlieferung berichtet von zwei Volksgruppen, den Langohren, die aus dem Osten kamen und den Kurzohren, die später vom Westen einwanderten. Die ursprünglichen Siedler kamen aus Lateinamerika (Langohren), dann haben die Polynesier (Kurzohren) die Langohren unterworfen. Diese sind die Vorfahren laut Thor Heyerdahl, der die Osterinseln mit ihren Statuen erforschte. 1862 wurde die Bevölkerung Ziel von Sklavenjägern und dadurch stark dezimiert.

Die beeindruckendste Entdeckung auf der Insel sind die riesigen Statuen, die von den Eingeborenen Moai genannt werden. Meist 20 Tonnen Gewicht, sogar bis 90 Tonnen Gewicht wogen sie. Mit ihrem großen Kopf wirken sie auch ohne Beine. Im Steinbruch befinden sich noch unfertige Statuen. In ihrer Sprache findet sich ein Wort für Fortbewegung ohne Beine. Eingeborene behaupten, dass sich die Statuen



selbst auf ihre Plätze bewegt haben. Wahrscheinlich wurden die Statuen mit Schlitten aus dem Steinbruch gezogen und danach mit Seilen, oder hölzernen Hebeln aufgestellt. Die Erklärung, dass später keine Statuen fertiggestellt wurden, ist der Krieg zwischen den Langohren und Kurzohren.

Meine Auswahl aus neun beeindruckenden Bauwerken und Monumenten ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt der Wunder dieser Welt. Doch bereits die „kleine Weltreise“ in kurzen Portraits zeigt, wie viel Schönes auf unserer Erde zu sehen ist.

Wir müssen alles dafür tun, damit dieser Reichtum erhalten bleibt.

>> Ernst Heger

Quellen: Atlas der Weltwunder, Faszinierende Bauwerke und Monumente, Orbis Verlag

Handlettering

Die Magie der Buchstaben



Lassen Sie sich verzaubern.

Die Magie der Buchstaben steckt immer mehr Menschen an und zieht sie in ihren Bann. Handlettering ist ein Trend der sich immer weiter verbreitet. Aus Wörtern werden individuelle Kunstwerke erschaffen. Sie sind handgemacht und einzigartig.

Zur Bedeutung des Wortes: Handlettering ist nicht gleich Schreiben. Freie Übersetzungen des Wortes aus dem Englischen sind zum Beispiel: Schönschrift, Zeichenkunst, Beschriftung oder kunstvolles Schreiben. Viele werden sich fragen: was unterscheidet Handlettering von der Typographie, der Kalligraphie oder eben der eigenen Handschrift? Unter Typographie versteht man das Setzen und Arrangieren von Buchstaben. Kalligraphie hingegen ist die Kunst des Schönschreibens. Hierbei steht die Ästhetik im Vordergrund und es werden oft klassische Alphabete verwendet und mit Tusche und Feder geschrieben. Alles muss akkurat und gleich aussehen. Handschrift ist laut Duden die einem Menschen eigene, für ihn charakteristische Schrift, die er mit der Hand schreibt. Handlettering hingegen ist die Kunst des Buchstaben Zeichnens und des freien Gestaltens. **Für Handlettering braucht man nur drei Dinge: Geduld, Selbstvertrauen und viel Übung.** Denn das Schöne an Handlettering ist: Jeder kann es machen!

Handlettering entschlüsselt und hilft zu entspannen. Durch das bewusste Konzentrieren auf die einzelnen Buchstaben und Schriften kommt man innerlich zur Ruhe. Der Spaß und das Tun stehen im Vordergrund. Das Werk an sich ist wichtig, aber erstmal zweitrangig. Wollen Sie mit Handlettering beginnen, ist die Wahl des richtigen Materials wichtig. Zur Grundausstattung gehören Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Stifte, zum Beispiel Fineliner, Brush Pens (Pinselstifte), Permanentmarker, Lineal und Geodreieck, Aquarellfarben, Pinsel und ein Untergrund wie zum Beispiel Skizzen- und Aquarellpapier, Pappe, Karton, Leinwände, Porzellan, Naturmaterialien (z. B. Steine oder Blätter), Holz oder auch Kuchen. Und dann kann's losgehen.

Hier noch ein paar Anregungen zum Üben:

- Suchen Sie sich ein Thema, einen Bereich aus. Das können ein oder mehrere Wörter, Sprüche, eine Weisheit oder Zitate sein.
- Skizzieren Sie die einzelnen Wörter in verschiedenen Schriftarten und Schriftstilen. Zeichnen Sie die Wörter so, dass sie den Sinn des Wortes/Satzes widerspiegeln und wiedergeben.
- Erstellen Sie eine grobe Skizze der Aufteilung der Wörter, auf der auch die verschiedenen Schriftarten zu sehen sind. Zeichnen Sie hierfür Hilfslinien vor, skizzieren Sie mit Bleistift den Spruch/das Zitat/das Wort.
- Malen Sie mit dem Permanentmarker oder dem Fineliner nach.
- Verschönern Sie das ganze je nach Geschmack noch indem sie die Buchstaben mit Aquarellfarben einfärben oder hinterlegen.
- Nicht vergessen: Es darf auch mal etwas schief gehen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Und nun lassen Sie sich von der Magie der Buchstaben verzaubern. Viel Spaß!

>> Sina Schukraft

Quellen: frauhoelle.com // duden.de // Handlettering. Die Kunst der schönen Buchstaben, Frau Annika, 2015 // Handlettering Alphabete. Schritt für Schritt zur eigenen Schönschrift, Tanja Cappell, 2017

DER PARITÄTISCHE Pflege- und Sozialdienste



Essen auf Rädern
0800 4050200



Hilfe im Haushalt
07131 64939-16



Ambulante Pflege
07131 64939-16



Tagespflege
07131 60759

DER PARITÄTISCHE
Pflege- und Sozialdienste GmbH Heilbronn
www.paritaet-hn.de

Happelstraße 17a
74074 Heilbronn
07131 64939-0

WARUM IN DIE FERNE Ausflugstipps fürs Wochenende SCHWEIFEN ...

DAS WITTGENSTEINER LAND – WO WISENTE EINE
NEUE HEIMAT GEFUNDEN HABEN.

Deutschland bietet viele interessante Orte, um bei einem Wochenendausflug Energie zu tanken und die Natur zu genießen.



Ideal dafür ist das Wittgensteiner Land mit den Städten Bad Laasphe und Bad Berleburg und der Gemeinde Erndtebrück. Es liegt direkt im Rothaargebirge am südöstlichen Zipfel Nordrhein-Westfalens. Hier gibt es zahlreiche Wander- und Radwege, viel Natur, Kuranlagen und sogar Skigebiete.

Beispielsweise bietet das **Kurstädtchen Bad Laasphe** mit seiner intakten Altstadt zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Oberhalb der Stadt ragt das barocke Schloss Wittgenstein heraus. Auch ist der Kurpark für ruhige Momente zum Verweilen geeignet. Besonders im Winter sind das Skigebiet im Ortsteil Hesselbach und die Skilanglaufstrecke im Ortsteil Fischelbach beliebte Tagesausflugsziele. Für Entdeckerfreunde bieten die deutschlandweit einmaligen Museen über Pilzkunde und die Radiogeschichte genauso wissenswerte Informationen wie das Industriemuseum Amalienhütte im Ortsteil Niederlaasphe.

Mythen- und Sagenwege

Darüber hinaus bietet Bad Laasphe auch für Wanderer mehrere Routen zum Naturgenießen und Lernen, wie etwa das Bierwegelchen oder den Mythen- und Sagenweg. Im Sommer lädt Bad Laasphe zum Gleitschirmfliegen oder zum berühmten Altstadtfest ein, auf dem mehrere Stän-



Als eines der kältesten Örtchen gilt Erndtebrück – perfekt für Skifans.

de und Kirmesattraktionen Jung und Alt bespaßen. Im Ortsteil Kunst Wittgenstein gibt es neben der Carlsburg bei der Friedrichshütte noch eine Reitanlage für Kinder und Jugendliche.

Die **Kleinstadt Bad Berleburg** beherbergt mit dem Schloss Berleburg zahlreiche Museen, wie etwa das Schlossmuseum über die Geschichte des Fürstenhauses zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg, das Schieferschaubergwerk Raumland oder das Alexander-Mack-Museum im Ortsteil Schwarzenau, das die Geschichte des radikalen Pietismus in der Region erzählt.

Ebenfalls in Bad Berleburg wurde 2010 das Natur- und Artenschutzprojekt „Wisente im Rothaargebirge“ gestartet, wodurch erstmals seit 850 Jahren wieder Wisente durch einen deutschen Wald laufen. Bad Berleburg lädt ganzjährig mit seinem Rothaarbad zu Schwimm- und Saunamomenten ein.

Der dritte Ort **Erndtebrück** bietet mit einem Oldtimer-Museum und seinem Rosengarten mit über 300 verschiedenen Sorten auf dem Alten Friedhof, klei-

nere Sehenswürdigkeiten an. Dafür zählt Erndtebrück im Winter zu den kältesten Orten in Nordwestdeutschland, was die Gemeinde ideal für Wintersport macht. Im Sommer gibt es dafür Möglichkeiten Golf zu spielen. Außerdem ist Erndtebrück Luftwaffenstandort der Bundeswehr.

➤ Alles in allem ist das Wittgensteiner Land eine schöne Gegend für Leute, die fernab von touristisch überlasteten Gebieten die natürliche Ruhe bei freundlichen und offenen Menschen erleben und genießen wollen.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // tourismus-badlaasphe.de // bad-laasphe.de // erndtebrueck.de // bad-berleburg.de

Meine Heimat

DAS HOHENLOHER Land



Das Hohenloher Land ist eine Landschaft im nordöstlichen Baden Württemberg.

Die Kernregion erstreckt sich über zwei Landkreise, den Hohenlohekreis und den Kreis Schwäbisch Hall. Die Landschaft liegt in der Region Heilbronn-Franken im Regierungsbezirk Stuttgart. Da auch die dortige Mundart, das Hohenlohische, der ostfränkischen

Mundart zugehörig ist, spricht man auch von Hohenlohe-Franken. Es handelt sich um eine ländlich geprägte Gegend mit Feldern, Wiesen und Wäldern und sanften bewaldeten Hügeln. Es gibt auch eine Anzahl von Landschafts- und Naturschutzgebieten sowie mehrere kleine Seen, an denen an heißen Sommertagen die Menschen eine Abkühlung suchen. Auch zwei größere Flüsse ziehen ihre Bahnen durch Hohenlohe, der Kocher und die Jagst. Da sie auch Tallandschaften durchfließen werden diese Täler als Kochertal und Jagsttal bezeichnet.

Zur Geschichte der Region Hohenlohe

In der Zeit des Hochmittelalters, etwa vom 11. bis zum 14. Jahrhundert, sind in der damals noch reich bewaldeten Landschaft Siedlungen entstanden aus denen Dörfer und Kleinstädte hervorgegangen sind. Die größeren Städte wie z.B. Öhringen und Schwäbisch Hall haben jedoch eine viel weiter zurückreichende Geschichte bis zur Kelten- und Römerzeit.

Souveräne Landesfürsten

Die Region Hohenlohe hat ihren Namen von dem gleichnamigen Adelsgeschlecht derer von Hohenlohe, die über Jahrhunderte hinweg souveräne Landesfürsten waren und ihre Residenzen in einigen von den zahlreichen Kleinstädten errichteten. Zur Zeit Napoleons jedoch wurden die hohenlohischen Fürstentümer und die freie Reichsstadt Schwäbisch Hall vom Königreich Württemberg einverleibt. Napoleon hat damals im süddeutschen Raum eine Flurbereinigung vollzogen und die Klein- und Zwergstaaten von der Landkarte verschwinden lassen. Er belohnte damit auch die französischfreundliche Politik in Bayern, Württemberg und Baden. Da Hohenlohe in verschiedene Linien aufgeteilt war, mussten sich auch die Herren von Hohenlohe dieser Maßnahme unterziehen.

Bekannte Residenzen sind die Bergstädte Langenburg, Kirchberg und Waldenburg. Besonders eindrucksvoll und herausragend ist Waldenburg mit seinem „Dreigestirn“ Schloss, Stadtkirche und dem wuchtigen Lachnersturm. Sobald man das Jagsttal bei Langenburg verlassen hat und sich dem Braunsbacher Ortsteil Orlach nähert, kann man schon in weiter Ferne die Altstadt von Waldenburg erkennen. Auch von Waldenburg aus hat man eine grandiose Aussicht ebenfalls bis in weite Ferne. Hohenlohe war in frühe-



ren Zeiten rein bäuerlich geprägt, eine Industrie im eigentlichen Sinne gab es nicht. Es gab aber kleinere Handwerksbetriebe die auch in Dörfern angesiedelt waren und Gastwirte, die ihr eigenes Bier brauten. Bier gab es meistens zu besonderen Anlässen, das alltägliche Getränk war Most, ein Apfel- und Birnenwein dem reichlich zugesprochen wurde und gelegentlich auch heute noch zugesprochen wird. Die Bauern hatten früher in ihren Mostkellern nicht selten mehrere Fässer stehen von denen einige mehrere Hundert Liter fassten.

Die Industrialisierung und der Strukturwandel

In der Zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts haben sich mehrere größere Firmen niedergelassen, so dass sich ein Strukturwandel vollzogen hat. Dadurch dass viele Arbeitnehmer in den Firmen berufstätig sind, haben viele ehemalige Landwirte ihre Landwirtschaft an den Nagel gehängt. Kleinbauern, die neben ihrer Berufstätigkeit noch eine kleine Landwirtschaft betrieben haben, gibt es heute kaum mehr. Es hat sich in den vergangenen Jahrzehnten ein regelrechtes Bauernsterben ereignet. Diejenigen, die an der



Öhringen

Landwirtschaft festhalten wollen, müssen sich in Sachen Landbau und Viehzucht erheblich vergrößern um überleben zu können.

Sehenswürdigkeiten und Fremdenverkehr

Gerade die Hohenloher Kleinstädte, aber auch die größeren wie Öhringen und Schwäbisch Hall sind sehenswert und laden zu einem Stadtbummel ein. Es können aber auch Museen und geschichtliche Denkmäler besichtigt werden.

Tradition der Fachwerkhäuser

Besonders erwähnenswert ist hierbei der Ort Wackershofen bei Schwäbisch Hall. Hier ist in den vergangenen Jahrzehnten ein Freilichtmuseum entstanden. Es wurde beispielsweise ein original Hohenloher Dorf aufgebaut. Die Gebäude stammen aus dem Hohenloher Raum und sind in ihren ursprünglichen Orten abgetragen und auf dem Museumsgelände Stein für Stein, Fachwerk für Fachwerk und Bauteil für Bauteil wieder aufgebaut worden. Gerade im Frühjahr, bis hin

zum Herbst, gibt es viele Attraktionen in denen der Hohenloher Alltag wieder der Vergangenheit entrissen wird. Beispielsweise gibt es Ernteszenen, ein Schlachtfest und altes Handwerk wird vorgeführt. Im Herbst werden dann auch traditionelle Blechkuchen, die in Hohenloher Mundart als „Blooß“ bezeichnet werden, in den alten Backhäuschen gebacken. Auch der Museumsgasthof „Roter Ochsen“ lädt zur Einkehr ein. Neben diesen Attraktionen kann man die landschaftliche Schönheit auch auf Wanderwegen kennenlernen. Auch Radfahren und Nordic Walking bieten sich an.

Auf alle Fälle kann man Hohenlohe auf vielfältige Weise kennenlernen und wir Hohenloher freuen uns auch immer auf Leute, die unser Land kennenlernen wollen und immer wieder gerne ins Hohenlohische zu Besuch kommen.

>> Manfred Borst

WAHNSINNSWELT



www.usm.com



Make it yours!

USM Kitos M ist Ihr smarterer Arbeitstisch: spielend leicht auf und ab – sekundenschnell und intuitiv mechanisch höhenverstellbar. Für komfortables Arbeiten im Sitzen oder Stehen.



Linkohr Bürokonzepte GmbH
Fischeräcker 14, 74223 Flein
Telefon 07131/58 20 50
linkohr@linkohr-buerokonzepte.de
www.linkohr-buerokonzepte.de

LITAUEN

Ein Land der Feste und Traditionen

Litauen gehört neben Lettland und Estland zu den Baltischen Staaten. Wobei Litauen das größte der drei Länder ist.

kann man die Traditionen und Bräuche noch erleben. Sagen, Märchen, Tänze, Trachten, Lieder, Sprichwörter, Legenden und Feste - werden gepflegt und gefeiert. Auch die eigene Sprache ist ein wichtiger Bestandteil der Kultur. Litauer freuen sich sehr, wenn man als Tourist ein paar Wörter Litauisch beherrscht. Die Sprache ist der Schlüssel zum Herz der Einheimischen. Die Litauer feiern gerne und viel. Ein Fest, das in Litauen gerne und ausgiebig gefeiert wird, ist der Fasching oder, wie man in Litauen sagt, der Užgavėnės, was so viel bedeutet, wie „vor der Fastenzeit“. Im Vordergrund steht das Vertreiben des kalten, bitteren Winters, der in Litauen auch mal bis -25°C kalt werden kann. An diesem Tag wird eine Strohpuppe - die Morė, das Inbild des Winters, in Brand gesteckt, um zu bestätigen, dass der Winter verloren und der Frühling gewonnen hat.

**Kaziukas-Jahrmärkte
bedeutet Frühling**

Die Hauptstadt des Landes ist Vilnius. Litauen grenzt im Norden an Lettland, im Süden an Polen und im Osten an Weißrussland. Litauen ist ein sehr ebenes Land, in dem es keine großen Berge gibt. Die höchste Erhebung ist der Aukštojo kalnas mit 293,64m Höhe. Die Litauer legen sehr großen Wert auf ihre Kultur. Nicht nur auf dem Land, sondern auch in den Städten

Typischer Weise isst man am Užgavėnės mindestens 12 Pfannkuchen (Blynai). Man sagt, dass man dann die nächsten 12 Monate ausreichend zu Essen zu haben wird. Eine andere Veranstaltung im Frühling ist der Kaziukas-Jahrmarkt (lit. Kaziuko mugė). Dieser Markt wird in mehreren großen Städten, wie zum Beispiel in Vilnius veranstaltet. An diesem Markt erwachen die Städte wieder zum Leben. Die Litauer kommen aus



noch nicht so von Touristen überlaufen, wie andere Länder und deshalb ein Geheimtipp.

»Berg der drei Kreuze«

In Vilnius gibt es neben zahllosen Sehenswürdigkeiten, wie zum Beispiel dem „Berg der drei Kreuze“ und vielen schönen gemütlichen Ecken

ihren warmen Wohnungen heraus und wagen sich nach dem harten Winter ins Freie. Sie treffen sich auf den Straßen. Dort wird eingekauft, gemeinsam gegessen, getrunken, gelacht und getanzt.

Litauen wird auch als das Land des Regens bezeichnet. Schon im Namen des Landes Lietuva steckt der Begriff für Regen. Das Wort Lietuva beinhaltet das Wort lietus, der Regen. Und der Name ist in Litauen Programm. Besonders der Spätsommer ist meist sehr regnerisch. Der Monat mit dem meisten Regen ist der August. Aber die Litauer kennen kein schlechtes Wetter. Regnet es, müssen eben die altbekannten Gummistiefel herhalten und das auch mal in der Stadt.

Litauen hat landschaftlich und kulturell viel zu bieten. Nimmt man zum Beispiel die Hauptstadt Vilnius, begeistert diese durch seine wunderschöne Altstadt. Aber sie hat auch mit einer spannenden Geschichte einiges zu bieten. Zudem ist Litauen

und Cafés das bunte Künstlerviertel Užupis. Užupis ist die Republik der Künstler. Es hat neben einer eigenen Verfassung, auch einen eigenen Präsidenten und einen Unabhängigkeitstag. Einmal im Jahr wird die Unabhängigkeit des Künstlerviertels gefeiert. Užupis ist einer der ältesten Stadtteile von Vilnius. Erst mit der Zeit entwickelte es sich aus einem Stadtviertel der Armen zu einem Viertel in dem sich die Künstler niederließen.

Herzhafte Leckereien

Wer Litauen kulinarisch erleben will sollte unbedingt Cepelinai probieren. Das sind gefüllte Kartoffelteigtaschen mit Hackfleischfüllung. Eine andere Spezialität ist Šaltibarščiai - eine kalte Rote Beete Suppe. Wer es gerne süß mag, sollte die Süßigkeit Sūrelis, die man am ehesten als Quark im Schokoladenmantel beschreiben kann, testen. Es gibt sie in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen und sie schmecken einfach himmlisch.

**Sie sehen: Litauen hat viel zu bieten und zu entdecken.
Es ist auf jeden Fall eine Reise wert!**

>> Sina Schukraft

Quellen: itinerari.com/de // litauen.info // vilnius-tourism.lt/de // sueddeutsche.de/reisefuehrer/litauen

LACHEN IST GESUND

Frau wird vom Polizisten wegen zu schnellem Fahren angehalten. Daraufhin der Polizist: „Sie können doch hier nicht mit 80 durchbrettern“. Die Frau erwidert: „Ach, Herr Wachtmeister, das ist bestimmt nur mein Hut, der mich so alt macht.“

Ich habe vor Jahren einen Bumerang weggeschmissen. Jetzt lebe ich in ständiger Angst.

Mein Freund erzählte mir neulich, er habe den Körper eines griechischen Gottes. Ich habe ihn dann aufgeklärt, dass Buddha kein griechischer Gott ist.

Klopf, Klopf - Wer ist da? - Die Liebe deines Lebens! - Du Lügner. Schokolade kann gar nicht reden.



Natürlich müsste ich mal die Fenster putzen, aber so ein bisschen Privatsphäre ist auch wichtig.

Es gibt eine komische Sitte in unserem Büro. Das Essen dort hat Namen. Gestern zum Beispiel holte ich mir ein Sandwich aus dem Kühlschrank wo „Michael“ drauf stand.

Quelle: aberwitzig.com

RÄTSELECKE

Denksport

Was wird hier gesucht?

- 1) Was hat keinen Anfang, aber zwei Enden?
- 2) Wer hat einen Kopf und keine Füße?
- 3) Welche Bildung macht nicht intelligenter?
- 4) Welches Schloss baut man und baut man wiederum nicht?
- 5) Wann ist die Butter am lustigsten?

Quelle: rätselstunde.de

Wortspiele

In der Mitte ein Wort einsetzen, mit dem das erste Wort endet und das zweite beginnt.

- a) NUDEL FORM
- b) EDEL KOHLE
- c) WASSER MASCHINE
- d) DIESEL BOOT
- e) KINDER PLATZ

Auflösung aus der letzten Ausgabe (WW26):

- 1) Das „F“ 2) Die Sternbilder 3) Die Störchin
- 4) Mein Schatten 5) Deine Mutter //
- a) REISE b) SPIEL c) HEMD d) STADT e) SCHLÜSSEL

primafila
EISMANUFAKTUR UND CAFÉ

NATÜRLICH LECKER!

GESCHMACK UND QUALITÄT
STEHEN BEI UNS
AN ERSTER STELLE.

DESHALB KOMMEN IN UNSER
HANDWERKLICH ZUBEREITETES EIS
NUR HOCHWERTIGE UND
NATÜRLICHE ZUTATEN,
FREI VON KÜNSTLICHEN AROMEN
UND FARBSTOFFEN

— UND DAS SCHMECKT MAN.



IM MARRAHAUS
OBERE NECKARSTRASSE 32 / 74072 HEILBRONN
WWW.PRIMAFILA-EIS.DE



SIE ENTSCHIEDEN, WER WILLKOMMEN IST.

Hochwertige Türsprechanlagen zum Nachrüsten
oder Neubau vom Spezialisten für Alarm-, Video-
und Notrufsysteme.



Kostenlose Beratung
07138 9868136