

# WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#32

Lithium, Graphit, Kobalt...

## DER NEUE KAMPF UM ROHSTOFFE

Durch Fehlentscheidungen in die  
nächsten Abhängigkeiten

**AGROFORST-SYSTEME**

Genialer Regenwaldschutz

Seite 14

**TECHNO-MUSIK**

Aus Liebe zum „Unz-Unz“

Seite 36

**RASER AUF 2 RÄDERN**

Die Rentner-Formel 1

Seite 46



Studio Pottery 4k



 studiopottery4k



Liebe Leser\*innen,

schön, dass Sie die 32. Ausgabe der Wahnsinnswelt aufgeschlagen haben.

Ich verspreche Ihnen wieder spannende und interessante Beiträge. Wir bekommen häufig die Rückmeldung, dass die Artikel so gut recherchiert sind und vielfältige Themen aufgreifen. Ich möchte mich an dieser Stelle deshalb von Herzen bei allen Rehabilitand\*innen des Redaktionsteams bedanken, deren Hingabe man regelrecht in den Artikeln spürt.

Apropos Dankbarkeit: der Artikel „ZUFRIEDENHEIT – Durch Dankbarkeit zu mehr Lebensfreude“ hat mich abgeholt. Ich verspüre vor allen Dingen bei meinen täglichen Spaziergängen Dankbarkeit für die schöne Natur am Neckar, für die freundlichen Menschen (oft mit Hund) und für die Gesundheit, die mich „laufen“ lässt.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen unseres Magazins und ein zufriedenes 2023.

Ihre

Martina Wieland  
Geschäftsführerin



14



27



36



46

NOMEN EST OMEN  
Seite 18

**TITELTHEMA**

- 6 **Der neue Kampf um Rohstoffe**  
Unser Weg in die nächsten Abhängigkeiten

**FORUM**

- 14 **Die Wiederaufforstung der Tropenwälder**  
Ein wichtiger Schritt für den Klimaschutz
- 16 **Sehnsucht - eine Schatzsuche**  
Belebend, bedrückend und persönlich
- 18 **Nomen est Omen**  
Herkunft und Bedeutung der Familiennamen
- 20 **Dem Leben einen Sinn geben**  
Ziele planen und umsetzen
- 22 **Zufriedenheit**  
Durch Dankbarkeit zu mehr Lebensfreude

**GESUNDHEIT**

- 24 **Selbsthypnose**  
Die Befragung des Unterbewusstseins
- 27 **Die kneippchen Kuren**  
Mehr als nur kaltes Wasser
- 30 **The Walking Schreck**  
Sie kamen über Nacht

**ERNÄHRUNG**

- 32 **Herrlich leckere Rezepte**  
· Geflügelmaultaschen in Salbeibutter  
· Zwetschgenkompott mit Walnusseis
- 34 **Die Felsenbirne**  
Eine unbekannte und ungewöhnliche Obstsorte



32

**KUNST UND KULTUR**

- 36 **Techno**  
Aus Liebe zum „Unz-Unz“

**FREIZEIT**

- 42 **Warum in die Ferne schweifen ...**  
Das Zabergäu
- 45 **Wakeboarding**  
Wasserski aber anders

**TECHNIK**

- 46 **Raser auf zwei Rädern**  
Die Rentner-Formel 1

**DA WAR NOCH WAS**

- 48 **Sekt oder Selters**  
Hätten Sie's gewusst?
- 48 **Begeisterung**  
Ganz paradiesisch
- 50 **Lachen ist gesund**
- 50 **Rätselcke**

**IMPRESSUM**

**THERAPEUTIKUM**  
MIT BEGEISTERUNG SOZIAL

**DER PARITÄTISCHE**  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
Tochterunternehmen

Ausgabe 32 | Winter 2022/23

15 JAHRE WAHNSINNSWELT  
2006-2021

Das Magazin erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter), auch digital: wahnsinnswelt.online  
Arbeits- und Wohnstätten GmbH THERAPEUTIKUM, Kreuzackerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin Martina Wieland,  
Fon 07131. 5086-0, info@therapeutikumheilbronn.de, therapeutikumheilbronn.de

Fachlicher Beirat  
Redaktion  
Dr. Susanne Brötz, Diplom Soziologin

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.

Chefredakteur/Produktion  
Foto  
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, e.ferring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung THERAPEUTIKUM Heilbronn, © J BOY-adobe.com, © KanawatTH-adobe.com, © royyimzy-adobe.com, © Dusan Zidar-adobe.com, © kristina rütten-adobe.com, © JohanSwanepoel -adobe.com., © jackfrog -adobe.com, © Kevin Carden -adobe.com, © JodieWang -adobe.com, © Pixel-Shot -adobe.com, © VRVirus -adobe.com, © vandycandy -adobe.com, © svehlik -adobe.com, OroVerde - Die Tropenwaldstiftung, www.oroverde.de ; Illustration: Özi 's Comix Studio, ScrapPapArt Gaby Bertram, © StockFood, © Pixel-Shot, © gustavofraza, © Prostock-studio, © zeleniy9, © Dmitry, © Andrew Armyagov, © Halfpoint, © Eberhard, © Fotolyse, © pixelquark, © moodbard, © Dozey, © Dionisvera, © Mediteraneop, © Can Güc, © JBOY, © ueuaphoto, © esthermm, © AA+W, © ksenia32, © SL-Photography, © Nataliya Hora, © MadCati3Shoombrat, © Kateryna Kovarzh, © Askiin Kharitonova, © picture alliance / imageBROKER / Gerald Abele, © picture alliance / rtn - radio tele nord / rtn, detlef engel, © picture alliance/dpa / Henning Kaiser, © picture alliance/AP Photo / Jens Meyer, © picture-alliance / akg-images / akg-images, © RM Images/ Charlott, Caspar

Lithium, Graphit, Kobalt...

# Der neue Kampf UM ROHSTOFFE

Unser Weg in die nächsten Abhängigkeiten

## Die Gier nach Rohstoffen ist nicht neu

Es erscheint klar, dass durch neue technische Entwicklungssprünge auch neue Ressourcen ins Visier von Geostrategen gelangen. Das muss nicht heißen, dass diese statt der alten bzw. herkömmlichen Ressourcen umkämpft sind. Vielmehr ist es so, dass neu umkämpfte Rohstoffe neben die alten Rohstoffe wie Erdöl, Erdgas, Kohle, wichtige Metalle usw. treten. Öl selber wurde ja auch erst im späten 19. Jhd. zum Ziel konkurrierender Mächte, als der Otto-Motor erfunden wurde und schrittweise den Dampfantrieb ablöste. In der Antike war Öl zwar bereits bekannt, aber nur als ein Brennstoff von vielen. Im frühen 21. kann man nun feststellen, dass neue Rohstoffe wie Lithium in der Rangliste der Begehrlichkeiten deutlich zunehmen. Zu den „neuen“ Rohstoffen gehören aber auch Graphit, Kobalt, seltene Erden und andere.

Schon in der Antike gab es eine Wettbewerbssituation um Rohstoffe. Das Römische Reich in der frühen Kaiserzeit bezog z. B. Erze aus ganz unterschiedlichen Provinzen, Getreide aus Sizilien und dem damals fruchtbaren Nordafrika, Vieh aus Spanien und Anatolien, Felle, Bernstein und Frauenhaar aus Germanien, Edelsteine, Sklaven und Gold aus Afrika, Gewürze und Edelsteine aus dem Orient und Seide und andere Waren über die Seidenstraße(n) aus China. Der Name „Kupfer“ (lat. cuprum) kommt übrigens von „aes cyprum“, weil das Erz aus Zypern kam.

Vor den Römern gab es das Alexanderreich, das Perserreich, die assyrischen und babylonischen Reiche, Ägypten und viele weitere. Nach ihm oder neben ihm gab es die Reiche der Chinesen, Franken, Araber, Mongolen, Osmanen usw., die alle die zur jeweiligen Zeit begehrten Rohstoffe im Blick hatten. Mit den Entdeckungen beider Amerikas und anderer vorher unbekannter Weltgegenden ab ca. 1500 nahm der Handel internationale Züge an. Hier zeigten sich nach anfänglichem Aufschwung durch Warenlieferungen und Sklavenhandel auch wirtschaftliche Rückschläge (moralische sowieso), als die erhöhte Verfügbarkeit von Edelmetallen Inflationen auslöste. Man denke an die neuzeitlichen Reiche der Spanier, Portugiesen, Engländer, Franzosen oder der Deutschen.

## Weißes Gold

### Warum ist eigentlich Lithium so wichtig?

Wir stellen Lithium in das Zentrum unserer Betrachtung, obwohl es bei weitem nicht der einzige wichtige Rohstoff des 21. Jahrhunderts ist. Lithium von griech. líthos - der Stein ist ein chemisches Element. Es ist ein Alkalimetall und ein Leichtmetall. Lithium wird an den Börsen nicht rein gehandelt, sondern als Lithiumverbindung, z. B. Karbonat. Dass ausgerechnet Li so

heiß begehrt ist, hängt u. a. damit zusammen, dass es für moderne Akkumulatoren („Akkus“) wichtig ist. Bei älteren Bleiakkus war das noch nicht der Fall. Akkus sind aber längst nicht der einzige Verwendungszweck für Lithium, sollen aber in unserer Analyse im Mittelpunkt stehen.

Lithium-Akkus kommen z. B. in Notebooks, Smartphones und vielen weiteren Gegenständen des täglichen Bedarfs vor, aber zunehmend auch in der steigenden Flotte von Elektroautos („E-Autos“). Momentan sieht es so aus, als ob die Politik in vielen Ländern und Staatenbünden wie der EU auf das Elektroauto setzt. Ganz sicher ist es aber noch nicht, da auch das Wasserstoffauto („H-Auto“), angetrieben über Brennstoffzelle oder anders auf längere Sicht das Rennen machen könnte. So oder so wird aber mit der weiteren Elektrifizierung auch die Elektromobilität zunehmen. Seit 2000 haben sich Batterien als Energiespeicher wesentlich weiterentwickelt. Die Battery University erläutert im Detail, worauf hier nur punktuell eingegangen werden soll: Die meisten Akkus arbeiten heute auf der Kathodenseite auf Lithium-Ionen-Basis. Auf der Anodenseite benötigen diese zusätzlich Kohlenstoff, idealerweise Graphit. Wichtig für die Gesamtbetrachtung ist auch, wo diese Rohstoffe dann verbaut werden: In den Batterie-

fabriken von Tesla, Avicenne Energy, LG Chem, Foxconn, BYD und Boston Power.

### Der Kampf um Lithium

Der Kampf wird dominiert durch Großmächte wie die USA und China, aber auch die EU (die leider oft längere Anlaufzeiten benötigt), Russland und weitere Akteure. Parallel dazu gibt es private Akteure wie Großkonzerne und Denkfabriken (Think Tanks), in denen sich private und staatliche Interessen mischen. Diese Konzerne können milliarden-schwer sein. Lithium kommt in Südamerika, aber auch in Australien, China und anderen Weltgegenden vor. Es kann in zwei Formen vorliegen: Als lithiumhaltige Salzlake (Sole

in Salzwüsten) oder als Lithiumerz im Gestein. In Südamerika überwiegt der Sole-Abbau, in Australien der Abbau von Hartgestein. Weltweit überwiegen die Li-Vorräte Südamerikas alle anderen deutlich. Hier wäre das Lithium-Dreieck zwischen Bolivien, Argentinien und Chile zu nennen, in dem sich viele Sole-Becken befinden. Weitere Li-Vorräte neben Südamerika und Australien liegen in China, Kanada, den USA, dem Kongo und Zimbabwe. Selbst in Europa gibt es kleine Li-Vorkommen.

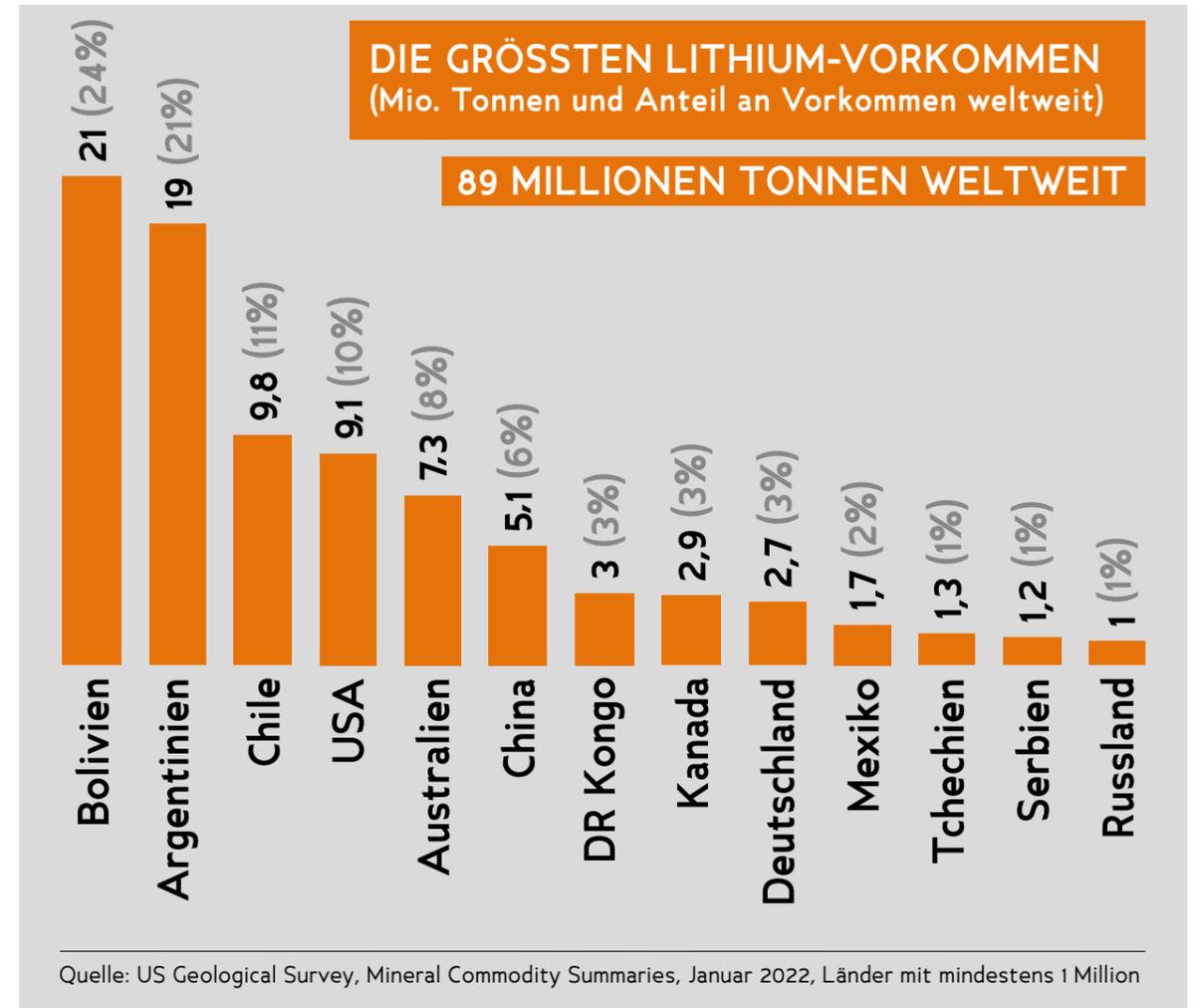
Der Kampf um das Lithium rührt daher, dass die Vorräte nicht nur begrenzt ausbeutbar sind, sondern dass das gewonnene Lithium bzw. die Lithiumverbindungen (Karbonat usw.) nicht nur für Akkus benötigt werden, sondern auch für die Glas-, Keramik- und Polymerproduktion, als Schmiermittel, oder bei der Aluminiumproduktion. Ein Beispiel: Herkömmliche Smartphone-Akkus enthalten ca. 1 g Lithium. Autos von Tesla haben dagegen Akkus von bis zu 80 kg Lithium. GlobalData aus London berechnete allein von 2010 auf 2020 ungefähr eine Verdoppelung der Nachfrage. Und so wird es weitergehen, solange die Politik die E-Mobilität als umweltfreundlich bezeichnet, solange bei Akkus noch keine guten Alternativen zum Lithium vorliegen und solange noch kein Recyclingsystem vorhanden ist.

### Das Lithium-Dreieck

Es besteht zwischen Bolivien, Chile und Argentinien. Insgesamt sollen in diesem Lithiumdreieck weit über die Hälfte der weltweiten Vorräte liegen. Allerdings sind diese im Gegensatz zum Bergbau-erfahrenen Australien noch nicht so gut erschlossen. Die Probleme sind in Südamerika nicht nur technischer Natur. Wenn die lithiumhaltige Salzlake in großen Mengen aus dem Boden gepumpt und dann an der Oberfläche getrocknet wird, können erhebliche ökologische Schäden entstehen – und das häufig in Gebieten der indigenen Bevölkerung. Die zur Extraktion genutzten Chemikalien sind auch giftig. So kommt es zu Protesten der Bevölkerung. Auf der anderen Seite stehen aber multinationale Konzerne.

### Die Top Five

Ein wichtiger Akteur in Chile ist die SQM, sie gehört seit 1983 einem milliardenschweren Schwiegersohn des Diktators Augusto Pinochet. Ein anderer Gigant in Chile ist der US-Konzern Albemarle, ein weiterer



Großakteur ist der US-Konzern Livent. Es ist klar, dass China eine solche Situation nicht auf sich sitzen lässt. So hat Tianqi Lithium 2018 bei SQM knapp 24 % der Anteile übernommen (für 4,1 Mrd. US\$). Gleichzeitig hielt es bereits 51 % an der Greenbushes-Lithiumerz-Mine in SW-Australien und hatte nach diesen Deals bereits 46 % des globalen Lithium-Marktes unter seiner Kontrolle. Doch auch Ganfeng Lithium, ein weiteres chinesisches Unternehmen, schläft nicht. Es hält in Argentinien erhebliche Lithiumvorräte unter seinen Fittichen. Somit haben wir eine vorübergehende „Top Five“ aus 2 Chinesen, 1 Chilenen und 2 US-Amerikanern (mit jeweiligen Querverbindungen): Ganfeng, Tianqi, SQM, Albemarle und Livent. Wer sich das Lithium sichern will, dürfte auch klar sein: Tesla hat sich unter dem querköpfigen Elon Musk bereits große Lithium-Anteile gesichert, besonders bei Ganfeng. Ganfeng beliefert aber auch die deutschen

Autohersteller Volkswagen und BMW. Tesla hat sich außerdem Lithium bei Yahua Lithium (China) gesichert.

Zum Lithium-Dreieck gehört aber auch Bolivien, wo der Lithium-Abbau noch nicht so weit fortgeschritten ist. Dort machte der Anfang 2006 ins Amt gekommene Evo Morales politische Schwierigkeiten. Er erkannte schon bald die Bedeutung der Vorkommen und bemühte sich, die Kontrolle über die Erdöl- und Erdgasvorkommen zurückzubekommen und es bei den Lithiumvorräten gar nicht erst so weit kommen zu lassen, dass das Ausland einfach zugreifen kann. Außerdem sollte ein Teil des Lithiums im eigenen Land verarbeitet werden. Problematisch bei diesem Vorhaben wirken aber die mangelnde Technologie vor Ort und die ungünstige Lage des Salar des Uyuni. Das Salar hat einen hohen Magnesiumanteil und ein regnerisches Klima, was das Trocknen der





Von allen begehrt,  
aber nur in wenigen Händen!

Salzlake und die Extraktion des Lithiums erschwert. Ganz „zufällig“ fiel ein Problem plötzlich weg. Evo Morales wurde „pünktlich“ am 10.11.2019 weggeputscht bzw. zum Rücktritt gezwungen. Man weiß nicht, ob dieser Putsch aus den USA orchestriert wurde, von der alten weißen Oberschicht aus Bolivien selbst stammt oder einen anderen Hintergrund hatte. Es könnten auch die Oberschicht und die USA gewesen sein. Elon Musk kommentierte den Putsch auf Twitter mit den Worten „We will coup whoever we want! Deal with it.“ („Wir putschen, wen immer wir wollen! Kommt damit klar.“). Seltsamerweise wollte Musk dann nach dem Putsch nicht zugreifen. Es sieht so aus, als ob auch Morales' Regierungsnachfolger an einer ähnlichen Politik festhalten wollen. Schließlich stehen sie wie er unter dem extremen Druck möglicher Straßenproteste.

Dennoch erkannten die Bolivianer, dass sie doch auf ausländisches Know-how angewiesen waren. Interessanterweise zeigte aber Elon Musk kaum Interesse. Infrage käme auch die deutsche ACISA. Sie könnte mit der staatlichen YLB (Yacimientos de Litio Bolivianos) ein Joint Venture eingehen. Da die

bolivianische Seite aber mit den bisherigen Bedingungen nicht einverstanden ist, sind Nachverhandlungen im Gange. Der Interessengegensatz kommt daher, dass die Deutschen ihre Autoindustrie versorgt wissen wollen, die Bolivianer wollen aber eine eigene Batterieproduktion aufbauen. Die politischen und wirtschaftlichen Umtriebe bringen auf jeden Fall viele Beobachter auf den Plan: Regierungen, Firmen und Denkfabriken. Auch das britische Foreign, Commonwealth and Development Office, kurz auch „Foreign Office“ wurde hellhörig.

#### Lithium aus Australien

Um die Abhandlung nicht zu überfrachten, haben wir uns auf den Sole-Lithiumabbau (also aus Salzseen) in Südamerika konzentriert und wollen Australien nur kurz darstellen. Das heißt aber nicht, dass das Land unbedeutend wäre. Gerade in den letzten Jahren hat es seine Li-Produktion vervielfacht. In Australien wird der größere Teil des Lithiums im Hartgesteinsbergbau gewonnen. Es gibt auch Solen. Dort stammen Lithiumminerale oft aus granitischen Pegmatiten. Das sind vulkanische Gesteine in grober Korngröße, die sich aus vielen Mineralen zusammensetzen. Hierzu zählt

z.B. das Lithium-Aluminium-Silikat Spodumen, das sehr begehrt ist. Daraus kann leicht Lithiumhydroxid gewonnen werden, das die Hersteller von Autobatterien begehren. Außerdem gilt Australien bei Japanern und Koreanern (zu Recht) als US-freundlicher als China.

#### Eine kurze Überlegung zur Wirtschaftstheorie

Man könnte hier von einem Neo-Merkantilismus sprechen, nach dem jeder Staat versucht, v. a. Rohstoffe einzuführen und dann Fertigprodukte zu exportieren, um Produktionskapazitäten im eigenen Land aufzubauen und zu behalten. Das Problem bei dieser Herangehensweise ist nur, dass sie zu

Konflikten führt, wenn es jeder so machen will. Im Prinzip geht es um einen „wirtschaftlichen Gruppen-Egoismus“. Gerade bei ostasiatischen Staaten hat das aber im eigenen Sinne funktioniert. Ursprünglich bezog sich das Konzept auf das absolutistische Frankreich und das ehemalige Preußen. Es steht im Gegensatz zum Konzept des (klassischen) Wirtschaftsliberalismus, der davon ausgeht, dass ein möglichst freier Welthandel an sich etwas Gutes ist und viele Vorteile bringt.

#### China mit allen oder gegen alle?

Aber nochmal zurück zu Südamerika und dann zu einer Globalübersicht: Wenn sich Europäer zwar interessiert zeigen, aber nicht entschlossen zugreifen und selbst Elon Musk zögert, braucht man auf China nicht lange zu warten. Bolivien verhandelte nicht nur mit der deutschen ACISA, sondern auch mit chinesischen Unternehmen. Die bolivianische YLB hatte schon 2019 einen Deal mit der chinesischen TBEA Group abgeschlossen, weil das Unternehmen zusicherte, in zwei kleineren Salzwüsten Lithiumcarbonatfabriken zu bauen. Um das Lithiumcarbonat aber auf

den Weltmarkt zu bringen, nimmt man die Unterstützung der Ganfeng (ebenfalls China) in Anspruch.

### Marktmacht

Nun zeigt sich immer mehr, wie die VR China auch im Zeitalter der Elektromobilität strategisch denkt und an die Spitze vorrückt. China sichert sich dabei nicht nur horizontale, sondern auch vertikale Marktmacht – vom Abbau über die Aufbereitung bis hin zum Absatz. Benchmark Mineral Intelligence, eine Analysefirma aus London, beziffert den chinesischen Anteil an der globalen Aufbereitung von Batterierohstoffen im Jahre 2019 bei 80 %. Es stellt sich für die Zukunft die Frage: Kommt es zu einer Kooperation oder einer Konfrontation zwischen China und anderen Mächten? Man kann die Frage jetzt noch nicht abschließend beantworten. Es ist aber zu erwarten, gerade unter dem verschärften Kurs unter Xi Jinping, dass China, wenn es einmal auf einem Gebiet eine Führungsposition erreicht hat, diese auch als Machthebel für andere Ziele konsequent einzusetzen weiß. Dies bedeutet das wirtschaftliche und politische Abhängigmachen anderer Länder (wie z. B. Deutschland), aber auch die Ausweitung der militärischen Schlagkraft des Landes, die unter Deng Xiaoping noch dem wirtschaftlichen Aufbau untergeordnet wurde (Motto: „Verberge deine Kraft und warte auf deine Zeit!“).

#### Und was macht Europa?

Welche Maßnahmen ergreifen nun die EU oder ihre Mitgliedsländer? Zunächst fast gar nichts, aber langsam kann man sagen, dass sich langsam etwas Positives tut. Am 03.09.2020 legte Brüssel einen Aktionsplan vor. Man möchte nach „strategischer Autonomie“ und „Resilienz“ (Belastbarkeit) bei kritischen Rohstoffen streben und gründete eine eigene „Rohstoffallianz“ namens European Raw Materials Alliance (ERMA). Diese ist zwar für eine strategische Autonomie Europas, insgesamt aber eher pro-westlich, also pro-nordamerikanisch und pro-australisch ausgerichtet. Daher gehören dieser Allianz auch Konzerne aus den USA, Kanada und Australien an. In Europa selbst gibt es auch kleine Lithiumvorräte: In Finnland, Tschechien, Portugal und auch in Deutschland im Oberrheingraben und bei Zinnwald. Bislang erscheinen diese aber noch nicht so ergiebig.

### Was zählt außer Lithium noch?

Die Liste der kritischen Rohstoffe der EU existiert seit 2011 („EU-Rohstoffinitiative“) und wurde seitdem alle 3 Jahre aktualisiert - zuletzt im September 2020. Um auf diese Liste zu kommen, muss ein Rohstoff zwei Bedingungen erfüllen: Er muss eine entscheidende wirtschaftliche Bedeutung haben und er kann nicht zuverlässig innerhalb der EU abgebaut werden. Die Liste enthält momentan 30 Rohstoffe: Antimon, Baryt, Bauxit, Beryllium, Borat, Flussspat, Gallium, Germanium, Hafnium, Indium, Kobalt, Kokskohle, Leichte Seltene Erden, Lithium, Magnesium, Naturkautschuk, Natürlicher Graphit, Niob, Phosphorit, Phosphor, Platingruppenmetalle (PGM), Scandium, Schwere Seltene Erden, Siliziummetall, Strontium, Tantal, Titan, Vanadium, Wismut, Wolfram. Vier davon wollen wir hier etwas genauer betrachten.

### Graphit

Oben wurde bereits erwähnt, dass fast alle modernen Lithium-Akkus auch Kohlenstoff bzw. graphitierten Kohlenstoff (für ihre Anode) benötigen. Positive Eigenschaften sind: Energiedichte, Effizienz, Lebensdauer. Graphit ist genauer gesagt eine der natürlichen Erscheinungsformen des Kohlenstoffes. Er kann allerdings auch künstlich (synthetisch) hergestellt werden. Graphit ist eigentlich aufgrund der Menge seines Vorkommens nicht das Problem, aber oft fehlt es an Reinheit oder der nötigen Flockengröße. So ist es leichter, Graphit z. B. an Bremsenhersteller oder Stahlproduzenten zu liefern. Außerdem zeigt auch hier der machtbewusste chinesische Drache seine Krallen: Die Regierung der Volksrepublik hat auf Graphit die

Ausfuhrbestimmungen verschärft. Neben China fördern auch Mosambik und andere Länder Graphit.

### Kobalt

Dass Kobalt ein Problem ist, wissen wir nicht erst seit Annalena Baerbocks berühmtem Versprecher von 2019 („Kobold“). Kobalt ist ein ferromagnetisches Übergangsmetall. Das Problem ist, dass es fast ausschließlich als Nebenprodukt auftritt – beispielsweise in der Kupfer- und Nickelproduktion. Optimisten



Abraumhalden und Luftverschmutzung

hoffen, dass sich trotz der gegenwärtigen Vervielfachung der Nachfrage nach Kobalt der zukünftige Bedarf durch modernere Akkus senken lassen wird. Kobalt kommt besonders in der DR Kongo vor. Man spricht auch vom „Kupfergürtel“ Zentralafrikas.

### Seltene Erden

Seltene Erden werden in leichte und schwere SE unterteilt. Sie sind besondere Metalle, die für den Bau von Smartphones, Leuchtmitteln, Elektromotoren - auch von Windkraftanlagen - essenziell sind. China dominiert

den Markt. Seltene Erden sind auch für die militärische Nutzung wichtig. Man nennt diese relativ weichen Metalle Erden, weil sie sehr leicht Sauerstoffverbindungen (Oxide) bilden, die man früher als Erden bezeichnet hat. Sie kommen meistens als Erze vor und sind nicht alle so selten, treten aber selten in zusammenhängenden Fördergebieten auf. Zwischen 2010 und 2015 reduzierte China seine Fördermengen stark: Einmal aus Umweltschutzgründen und dann auch als Machtfaktor. Innerhalb Chinas wird v. a. in der Inneren Mongolei gefördert. Seltene Erden gibt es in Deutschland in der Tat selten. Geringe Vorkommen gibt es v. a. in Sachsen.

### Iridium, Kupfer, Mangan, Nickel und Platin

Lithium-Akkus benötigen für Kathoden, Separatoren und Elektrolyte auch Kupfer, Mangan und Nickel. Für Brennstoffzellen benötigt man Platin (als Katalysator), Iridium und Nickel. Damit sind auch diese und weitere Stoffe für die geforderte „Energiewende“ wichtig. Laut Institut der deutschen Wirtschaft (IW) ist die Versorgungssicherheit mit Platin, Iridium und Nickel genauso gefährdet wie bei Graphit, Kobalt und Seltenen Erden. Bei Kupfer gibt es weniger Probleme. Wegen der starken Nachfrage für den Ausbau der erneuerbaren Energien wird der Preis hier allerdings stark steigen.

### Fazit

Der jahrtausendealte Kampf um Rohstoffe wird der Menschheit weiter erhalten bleiben. Es ist auch nicht auszuschließen, dass es dabei wieder blutig zugehen wird. Prinzipiell wird die Versorgung mit Lithium für Alltagsgeräte und die Elektromobilität - die sich nicht nur auf Autos oder Zweiräder erstreckt (!) - vorerst in einem gewissen Rahmen möglich sein. Ob das E-Auto allerdings wirklich ökologischer ist als ein Verbrennerauto (auch vom Gewicht abhängig) und ob längerfristig nicht das H-Auto (mit Wasserstoffantrieb) das

Rennen machen wird, steht auf einem anderen Blatt. Für Beobachter bleibt die geostrategische Lage also weiter spannend wie ein James-Bond-Film, was die Betroffenen in den Abbaugebieten dagegen weniger amüsant finden werden. Der bei James Bond obligatorische Humor muss daher abgezogen werden. Für die Umwelt droht sowieso wieder ein Minusgeschäft, da mit riesigen Abbaukratern und Vergiftungen im Grundwasser zu rechnen ist. So oder so ist aber deutlich abzusehen, dass es mittelfristig immer mehr Anleger in den Bereich „Lithium - Graphit - Kobalt“ ziehen wird.

Der Punkt ist: An sich sind viele der nachgefragten Rohstoffe da, oft sind sie aber schwer zu gewinnen, werden auch für andere wichtige Einsatzzwecke verwendet oder kommen (Kobalt) in Verbindung mit Metallen vor, die nicht übermäßig begehrt sind. Nicht zu vergessen, sie sind auch ein Machtmittel. Sollte das Fazit dieses Artikels mit einer gewagten These enden, so müsste man sagen, dass allein aufgrund der Daten- und Faktenbasis eine geplante weltweite Wende zur Elektromobilität in den nächsten 10 Jahren nicht möglich ist, weil die entsprechenden Ressourcen zwar vorhanden sind, aber einen sehr schnellen Markthochlauf nicht erlauben. Laut Öko-Institut e. V. wird die Lithium-Produktion im Jahr 2030 die im Jahr 2017/18 aber immerhin bereits um mehr als das Vierfache übertreffen und damit einen deutlichen Wandel einleiten. Entscheidend dabei ist letztlich auch die Recyclingquote.



Das ändert aber nichts daran, dass wir uns durch die getroffenen politischen Fehlentscheidungen, vor allem mit Blick auf die einseitige Ausrichtung auf die E-Mobilität, mangels eigener Ressourcen geradewegs in die nächsten Abhängigkeiten stürzen. Diesmal eben noch mehr von China.

>> Axel Hausmann

Quellen: batteryuniversity.com // br.de // focus.de // internationales-verkehrswesen.de // konkret-magazin.de // LithiumDays.com // miningscout.de // nachdenkseiten.de // oeko.de // spiegel.de // technik-einkauf.de // thinkstep.com // zeit.de

# Die Wiederaufforstung DER TROPENWÄLDER

Ein wichtiger Schritt für den Klimaschutz



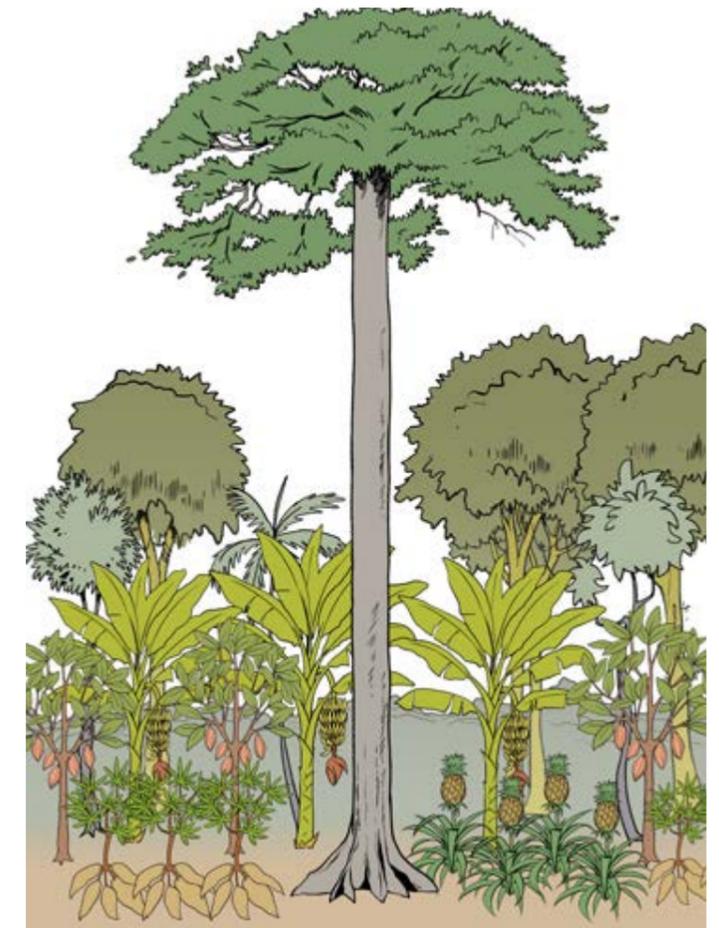
Der Wald ist ein Klimaschützer, der fast ein Drittel der weltweiten Landflächen bedeckt, so auch in Deutschland. Die wichtige Funktion für unser Klima besteht darin, dass er für sein Wachstum der Atmosphäre das Kohlendioxid entzieht und es als Kohlenstoff speichert. Somit leistet er einen wichtigen Beitrag zum Kohlenstoffkreislauf, der für das Leben auf der Erde notwendig ist. Der Tropische Regenwald ist dafür besonders wichtig, er speichert gut 50% mehr an Kohlenstoff als andere Wälder.

## Zum Warten keine Zeit

Bäume pflanzen, Kohlenstoff binden – somit ist der Walderhalt immer die beste Lösung, um den Klimawandel aufzuhalten. Das sieht auch die Tropenwaldstiftung OroVerde in Bonn, denn tatsächlich, so meint sie, könne es nämlich noch Jahrzehnte dauern, bis sich die Regenwälder dahingehend regenerieren, dass sie wieder ihre komplette Funktion übernehmen können. So könnten Wiederaufforstungen langfristig zusätzliche Klimaschutzwirkungen entfalten, bei auch gleichzeitiger Reduzierung der Emissionen aus fossilen Energieträgern, was die bestehenden Wälder schützen würde. Es komme dabei darauf an, die richtigen, also einheimischen tropischen Bäume wieder an geeigneten Stellen naturnah anzupflanzen, damit auch ein nachhaltig durchdachter Waldwiederaufbau zum Klimaschutz beitragen kann. Ein Baum zieht umso mehr Kohlendioxid aus der Luft, je mehr Biomasse er bildet. Für den Tropenwaldschutz ist aber ein wichtiger Ansatzpunkt auch, „die lokalen Initiativen zu stärken und die Landrechte so zu regeln, dass die lokale Bevölkerung mit und vom Wald leben kann.“

## Stockwerkbau als Vorbild

Um nun Ökologie und auch Ökonomie in Einklang zu bringen, sieht OroVerde einen wesentlichen Ansatz im Anlegen von Waldgärten nach dem Vorbild der Regenwälder, sogenannte Agroforst – Systeme, das sind landwirtschaftliche Flächen auf denen eine Kombination von Tropenbäumen und Sträuchern, mit Ackerkulturen wie Bohnen, Mais oder auch Ananas gemischt angebaut werden. Der artenreiche Stockwerkbau des ursprünglichen tropischen Regenwaldes dient dabei als Vorbild: unterschiedliche Nutzpflanzen werden unter großen Schattenbäumen angepflanzt. So werden jetzt schon in der Baumschule Rio Chiquito in Polochic, Guatemala, Bäume herangezogen, welche man später in Projektgemeinden zur Aufforstung des tropischen Regenwaldes oder eben zum Anlegen der Waldgärten nutzt. So sollen nämlich, anders als Monokulturen, die Agroforst – Systeme wie der natürliche Wald das Regenwasser speichern und den Nährstoffkreislauf in Schwung bringen. Diese Anbaumethode,



bei der viele verschiedene Pflanzen angebaut werden, ist auch widerstandsfähiger gegen Krankheiten. In gemeinsamen Projekten mit den einheimischen Bauern legt die Tropenwaldstiftung solche Waldgärten an. Über Jahrzehnte sollen solche arten- und strukturreichen Grünflächen zum einen „zuverlässige Ernten sichern und zugleich wichtige ökologische Funktionen der ursprünglichen Urwälder übernehmen“, so OroVerde.

## Ein kleiner Schritt

Was den Klimaschutz generell betrifft ist das aber nur „ein Tropfen auf den heißen Stein“. Betrachtet man nun die Entwicklung in den letzten Jahrzehnten ist leider zu bezweifeln, dass die „Tropfen“ größer werden. Die Menschheit besitzt zwar die größere Gehirnmasse unter den Lebewesen, nutzt sie aber nur für Konsum und noch mehr Profit und begreift nicht, dass sie damit beständig an dem Ast sägt, auf den sie sitzt.

>> Gunther Schuster

Quellen: nationalgeographic.de // regenwald-schuetzen.org // OroVerde – Die Tropenwaldstiftung, www.oroverde.de, Illustration: Özi'sComix Studio



# Sehnsucht

## Eine Schatzsuche

Belebend, bedrückend und persönlich

### Das Verlangen nach mehr

Heute schreibe ich über ein Thema, das Teil des menschlichen Seins ist, das es schon immer gegeben hat und das ganz viel mit uns macht - die Sehnsucht. Ich finde es aus diesem genannten Grund wichtig darüber nachzudenken, aber auch, weil sich die Sehnsucht unter anderem, als eine Suche nach Sinn und Ziel im Menschen tarnt und sie uns darauf aufmerksam macht, was für uns ein perfektes Leben wäre. Wir werden beim Hinhören auf dieses Gefühl der Sehnsucht im besten Fall darauf gebracht, was uns fehlt. Ja, ich meine wirklich „im besten Falle.“ Vielleicht geht Ihnen gerade im Kopf herum, dass Sehnsucht ein zumeist unangenehmes,

bis hin zu einem verzweifelten, nagenden Gefühl sein kann. Tatsächlich ist es ein unstillbares Verlangen nach Mehr. Das, was man sich an Glück wünscht, kann stets nur teilweise erfüllt werden. Aber auch bei dessen Erfüllung, geht die Sehnsucht weiter. In ihr lebt aber immer eine gewisse Hoffnung. Sie treibt uns an, wenn wir ihr nachgehen und kann uns den Weg weisen. Wenn wir auf sie hören, rüttelt sie uns in der Regel wach und macht uns klar, dass es in unserem Leben etwas gibt, das es zu verändern gilt. Wünschenswert ist, dass Sehnsucht uns nicht nur schmerzt und traurig macht, weil das Ersehnte so unerreichbar scheint, sondern dass sie uns zu dem führt, was an Potenzial in uns steckt.

### Der richtige Umgang

Es ist nicht leicht, Zugang zu seinem Herzen zu bekommen und in sich hinein zu hören. Vor allem, wenn wir den Zugang, bewusst oder unbewusst, zum Schutz vor Verletzungen und Enttäuschungen schon vor längerer Zeit verschlossen haben. Kontrolliert und reflektiert auf sein Herz zu achten und das, was die Sehnsucht daraus spricht, ist aber lebensspendend. Ja, so ergreifen wir, wenn wir danach handeln, die Chance, unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Eine, in der es anschließend wieder schöner, leichter und erfüllter weitergeht. Wichtig ist, dass wir mit unserer Sehnsucht, die bei jedem Menschen einzigartig ist, angemessen umgehen. Sie zum Beispiel als Inspiration für kreative Momente nutzen. Beim Entwickeln einer App, eines Spieles, beim Schreiben eines Romans, eines Songs, beim Malen eines Bildes, oder beim Fotografieren. Im Grunde gibt es kaum eine Handlung, die nicht von Sehnsucht

motiviert ist. Menschen übernehmen Ehrenämter, oder lernen bestimmte Berufe, um ihrer Sehnsucht nach einer besseren Welt nachzugehen. Sie fahren in den Urlaub und sind dabei von Fernweh getrieben. Deborah Sommer schreibt das in ihrem Buch zusammengefasst so: „Sehnsucht findet Ausdruck in dem was wir tun, was wir uns anhören und anschauen.“ Sie kann sich bei jedem Menschen im Laufe seines Lebens verändern.

### Materiell oder ideell

Es gibt laut Wissenschaft, materielle und ideelle Sehnsüchte. Bei materiellen Sehnsüchten handelt es sich zumeist um das, was wir mit Geld kaufen können. Eine mehrköpfige Familie beispielsweise, die sehr beengt wohnt, sehnt sich vielleicht nach einem Haus mit Garten, oder wenigstens einem Balkon. Die ideellen Sehnsüchte treiben die Menschen noch mehr um als die Materiellen. Wir sprechen hier von Verlangen nach Freiheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Heimat,

Freundschaft, Liebe, Treue und vielem mehr. Wir sind auf der Suche nach einem Leben voller Sinn und Stabilität. Wir werden krank an Leib und Seele, wenn uns das fehlt. Deborah Sommer schreibt auch, dass die Menschen nach „Herzensbildung“ verlangen. Das hat mir besonders gut gefallen. Tatsächlich streben wir danach, unser Herz zu formen, zu bewahren und zu füllen.



Auch am Ende dieses Beitrages, möchte ich Sie wieder ermutigen etwas auszuprobieren. Wenn Sie mögen, schauen Sie doch einmal, was hinter diesem, für Sie bisher vielleicht undefinierbaren Gefühl steckt, dass etwas in Ihrem Leben fehlt. Oder Sie merken, dass da etwas ist, das Sie stets antreibt. Was könnte das sein? Sehnsucht ernst nehmen ist keine Flucht vor der Wirklichkeit in eine Welt der Träume. Sie entspringt unserem einzigartigen Wesen und hat uns etwas zu sagen.

Was sagt Ihnen Ihre Sehnsucht?

>> Doreen Küßner

Quelle: Debora Sommer, Im Herzen ist Raum für mehr-Sehnsucht als Lebenskraft entdecken, Francke Verlag

# Nomen est Omen

Herkunft und Bedeutung unserer Familiennamen



Heute ist es üblich, dass man außer einem Vornamen auch einen Nachnamen trägt. Die beiden Namen sind Zeichen der Individualität der Menschen. Zum einen kann man Menschen voneinander unter-

scheiden, zum anderen signalisieren Nachnamen die Zugehörigkeit zu einer Familie. Deshalb nennt man sie auch Familienamen. Er wird, anders als der Vorname, von Generation zu Generation weitervererbt.

## Eine kontinuierliche Weiterentwicklung

Das war aber nicht immer so, denn bis ins Spätmittelalter war es häufig so, dass Leute nur einen Namen führten, den Vornamen. Da aber manche Namen sehr beliebt waren und viele Menschen den gleichen Vornamen hatten, wurde den jeweiligen Namen noch ein zweiter Vorname hinzugefügt, um sie besser voneinander unterscheiden zu können. So entstanden Namen wie Hanspeter, Hansjörg oder Hansjakob. Nicht unüblich sind auch Namen wie Peterhänsel, Josefhans oder Paulmichel. Da wird nicht nur der eigene Vorname des jeweiligen Stammvaters, sondern auch der Name dessen Vaters erwähnt.

„Der Name ist ein Zeichen“, wie die alten Lateiner schon sagten. Im Laufe der Zeit legte man sich dann Zunamen zu, die dann nach und nach zu vererbten Familiennamen wurden. Familiennamen sind

sehr häufig auf Berufe und Vornamen, aber auch auf Eigenschaften der Stammväter zurückzuführen, z. B. Zorn, Schreyer oder Schwarzkopf, was auf schwarze Haare hinweisen kann, oder Weiß und Roth. Bei den Familiennamen, die auf Vornamen zurückzuführen sind, gibt es beispielsweise den Namen Heinrich, abgeleitet davon auch Heinz oder Hintze. Weitere Beispiele sind Paul, Petry, Hermann, Fritz oder Matthes, der von Matthaus oder Matthias abgeleitet ist. Eine weitere Gruppe sind die Berufsamen. Hier sind Schmidt oder Müller sehr verbreitet, aber auch Schuster, Schneider, Gerber, Weber, Bauer oder Schulz, von Bürgermeister.

Neben den genannten Namensformen gibt es auch Tiernamen wie beispielsweise Fuchs, Haas, Rabe, Fink, Specht, Vogel, Schaf oder Stier. Sie orientierten sich an den Eigenschaften, wer schlau war hieß Fuchs. Auch auf die regionale Herkunft wird hingewiesen. So gibt es die

Namen Schwab, Frank, Sachs, Bayer, Württemberger, Schweizer, Schwarzwälder oder Allgäuer. Regional weisen Namen auch auf den jeweiligen Dialekt hin, so gibt es im schwäbischen Raum Namen wie Häberle oder Gscheidle. Auch bei Vornamen wie Dieterle, Mugele (von Nepomuk), Heinle (von Heinrich) und einigen anderen ist das erkennbar. Im norddeutschen Raum sind dagegen Namen wie Peters, Petersen oder Jensen geläufig. Auch der Name Becker entstand dort, die süddeutsche Form lautet Beck.

## Adel ist Geschichte

Wenn ein Familienname den Bestandteil „von“ beinhaltet, so ist dies auf eine adlige Abstammung zurückzuführen. Meist wurde in diesem Zusammenhang auch der jeweilige Adelstitel mitgeführt, wie Freiherr oder Freifrau, Fürst, Graf und weitere Wortschöpfungen. Die meisten Adelsnamen sind auf die Stammburgen oder Stammschlösser der jeweiligen Geschlechter zurückzuführen. Nach der Abdankung des letzten deutschen Kaisers wurde jedoch in Deutschland die Monarchie durch eine Republik ersetzt. Mit Inkrafttreten der Weimarer Reichsverfassung am 14. August 1919 wurden auch alle Vorrechte und Titel des Adels abgeschafft. Juristisch gibt es seitdem keinen deutschen Adelsstand mehr. Diejenigen mit adeliger Abstammung dürfen jedoch ihre Adelsnamen als gewöhnliche Familiennamen beibehalten. So wurden Titel mal schnell zu weiteren Vornamen, damit änderte sich in der Anrede nichts, typisch deutsch. Ganz im Gegensatz zu Österreich, dort wurde auch das untersagt.

Als die jüdische Bevölkerung im frühen 19. Jahrhundert, wenn noch nicht vorhanden, sich Familiennamen zulegen musste, entschieden sich viele für Namen ihrer regionalen Herkunft. So entstanden Namen wie Mergenthaler, Kocherthaler oder Wertheimer. Auch Tiernamen waren beliebt, wie beispielsweise Löb, von Löwe abgeleitet, Baer, Strauß oder Hirsch. An Berufen orientierten sich Namen wie Ledermann oder Kaufmann. Daneben gab es auch viele Naturnamen wie Rosenthal, Blumenthal, Löwenthal, Morgenthau oder Stern.

## Familiennamen ausländischer Herkunft

Im späten vorigen Jahrhundert, etwa um 1890, sind viele



junge Männer oder Familien, meist polnischer Herkunft, ins Ruhrgebiet zugewandert und haben in den Kohlezechen als Bergleute gearbeitet. Deshalb gibt es gerade im Ruhrgebiet viele Familiennamen slawischer Herkunft. Ab 1955 wurden während der Wirtschaftswunderjahre auch „Gastarbeiter“ aus südeuropäischen Ländern angeworben. Einige Familien wurden in Deutschland sesshaft und haben die deutsche Staatsbürgerschaft angenommen. Seitdem finden wir im deutschsprachigen Raum auch Namen südländischer Herkunft.

## Namensänderung bei Heirat

Es ist auch heute noch die gängige Regel, dass bei einer Heirat die Frau den Familiennamen des Mannes annimmt. Es gibt aber mittlerweile aber auch Paare,

die den Namen der Frau als Familiennamen wählen. Eine weitere Variante sind die Familien-Doppelnamen, bei denen zum Familiennamen der Frau noch der Familienname des Mannes hinzugefügt wird.

### Der isländische Weg

In Island gibt es Familiennamen im eigentlichen Sinne nicht. In der Regel werden Männer und Frauen nach den Vornamen Ihrer Väter, oder auch Mütter, wenn der Vatersname unbekannt ist, benannt. Söhne heißen dann z. B. Gunnarsson, Eriksson usw. Bei den Frauen wird der Namen mit „dottir“ beendet, das heißt auf Deutsch „Tochter“, also z. B. Eriksdottir.

### Hausnamen - eine weitere Sonderform

Gerade im ländlichen und dörflichen Raum gibt es neben den Familiennamen auch die sog. Hausnamen. Sie sind meist auf die Berufe der Familien zurückzuführen. Es ist aber auch üblich gewesen, dass bei Bauernhöfen Töchter nur Hoferbinnen werden konnten, wenn kein männlicher Erbe vorhanden war. Meist bekam dann die Tochter den Hof, die einen Bauern heiratete. Da gab

es dann zwar einen anderen Familiennamen, aber der Vorname der Frau wurde dann in Verbindung mit dem Hofnamen in den Dorfgemeinschaften als Hausname weitergeführt. Ein Beispiel: Wenn die Erbin Rita heißt und auf dem Gruberhof wohnt, ist sie die Gruber Rita, unabhängig von ihrem jetzigen Familiennamen. Es ist heute noch üblich, dass Verwandte, Bekannte oder Nachbarn die Hausnamen verwenden, wenn von einer Familie oder Mitgliedern einer Familie gesprochen wird.

### Bedeutsamkeiten

Ein individueller Name ist auch Ausdruck dafür, dass der Mensch kein einheitliches Massenwesen, sondern jeder Mensch einmalig ist, auch im Kreise seiner Familie. Bei der Ahnenforschung, bei der man die Geschichte der eigenen Vorfahren kennenlernt, ist der Familienname auch von besonderer Bedeutung. Hier kann man z. B. erfahren, in welcher Region der Name häufig vorkommt und von welcher Volksgruppe er evtl. herrührt. Gehen Sie mal auf die Suche, vielleicht stellen Sie ja bei den Nachforschungen fest, dass Sie ein Wikinger sind.

>> Manfred Borst

Quellen: google.de // wikipedia.de // Wilhelm Mattes, Öhringer Heimatbuch aus dem Jahre 1929, Hrsg. Hohenlohesche Buchhandlung Rau

## DEM LEBEN einen Sinn geben

Ziele planen und umsetzen

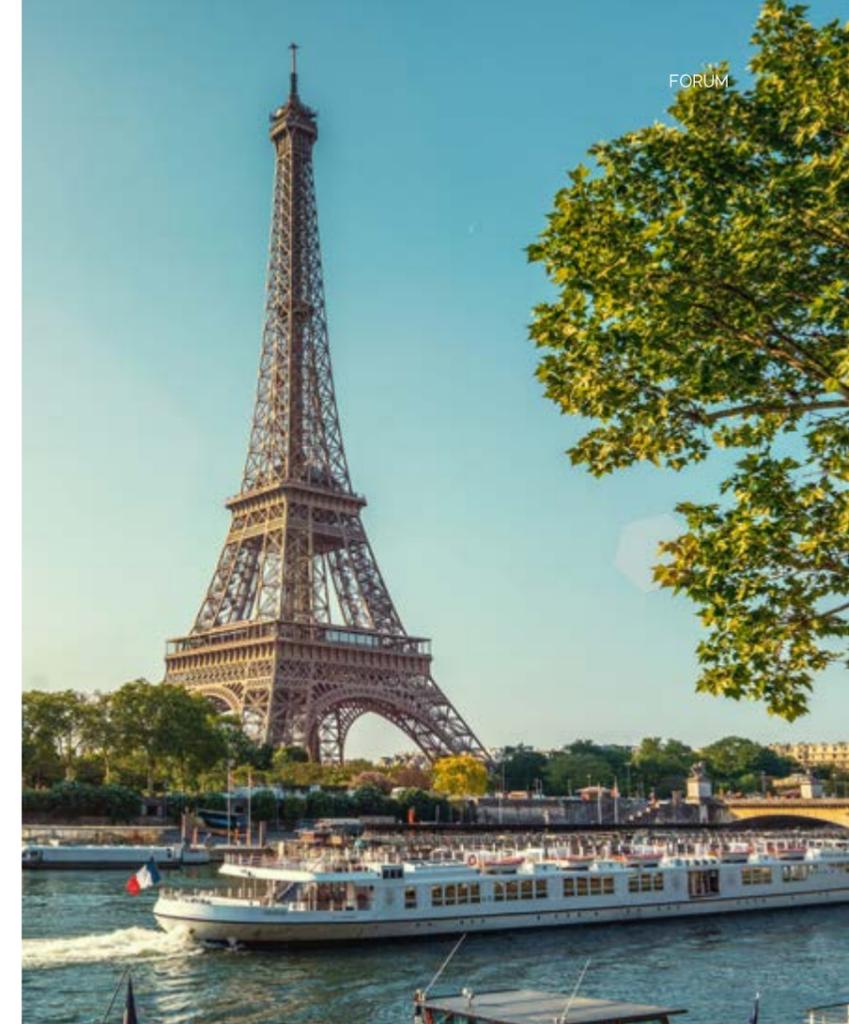
Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Carpe diem!“ was soviel bedeutet wie: „Nutze den Tag!“ bzw. „Genieße den Tag!“. Dem Leben eine persönliche Note und einen Sinn zu geben, ist ein lebenslanges Projekt, das uns von der Kindheit bis zum Alter begleitet. Wie wir dem nun nachkommen, kann auf verschiedene Weise erfolgen. Wir können Dinge langfristig planen und aufschreiben, sie der Reihe nach abarbeiten, dabei Neues hinzufügen oder auch nicht so wichtiges streichen.

Oftmals sind es auch die kurzfristigen, spontanen Dinge im Leben, die das „Salz in der Suppe“ ausmachen. Mal im Winter, bei Schnee und Kälte spontan zu einem Grillfest einzuladen, macht bestimmt nicht jeder. Es zeugt aber von Einfallsreichtum und Kreativität und hält Freundschaften aufrecht. Das Besondere und nicht Alltägliche eben, bei gutem Wetter kann jeder grillen!

Mal für einen anderen Menschen da zu sein, ohne mit der Nase darauf geschubst zu werden, ist ein ehrenwertes Ziel, vielleicht älteren Menschen über die Straße helfen oder den schweren Einkauf nach Hause tragen. Es ist erstaunlich, wie viel Sympathie und Freude man dabei erntet! Das kann ich nur aus eigenem Erlebten beteuern. Anderen etwas zurückzugeben, zeichnet uns aus. Sich vorzunehmen oder besser noch es zu tun, ist z. B. auch, einem anderen Menschen (Freund oder Bekannten) mal der „Kummerkasten“ zu sein, fällt vielen von uns ausgesprochen schwer. Da zu sein, zuzuhören, wenn jemand Sorgen hat, ist auch so ein angesagtes Ziel, das sich lohnt, mit Leben auszufüllen und nicht immer nur von sich selbst zu reden.

### Gesetzte Ziele auch verwirklichen

Aber auch mal was Verrücktes zu tun im Leben, wie zum Beispiel nachts über den Zaun vom Schwimmbad zu klettern und zu baden, kann auch einen gehörigen Kick verleihen. Das Verbotene, was reizt! Ein Spaß, um den dich jeder beneidet. Die guten Vorsätze fürs neue Jahr nicht nur zu planen, sondern auch umzusetzen, ist leicht gedacht, aber schwer getan. Sich vorzunehmen seine Ziele auch zu verwirklichen, ist aber ein lohnenswerter Punkt im Leben. Ein Macher zu sein, ein Schaffer, der was verändert und nicht nur heiße Luft verbreitet, ist doch das, was uns von der Masse abhebt. Für mich, als ehemaligen DDR-Bürger, war es schon immer ein sehnlichster Wunsch, den Eiffelturm



in Paris einmal zu besichtigen. Doch die damaligen Reisebeschränkungen hinderten uns, ins kapitalistische Ausland zu fahren. Als nun aber mit der berühmten „Wende“ die innerdeutschen Grenzen fielen, fielen auch für uns DDR-Bürger die Reisebeschränkungen. So konnte ich 1993 endlich die grenzenlose Reisefreiheit genießen und mir diesen Wunsch verwirklichen. Ein Erlebnis, das mir in steter Erinnerung bleiben wird.

Man muss nicht gleich nach den Sternen greifen, um seinem persönlichen Dasein auf Erden einen Sinn zu geben, oft genügen da die einfachen, machbaren Schritte, die zum Erfolg führen. Da gibt es kein Richtig oder Falsch, es muss uns Freude bereiten und keine Last darstellen. Sich seine Ziele nicht nur vorzunehmen, sondern sie auch umzusetzen, ist Lebensfreude pur, die einem keiner wieder nehmen kann.

>> Gunther Schuster

# ZUFRIEDENHEIT

Durch Dankbarkeit zu mehr Lebensfreude



## Was brauchen Sie, um zufrieden zu sein?

Viele verbinden Zufriedenheit mit einem Menschen, der alles hat, was er sich wünscht: Gesundheit, eine gute Arbeitsstelle mit gutem Verdienst, ein schönes Haus, eine glückliche Familie. Doch ist ein Mensch, der alles hat, was er sich wünscht, wirklich glücklich? Ist er wirklich zufrieden mit seinem Leben? Was bedeutet Zufriedenheit eigentlich? Über dieses Thema habe ich mich oft mit Bekannten ausgetauscht. Viele von ihnen glauben, dass sie erst zufrieden sein können, wenn alle ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Leider wird Glück oft an Dingen festgemacht, die verloren gehen können. So kann zum Beispiel ein guter Arbeitsplatz, an dem man viel Geld verdient, schnell zu einem Alptraum werden, wenn das Betriebsklima nicht mehr stimmt. Oder man wird plötzlich schwer krank und verliert dadurch seine Gesundheit. Ich

besuche regelmäßig eine Frau im Altenheim, die für mich ein großes Vorbild geworden ist. In ihrem Leben hat sie viel Leid erlebt. Sie erlebte den Schrecken im 2. Weltkrieg und musste viel entbehren. Später starben zwei ihrer drei Kinder an Krebs und sie überlebte auch ihren Mann. Sie selbst hat mehrere Erkrankungen und sitzt heute im Rollstuhl. Trotz des vielen Leides, das sie erlebt hatte, machte sie das Beste aus ihrem Leben. Sie ist dankbar und zufrieden für alles, was sie hat. Wenn es ihr gut geht, geht sie ihren Hobbys nach: Basteln, Malen, Häkeln, Stricken. Sie ist sehr glücklich, dass sie das in ihrem hohen Alter noch kann. Ihre Kraft und Zufriedenheit schöpft sie aus ihrem tiefen Gottvertrauen. Für mich ist sie eine erstaunliche Frau und ich bin sehr froh, sie kennen zu dürfen. Wie man am Beispiel dieser Frau sieht, kann man trotz schwerer Schicksals-

schläge und Krankheiten glücklich und zufrieden sein.

## Zufriedenheit – eine Einstellung

Meiner Meinung nach ist Zufriedenheit nicht davon abhängig, dass einem alle Wünsche erfüllt werden. Zufriedenheit bedeutet für mich, dankbar zu sein für die Dinge, die ich habe. Dankbar zu sein für das, was ich kann. Dankbar zu sein für die schönen Dinge im Leben. Und dankbar zu sein, überhaupt leben zu dürfen, denn das Leben ist ein Geschenk. Zufrieden sein heißt nicht, dass man immer glücklich ist. Es wird immer Tage geben, an denen es schwerfällt zufrieden zu sein. Vielmehr ist Zufriedenheit eine Einstellung. Und jeden Tag eine neue Entscheidung, dankbar zu sein. Mir persönlich fällt es nicht immer leicht, dankbar zu sein. Mir hilft es morgens beim Aufstehen zu überlegen, wofür ich heute dankbar bin und worauf ich mich freue. Auf diese Weise versuche ich, positiv in den Tag zu starten. Und am Ende des Tages überlege ich, was ich Schönes erlebt habe. Das kann ein schöner Spaziergang gewesen sein, ein gelungener Arbeitstag, gutes Essen, schöne Gemeinschaft mit Freunden oder Kollegen, Spaß an einem Hobby oder einfach das schöne Wetter. Durch dieses Ritual wird mein Blick auf das Positive gelenkt und es hilft mir, zufriedener zu sein. Wenn ich versuche, die alltäglichen Dinge wertzuschätzen und dankbar anzunehmen, fällt es mir leichter mit Herausforderungen und Enttäuschungen umzugehen.

## Für Neid gibt es keinen Platz

Zufriedenheit bedeutet auch, nicht nach dem großen Glück zu suchen, sondern das kleine Glück in den schönen Momenten zu genießen. Zum Beispiel den Spaziergang in der Natur, den morgendlichen Gesang der Vögel, das Treffen mit Freunden, ein Kinobesuch oder das Ausüben eines geliebten Hobbys. Zufriedensein heißt nicht, dass man wunschlos glücklich ist. Auch ein zufriedener Mensch kann Wünsche und Träume haben, aber er lässt sein Leben nicht davon bestimmen. Er ist glücklich darüber, wenn ein Traum in Erfüllung geht und genießt es. Aber er lässt sich nicht das Leben vermiesen, wenn mal ein Wunsch nicht erfüllt wird. Zufriedenheit ist auch eine Eigenschaft, die dem Gefühl von Neid entgegenwirkt. Es ist nicht gut, wenn man sich mit anderen vergleicht, die etwas besser können oder mehr haben. Neid kann einen sehr unglücklich und unzufrieden machen. Es ist wichtig zu lernen, sich selbst so anzunehmen, wie man ist und dankbar zu

sein für das, was man kann und besitzt. Neid hat bei einem zufriedenen Menschen keinen Platz. Zufrie-



denheit und Dankbarkeit sind also ein gutes Mittel gegen dieses Gefühl. Zusammengefasst bedeutet Zufriedenheit, die Dinge wertzuschätzen, die einem gegeben sind und diese dankbar anzunehmen. Dankbarkeit ist der Weg zu einem zufriedenen Leben. Durch die Einstellung, jeden Tag dankbar zu sein, wird Zufriedenheit zu einer Lebenseinstellung, die positive Auswirkungen im eigenen Umfeld haben kann und zu mehr Lebensfreude führt.

## Mit Bohnen ans Ziel

Zum Schluss noch eine kleine Geschichte, die ich einmal im Stressbewältigungstraining gehört habe: Eine Frau trägt jeden Tag in ihrer rechten Jackentasche Bohnen mit sich. Immer wenn sie sich über etwas freut, steckt sie eine von den Bohnen in die linke Jackentasche. Am Ende des Tages zählt sie die Bohnen in ihrer linken Jackentasche und freut sich über jeden schönen Moment, den sie erlebt hatte. Selbst wenn sie mal nur eine Bohne in der linken Jackentasche vorfindet, freut sie sich ganz besonders über diesen einen schönen Moment, der ihren Tag erhellt hat.

Versuchen Sie doch mal, jeden schönen Moment bewusst zu genießen und sich darüber zu freuen. Und dann schauen Sie, wie sich das in Ihrem Alltag auswirkt.

>> Katja Mahr



# SELBSTHYPNOSE

## Die Befragung des Unterbewusstseins

In diesem Beitrag möchte ich Ihnen eine Heilmethode der Selbstbehandlung vorstellen, die man „Selbsthypnose“ nennt. Diese Methode wird sehr gut von Leslie M. LeCron in seinem Buch beschrieben. Darin kann man erlernen, wie man einfache Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen, schlechte Laune oder negative Gedanken lindern oder ganz beseitigen kann.

Bei schwereren Erkrankungen ist allerdings immer eine professionelle Behandlung notwendig. Um die Selbsthypnose zu erlernen, sind ein paar Voraussetzungen nötig. Sie besteht aus drei Teilen: Tiefe Entspannung, Konzentration und Wiederholung. Es ist wichtig, dass man regelmäßig übt. Für den Anfang würden 5-15 Minuten täglich reichen. Bevor man be-

ginnt, sollte man möglichst eine tiefe Entspannung erreicht haben. Eine Position im Sitzen wäre für den Anfang ratsam, fortgeschritten kann man es später auch im Liegen machen. In dem Buch wird beschrieben, sich vorzustellen, dass man sich auf einer Rolltreppe nach unten befindet, was dafür steht, sich immer tiefer zu entspannen. Hat man diesen Zustand erreicht, kommt man zur Befragung des Unterbewusstseins. Insgesamt gibt es drei Methoden davon: Pendelmethode, Fingerbewegung und automatisches Schreiben.

### Fragen vorher niederschreiben

Weil ich selbst gute Erfahrungen damit gemacht habe, möchte ich mit der Fingerbewegung als Beispiel beginnen. Bei der Befragung des Unterbewusstseins sollte man darauf achten, nie die Antworten bewusst zu erraten. Achten Sie auch darauf, dass das Unterbewusstsein alles „wörtlich“ versteht. Die gewünschten Fragen sollte man vorher niederschreiben. Auch die Antworten, die Sie erhalten, sollten Sie notieren. Als Beispiel können Sie die Antworten mit folgenden Fingern verbinden: „Ja“ für den rechten Zeigefinger, „nein“ für den linken Zeigefinger, „Ich weiß nicht“ für den rechten Daumen und „Ich will es nicht beantworten“ der linke Daumen. Wir können beispielsweise die Beschwerde Kopfschmerzen nehmen. Gehen wir davon aus, Sie haben in Ihrer Vergangenheit eine Ausbildung gemacht. Sie haben sich ständig Sorgen gemacht, ob Sie die Abschlussprüfungen schaffen. Immer wieder haben Sie den Satz gedacht: „Die Prüfungen bereiten mir Kopfschmerzen“. Ihr Unterbewusstsein hat dies aber, wie vorhin erwähnt, ganz „wörtlich“ verstanden. Die Prüfungen haben Sie zwar bestanden, aber die Kopfschmerzen sind geblieben, weil Sie den Satz weiter in anderen Lebenssituationen unbewusst verwendet haben. Wenn Ihr Unterbewusstsein die Ursachen der Kopfschmerzen preisgegeben hat, stellen Sie ihm die Frage, nachdem Sie die Ursache kennen, ob jetzt die Kopfschmerzen aufhören können. Wenn Sie „Ja“ als Antwort bekommen haben, sollten die Kopfschmerzen, die Sie regelmäßig hatten, deutlich seltener oder sogar fast gar nicht mehr wieder auftreten. Natürlich sind die

Antworten der Fingermethode deutlich begrenzt. Bei der Pendelmethode gibt es auch nur die vier Antworten, die den vier Bewegungen vom Pendel zugeordnet werden. Was aber das „Automatische Schreiben“ angeht, so ist es da viel umfangreicher. Wenn Sie diese Befragungsmethode mit etwas Übung gut beherrschen, brauchen Sie die Fragen nur aufzuschreiben und ihr Unterbewusstsein „schreibt“ die Antworten von alleine daneben. Jedes Mal, wenn Sie mit den Befragungen fertig sind, holen Sie sich aus dem entspannten Zustand heraus, indem Sie sich jetzt vorstellen, dass Sie auf der Rolltreppe nach oben gehen, wodurch Sie wieder wach werden.

### Die Kunst der richtigen Fragen

Falls Sie bei den Befragungen keine deutlichen Antworten bekommen, die Finger oder der Pendel bewegen sich anders oder die Sätze, die Ihr Unterbewusstsein schreibt, sind nicht deutlich ausgedrückt oder ergeben keinen Sinn, dann wiederholen Sie die Frage oder



formulieren Sie sie anders um. Das Unterbewusstsein kann Ihre Fragen auch falsch verstehen. Natürlich ist es eine Art „Kunst“, die richtigen Fragen zu stellen.

#### Einige der wichtigsten davon sind folgende:

- Haben meine Beschwerden eine organische Ursache? Lautet die Antwort „Ja“, dann müssen Sie diese Selbstbehandlung abbrechen und einen Arzt aufsuchen. Ist die Antwort „Nein“, können Sie weitermachen.
- Darf ich die Ursache erfahren? Seien Sie nicht enttäuscht, wenn die Antwort „Nein“ ist, denn ihr Unterbewusstsein will Sie „ausnahmslos“ schützen. Es kann eine Information sein, mit der Sie eventuell nicht umgehen können und Ihr Unterbewusstsein meint es nur gut mit Ihnen.
- Handelt es sich um mehr als nur eine Ursache? Interessant ist, dass es mehr als nur einen Grund geben kann für eine Beschwerde.
- Habe ich etwas verbotenes getan?
- Waren bei dem Ereignis noch andere Personen dabei? Diese Frage ist insofern hilfreich, dass, wenn Sie Kontakt zu diesen Personen noch haben, Sie sie zu dieser Situation genau auch befragen können, um dadurch mehr zu erfahren.

- Dürfen andere bei meiner Befragung dabei sein? Sie können die Befragung natürlich auch zusammen mit Ihren Mitmenschen durchführen, falls Sie Hilfe darin brauchen. Es gibt aber Situationen, da möchte Ihr Unterbewusstsein bestimmte Informationen „nur“ Ihnen mitteilen und die Gründe dafür können zahlreich sein. Sie sehen, es erfordert viel Nachdenken, die richtigen Fragen zu stellen.

#### Meine Selbsthypnose

Zum Schluss möchte ich noch über meine eigenen Erfahrungen mit dieser Methode erzählen: Ich habe mich, wie gesagt, für Fingerbewegungen entschieden und durch meine Befragungen die Ursache für meine Magenbeschwerden festgestellt. Früher, schon seit ich Jugendlicher mit 14 war, habe ich gerne die Formulierung „Das ist echt zum Kotzen“ benutzt, wenn bei mir etwas nicht geklappt hat. Nach einer Zeit, sogar über einige Jahre, bekam ich regelmäßig Magenbeschwerden und konnte sie mir nicht erklären, auch nachdem ich deswegen beim Arzt war und er nichts feststellen konnte. Somit habe ich nach mehreren Befragungen meinem Unterbewusstsein die Frage gestellt, ob die Magenschmerzen jetzt aufhören können. Ich war dann echt froh, dass die Antwort „Ja“ lautete (mein rechter Zeigefinger zuckte). Die Beschwerden waren natürlich nicht für immer weg, sie sind aber deutlich seltener aufgetreten.

Je nach den Beschwerden, den Ursachen und früheren Erlebnissen sind die Fragen sehr unterschiedlich und es gibt weitere zahlreiche, die man nicht alle hier erwähnen kann. Manchmal braucht es einfach Zeit, Übung und viel Geduld. Wichtig ist, lassen Sie sich nicht zu schnell entmutigen, wenn es um Ihr Wohlbefinden und um Ihre Gesundheit geht.

➤ Bei psychischen Erkrankungen allerdings sollten Sie Selbsthypnose nicht anwenden.

>> Gottfried Becker

Quelle: Leslie M. LeCron, Selbsthypnose - Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben, Hugendubel Verlag München, 2000 (Ariston)

# Die kneippischen KUREN

Mehr als nur kaltes Wasser



Eine alte Weisheit sagt: „In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist.“ Unsere Gesundheit wird uns in die Wiege gelegt, einen beachtlichen Teil bekommen wir nämlich schon

mit der Muttermilch. Manche Menschen haben mehr Gesundheit in sich, sie „strotzen“ nur so davon, andere sind schon seit der Kindheit kränklich.

Eine regelmäßige ärztliche Vorsorgeuntersuchung hilft im Allgemeinen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Dass wir dabei nicht um die Schulmedizin herumkommen, ist ein Fakt. Es ist aber auch eine Tatsache, dass wir durch eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, Sport, viel Bewegung an frischer Luft und vielleicht auch den regelmäßigen Besuch des Fitnessstudios wesentlich zu unserem körperlichen Wohlbefinden beitragen können. Mal das Auto stehen lassen und kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, sind weitere Möglichkeiten. Das größte Problem

dabei ist wohl bei den meisten den „inneren Schweinehund“ zu besiegen. Dass auch die heilende Wirkung aus der Natur eine große Rolle spielt, erkannte man schon frühzeitig. Einen Vertreter dieser

Naturheilverfahren, den bayerischen römisch-katholischen Priester Sebastian Kneipp und seine Methoden möchte ich Ihnen gerne einmal vorstellen.

#### Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp lebte von 1821 bis 1897 und stammte aus dem kleinen bayerischen Dorf Stephansried. Er erkrankte, wie viele Menschen damals, als junger Mann an Tuberkulose. Er soll sich durch Wechselbäder in der kalten Donau selbst geheilt haben. Sebastian Kneipp war sehr fasziniert von dieser Methode, der scheinbar „heilenden Wirkung des Wassers“, sodass er dazu zu forschen begann. Diese Wirkung begeisterte ihn und er entwickelte ein ganzheitliches Heilverfahren mit fünf Elementen. Von diesen leiten sich seine fünf verschiedenen Kuren ab. Durch die Anwendungen sollen Körper,





Geist und Seele in Einklang gebracht werden, was die Selbstheilungskräfte fördert. Die Wassertherapie ist die bekannteste Kneipp-Kur, doch es gibt noch vier weitere.

### Seine fünf Kuren

**Die Ordnungstherapie** Kneipp geht es bei der Ordnungstherapie um den Einklang von Körper und Geist, welcher eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben sein soll. Dies beinhaltet, dass nach einer stressigen Zeit eine Entspannungsphase folgen soll, um die innere Ordnung wieder herzustellen. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation können in der heutigen Zeit dazu beitragen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und beizubehalten.

### Die Ernährungstherapie

Hier ging es Kneipp darum, bestimmten Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung entgegenzuwirken, wobei deren Ausgewogenheit im Mittelpunkt steht. Naturbelassene Ballaststoffe und auch Kohlenhydrate dürfen in größeren Mengen gegessen werden, eiweißhaltige Lebensmittel dagegen nur in Maßen. Fette sollten laut Kneipp in nur möglichst kleinen Mengen verzehrt werden. Es gibt generell keine

Verbote. In Maßen sind auch Alkohol und Süßigkeiten erlaubt. Ein Gericht der Kneippschen-Ernährungstherapie: Spiegeleier auf selbstgebackenem Vollkornbrot, dazu eine große Portion Salat (am Besten aus dem Garten), der mit etwas Olivenöl angemacht ist.

### Die Bewegungstherapie

Durch die Bewegungstherapie sollen Krankheiten geheilt und ihnen vorgebeugt werden. Dabei sind regelmäßige Bewegungseinheiten von Vorteil, aber kein Hochleistungssport, da zuviel Sport, laut Kneipp, den Körper nur überlasten würde, was natürlich nicht gesund sei. Im Rahmen der Bewegungstherapie sollte man dreimal in der Woche aktiv werden, am besten jeweils eine Stunde. Die möglichen Sportarten dabei sind Schwimmen, Joggen und Radfahren oder auch Walken und Wandern. Der Spaß sollte dabei im Vordergrund stehen, weil nämlich zu viel Leistungsdruck Stress auslöst, was wiederum dem Körper schaden könnte.

### Die Pflanzentherapie (auch Phytotherapie)

Hierbei sollten Erkrankungen durch Heilpflanzen vorgebeugt und geheilt werden. Altes Wissen das schon

lange in Klöstern angewandt wurde, war die Grundlage von Kneipps Erkenntnissen. Er empfahl verschiedene Pflanzen als Tee, Salbe oder Tinktur. Das besondere ist, dass diese in der Regel keine Nebenwirkungen besitzen. Unter anderem empfahl Kneipp Melisse, Brennnessel und Baldrian, aber auch noch viele weitere Pflanzen. So kann zum Beispiel ein Brennnesseltee das morgendliche Frühstück ergänzen und wohltuend auf den Körper wirken. Man überbrühe dazu eine Handvoll Blätter mit heißem Wasser und lasse den Sud 7 Minuten ziehen, anschließend die Brennnesselblätter abgießen.

### Die Wassertherapie (auch Hydrotherapie)

Hier soll der Mensch von der heilenden Kraft des Wassers profitieren. Temperaturreize und der Druck des Wassers sollen die Durchblutung verbessern und dadurch des Immunsystem stärken. Die Wassertherapie umfasst Güsse, Bäder, Waschungen und Wickel. Ein Wechselfußbad z. B. kann man ganz einfach auch zu Hause machen. Man benötigt dazu zwei große Waschwannen oder Eimer. Eines davon mit warmem Wasser (etwa 38 °C) und eines mit kälterem Wasser (15 °C) füllen und am besten in eine Badewanne stellen. Dann die Füße zunächst etwa 10 Minuten in das warme Wasser, danach für 15 Sekunden in das kalte Wasser stellen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

### Richtig Kneippen

Kneipp-Therapien sind zwar einfach anzuwenden, doch sollte man einiges beachten. Bei der Wassertherapie sollten die Anwendungen mit sehr kaltem Wasser nur ganz kurz stattfinden. Danach wieder aufwärmen und auf die persönliche Kälteverträglichkeit achten (nicht am ganzen Körper frieren). Bei der Bewegungstherapie auf Vorerkrankungen achten. Sprechen Sie Ihren Arzt an, welche Form der Bewegung für sie in welchem Maß geeignet ist. Bei der Ordnungs-, Ernährungs- und Pflanzentherapie kann man nicht viel falsch machen. Wer aber trotzdem unsicher ist, sollte sich an seinen Arzt wenden.

### Mein Fazit

Jeder Mensch ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Man muss nicht gleich das gesamte „Kneipp-Programm“ absolvieren, um sich gesund und vital zu fühlen. **Wichtig ist, dass wir etwas daraus mitnehmen und ein eigenes Programm entwickeln, das Spaß macht und uns keinesfalls überlasten sollte.**

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // gesund-vital.de



syndikat4  
GERMAN WALLCOVERING



**Design Tapeten nach Maß**

Hochwertig, individuell und einzigartig

syndikat4.com

# The Walking Schreck

Sie kamen über Nacht

Ich war so 13 – 14 Jahre alt und ärgerte mich eines Tages „pechschwarz“ als ich meine Finger ansah. Da waren lauter hornhautähnliche Gebilde, die sehr hässlich aussahen, quasi über Nacht gekommen. Das zeigte ich meiner Mutter und sie meinte: „Ja mein Sohn, das sind Warzen.“ Also kaufte ich in der Apotheke ein Mittelchen dagegen, das wahre Wunder versprach. Nach 14 Tagen war die Behandlung beendet, die Medizin alle und meine Warzen sahen aus wie neu, weg war keine. Ich grämte mich maßlos darüber und dachte, na damit wirst du wohl leben müssen. Eines Nachmittags stöberte ich mal auf unserem

Dachboden herum und fand ein altes Buch mit praktischen Tipps, wie man verschiedene Krankheiten selbst kurieren kann. Gespannt las ich darin, was nun gegen Warzen helfen soll. Da war unter anderem die Rede, dass man sie mit Zwiebelsaft bestreichen und bei Vollmond „besprechen“ müsse. So notierte ich mir alles Wissenswerte um die „Zauberformel“ nicht zu vergessen. Irgendwie glaubte ich nicht so ganz an den Zauber! Beim nächsten Vollmond schlich ich mich nun aus meinem Kinderzimmer hinaus in den Garten und begann mein „Hexenwerk“ (im Schlafanzug übrigens) und kam mir ziemlich albern dabei vor. Hoffentlich merken es meine Eltern nicht.

Am nächsten Tag war ich angenehm überrascht, die Warzen waren tatsächlich etwas kleiner geworden. Um den Ganzen noch etwas Nachdruck zu verleihen, kramte ich noch ein altes Hausmittel meiner Großtante heraus. Sie sagte einmal, dass gegen Warzen der Saft vom Stängel des Löwenzahnes hilft, aber noch bevor die Blumen Samen austreiben, also zu „Pustblumen“ werden. Dieser Rat war überaus hilfreich, denn das Unkraut wuchs bei uns im Garten zu Hauf. Da bekanntlich Probieren über Studieren geht, probierte ich es aus. Am nächsten Tag waren die Warzen pechschwarz und meine Finger glichen denen, eines alten „Hexenmeisters“. Um nun nicht zum Gespött der anderen Schüler zu werden, klebte ich Pflaster darauf und vergaß die blöden Warzen.

Als sich dann die Pflaster durch das Händewaschen mal ablösten, war ich perplex. Was da über Nacht kam, verschwand auch über Nacht, spurlos, auf nimmer Wiedersehen! Ich staunte, dass so manche alten Hausmittelchen mitunter so gut helfen.

>> Gunther Schuster

WAHNSINNSWELT

Nele Munz

FOTOGRAFIE FÜR IHR BUSINESS



www.nelemunz.de

# Herrlich lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen



## GEFLÜGELMAULTASCHEN IN SALBEIBUTTER

Handgemachte Leckerbissen

### Zutaten für 4 Personen

#### für den Teig

500 g Dinkelmehl Typ 630  
5 Eier  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Ei zum Kleben der Teigtaschen

#### für die Füllung

500 g Geflügelhack  
3 Schalotten  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
75 g Schmand

75 g Gorgonzola  
1 Ei  
etwas Butter  
Salz und Pfeffer

#### fürs Finish

5 Salbeiblätter  
etwas Butter  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig auf einer sauberen, trockenen Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verarbeiten und anschließend 30 Min. ruhen lassen. Jetzt für die Füllung die Schalotten und den Knoblauch in feine Stückchen scheiden und in zerlassener Butter anschwitzen, die Mischung leicht mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie hacken und dazu geben. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel gut mit dem rohen Geflügelhack, dem Gorgonzola, Ei und dem Schmand vermengen und eventuell nochmals vorsichtig nachwürzen. Den Nudelteig ausrollen und in ca. 12x12 cm große Stücke schneiden. In die Mitte einen knappen Esslöffel Füllung geben und die Ränder mit dem Ei bestreichen. Dann die linke und die rechte Seite zur Mitte klappen und die Teigenden gut zusammendrücken. Die Maultaschen in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten leicht köcheln lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit dem frischen Salbei in zerlassener Butter schwenken und servieren. Dazu passt sehr gut ein frischer bunter Salat.

## ZWETSCHGENKOMPOTT MIT WALNUSSEIS

Säuerlich feat. süß

### Zutaten für 4 Personen

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1 kg Zwetschgen        | 500 ml Wasser        |
| 100 g Zucker           | 1 Schuss brauner Rum |
| 1 Vanilleschote        | 1 Dose Walnusseis    |
| 3 Sternanis            | 1 Becher Schlagsahne |
| 1 Zimtstange           | etwas frische Minze  |
| 1 unbehandelte Orange  |                      |
| 1 unbehandelte Zitrone |                      |

### Zubereitung

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Orange und Zitrone ziselieren und entsaften. Alle Zutaten, bis auf den Rum, in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Wenn die Zwetschgen noch schön al dente sind, den Herd abschalten und den Schuss Rum dazu geben. Mit einem Deckel abkühlen lassen und mind. für einen halben Tag kühlen. Auf Schalen verteilen und das Eis darauf geben. Als Topping gern ein Minzblättchen und etwas Schlagsahne.



Michael Mörtl

Koch im Therapeutikum





# DIE FELSENBIRNE

Eine unbekannte und ungewöhnliche Obstsorte

Ofmals geschieht es aus einer „Laune der menschlichen Natur“ heraus, wenn wir uns neues Wissen aneignen oder auf uns bis dato Unbekanntes stoßen. In einer ruhigen Minute gab ich im Internet mal „seltene Früchte“ als Suchbegriff ein. Zunächst dachte ich, dass da nur ganz seltene exotische Früchte, die in fernen Ländern wachsen und die kein Mensch kennt, zu Tage kommen. Doch das war ein Irrtum, denn es gibt ungewöhnliche und unbekannte „exotische“ Obstsorten durchaus in manchem einheimischen Garten. Äpfel, Birnen, Kirschen oder Pflaumen kennt eigentlich jeder. Doch was in aller Welt ist eine Felsenbirne?

## Darf ich vorstellen

Die Felsenbirne gehört zu den apfelartigen Kernobstgewächsen in der Familie der Rosengewächse. Felsenbirnen wachsen als sommergrüne Sträucher oder kleine Bäume, deren Blätter glatte oder gesägte Ränder aufweisen. Die Blätter sind wechselständig am Stiel angeordnet. In traubigen Blütenständen stehen viele Blüten zusammen. Die reifen Früchte sind bläulich schwarz und apfelförmig. Am oberen Ende sieht man noch die zurückgekrümmten Kelchblätter. Die zahlreichen, überwiegend weißen Blütenblätter im Frühjahr sind genauso schön anzusehen, wie die recht spektakuläre Herbstfärbung. Die Felsenbirne wächst in recht zahlreichen Gärten als beliebter Zierstrauch, bleibt aber von ihren Besitzern weitestgehend unbeachtet. Die meisten von ihnen wissen gar nicht, dass die Früchte essbar sind.

## Vielfältiger Genuss

Die schöne Pflanze ist aber nicht nur ein Augenschmaus, auch für Gourmets ist sie ein wahrhaft schmackhaftes Paradies bei der Bereitung von Gelees

und Marmeladen, aber auch Wein oder Likör lässt sich daraus herstellen. Die reifen Früchte kann man auch so essen, sie schmecken ähnlich wie Heidelbeeren. Unreife Früchte hingegen sollte man nicht verzehren, weil sie zu Magen/Darm-Beschwerden führen können.

Die Inhaltsstoffe der Felsenbirne sind auch in medizinischer Sicht von Bedeutung. Die Gerbstoffe werden in der Naturmedizin eingesetzt, um Entzündungen im Mund- und Rachenraum zu bekämpfen. Pektine sättigen, ohne dass man Kalorien zu sich nimmt, das Abnehmen und die Verdauung werden unterstützt. Magnesium, Kalzium und Eisen unterstützen u. a. den Schlaf.

## Übrigens

Wenn im eigenen Garten so eine ungewöhnliche, wie auch exotische Obstsorte wächst, lässt es das Gärtnerherz des Kenners höher schlagen. Wer dann auch noch einiges Hintergrundwissen darüber besitzt, unterscheidet sich nicht nur von den normalen Hobby-Gärtnern, sondern kann auch bei der nächsten Grillparty bei Freunden und Bekannten fleißig punkten.

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // plantura.garden.de



WAHNSINNSWELT

Falafelo  
 Syrian food  
 wraps  
 bowls  
 frigs  
 salads  
 cookies  
 drinks

Follow us #falafelo.syrianfood

# FALAFELO<sup>®</sup>

## Syrian food



### THE DINING ROOM

Mehr Platz für guten Geschmack! Besucht den neue Falafelo Dining Room, damit Ihr in feinsten Atmosphäre eure Lieblingsessen entspannt geniessen könnt. Diesen könnt Ihr auch für Eure Partys, besondere Anlässe und Geschäftsfeiern buchen. Denn man muss die Feste feiern wie sie fallen!

### FOOD TRUCK CATERING

Buche unseren Food Truck für dein Event. Leckere Wraps, frische Salate, feinste Bowls nach syrischem Originalrezept mit selbstgemachten Saucen und vieles Mehr. Ob bei Seminare, Messeveranstaltungen, Kantineersatz, mit uns wird dein Event zu einem kulinarischem Erlebnis.

### BUFFET CATERING

Wir bringen dir unsere Falafelo Speisen "zum selbst belegen" zu deiner Location. Deine Gäste können sich Ihre Falafelo Speisen selbst kreieren. ENJOY SYRIAN FOOD! Hochzeit, Business Lunch, Tagungen, Geburtstage ... Schreibe uns deine Vorstellungen und Wünsche per Email.

Falafelo  
 Syrian food  
 wraps  
 bowls  
 frigs  
 salads  
 cookies  
 drinks

# TECHNO

Aus Liebe zum „Unz-Unz“

Jeder hat schon einmal Techno gehört. Der eine liebt es, der andere hasst es. Denken einige es sei stumpfsinniges Klimpern auf der Tastatur, meinen andere, Techno sei überhaupt keine Musik. Aber warum ist gerade trotzdem Techno für viele Menschen mehr als nur ein paar Mausklücke am Computer? Dazu müssen wir erst einmal in die Geschichte eintauchen.

## Techno ist nicht gleich Techno

Techno ist einer der Musikrichtungen, dessen Bedeutung sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt hat. War vor über 30 Jahren „Techno“ noch ein allgemeiner Begriff für Grundelemente der Rockmusik aus dem Computer, versteht man heute darunter elektronische Tanzmusik mit metallischen Klängen, schnellen Rhythmen und einem gleichbleibenden 4/4-Takt. Wie bei der Housemusic wird hier durch Hinzufügen oder Wegnehmen einzelner Effekte ein stundenlanges Lied erzeugt. Dadurch gelingt es einem DJ ohne Probleme sein Publikum pausenlos zu unterhalten. Trotz oder genau wegen dieses Sinneswandels ist bis heute keine einheitliche Definition von Techno zustande gekommen. Daher fällt es Laien auch schwer, Techno von anderen elektronischen Musikrichtungen zu

unterscheiden. Diese Umstände sind nicht zuletzt auf ein endloses Streitthema zwischen Undergroundern und Mainstream-Hörern zurückzuführen. Nur Sätze wie: „David Guetta macht Techno“, sorgen auf beiden Seiten für Kopfschütteln. Er produziert übrigens House, eine ebenfalls elektronische Tanzmusik.

## Deutschtum Techno?

Im Grunde genommen ist es nicht leicht die Frage zu beantworten, woher Techno denn jetzt wirklich stammt. Sicher ist nur, dass die Entwicklung des Technos eng mit der elektronischen Musik verknüpft ist. Dabei spielen nicht zuletzt die Industrialisierung Westeuropas und Nordamerikas eine wesentliche Rolle. Es waren vor allem Deutsche, Franzosen, Briten und Italiener, die ab den 1960er Jahren die Popmusik nach und nach

„elektronisierten“. Besonders hierzulande hat die einstige Krautrock-Gruppe Kraftwerk einen überaus hohen Stellenwert in der Technoszene, weswegen sie als die Vorreiter des Technos gelten. Zwar hatten sie mit ihrer futuristischen Musik kleine Meilensteile aufgestellt; sie waren allerdings nicht die ersten die mit elektronischer Musik experimentierten. Dennoch zählt für manch einem Liebhaber Düsseldorf – die Heimat von Kraftwerk – als Epizentrum der Technomusik.

## Kraftwerk seit 1970 aktiv

Hinzu kommt der schon fast versonnene Blick auf die Geschichte Deutschlands, die Techno stark mitgeprägt hat. Dank der um Techno herauskristallisierten Jugendkultur entwickelte sich in Berlin mit der „Love Parade“ – der damals weltgrößten Musikdemoparade überhaupt – eine ganz neue Sichtweise auf das Nachkriegsdeutschland in der Welt. Sowa gab es in diesem Land zuvor mit keiner anderen Musikrichtung. Auf einen Eintrag ins UNESCO-Weltkulturerbe warten aber bis heute viele Anhänger vergeblich. Noch immer empfinden zum Beispiel viele Amerikaner elektronische Klänge als typisch europäische, viele Europäer hingegen Techno oft als typisch deutsche Musik.

## Amerikanische Tristesse

Von den futuristischen Klängen der europäischen Popmusik beeindruckt, begannen Mitte der 1980er Jahre mehrere DJ aus der US-Metropole Detroit einen recht tristen Sound zu kreieren. Dabei vermischten sie Elemente der ebenfalls elektronischen Housemusic mit europäischen „Techno“-Klängen. Um den Untergang der Autoindustrie und der damit einhergehenden Probleme der Stadt musikalisch zu untermalen, ließen sie den Sound melancholischer und für die damalige Zeit härter klingen. Detroit Techno war geboren.

Zeitgleich entstand in Belgien mit anderen Klängen und Elementen durch die Weiterentwicklung des in Europa beliebten Acidhouses der sogenannte New Beat. Dieser entwickelte sich dann schnell weiter zum immer härter werdenden Techno House. Zu dieser Zeit kamen in Großbritannien die ersten illegalen Raves – sogenannte Technoveranstaltungen – auf. Diese fanden mit Vorliebe in alten Fabriken, Bunkern oder auch mitten im Wald statt. Letztendlich schwappte dieser Trend von Großbritannien ins restliche Europa herüber, wo dann schließlich in Berlin die weltberühmte Love Parade das Licht der Welt erblickte. Dieses Konzept kopierte man wiederum weltweit. Der heutzutage größte Rave findet mittlerweile unter dem Namen „Street Parade“ im schweizerischen Zürich statt.

## Sinnbild des Jahrzehnts

Angetrieben durch den Hype ab 1987 innerhalb der



Kraftwerk



jungen Generation, begannen auch im Rhein-Main-Gebiet mehrere Musiker mit Techno zu experimentieren. Das Label ZYX Records fasste jene Musiker als „Sound of Frankfurt“ zusammen. Dieses neue Genre spielten DJ erstmals hauptsächlich in den Frankfurter Diskotheken Dorian Gray und Omen vor. Ein Paradebeispiel aus dieser Zeit mag „Electrica Salsa“ von Off sein. Gleichzeitig entstand im Berliner Club Tresor eine etwas härtere Variante mit schnelleren Rhythmen, welche damals beliebte Interpreten wie WestBam, Marusha oder Tanith prägten. Im Endeffekt fand durch die Vermischung der deutschen Techno-Hochburgen um 1991 herum eine Abspaltung statt.

### Karstadt-Raver

Der harmonische Klang entwickelte sich zu Trance, der härtere zu Hardcore Techno. Letzteres verwendete dabei gerne Samples aus Filmen oder älteren Songs und breitete sich besonders von Deutschland, Belgien und den Niederlanden in beinahe die ganze westlichen Welt, bis hin nach Israel aus. Typische Tracks aus dieser Zeit sind „James Brown Is Dead“ von L.A. Style und „Das Boot“ von U96. Der Hype um die Musik, sowie deren zahlreiche Partys und Events ging so weit, dass Techno in vielen europäischen Ländern als Sinnbild der 1990er Jahre gilt. Etliche Musikrichtungen – so etwa Eurodance – waren stark vom Techno beeinflusst. Das merkt man unter anderem bereits am Dance-Track „The Party“ von Latino Party, das 1990 die französischen Charts stürmte. Schnell berichteten Medien wie VIVA oder BRAVO den neuesten Klatsch aus der Raverszene. Andere öffneten halbzeitig, dem Modetrend zuliebe, das Raverleben nach, was „echte“ Liebhaber dann abfällig „Karstadt-Raver“ nannten, weil jene nur zu „Kirmestechno“ – elektronische Musik, die abends auf Jahrmärkten die Fahrgeschäfte beschallt – tanzten.

### Niederländische Härte

Währenddessen experimentierte Paul Elstak im niederländischen Rotterdam mit groben und synthetischen Samples, aus denen die chaotische Techno-Variante „Gabber“ entsprang. Gabber bedeutet in der niederländischen Umgangssprache so etwas wie „Kerl“ oder „Kumpel“, was aus dem jiddischen „chawwer“ für „Freund“ stammt. Dabei gilt Elstaks Track „Amsterdam waar lech dat dan?“ als Pionierwerk von Gabber. Alternativ war der Name „Hakkûh“ bzw. „Hakke“ in Gebrauch, der auch einen gleichnamigen Tanz zur Musik bezeichnete. Zur Abgrenzung zum gängigen Gabber wurden vor allem in Ostdeutschland die schnelleren Varianten als „Gabba“ bezeichnet. Besonders das Rhein-Ruhr-Gebiet und die Niederlande konnte Gabber in den Bann ziehen, was poppige Varianten als Chartstürmer wie „I Wanna Be A Hippy“ von

Technohead bekräftigten. In den Niederlanden schafften beispielsweise Hakkûhbar und Party Animals gleich mehrere #1-Hits. Ausgelöst durch den skinhead-ähnlichen Kleidungsstil eignete sich Gabber im Laufe der Jahre einen rechtsradikalen Ruf an. Viele Musiker versuchten dem schließlich mit Anti-Nazi-Liedern und Kleiderverboten entgegenzuwirken.

### Minimalistische Töne

Wieder einmal im Frankfurter Raum kam während des Gabber-Hypes eine minimalistische Variante des Technos auf, das von monotonem Charakter und Maschinenklängen geprägt war. Diesen Sound nannte der Gießener Musiker Chris Liebing „Schranz“. Außerhalb der Bundesrepublik wurde Schranz so zum Synonym für harten Deutschtechno. Ein sehr bekanntes Schranz-Lied ist übrigens „Wir tanzen im Viereck“ von Voll Total. Ab 1994 kreierte Robert Hood ebenfalls mit minimalistischen Klängen eine harmonische Variante des Detroit Technos. Diese wurde im Millennium immer beliebter, hatte jedoch musikalisch andere Wege eingeschlagen, was zu großen Kontroversen innerhalb der Szene führte. Stiltypisch für diesen Minimal Techno sind ausschließlich aus einem gleichbleibenden Motiv oder Thema bestehende Tracks, die theoretisch zu Selbsthypnose führen können.

### Techno wird fröhlich

Als unterhaltsamere Variante des Hardcore Technos war Happy Hardcore durch schnelle Piano-Refrains und weiblichem Gesang geprägt. Er entstand 1993 in Großbritannien, war aber besonders als poppigere Version in Europa ab 1995 herum sehr beliebt. Typische Projekte wie Blümchen oder Dune eroberten hauptsächlich die Charts der kontinentaleuropäischen Länder. Während Happy Hardcore den Mainstream bespaßte, wurde im Underground die schnellste Variante des Hardcore Technos – „Speedcore“ genannt – immer erfolgreicher. Speedcore ist durch übersteuerte Perkussionen und düstere Klänge charakterisiert, bei denen üblicherweise monotone Geräusche, menschliche Laute oder Schreie aus Horrorfilmen gesampelt wer-



den. Ursprünglich hieß Speedcore noch „Terror“, was den Titel „Extreme Terror“ von DJ Skinhead prägte.

Eine ähnliche Entwicklung wie Detroit Techno, jedoch mit fröhlichem Charakter, nahm ebenfalls Anfang der 80er Jahre in Japan der „Eurobeat“ diesen produzierten überwiegend Italiener und Deutsche für den japanischen Markt, der zur Entstehungszeit noch discoartig war. Gegen Ende der 1990er wurde er immer wilder und technolastiger, hat aber bis heute mit seinen gaudivollen „Para Para-Tänzen“ kaum an Beliebtheit verloren. Das Kuriose daran: Viele Japaner nahmen Eurobeat als europäische Musik wahr, Europäer allerdings verbinden ihn mit japanischem Zeichentrick oder Videospiele. Ein klassisches Beispiel aus dieser Richtung ist „Night on Fire“ von NIKO.

### Zurück zum Underground

Gegen Ende der 90er flaute der Hype um Techno so langsam wieder ab. Im Vergleich zu den immer wieder beliebt werdenden Genres Trance und House ist Techno seither immer nur kurzweilig im Mainstream vertreten. Dies ist dann aber meist nur regional beschränkt und mit anderen Genres vermischt. Dahingegen lebt Techno im Underground stets weiter, der jedoch von Szene zu Szene schwankt. So war die Hauptszene seit der Jahrtausendwende mehr auf Minimal Techno fixiert, von denen sich zahlreiche DJ wie Ellen Alien, Lützenkirchen oder Paul Kalkbrenner wieder mehr zum Ursprung zurücksehnten. Eines der wenigen Projekte, das stets im Mainstream mit dem elektronischen Genre

„Ambient“ blieb, war unter anderem Schiller.

Im Underground und anderen Szenen gab es hingegen stetig Weiterentwicklungen der schon vorhandenen Technosounds. So etablierte sich gegen Ende der 1990er aus EBM, Techno und Elektropop eine Richtung mit klaren und tanzbaren Songstrukturen. Der neuentstandene Future Pop war ein chartkompatibler Sound der schwarzen Szene, was sich durch harmonische Strukturen und eingängige Melodien auszeichnete. Berühmte Vertreter waren unter anderem Apoptygma Berzerk oder VNV Nation.

### Menschen aus dem Cyberspace

Um die Jahrtausendwende entstand ebenfalls in der schwarzen Szene Aggrotech, welcher nun Future Pop mit Trance und Electro verband. Meist werden geradlinige und verzerrte Bassdrums sowie Schrei- und Brüllgesang verwendet, was man als „Growling“ bezeichnet. In Deutschland waren auch die Synonyme Hellectro oder Brachial-Electro üblich. Auch heute noch sind Lieder von Suicide Commando, Combrichrist oder Agonoize bei jener Szene sowie bei der Subkultur der Cybergoths beliebt. Cybergoths tragen meist schwarz-und-neonfarbig-geprägte Kleidung, bunte Kunsthaar-Dreads, Masken, Fliegerbrillen und Cyberlox. Letztere sind leichte, bunte Haarteile, die für Laien wie Edelstahlwellrohre aussehen. Wegen der – sehr vereinfacht gesagt – Kombination aus Gothics und Ravern, werden sie kontrovers in der schwarzen Szene hin und wieder abwertend als „Glühwürmchen“ verunglimpft.

Für die Masse  
schmackhaft

Um 2001 fusionierte man im Underground Gabber zusammen mit Schranz und Hard Techno, was zu „Industrial Hardcore“ führte. Seit 2007 kam dieses Genre – das man nicht mit der gleichnamigen Unterart des Industrial Rocks verwechseln darf – unter den Undergroundern besonders in Mode. Seit dieser Zeit heißt diese Musikrichtung „Darkcore“. Wiederum im Mainstream versuchte man ab Mitte der 2000er



Minimal Techno mit Schlager zu kombinieren und so der Masse schmackhaft zu machen. Dies schaffte beispielsweise der Sänger Alexander Marcus nur mäßig.

### Techno als Netzphänomen

Erfolgreicher, dank Internetvideos, die viele Jugendliche überwiegend auf YouTube, MyVideo oder Clipfish hochluden, entstand in Europa und den USA eine Modewelle um Jumpstyle. Dieser war ebenfalls minimalistisch gehalten, hatte aber einen starken Einfluss aus Hardcore Techno und Hardstyle. Währenddessen bildete sich in Nordamerika aus den traditionellen Ravern eine kindlich wirkende Form mit quietschbunten Kleidern heraus, die man dort Candy Raver oder Kandi-Kids nannte. Den letzten großen Wandel jüngerer Zeit durchlebte Techno gegen Ende 2015, als der Kanadier Wolfenstein OS X in seinem Album „End of World Rave“ Gabber mit Punk und Vaporwave verschmolz. Vaporwave selbst ist eine Kunstform aus Elektropop, New Age, Videospelmusik und ästhetischen Videoclips.

Alles in allem kann man sagen, dass Techno seit mehr als 30 Jahren ähnlich wie Rock oder Hip-hop einen starken Einfluss auf die Mainstream-Welt nimmt und allgegenwärtig auf der Welt zu sein scheint.

Denn: Techno ist mehr als nur monotone Musik.

Es ist Kulturgut.

>> Julian D. Freyer

Quellen: wikipedia.de // music.ishkur.com // hitparade.ch // duden.de // fazemag.de // hna.de // taz.de // ravetheplanet.com // dutchcharts.nl // lescharts.com // deejayforum.de // technoforum.de // mundmische.de

NEU: Die Wahnsinnswelt  
als E-Paper!



Hier gehts  
zum Magazin



Den QR-Code scannen oder folgende Adresse eingeben: [wahnsinnswelt.online](http://wahnsinnswelt.online)  
Hier finden Sie immer die neueste Ausgabe und auch frühere zum Nachlesen.

# WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

Ausflugstipps fürs  
Wochenende

## DAS ZABERGÄU - SCHLARAFFENLAND FÜR WEINLIEBHABER

Das Zabergäu erstreckt sich am Flussverlauf der Zaber zwischen Strom- und Heuchelberg von Zaberfeld über Pfaffenhofen, Güglingen und Brackenheim, bis sie schließlich in Lauffen in den Neckar mündet. Bis auf Bönningheim liegen alle Orte im südwestlichen Landkreis Heilbronn. Besonders für Weinliebhaber zeichnet sich das Zabergäu als perfektes Ausflugsziel, um delikate Weinsorten zu probieren oder einen Nachmittag in den Weinbergen zu verbringen.

### Württembergs größte Weinbaugemeinde

Nicht ohne Grund wird Brackenheim auch „Heuss-Stadt“ genannt; wurde hier doch der erste deutsche Bundespräsident geboren. Seine Biografie kann man im Museum an der Obertorstraße erfahren. Doch auch weitere Sehenswürdigkeiten, wie etwa die historische Fachwerk Altstadt, locken Besucher aus Nah und Fern nach Württembergs größter Weinbaugemeinde. Für Familien sind sowohl der Wengarter-Golfplatz als auch das Mais-Labyrinth ideale Angebote, um die Sommerferien spaßig zu gestalten.

### Wanderlehrpfad

Auf einem Berghang im Stadtteil Stockheim thront das Schloss Stocksberg. In Neipperg ist die Burg der gleichnamigen Grafen, die jahrhundertlang einen großen Einfluss in der Region um Heilbronn herum besaßen. Heutzutage haben sie einen nicht zu unterschätzten Stellenwert als Wengarter. Wer gerne etwas über die Geschichte des Weinbaus erfahren möchte, kann dies am besten auf dem Wanderlehrpfad am Zweifelberg zwischen Neipperg und Haberschlacht erleben. Idyllische Wasserlandschaften hat man sowohl am Mönchbergsee in Dürrenzimmern sowie im Naturschutzgebiet „Zaberauen“ zwischen Botenheim und Meimsheim. Zu guter Letzt sei für Insider die bemerkenswerte Weinbergsschutzhütte mit Sandsteinplatten genannt, die im Gewann Ackerhölde in Hausen an der Zaber liegt.

### Von Römern zu Achterbahnen

Auch wenn Tripsdrill – Deutschlands ältester Freizeitpark – weitbekannt ist, gibt es in Cleebronn noch mehr zu entdecken als nur Wildtiere und Achterbahnen. So ist der Golfplatz bei Schloss Magenheim perfekt für Liebhaber des Ballspieles und vom Michaelsberg, dem Hausberg des Zabergäus, kann man je nach Wetterlage gar bis zum Katzenbuckel blicken. Ebenfalls in Cleebronn steht mitten im Wald ein Mahnmal, das an den letzten erschossenen Wolf in Württemberg im 19. Jahrhundert erinnert, dessen ausgestopfte Überreste heute im Stuttgarter Naturkundemuseum ausgestellt sind. Historiker können anhand eines Brunnensteins die einstige Siedlung Balzhof nachempfinden.

Römerfreunde finden sich in der Kleinstadt Güglingen pudelwohl. So gibt es nicht nur ein römisches Museum, sondern etwas versteckt im Gewerbegebiet sogar eine archäologische Freilichtanlage. Auch ein Freibad sorgt für Entspannung in Güglingen. Wer gerne wandert, kann auf dem idyllischen Brunnenweg zwischen Pfaffenhofen und seinem Weiler Rodbachhof sieben Brunnen besichtigen und einen Abstecher zum Weißen Steinbruch machen, in dem man Fossilien aus der Trias-Zeit entdeckt hat. Auch der im Ortsteil Weiler an der Zaber liegende Katzenbach-Stausee ist einen Besuch wert. Dort kann man sich sowohl in schicker Bademode als auch in textiltfreien Bereichen an heißen Sommertagen abkühlen.

### Dichterische Neckarstadt

Die Hölderlinstadt Lauffen beherbergt eine schöne Altstadt und ist gleichzeitig die zweitgrößte Weinbaugemeinde Württembergs. Mehrere Stationen, wie etwa eine Gedenkstätte, erinnern an ihren berühmtesten Einwohner Friedrich Hölderlin. Jener Dichter wurde in der schmucken Regiswindiskirche getauft. Auch sind Neckar-Schifffahrten rund um Lauffen möglich. Im städtischen Museum erzählen Geschichten über Hölderlin sowie eine Ausstellung über archäo-

logische Funde den Werdegang der Region. An der Landstraße in Richtung Ilsfeld stehen Reste eines römischen Gutshofes, von dem aus man einen herrlichen Blick auf Lauffen und Neckarwestheim hat. Auch einen Parkfriedhof sowie ein Freibad gibt es hier und für Naturschutz wird an der Neckarschlinge gesorgt.

Im Nordheimer Ortsteil Nordhausen erzählen verschiedene Informationstafeln und ein Museum die spannende Geschichte des kleinen Ortes, das einst von französischsprachigen Waldensern gegründet wurde. Sie fanden hier als Religionsflüchtlinge im damaligen Königreich Württemberg eine neue Heimat. Deswegen gibt es hier immer noch Alteingesessene mit französischen Nachnamen. Zwischen Nordhausen und Nordheim befindet sich das wenig beachtete Naturdenkmal Seewiesen. Darüber hinaus besteht mit dem Kunstmuseum in der Nordheimer Scheune ein kulturelles Angebot. Auch ein Freibad sorgt für ein familienfreundliches Flair in der Gemeinde.

### Sagen entlang der Zaber

Bekannt ist die Gemeinde Zaberfeld für ihren bewirteten Badesee Ehmetsklinge. Direkt daneben erfährt man am renaturierten Riesenbach Interessantes über die Wasserwelten. Noch dazu ist das schmucke Renaissanceschloss in der Ortsmitte ein Hingucker. Weniger bekannt dafür ist die Wüstung Mörderhausen südwestlich der Ehmetsklinge. Laut einer Sage stammt der Name von zwei Brüdern, die sich einander umbrachten. Mörderhausen wurde jedoch 1360 im Pfälzer Erbfolgekrieg zerstört und entvölkert.



Eine weitere Sage erzählt vom Wald auf der Gemarkungsgrenze zwischen Häfnerhaslach bei Sachsenheim und Zaberfeld. Am sogenannten Rittersprung floh ein Ritter vor seinen Verfolgern und rettete sich mit seinem Pferd durch einen Sprung von einer Klippe. Heute erinnert ein Stein an diese Legende. Auch der Eppinger Linienweg von Eppingen bis Mühlacker führt mit einer Teilstrecke entlang der Zaberfelder Gemarkungsgrenze. Auf dem heutigen Wanderweg mit vielen Informationsstationen entstand während des 17. Jahrhunderts jener Linienweg als Verteidigungswall, an dem im französischen Erbfolgekrieg Wächter an Schneisen, Schanzen und Chartaquen versuchten, die Region zu beschützen.

### Eldorado für Schnapsliebhaber

Zu guter Letzt bietet Bönningheim mit seinem ebenfalls historischen Stadtkern und dem Stadionschen Schloss einen eher geheimen Ausflugstipp. Insbesondere das Schnapsmuseum oder das Museum Sophie La Roche – der ersten deutschen Frauenroman-Autorin – sind Insider Tipps für kulturelle Ausflüge. Etwas außerhalb der Stadt liegen sowohl ein Mineralfreibad, sowie auf dem Frauenberg Fragmente eines ehemaligen Klosters.

Im Stadtteil Hohenstein gibt es noch die gleichnamige Schlossanlage. Wer es lieber naturnah mag, kann im Bönningheimer Stadtwald so einiges erleben. So existieren dort Reste der abgegangenen Burg Rotenberg und das sogenannte „Altertum“, in das königliche Jäger Wild hineingetrieben haben, um es dort erlegen zu können.

### Herbstliche Weinfeste

Ein Ausflug ins Zabergäu lohnt sich besonders im Herbst, wenn sich die Weinberge so langsam bunt färben und die Weinfeste langsam losgehen. Ohne Auto sind die größeren Städtchen am besten mit dem Bus von Heilbronn oder Lauffen aus erreichbar. Bönningheim ist auch gut via Bietigheim-Bissingen anfahrbar. Es gibt aber auch zahlreiche Wander- und Radwege, die das Zabergäu mit dem Rest der Welt verbinden.

>> Julian D. Freyer

Quellen: neckar-zaber-tourismus.de // wikipedia.de // hut.getblue.de // sick-brackenheim.de // ich-geh-wandern.de // kirche-lauffen.de // meine.stimme.de // statistik.baden.wuerttemberg.de // boennigheim.de // openstreetmaps.org // kloester-bw.de // heilbronnerland.de // Was Kleindenkmale aus dem Landkreis Heilbronn erzählen, Petra Schön, Verlag Regionalkultur // Christa Volland und Hermann Wein, Therapeutikum



nicht den Mut für diese Sportart und bevorzuge es im Gewässer lieber ruhiger, z. B. mit Schwimmen oder Ruderboot fahren.

### Zur Geschichte

Die Geschichte des Wakeboarding reicht bis in die 1980er Jahre zurück. Windsurfen kann schon eine ziemlich coole Sache sein und ist was für ganze Kerle und Powerfrauen. Nur macht der Wind nicht immer das, was er soll und legt auch mal gerne eine Ruhepause (Flaute) ein. Da kann es schon mal langweilig auf dem Surfbrett werden. So kam man auf die geniale Idee, sich doch von einem Motorboot ziehen zu lassen. Das nannte sich dann Wakesurfing. Eine Mischung aus Wasserski und Windsurfen. Ob nun ein paar Surfer aus Hawaii die Ersten waren, die auf so was kamen, ist ungewiss. Eine Trendsportart wurde das Wakeboarding erst in den 1990ern. Da entwickelte der Amerikaner Herb O'Brien das „Hyperlite“. Das ist ein kurzes und besonders leichtes Wakeboard. Die erste offizielle Weltmeisterschaft fand 2001 in Duisburg statt. Das Wakeboarding war 2005 bei den World Games vertreten (das ist eine Veranstaltung mit Sportarten, die nicht zu den Olympischen Disziplinen gehören). In Deutschland gibt es rund 55 Vereine mit 3000 Aktiven. National vertritt sie der Deutsche Wasserski- und Wakeboarding Verband.

Beim Wakeboarding steht der Wassersportler auf einem ca. 150 cm langen und etwa 50 cm breiten Brett, dem Wakeboard, seitlich zur Fahrtrichtung. Aber nicht wie beim Windsurfen einfach nur so auf dem Brett, sondern seine Füße stecken in zwei Schlaufen. Er wird entweder durch eine Seilbahn (Cable) oder durch ein Motorboot oder einen Jetski gezogen. Seine Sprünge macht der Sportler beim Cable über eine Schanze, den Kicker, beim Jetski oder Motorboot benutzt er die Kielwelle als Absprungrampe. Bei der Seilbahn werden Geschwindigkeiten bis 32 km/h und beim Boot bis 39 km/h erreicht. Bei den Wettkämpfen kommen dabei sowohl die Seilbahn als auch der Jetski oder das Motorboot zur Anwendung. Es werden die Ausführung, Ausdruckskraft und Intensität bei den Sprüngen von den Punktrichtern bewertet. Die Kategorien „Seilbahn“ und „Motorboot“ werden unterschieden. Wer bei der Seilbahn vom Brett stürzt scheidet aus. Beim Motorboot hingegen gibt das Punktabzug. In Deutschland gibt es 70 Cableanlagen, die bekanntesten stehen in Paderborn, Salzgitter, Thulba und Langenfeld. Deutschland hat das weltweit dichteste Netz an Anlagen. Bei uns sind überwiegend Schlepplifte im Einsatz, in den USA hingegen hauptsächlich Motorboote. Also, ehrlich gesagt, man braucht schon etwas Mut, Übung und Kondition bei den angesagten Geschwindigkeiten und sollte keinesfalls wasserscheu sein, wenn man mal mit dem Brett „wegrutscht“ und ins Wasser fällt. Ich persönlich hätte

wickelte der Amerikaner Herb O'Brien das „Hyperlite“. Das ist ein kurzes und besonders leichtes Wakeboard. Die erste offizielle Weltmeisterschaft fand 2001 in Duisburg statt. Das Wakeboarding war 2005 bei den World Games vertreten (das ist eine Veranstaltung mit Sportarten, die nicht zu den Olympischen Disziplinen gehören). In Deutschland gibt es rund 55 Vereine mit 3000 Aktiven. National vertritt sie der Deutsche Wasserski- und Wakeboarding Verband.

### Keine Angst vorm Wasser

Wer es einmal selbst ausprobieren möchte und wissen will, welche Ausrüstung man für das Wakeboarding benötigt, der findet im Internet wertvolle Hinweise und Ratschläge über z. B. Anfahrt auf der Matte, Start aus dem Sitzen oder Sprungstart. Auch das Kurven fahren, sowie Bremsen und Aussteigen aus dem Wakeboard werden erklärt. Eine Übersicht über die Anlagen und etwas „Angeberwissen Wakeboard“ für die nächste Wakeboard Beach Party dürfen nicht fehlen. Also dann nichts wie hinein ins kühle Nass und dem Wakeboarder-Schlachtruf folgen:

„An das Cable, fertig, los!“

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // focus.de // leidenschaftnatur.de // berliner-woche.de // deutsche-briefmarken-zeitung.de

# Wakeboarding

Wasserski aber anders

Beim Lesen der „Deutschen Briefmarkenzeitung“ stieß ich bei den Sondermarken für das Jahr 2021 auf das Markenmotiv „Wakeboarding“. Eine mir bis dahin völlig unbekannte und nichtolympische Sportart. Mein Interesse, etwas mehr darüber zu erfahren war so groß, dass ich mich gleich darüber zu informieren begann.



Die Rentner-Formel 1

# RASER

## Auf zwei Rädern



**J**a, Balu der Bär war wohl noch ein recht ruhiger Zeitgenosse, wenn er gemütlich durch den Wald lief und vor sich hin sang: „Versuch’s doch mal mit Ruhe, mit Ruhe und Gemütlichkeit...“. Dank der klassischen E-Bike-Zielgruppe ist es mit der Ruhe allerdings vorbei. Trotz Lieferengpässen, Wartelisten und völlig überzogenen Preisen ist das elektrifizierte Gefährt zu einem Verkaufsschlager geworden. Und eine Zielgruppe hat bei der neuen Art Rad zu fahren, besonders schnell und in großer Anzahl zugeschlagen, unsere „grauen Eminenzen“, die mit Balu allerdings nichts am Hut haben. Mit dem E-Bike wird für sie das Radfahren wieder möglich, komfortabler und der Berg ihr Freund, da nun lästiges Schieben wegfällt. Wer es richtig macht, fährt dann auf geraden Strecken mit Muskelkraft, dann hält der Akku länger. Dann können auch weiter entfernte Ziele bequem erreicht werden, auch wenn die Strecke hügelig ist. Da die E-Bikes aber höher und viel schwerer sind als

normale Fahrräder und sich Brems- und vor allem Lenkeigenschaften anders gestalten, wäre für die meisten, dem Geschwindigkeitsrausch Verfallenen, besser erst mal üben angesagt, anstatt einfach loszufahren.

### Der Rausch von Geschwindigkeit

Wer nun aber denkt, dass diese Trendsport-Rentner nun ruhiger und gelassener durch die Gegend radeln und entspannt die größeren Reichweiten und die Natur genießen, hat sich geschnitten. Man fährt Höchstgeschwindigkeit. Und warum rasen sie nun so durch die Gegend? Vermutlich weil’s geht und ihnen niemand gesagt hat, dass man nicht immer mit voller Motorleistung fahren muss. Ein Sportwagen fährt ja auch nicht ständig mit 280 Sachen durch die Gegend, nur weil der Motor das leistet, er käme nicht allzu weit. Unsere neuen „Formel 1-Piloten“ aber rasen auf ihren E-Bikes über Feld und Flur im Rausch von Geschwindigkeit, Freiheit und Abenteuer und lassen

sich den Fahrtwind um ihre windschnittig gestylten Fahrradhelme wehen. Da wird der Radweg nach Gundelsheim zur Formel 1-Strecke und so mancher Schutzengel muss, unterwegs nach Luft japsend, manchmal Pause machen, mit schlimmen Folgen. Für alle anderen Verkehrsteilnehmer heißt es besser: Nichts wie weg.

### Zwetschkuchen ist aus

Wo wollen sie alle nur so schnell hin, fragt man sich? Haben sie etwa im Lotto gewonnen und nun Angst, dass die Prämien nicht mehr für jeden reichen, oder einen Last-Minute-Flug gebucht und müssen rasch zum Flughafen? Oder zum Bahnhof, weil der Zug gleich losfährt? Vielleicht winken aber auch am Ziel für den Sieger wertvolle Sachprämien, Punkte oder neue „Sponsorenverträge“ für die nächste Renn-Saison? Nein!!! Eigentlich wollen doch die Meisten nur zum Besen fahren, oder zum Bingo-Nachmittag mit Vereinskameraden, bzw. zum gemütlichen Kaffee-Kränzchen mit der besten Freundin. Leider vergessen sie bei aller Vorfreude scheinbar, dass die Fahrtgeschwindigkeit dem Fahrkönnen und der Verkehrslage anzupassen ist und nicht umgekehrt. Falls sie am Ziel ankommen wird dann großzügig kreuz und quer geparkt unter dem Motto: Was kümmern mich die anderen, Hauptsache nahe am Buffet. Für alle anderen wird dann der Gang zum Kuchenbuffet zur „Slalomtour mit Hindernissen“. Da fragt man sich, wo die sonst so vehement vertretenen Werte wie Vernunft, Respekt oder Rücksichtnahme bleiben. Die verschwinden in diesen Fällen dann mal ganz schnell in den Ortlieb-Satteltaschen.

### Schutzengel im Dauerstress

Gut, Rentner haben bekanntlich niemals Zeit, doch wenn dann bei der Raserei unverhofft Hindernisse wie Fußgänger, Kinderwagen oder ein „verkehrsberuhigender“ Poller auftauchen, die sie auf Grund ihres hohen Tempos, der sperrigen Lenker und dem Wendekreis eines LKW, nicht mehr umfahren können, ist der Abflug vorprogrammiert. Knochenbrüche und schwere

Verletzungen sind an der Tagesordnung. Es wundert also nicht, wenn gerade in letzter Zeit verstärkt Unfälle durch E-Bikes passieren. Genauer gesagt 42 % Prozent mehr als noch im Vorjahr 2021, Vorfahrt missachtet und zu schnelles Fahren als Ursachen. Der Allgemeine Deutschen Fahrrad Club und andere haben reagiert und bieten Trainingsstunden für E-Bike-Fahrer und Fahrerinnen an. Leider noch mit zu wenig Resonanz: „Radfahren verlernt man doch nicht, da brauche ich doch kein Training.“

### Das Sahnehäubchen

Das alles wäre schon genug. Doch der Rentner-Formel 1-Zirkus hat jetzt auch noch Verstärkung bekommen durch andere „Trendsetter“ mit ihren neuesten Spielzeugen, den Lastenfahrrädern, bei denen Arroganz und Rücksichtslosigkeit bereits im Kaufpreis enthalten war. So wird’s für normale Menschen immer gefährlicher auf Deutschlands Wegen und ich blicke mit Wehmut auf Balu zurück.

>> Gunther Schuster



**SIE ENTSCHEIDEN,  
WER WILLKOMMEN IST.**

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



hasenbein-sicherheit.de in Heilbronn/Stuttgart/Heidelberg/Hannover



## sekt oder selters?

Hätten Sie´s gewusst?

Geflügelte Worte des Alltags bereichern unser Leben. Oftmals benutzen wir sie und wissen eigentlich nichts über ihren Ursprung. So ein geflügeltes Wort ist ‚Sekt oder Selters‘. Bei einem Sieg stoßen wir mir Sekt an, dem prickelnden Inbegriff für Besonderes, bei einer Niederlage bleibt uns nur Sprudelwasser. Das kam in der Entstehungszeit des Spruches in Tonflaschen aus der Gegend um Selters und hieß auch so. Der Name ‚Selters‘ wurde daher über die Jahre zum Gattungsbegriff für Sprudelwasser, wie z. B. ‚Tempo‘ für Papiertaschentücher, unabhängig von Marke und Herkunft. ‚Sekt oder Selters‘ wird bis heute als Synonym für Erfolg oder Niederlage verwendet. Der Spruch ist aber vielen nicht mehr so bekannt, weil ‚Selters‘ heute nur noch eine von vielen Marken ist, die es nicht mehr überall gibt und deshalb seine Bedeutung als Gattungsbegriff mit der Zeit verlor. Die jüngere Generation verwendet heute eher ‚Top oder Flop‘ oder ‚Alles oder Nichts‘.

>> Gunther Schuster

Quellen: deutsche-briefmarken-zeitung.de // fachwort24.com // ScrapPapArt Gaby Bertram



## begeisterung

Paradiesische Zustände

...oh wie verführerisch rot glänzend liegst du da vor mir. In deiner strahlenden Pracht als Frucht vom Baum der Erkenntnis. ‚Verboten‘ bist du. Schon im Paradies haben die Schlange und Eva den armen Adam damit verführt. Und auch Schneewittchen wurde ein vergiftetes Exemplar zum Verhängnis. Bist du nun rein und saftig oder wirst du auch mir zur Gefahr? Da stupst der kleine Peter seinen Vater an und sagt: ‚Mensch Papa, kannst du nicht mal Äpfel kaufen, wie jeder andere auch?‘

>> Gunter Schuster

WAHNSINNSWELT

PRINT · SIGN · MEDIA · EVENT

# Kreatives sichtbar machen.



**FRANZ MEDIA PRINT**  
KREATIVES SICHTBAR MACHEN

Fullservice-Dienstleister  
für Firmenkommunikation.

Riemenstraße 5/2 • 74906 Bad Rappenau  
Telefon 0 72 64 / 95 999-0

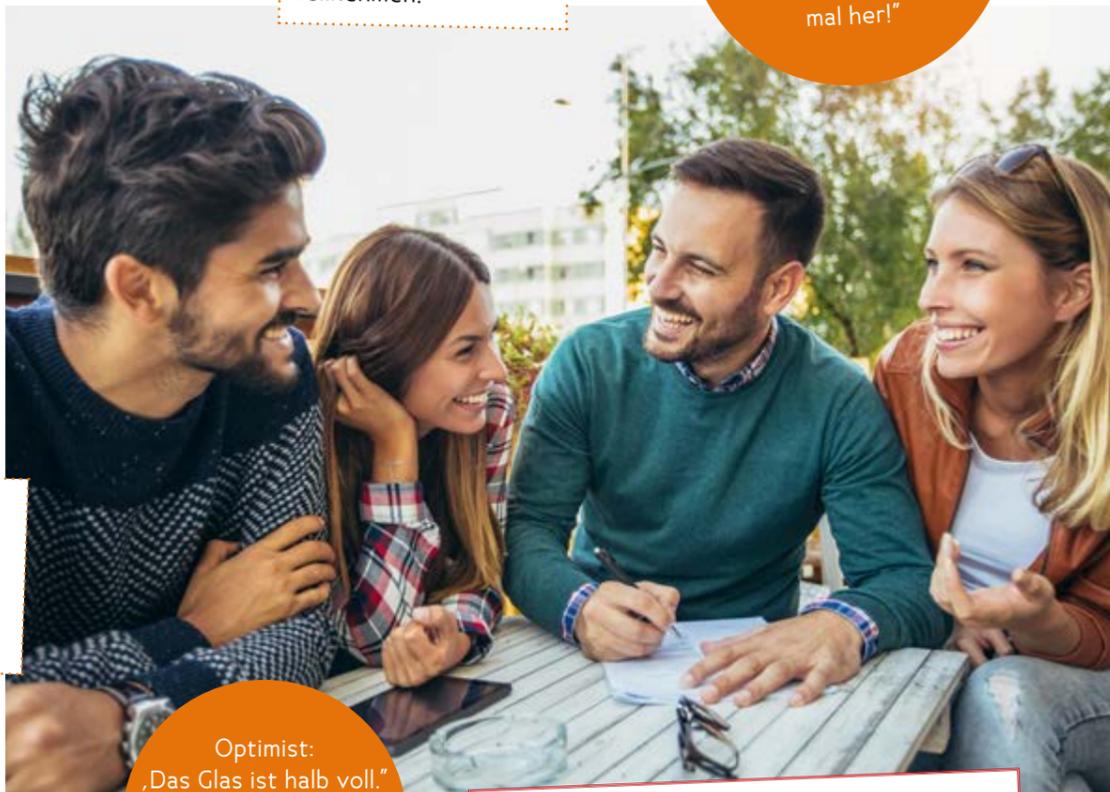


www.franz-mediaprint.de | www.mediaprint.shop

## LACHEN IST GESUND

„Auf einer Skala von 1 bis 10, wie sehr haben Sie in Ihrer Beziehung die Hosen an?“  
– „Schatz, darf ich bitte an einer Umfrage teilnehmen?“

Ding Dong.  
„Guten Tag, wir sammeln fürs Kinderheim. Haben Sie etwas abzugeben?“  
– „Kevin, Justin – kommt mal her!“



Freitagabend. „Schatz, sollen wir uns ein schönes Wochenende machen?“ – „Klar!“ – „Klasse, dann bis Montag!“

Ich bin wahrscheinlich nur deshalb immer so müde, weil unglaublich viele Talente in mir schlummern.

Optimist: „Das Glas ist halb voll.“  
– Pessimist: „Das Glas ist halb leer.“ – Mama: „Wieso ist da kein Untersetzer?“

Einfach mal den Vorgesetzten fragen, was er beruflich macht. Das Gesicht - unbezahlbar.

Quelle: karrierebibel.de/witze

## RÄTSELECKE

### Scherzfragen

Was wird hier gesucht?

- 1) Welche Rosen welken nicht?
- 2) Welches Getränk ist am stärksten?
- 3) Was wird kürzer, je länger man daran zieht?
- 4) Was steht hinter der Freiheitsstatue?
- 5) Wieso können Skelette so schlecht lügen?

### Brückenrätsel

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

- a) HAND ... SOHLE
- b) SONN ... HALS
- c) WELT ... VOLL
- d) UHR ... ZEUG
- e) ACKER ... STOPP

Auflösungen aus der letzten Ausgabe (# 31):

- 1) Weil „Tempo“ draufsteht
  - 2) Heiliger Bimbam
  - 3) Der Schlüssel
  - 4) An Backbord
  - 5) ein Käse mit Löchern //
- a) ESSIG
  - b) STEIN
  - c) FUSS
  - d) PLAN
  - e) SILBEN

Quellen: raetselstunde.de // instarest.de

# Fahr-Rad<sup>E.C.</sup>

SHOP  SERVICE  
HEILBRONN

„Fahrräder waren schon immer meine Leidenschaft, eine Liebe die sich auch in meinem Laden widerspiegelt, kommt vorbei und überzeugt euch selbst!“



Hier geht's zur Webseite



# THERAPEUTIKUM

MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

# WIR ERÖFFNEN PERSPEKTIVEN für Ihre berufliche Zukunft

Als größte Rehabilitationseinrichtung für psychisch kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken sind wir der soziale Dienstleister für Gesundheit, Beruf und Alltag und betreuen über 450 Rehabilitanden. Seit 50 Jahren sorgen unsere engagierten Mitarbeiter\*innen dafür, dass sich dieser Personenkreis in die Gesellschaft integriert, seinen Fähigkeiten entsprechend gefördert und sicher fühlt.

Wenn auch Sie sich für soziale Aufgaben begeistern können, starten Sie jetzt Ihre berufliche Zukunft mit uns. Wir bieten Ihnen in unterschiedlichen Fachbereichen einen sicheren Arbeitsplatz in einem starken Team und viele weitere attraktive Vorteile, Fahrradleasing und eigenes Fitnessstudio inklusive.

Mehr über uns und alle Details zu Stellenangeboten finden Sie hier:

[therapeutikumheilbronn.de/jobs](https://therapeutikumheilbronn.de/jobs)

Wir freuen uns auf Sie.