

WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#33

VON DER HÖHLE ZUR METROPOLE

Die Entstehung von
Siedlungen Seite 12

KONZERTTIPP: SEFORA NELSON

Kraftvoll und
besinnlich Seite 40

STROM AUS DER LUFT

Ein Enzym erzeugt
Energie Seite 46



JEDER IST SEINES

GLÜCKES SCHMIED.

Von wegen!



primafila

EISMANUFAKTUR UND CAFÉ

NATÜRLICH LECKER!

GESCHMACK UND QUALITÄT
STEHEN BEI UNS
AN ERSTER STELLE.

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

— UND DAS SCHMECKT MAN.



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



Liebe Leser*innen,

es ist wieder so weit, die 33. Ausgabe der Wahnsinnswelt liegt vor Ihnen.

Der Autor unseres Leitartikels setzt sich mit Sprichwörtern auseinander. Welche treffen Ihrer Meinung nach zu? Was denken Sie über „Jeder ist seines Glückes Schmied“?

Auf Anhieb ist das gar nicht so einfach: An sich als Motivation gedacht, wird dieses Sprichwort bei uns oft im Kontext von Selbstverantwortung und Erfolg benutzt. Unangebracht ist dieses Sprichwort auf jeden Fall in Bezug auf Erkrankungen und daraus resultierenden Einschränkungen, welcher Art auch immer. Manches kann man dann selbst nicht mehr steuern und ist auf Rehabilitation, eine gute medizinische Versorgung und die Unterstützung der Gesellschaft angewiesen.

Dieses Miteinander macht uns aus. Gemeinsam „schmieden“ wir eine soziale Gesellschaft.

Und nun viel Spaß beim Lesen.

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Wieland".

Martina Wieland
Geschäftsführerin



TITELTHEMA

- 6 **Jeder ist seines Glückes Schmied.**
Von wegen!

FORUM

- 12 **Von der Höhle zur Metropole**
Die Entstehung von Siedlungen
- 16 **1871-1914 Europa im Aufbruch**
- 18 **Das Armbrustschießen von 1560 zu Stuttgart**
Ein mittelalterliches Großereignis
- 22 **Polarlichter**
Wenn Farben am Himmel tanzen
- 24 **Mahnende Zeitzeugen**
Die Olympia-Ruinen von Sarajewo

GESUNDHEIT

- 26 **Gehirnjogging**
Sport für unsere grauen Zellen
- 28 **Einfach mal loslassen**
Den Kopf freibekommen
- 30 **Die Wolfsstunde**
Wachwerden mitten in der Nacht

ERNÄHRUNG

- 32 **Herrlich leckere Rezepte**
 - Spaghetti mit Grünspargel und Kirschtomaten
 - Mangotraum im Glas
- 34 **Die Pimpernuss**
Was klappert da im raschelnden Wald?
- 35 **Buchtipp: Harvey und Marilyn Diamond**
„Fit fürs Leben 2“



40



EUROPA
IM
AUFBRUCH
Seite 16

KUNST UND KULTUR

- 36 **Histoire Musicale**
Wie die Popmusik elektronisch wurde
- 38 **Der Steindruck**
Meilenstein in der Druckgeschichte
- 40 **Musik Tipp: Sefora Nelson**
Kraftvoll und besinnlich

FREIZEIT

- 42 **Warum in die Ferne schweifen ...**
Die Südeifel
- 44 **Burg Guttenberg**
Greifvögel hautnah erleben

44



TECHNIK

- 46 **Strom aus der Luft**
Ein Enzym erzeugt Energie

DA WAR NOCH WAS

- 48 **Ein X für ein U vormachen**
Hätten Sie's gewusst?
- 48 **Was Oma noch wusste:**
Saubere Gartenhände dank Rhabarberblatt
- 50 **Lachen ist gesund**
- 50 **Rätselecke**

IMPRESSUM



Ausgabe 33 | Sommer 2023



WAHNSINNSWELT
Herausgeber

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

Chefredakteur/Produktion
Fotos

Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden und externen Co-Autoren. Diese bilden auch das Redaktionsteam. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Heft auf die Unterscheidung nach Geschlechtern und verwenden die männliche Form.
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, e.ferring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung THERAPEUTIKUM Heilbronn, © Florilegius/Mary Evans, © Tatjana Mahr, © Wolf-adobe.com, © TwilightArtPictures-adobe.com, © Romolo Tavani-adobe.com, © Gustavo Palacios-adobe.com, © Light Impression-adobe.com, © Volodymyr Herasymov-adobe.com, © GerMann-adobe.com, © full image-adobe.com, © chaoss-adobe.com, © emranashraf -adobe.com, © Garry L.-adobe.com, © EKH-Pictures-adobe.com, © Vasyil-adobe.com, © Andrey Kuzmin-adobe.com, © Roman King-adobe.com, © MedBioChem-adobe.com, © float-adobe.com, © nioloxs-adobe.com, © TTstudio-adobe.com, © sv_production-adobe.com, © dimedrol68-adobe.com, © belyaaa-adobe.com, © Mediteraneo-adobe.com, © Alexander Raths-adobe.com, © ogaudin-istock.com, © picture alliance/United Archives/Werner Otto, © picture alliance/prisma / Schultz Reinhard, © picture alliance/Bildagentur-online/Sunny Celeste/Bildagentur-online/Sunny Celeste, © picture alliance/ Mary Evans Picture Library, © picture alliance/Bildagentur-online/Celeste, © Burg Guttenberg Greifenwarte, © Sefora Nelson, © Patrik Dietrich-shutterstock.com, © chrisontour84-shutterstock.com, © Alekk Pires-shutterstock.com, © Jan Sandvik Editorial/Alamy Stock Foto, © MiRafoto.com/Alamy Stock Foto, © Walker Art Library/Alamy Stock Foto, © Walker Art Library/Alamy Stock Foto, © The Picture Pantry/Alamy Stock Foto, © Moden und Historie /altevolkstrachten.de/pritschenmeister



Jeder ist seines
GLÜCKES
SCHMIED.

Von wegen!



Sprichwörter begleiten unser tägliches Leben und an vielen ist tatsächlich was Wahres dran. Zum Beispiel „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück“, „Es ist nicht alles Gold, was glänzt“ oder „Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch“. Und dann gibt es die anderen, die gerne benutzt werden, aber keinesfalls die ganze Wahrheit abbilden. Ein besonders unsoziales Exemplar dieser Kategorie ist das in kapitalistischen Gesellschaften gerne benutzte „Jeder ist seines Glückes Schmied“.

Wer beim Anblick von Müllwerkern, den Leuten von der Stadtreinigung oder gestressten Paketboten denkt „hätten sie halt was Richtiges gelernt“, oder nicht bereit ist, einem Obdachlosen etwas Geld zu geben, weil der doch für seine Situation selbst verantwortlich ist, „er könnte ja arbeiten, anstatt zu betteln“, der nimmt dieses Sprichwort viel zu wörtlich. Es ist selbstverständlich klar, dass einem das Glück nicht in den Schoss fällt und man im Leben aktiv werden und sich anstrengen muss, wenn man etwas erreichen will. Man sollte sich auch nicht gleich beschweren, wenn mal was nicht auf Anhieb gelingt. Dies ist zwar zunächst alles richtig, beinhaltet aber den völlig falschen Ansatz, wir wären alle mit den gleichen Voraussetzungen ausgestattet. Das aber ist bei weitem nicht so.

Gebetsmühlenartig

Michael Hampe schrieb dazu in einem Beitrag in der Neuen Züricher Zeitung: „Einsicht in die Beschränktheit menschlicher Macht bedeutet keineswegs, menschliche Selbstbestimmung und Freiheit zu leugnen. Doch der Gedanke, der in ungezählten Ratgeberbüchern gebetsmühlenartig wiederholt wird, man habe sich als Einzelner nur aufzuraffen, positiv zu denken und ein paar Regeln zu befolgen, um sein Glück zu machen, kann bestenfalls als naiv, angesichts der ungezählten Variationen menschlichen Leides aber auch als zynisch bezeichnet werden.“

Das Leben ist nicht Olympia

Vergleichen wir das Ganze mal mit einem sportlichen Wettlauf an dem eine Menge völlig unterschiedlicher Menschen teilnehmen wollen, dann müssen vor dem Start noch einige Anpassungen vorgenommen werden.



Bist du ein Mann? Dann darfst du fünf Schritte vortreten. Hast du eine weiße Hautfarbe? Wieder ein paar Schritte vor. Kannst du dir Urlaub leisten? Lebst du in einer sicheren Gegend? Leben die Eltern noch zusammen? Sind deine Eltern in diesem Land geboren? Bist du kerngesund? Entsprechen dein Körper und dein Aussehen dem gängigen Schönheitsideal? Je nachdem, wie nun die Antwort ausfällt, ob ja oder nein, darfst du entweder ein paar Schritte nach vorne oder musst auf deiner Position stehen bleiben oder gar Schritte zurück machen. Betrachten wir nun das Feld, so merken wir, es ist weit auseinandergezogen und wir starten eben nicht alle von der gleichen Startlinie! Viele stehen weit weg von dir und werden deine motivierenden Worte wie „Komm streng dich an, du kannst es schaffen, Kopf hoch“, nicht mal mehr hören, denn sie sind viel zu weit von dir entfernt. Der Lauf beginnt aber trotzdem. Die Metapher beschreibt unser Leben und macht mehr als deutlich, dass eben nicht jeder seines Glückes Schmied ist, auch wenn er sich noch so anstrengt.

Falsch und unsozial

Die Volksweisheit „Jeder ist seines Glückes Schmied“ ist bei uns schon fast ein liberales Glaubensbekenntnis und sehr populär: Dein Glück zu gestalten ist Deine eigene Verantwortung. Das jedoch findet die Religionsphilosophin Gesine Palmer in einem Beitrag für

Deutschlandfunk Kultur falsch und auch unsozial, da sich die Gesellschaft um ihre Verantwortung drücke. Und mit der eigenen Verantwortung ist das so eine Sache. Da wäre erst mal zu klären, was man darunter versteht.

Eigenverantwortung

Rückblickend eingesetzt kommt diese „Weisheit“ schnell als falsche Schuldzuweisung daher. Jemand, der nach einem Unfall an den Rollstuhl gefesselt ist, „wird doch wohl etwas falsch gemacht, sein Glück eben nicht richtig geschmiedet haben.“ Wer die Eigenverantwortung in solcher Weise auslegt, der will auch nicht wissen, dass ein jeder von uns auch ohne sein eigenes Zutun Pech haben kann und drückt sich somit um die Verantwortung, die wir in unserer Gesellschaft auch für einander haben.

Rückwirkend kann man aus Unglück kein Glück machen

Was eigentlich eine zur Aufmunterung gedachte Weisheit war, wird so ein „blaming of the victim“ (Beschuldigung des Opfers). Das ist nicht nur unmoralisch, sondern entspricht oft auch nicht der Wahrheit. Es gibt keine noch so „zeitgeistkonforme Gesinnungsübung“ aus der

man rückwirkend aus einem Unglück ein Glück machen kann. Wenn nun der Rollstuhlfahrer mit neuen Herausforderungen konfrontiert wird, kann er sagen „Jeder sei seines Glückes Schmied“. Da bekommt der Satz doch eine völlig andere Bedeutung, weil er nach vorne gerichtet ist. Wir bewundern bei den paralympischen Wettkämpfen Sportler die zeigen, was man mit viel Willen und Disziplin einer meist nicht selbstverschuldeten Behinderung abringen kann. Diese Sportler schmieden sich neues Glück und ermuntern andere, Gleiches zu tun.

Seelische Grundgesundheit

Diese Möglichkeit, selbst aktiv nach vorne gerichtet zu agieren, ist aber nur möglich, wenn einerseits das organische Leben gesichert ist. Es bedarf aber andererseits auch der Fähigkeit zur Selbstreflexion, des Mutes und der Ruhe, um Aufmerksamkeit auf das eigene Leben richten zu können. Sind diese Voraussetzungen vorhanden, kann man von einer seelischen Grundgesundheit sprechen. Oft ist dies aber überhaupt nicht der Fall, weil Menschen z. B. seelisch krank sind oder ihr organisches Leben bedroht ist. Hier Eigenverantwortung auf der Suche nach Lebensglück einzufordern ist nicht angemessen. Und selbst wer Sinn oder Lebensglück findet, erreicht damit noch lange nicht die Freiheit, das zu tun, was er möchte. Mächtigere Instanzen hindern ihn oft daran. Deshalb sind auch die, die vermeintlich ihr Glück gefunden haben, nicht ihres Glückes Schmied, sondern, wie alle Wesen mit endlicher Macht, Zufällen ausgesetzt.

Soziale Herkunft und Schulerfolg

Ein weiteres Feld in dem unsere Volkswirtschaft ad absurdum geführt wird. Der fran-

zösische Wissenschaftler Pierre Bourdieu erklärt das mit seiner Kapitaltheorie. Danach werden Menschen mit einer gewissen Ausstattung an Kapitalien geboren. Dazu gehören z. B. Geld, Wissen und soziale Beziehungen der Eltern. So entsteht eine überaus ungleiche Gruppe von Kindern, auf die unser Schulsystem eingehen müsste. In Deutschland wird aber auf die heterogene Ausstattung der Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichen Kapitalformen unwahrscheinlich schlecht reagiert. Die Ergebnisse der Pisa-Studien der letzten Jahre zeigen, dass das deutsche Schulsystem die ungleiche Verteilung von den materiellen und symbolischen Profiten unserer Gesellschaft reproduziert. Schon vor dem Eintritt in die Schule steht unabhängig von den tatsächlichen Fähigkeiten und Potenzialen eines Kindes, wie es der internationale Vergleich beweist, fest, welches Kind erfolgreich und welches Kind weniger erfolgreich in der Schule sein wird. Seines eigenen Glückes Schmied ist in Deutschland also maximal das Kind, dessen Eltern genügend Geld, Wissen und Beziehungen haben.





Die Schlussfrage

Was können wir tun um diese Schiefelage zu beseitigen und die Volksweisheit wieder ins rechte Licht zu rücken? Wir müssen uns der eigenen Privilegien bewusst werden. Wir müssen akzeptieren, dass nicht jeder immer selbst schuld daran ist, wenn es in seinem Leben nicht immer so rund läuft, wie bei uns selbst. Auch wenn wir es nicht selbst am eigenen Leib erfahren, strukturelle Benachteiligungen sind real. Gehen wir also auf unsere Mitmenschen zu, lassen sie ausreden und hören zu.

Chancengleichheit

Dann ist schon mal der erste Schritt geschafft. Im Weiteren nun müssen wir sicher auch etwas von unseren Privilegien abgeben, wohl wissend, dass unser Leben dann nicht mehr so komfortabel sein wird wie vorher. Anders wird es in Zukunft nicht gehen, wir müssen uns angleichen und Chancengleichheit herstellen. Das geht nur, wenn wir in diesem meta-

phorischen Rennen alle von der gleichen Startlinie aus loslaufen. Im besten Fall ist das Leben dann gar kein Rennen mehr, sondern wir spazieren gemütlich – auf Augenhöhe – nebeneinander und jeder kann dann chancengleich tatsächlich sein Glück schmieden.

Soweit die Phantasie, aber machen wir uns nichts vor: Die meisten Menschen suchen vergeblich nach anhaltendem Lebensglück, viele kämpfen um ihr Überleben oder erreichen nur Momente des Glücks, punktuelle Höhepunkte oder vorübergehende Zufriedenheit. Unabhängig davon möchte ich Ihnen zum Schluss noch einen recht schönen und keinesfalls zu kurz gegriffenen Spruch mitgeben: **„Wenn das Leben dich zu einem Glücksmoment einlädt, sag ja, nimm Platz und mach das Beste daraus.“**

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // lpb.sachsen-anhalt.de // amazedmag.de // deutschlandfunkkultur.de // nzz.ch

FALAFELO[®]

Syrian food



REAL SYRIAN TASTE

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, Kantinenersatz, 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 SYRIYAN FOOD! Hochzeit, Business Lunch, Tagungen, Geburtstage ... Schreibe uns deine Vorstellungen und Wünsche per Email.



VON DER HÖHLE ZUR METROPOLE

Wie unsere Siedlungsformen entstanden

Seit der Mensch sesshaft ist, entstanden weltweit die unterschiedlichsten Siedlungsstrukturen. Aus Höhlen wurden Hütten. Aus einzelnen Hütten wurden Dörfer, die hin und wieder aus allen Nähten platzten. Durch Völkerwanderung, Kriege, Ökonomie und Lebenswandel entstanden im Laufe der Jahrtausende die unterschiedlichsten Siedlungsarten auf der Welt. Lassen Sie uns auf eine Spurensuche gehen, warum Flucht und Arbeit ein ganzes Ortsbild prägen kann und warum man Plattenbauten hochzog.

Die wollen wir hier nicht haben

Schon immer waren Menschen skeptisch, ja von vornherein abwertend gegenüber Fremden oder Neuem.

So gab es bereits im späten Mittelalter Waldenser und Hugenotten aus dem damals katholisch geprägten Frankreich, die Schutz in deutschsprachigen Gebieten suchten. Im damaligen Deutschen Reich Römischer Nation entstanden mehrere sogenannter Exulantenstädte, also neue Bleiben für Religionsflüchtlinge. Beispielsweise ließ der württembergische König Waldenser aus dem Piemont Orte wie Corres, Pinache und Perouse errichten, deren Namen – abgesehen von Nordhausen und Dürrmenz – auf den ersten Blick überwiegend frankophon wirken. In Hessen, Brandenburg-Preußen und Baden folgten unter anderem Ortschaften wie Neu-Isenburg sowie Friedrichsthal bei Karlsruhe für die Hugenotten.

Auch nach dem Zweiten Weltkrieg mussten, durch den Zuzug zigtausender Vertriebener und Flüchtlinge aus den verlorengegangenen deutschen Ostgebieten, die Menschen vor Ort mit der Situation von Wohnungsmangel fertig werden. Obwohl die Flüchtlinge meist der gleichen Nation der Alteingesessenen angehörten, galten sie oft als Buhmänner, mit denen man anfangs nicht gerne zu tun haben wollte. Häufig mussten sie mit den Obdachlosen ausgebombter Städte „ausharren“, was oft nicht konfliktfrei blieb. Um den Frieden zu bewahren, baute man häufig außerhalb des Ortskerns Siedlungen für die „Ostdeutschen“. Meist sind sie anhand von Straßennamen erkennbar, die der Herkunft der deutschen Flüchtlinge und Vertriebenen entsprachen. So etwa „Ostpreußenstraße“ oder „Sudetenweg“. Manche Siedlungen blieben im Laufe der Jahre Wohngebiete, wie etwa „Ostend“ in Schwaigern oder „Sachsenacker“ in Neckargartach. Andere wurden gar zu eigenen Stadtteilen, wie etwa Amorbach in Neckarsulm oder Plattenwald in Bad Friedrichshall. Diese entwickelten sich, nicht zuletzt auch mit dem Zuzug von Gastarbeitern und Spätaussiedlern, im Laufe der Jahrzehnte oft zu sozialen Brennpunkten.

Ausgebombt? Dann gehen Sie hierhin.

Andere Vertriebene wurden in neu errichtete Städte, Stadtteile und Gemeinden aus ehemaligen Munitionsanstalten verlagert, aus denen heute teilweise Orte mit über 20.000 Einwohnern entstanden sind. So zum Beispiel Waldkraiburg und Neugablonz in Bayern. Auch Heilbronn hatte mit der Schweinsbergsiedlung eine ähnliche „Muna-Siedlung“, die 1971 wieder abgerissen wurde. Sie war, wie andere aus Baracken und Trümmersteinen errichtete Siedlungen am Rand ausgebombter Städte, eine sogenannte „Mau-Mau-Siedlung“. Bewohnt wurden diese zu großen Anteilen von Flüchtlingen und Vertriebenen sowie Ausgebombten, die der Arbeiterklasse entstammten. Die meisten wurden in den 1970er Jahren grundlegend saniert und deren Image verbessert, so etwa bestimmte Wohnanlagen im Kölner Stadtteil „Höhenberg“. Aber auch solche Siedlungen entwickelten sich oft zu sozialen Brennpunkten.

Großwohnsiedlungen

Wohnsiedlungen sind daran erkennbar, dass sie in mehrstöckiger Bauweise sehr schnell in Wohnquartieren abseits des ursprünglichen Stadtkerns hochgezogen wurden. Zwar gibt es keine allgemein verbindliche Definition solcher Großwohnsiedlungen, dennoch entstanden die meisten erst kurz nach dem Zweiten Weltkrieg aus der Not heraus. Schnell mussten mindestens um die Tausend Wohneinheiten für die Ausgebombten und Vertriebenen her, die mehr funktional und schlicht im grauen Betonstil errichtet worden sind. Der Ursprung solcher Siedlungen liegt aber wohl weit vor dem Zweiten Weltkrieg. Denn bereits im Ende des 19. Jahrhunderts gab es langgezogene, mehrstöckige Wohnterrassen sowie an Plattenbau erinnernde Schlitzbauten in Hamburg. Die meisten Großwohnsiedlungen entstanden zwi-



schen den 1970er und 80er Jahren. Hierbei kann man einen deutsch-deutschen Unterschied erkennen. Währenddessen man in Westdeutschland mehr auf traditionelle Bauweisen achtete, entstanden in der ehemaligen DDR die meisten Großsiedlungen in Plattenbauweise. Es fällt auch auf, dass die Städte mit den meisten Großwohnsiedlungen aufsteigend mit Magdeburg, Rostock und Schwedt allesamt in Ostdeutschland



DDR Plattenbau Berlin Köpenick

liegen. Lebten in der BRD ursprünglich junge Familien der Mittelschicht in solchen Siedlungen, wandelten diese sich in den 1980er Jahren fast ausschließlich zu sozialen Brennpunkten. Später zogen viele Spätaussiedler und Einwanderer dorthin. Noch heute gelten solche Siedlungen bei vielen Einwohnern als trostlose Ghettos mit wenig Infrastruktur, die man besser meiden sollte. Andere Städte beklagen die Überalterung der Wohnenden. In manchen Großstädten haben sich viele solcher Wohnsiedlungen zu eigenen Stadtteilen entwickelt. So etwa Asemwald in Stuttgart, Emmertsgrund in Heidelberg oder Märkisches Viertel in Berlin. Unterstrichen wird das schlechte Image unter anderem in Karlsruhe, wo der Stadtteil Waldstadt im Volksmund als „Arbeitslosenwald“ betitelt wird.

Nicht weit zur Arbeit

Es gab viele Gründe, warum Arbeitende eine neue Bleibe suchten. Oft war es einfach entspannter nahe dem Arbeitsort zu wohnen. So entstanden bereits im Mittelalter Höfe und Orte, in denen meist gearbeitet und gelebt wurde. Ganz klassisch waren unter anderem Glashütten- oder Holzfällersiedlungen. Einige gab man mit dem Niedergang des Forstbetriebs wieder auf, andere wurden zu einer Keimzelle eines ganzen Dorfes. So sind zum Beispiel einige heutige Ortsteile von Spiegelberg oder Wüstenrot im Schwäbisch-Fränkischen Wald entstanden.

Richtige Arbeitersiedlungen nach Plan entstanden im 19. bis zur ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, als gemeinnützige Gesellschaften oder Unternehmen initiativ preiswerten Wohnraum bauten. Oft waren sie mit Freizeit-, Versorgungs- und Gesundheitseinrichtungen ausgestattet, was für damalige Verhältnisse regelrecht fortschrittlich war. Beispielhaft sind hierfür die Arbeitersiedlung in Kuchen bei Göppingen oder das Stuttgarter Postdörfle. Andere wiederum baute man zu richtigen Stadtteilen aus. Die ehemalige Arbeitersiedlung Limburgerhof des pfälzischen Chemiekonzerns BASF in Ludwigshafen ist seit 1930 sogar selbstständige Gemeinde. Im Ruhrgebiet nannte man solche Siedlungen aus jener Zeit „Zechenkolonien“, die man für die dortigen Bergleute

errichtete und die unweit der Zechen standen. Als erste Zechenkolonie gilt das ab 1844 erbaute „Eisenheim“ zu Oberhausen. Häufig wohnten hier die billigeren Arbeitskräfte aus Polen. Durch die vielen Schließungen der Zechen erlebten diese Kolonien einen regelrechten Strukturwandel und konnten, wenn überhaupt, nur durch Denkmalschutz vor dem Abriss bewahrt werden.

Eine moderne Form der „Arbeitersiedlung“, die sich automatisch entwickelte, waren nach dem Zweiten Weltkrieg die sogenannten Trabantenstädte. Meist handelt es sich hierbei um klassische Bauerndörfer, in denen es preiswerter war, ein Grundstück zu bebauen und unweit der natürlichen Idylle zu leben. So wuchsen viele kleine Orte im Umland der größeren Städte, die sich so zu beinahe reinen Pendlerorten entwickelten:



Zechenkolonie »Eisenheim« Oberhausen

morgens zur Arbeit in die Stadt und abends zum Schlafen wieder nach Hause. Im Laufe der Jahrzehnte schrumpfte jedoch nach und nach das Interesse, an diesen Orten zu leben. In den letzten beiden Dekaden versuchte man deshalb vielerorts die Zentren der Pendlerorte attraktiver zu gestalten, um einer Einwohnersenkung entgegenzuwirken. Klassische Pendlerorte in der Region sind zum Beispiel Unterjesheim oder der Heilbronner Stadtteil Klingenberg.

Stadtviertel fremder Völker – die einen geliebt, die anderen verachtet

Chinesische Seemänner haben genauso auf hoher See Handel betrieben wie umgekehrt die Europäer in China. Manche davon siedelten sich deshalb an vielen bedeutenden Hafenstädten an, wodurch erste Viertel mit überwiegend chinesischen Seeleuten entstanden. Das bekannteste Beispiel war in Deutschland die sogenannte Chinesenkolonie an der Schmuckstraße in Hamburg-St. Pauli. Diese bestand bis zur nationalsozialistisch bedingten Räumung im Jahr 1944. Häufig galten solche Viertel zu Beginn als Problemviertel, was sich ab den 1970er Jahren durch Marketingmassnahmen der Städte änderte. Sie wurden zu besonderen Sehenswürdigkeiten und zu beliebten Touristenzielen. Abgekupfert von den amerikanischen Pendanten nennt man auch hierzulande Orte mit hohem asiatischen Bevölkerungsanteil „Chinatown“. Die Berühmteste in Deutschland ist heutzutage die Charlottenburger Kantstraße in Berlin. Ein anderes Viertel, ähnlich beliebt bei Touristen, ist „Little Tokyo“ in Düsseldorf. Es entstand langsam als Geschäftsviertel an der Immermannstraße, als sich geschäftliche Beziehungen zwischen Düsseldorfern und Japanern immer mehr verflochten. Eine Besonderheit ist jedoch, dass die meisten Japaner abseits des Viertels in anderen Stadtteilen leben. Genauso beliebt ist das von damals überwiegend von Portugiesen und Spaniern bewohnte Hamburger „Portugiesenviertel“ nahe dem Hafen, welches ab den 1970er Jahren entstand und heute mit zahlreichen Lokalen der hier wohnenden Bevölkerung gesäumt ist.

Andere Viertel mit hohem Ausländeranteil sind hingegen oft mit negativem Image behaftet, da sie als soziale Brennpunkte wahrgenommen werden. So werden Viertel, in denen viele Osteuropäer oder Spätaussiedler wohnen, als „Russenviertel“ oder „Klein-Moskau“ verunglimpft. So die Böckinger Schanz oder das Pforzheimer Haidach. Ähnlich ist es bei



»Little Tokyo« Düsseldorf

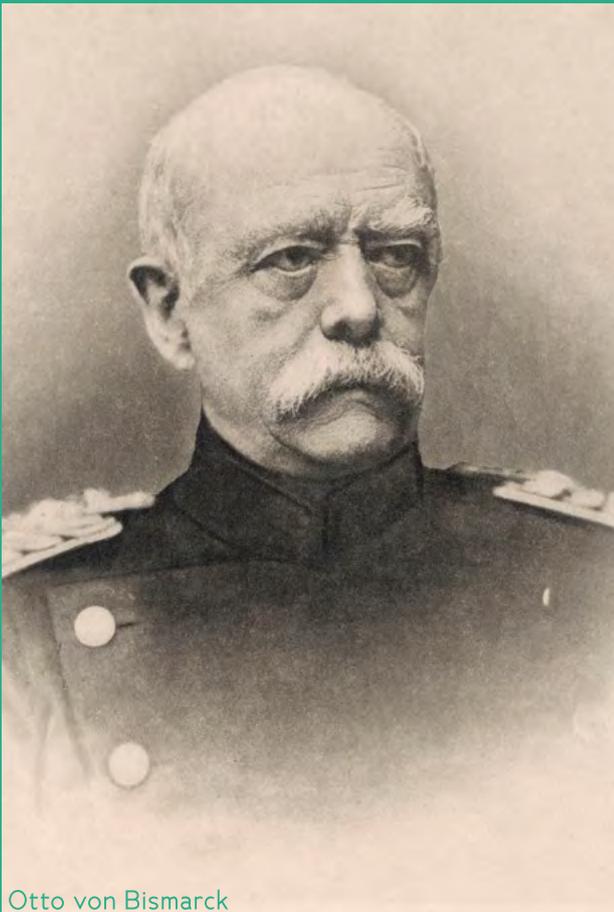
Vierteln mit Türken, Kurden und Arabern, die dann beispielsweise mit abwertendem Ton „Klein-Istanbul“ oder „Klein-Marokko“ genannt werden. Deutlich rassistisch kann es sogar werden, wenn man Städte mit hohem Ausländeranteil verunglimpft, wie „Heilbronn“ für Heilbronn oder „Mühlankara“ für Mühlacker.

Die Viertel der ehemaligen Besatzer waren hingegen meistens bewusst vom deutschen Volk abgekapselt und existierten ungefähr bis 1994. Hier entwickelte sich meist eine Parallelwelt, die entweder nur mit einer gewissen Connection oder zu bestimmten Festen auch dem einheimischen Volk geöffnet waren. So etwa Hoover-Siedlung und Badener Hof in Heilbronn. Diese wurden nach Abzug der Besatzer entweder komplett abgerissen oder umstrukturiert und bebaut. Manche wurden sogar zu einem neuen Stadtteil – z. B. Pattonville in Kornwestheim. Überreste jener Zeit finden sich vor allem noch in Rheinland-Pfalz unter dem Deckmantel der NATO, die auch weiterhin für viele Einwohner große Absperrzonen sind, wie etwa in Bitburg, Spangdahlem oder Ramstein.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // stimme.de // archivsuche.heilbronn.de // leo-bw.de // blog.koelntourismus.de // lift-online.de // tagesspiegel.de // deutschlandfunk.de // focus.de // mdz-moskau.eu // augsburger-allgemeine.de // bitburg.de // g-geschichte.de

1871 EUROPA IM 1914 AUFBRUCH



Otto von Bismarck

Diese Zeitspanne ist zugleich eine denkwürdige Epoche, nämlich die Zeit zwischen zwei Kriegen, dem Deutsch-Französischen Krieg 1870-1871 und dem Ersten Weltkrieg 1914-1918. Es ist eine Zeit im Wandel, im wirtschaftlichen und politischen Sinne. Die Epoche beginnt mit der Gründerzeit auch „Gute alte Zeit“ genannt (1871-1873), die politisch von Reichskanzler Otto von Bismarck maßgeblich gestaltet und beeinflusst wurde.

Die Bismarck-Ära

Es herrschte eine regelrechte Aufbruchstimmung, es wurden Firmen gegründet und im Baugewerbe ging es voran, viele in der Zeit zwischen 1871-1890 errichteten Gebäude, seien es Verwaltungsgebäude, Wohngebäude, Schlösser oder Kirchen sind heute noch erhalten. Gerade im Kirchenbau orientierte man sich am gotischen und romanischen Baustil. Man spricht deshalb heute von der Neoromanik und der Neogotik. Der Kölner Dom wurde, nach jahrhundertlangem Baustopp im Spätmittelalter, im Jahre 1880 vollendet nachdem man die Bautätigkeit in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts wieder aufgenommen hatte. Auch das Ulmer Münster wurde erst im Jahre 1890 vollendet.

Das nach dem Sieg über Frankreich 1871 gegründete Deutsche Reich entwickelte sich innerhalb weniger Jahrzehnte zur führenden Industrienation auf dem europäischen Festland. Es war aber auch das Zeitalter der Kolonialreiche. Das größte Kolonialreich war das britische Empire, dicht gefolgt von Frankreich und den Niederlanden. Deutschland betrieb, solange Reichskanzler Otto von Bismarck regierte, noch keine aktive Kolonialpolitik. Es waren deutsche Kaufleute, die in Afrika und in Neuguinea große Gebiete erwarben, die dann Bismarck unter den Schutz des Deutschen Reiches stellte. Darum hatten die Deutschen Kolonien die Bezeichnung „Schutzgebiete“. Eine aktive Kolonialpolitik fand erst in der Zeit Kaiser Wilhelms des Zweiten statt.

Bismarck hatte ein Bündnis mit Russland und der Doppelmonarchie Österreich-Ungarn geschlossen, das den Frieden in Europa gesichert hatte. Frankreich hatte nach der Niederlage

Elsass-Lothringen an das Deutsche Reich abtreten müssen und musste hohe Reparationsleistungen zahlen. Frankreich wollte Revanche für den verlorenen Krieg, der aber durch die Bündnisse verhindert werden konnte.

In der Mitte der 1880-iger Jahre wurden in Deutschland die ersten Motorkutschen gebaut, die mit neu entwickelten und benzinbetriebenen Verbrennungsmotoren ausgestattet waren. Daraus gingen schließlich die Automobile hervor. Eine Erfindung die heute weltweit nicht mehr wegzudenken ist. Wegbereiter und Erfinder waren Gottlieb Daimler in Württemberg und Carl Benz in Baden. Der politische Einfluss Bismarcks endete 1890, zwei Jahre nach der Thronbesteigung von Kaiser Wilhelm II.

Das Wilhelminische Reich

Kaiser Wilhelm I. starb in hohem Alter im Jahre 1888. Dessen Sohn, Kaiser Friedrich III., erlag bereits 99 Tage nach seiner Thronbesteigung den Folgen einer Krebserkrankung. Sein Sohn, Kaiser Wilhelm II., war erst 29 Jahre alt als er den Thron bestieg. Er versprach den Deutschen herrliche Zeiten und einen Platz an der Sonne. Gerade im Großbürgertum war Wilhelm II. sehr beliebt. Obwohl der Lebensstandard in Deutschland sich verbesserte, gab es eine große Schere zwischen arm und reich. Fabrikanten, Adelige sowie Großindustrielle und Großgrundbesitzer lebten in vornehmen Villen, während einfache Arbeiter in den Großstädten meist in heruntergekommenen Mietskasernen und in ärmsten Verhältnissen leben mussten.

Weltmachtstreben

Wilhelm II. betrieb, wie schon erwähnt, eine aktive Kolonialpolitik und Otto von Bismarck wurde in den Ruhestand geschickt. Durch das Weltmachtstreben von Wilhelm II. wurden die Bündnisse immer mehr aufgeweicht, zudem verspielte er die freundschaftlichen Beziehungen zu Großbritannien durch seine Wettrüstung mit einer großen Hochseeflotte. Es



trat das ein was Bismarck verhindern wollte, die Isolation Deutschlands. Das Reich hatte nur noch die Doppelmonarchie Österreich-Ungarn als größeren Verbündeten. Ganz Europa war in der Zeit um 1914 von einem großen Nationalismus der Großmächte geprägt. Auch der Rassismus und Antisemitismus hatte stark zugenommen. Die Kolonialpolitik war auf die Ausbeutung von Rohstoffen und Bodenschätzen orientiert. Die Ureinwohner wurden beim Landerwerb regelrecht über den Tisch gezogen. Auch die Grenzen wurden willkürlich festgelegt, so dass unterschiedliche Völker und Stämme in einer Kolonie zusammengefasst worden sind. Die Bürgerkriege, die in afrikanischen Staaten herrschten, sind darauf zurückzuführen.

Der vom Zerfall bedrohte Vielvölkerstaat Österreich-Ungarn, der die Unabhängigkeitsbestrebungen der Serben und der anderen Volksgruppen nicht mehr in den Griff bekam, nationaler Fanatismus, das Streben nach Weltmacht und der Versuch das Kolonialreich zu vergrößern, waren ausschlaggebend, warum man 1914 begeistert und voller Siegesgewissheit in den Krieg zog. Ein Krieg, der Europa völlig veränderte, Millionen Todesopfer und Kriegsversehrte forderte. Es entstanden neue Staaten und Jahrhunderte alte Monarchien wurden beseitigt.

>> Manfred Borst

Quellen: wikipedia.de // planet-wissen.de

DAS ARMBRUSTSCHIESSEN VON 1560 ZU STUTTGART

Ein mittelalterliches Großereignis



Eine Sammlung mittelalterlicher Handschriften der Heidelberger Universitätsbibliothek beschreibt mit dem Armbrustschießen von 1560 detailliert einen historischen Moment der Lokal- und Turniergegeschichte »vor unserer Haustüre«.

Eine wiederentdeckte Fernwaffe

Im Spätmittelalter nahm die Bedeutung der Fernwaffen immer mehr zu. Neben den Bogen trat zunächst die Armbrust. Diese war einfacher zu bedienen als der Bogen, hatte dafür aber eine niedrigere Feuergeschwindigkeit und war nicht leicht in der Herstellung. Für städtische Kämpfe in Städten war sie aber wie geschaffen (quasi als frühe ‚Scharfschützenwaffe‘). Vorläufer der Armbrust gab es schon in der europäischen Antike (z. B. die Gastraphetes in Griechenland) und in China, sie wurde aber erst seit dem 11. oder 12. Jhd. wiederentdeckt.

Die Armbrust galt als Waffe des städtischen Bürgertums. Sie konnte nicht nur bei sinnvollem Einsatz am Boden einen Reiter auf Abstand halten, sondern auch von der Stadtmauer aus zum gezielten Schuss eingesetzt werden. Bei einem koordinierten Vorgehen

deckten sich die Schützen gegenseitig. Als Stadtbürger konnte man relativ frei leben, wenigstens freier als viele Bauern und Knechte. Dies schlug sich in der Wirtschaft (Handwerk, Handel) und im Stadtrecht nieder. Das heißt aber nicht, dass sich nur Bürger in der Kunst des Armbrustschießens übten. Dementsprechend nahmen auch verschiedene Stände und Schichten an Armbrustschießwettbewerben teil. Auch der Adel, der die Armbrust anfangs kritisch sah, erkannte bald ihre Symbolkraft. Beispielhaft für die Schlagkraft dieser bürgerlichen Waffe in Formation wurden die Armbrusteinheiten norditalienischer Stadtstaaten wie Genua.

Wenn eine Waffe einerseits auf dem Schlachtfeld – also militärisch – und andererseits als Waffe des Bürgers – also soziologisch – so bedeutend war, dann liegt es nahe, dass sie auch in Vereinigungen, den

sog. Schützengilden, eingeübt wurde und in festlichen Vergleichskämpfen zum Einsatz kam. Auch hier treten soziologische Implikationen offen zu Tage: So wie das ursprünglich eher aristokratische Fechten immer mehr vom sich emanzipierenden Bürgertum angenommen wurde, so geschah dieser Prozess erst recht mit dem Schießen. Denn nur eine bezahlbare und angemessen wirksame Schusswaffe ist (neben Langwaffen wie Speiß, Glege und Hellebarde) eine geeignete Möglichkeit, einem berittenen Kämpfer mit ausreichender Distanzwirkung etwas entgegenzusetzen. Auf Stadtmauern ist sie sowieso wirksam. Ökonomisches und militärisches Erstarren des Bürgertums gehen hier Hand in Hand, auch wenn es am Übergang zwischen Mittelalter und Neuzeit noch nicht zu einem kompletten Umsturz des überkommenen Gesellschaftssystems kam.

Schießwettbewerbe

Die Zeit vom 15. Jhd. bis zum Dreißigjährigen Krieg (1618-1648) war die große Zeit der Schützenfeste. Diese entstanden wahrscheinlich aus Schießübungen zur Verteidigung der Städte. Schwerpunkt waren die Städte Süd- und Mitteldeutschlands. Dort gab es über 1000 Feste. Armbrustfeste waren auch dann noch en vogue, als die Büchsen die Armbrust auf dem Schlachtfeld abgelöst hatten. Die Armbrust galt – anders als zu ihren Anfängen – als vornehm.

Schützenfeste fanden nicht immer jährlich statt, sondern wurden von Zeit zu Zeit ausgelobt. Veranstalter waren oft Städte, aber auch adelige Herren. Die Veranstaltung fand oft vor der Stadt statt und war mit Zelten ausgestattet. Sie dauerte ungefähr zehn Tage. Die Einladung erfolgte meistens über ein Ladschreiben, in dem die Modalitäten des Schießens und die ausgelobten Preise beschrieben wurden. Überwacht wurde die

Veranstaltung von einem Schiedsgericht und weiterem Schießbahnpersonal. Pritschenmeister sorgten für Ordnung. Es konnten auch weitere Veranstaltungen und Lotterien als „Beiprogramm“ angehängt werden. Das Schießen selbst wurde genau dokumentiert und errungene Rekorde festgehalten. Die Zielscheiben waren meist rund und ungefähr 80 Schritt entfernt. Es konnte auch auf hölzerne Adler o. ä. auf einer Stange geschossen werden. Die Geld- und Sachpreise waren nicht selten sehr hoch.



Schützenstars

In der zweiten Hälfte des 16. Jhd. gab es ausreichend bekannte Wettbewerbe und eine ausreichend vernetzte „Szene“, so dass sich langsam Stars herausbilden konnten (in modernen Begrifflichkeiten gesprochen). Damals gehörten zu den „Shooting Stars“ im wahrsten Sinne des Wortes Männer wie Wendel Stettner aus Nürnberg, Melchior Straub aus Donzdorf (bei Göppingen) und Peter Speiß aus Neustadt an der Haardt (Pfalz, heute Neustadt an der Weinstraße). Einige Schützengilden bzw. -gesellschaften wie die von Donzdorf gedenken noch heute ihrer starken Vertreter der damaligen Zeit (Melchior Straub,

Ulricus Straub, Paulin Straub, Jacobus Claus, Hans Claus).

Pritschenmeister

Pritschenmeister waren eine Art Zeremonienmeister bei bestimmten Veranstaltungen. Dazu gehörten auch Schützenfeste. Sie sollten Störer bestrafen und gleichzeitig das Publikum unterhalten. Pritschenmeister haben ihren Namen von der Pritsche, einem flachen Holzbrett, mit dem Teilnehmer, die gegen die Regeln verstießen, symbolisch gezüchtigt wurden. Pritschenmeister dienten neben den Disziplinaufgaben der Unterhaltung und verfassten Gedichte. Dabei trugen sie eine eigene Tracht, die häufig sehr farbenfroh



war und an Harlekinen erinnerte. Berühmte Pritschenmeister des 16. Jhd. waren Leonhard Flexel und sein Sohn sowie Heinrich Wirri aus Aarau (heute Schweiz).

Das Armbrustschießens von 1560

Die Großveranstaltung ist uns durch eine bebilderte Festschrift („Reimspruch“) des Pritschenmeisters Lienhart Flexel gut überliefert. Die Teilnehmer des Schießens, insbesondere des Hauptschießens, sind genauer aufgeführt. Am 23. Sept. 1560 trafen sich in Stuttgart hunderte Schützen zu einem Armbrustschießen. Die Schützen stammten überwiegend aus dem Reich und insbesondere aus Süd(west)- und Mitteleuropa. Der Wettkampf wurde durch Herzog Christoff von Württemberg (1515 - 68) ausgerichtet, dem auch die Festschrift gewidmet ist. Weitere Werke der ehemaligen Bibliotheca Palatina (Pfälzische Bibliothek) enthalten zusätzliche Informationen.

In der Handschrift werden nach der Anrede zuerst die Teilnehmer aufgelistet. Dann geht es um das weitere Prozedere und um Schießergebnisse und Gewinne (z. B. ein Ochse). Die Handschrift enthält

Zeichnungen von Akteuren sowie Wappen von Fürsten, Grafen, Rittern und Städten. Das Treffen der Schützen erfreute sich großer Beliebtheit, wofür die große Teilnehmerzahl spricht sowie die Tatsache, dass einige von weither kamen.

Hauptschießen:

Datum: 25.9.1560, nachmittags

Teilnehmer: 505 Schützen

Sieger: Wendel Stettner, Nürnberg

Nachschießen:

Datum: wahrscheinlich 15.10.1560

Teilnehmer: 373 Schützen

Sieger: Peter Spieß, Neustadt an der Haardt

Er erhielt als Siegprämie einen ganzen Ochsen.

Die Schützen kämpften nicht nur um den eigenen Ruhm und aus Freude am Wettstreit, sondern auch um konkrete Preise. Viele sahen sich auch als Repräsentanten der aufstrebenden Städte und Reichsstädte. Wie man sehen kann, nahmen aber auch Adelige teil.

Gesellschaftliche Großereignisse

Man kann an solchen inzwischen digitalisierten Handschriften erkennen, welche soziale Bedeutung solche Schießwettbewerbe in der frühen Neuzeit hatten. Das Bürgertum emanzipiert sich langsam, die feudale Rangordnung wird aber noch gewahrt. Schließlich ist das 16. Jhd. auch das Jahrhundert der Reformation und des Bauernkrieges.

Einige Gewinner solcher Wettbewerbe treten in mehreren Listen auf (Wendell Stettner, Melcher Straub). Manche werden heute noch in Schützenvereinen verehrt. Wir haben mit einigen Vereinen Kontakt aufgenommen (z. B. Schützengesellschaft 1560 e. V. Donzdorf). Andere Personen verschwinden wieder im Dunkel der Geschichte. Heute kann man daher nur noch einen Teil der im Text beschriebenen Personen und Ereignisse genauer aufklären. Trotzdem lässt die gedrängte Liste einiger Schießwettbewerbe im 16. Jhd. erahnen, wie wichtig solche Ereignisse damals waren. Die Schützenfeste waren ein gesellschaftliches, geselliges und kulturelles Großereignis. Sie waren eine Leistungsschau, auf der das Who-Is-Who der Schützen schoss. Und sie waren ein Querschnitt durch die Ständegesellschaft.

>> Dr. Roland [Fillinger](#) und Axel [Hausmann](#)

Quellen: digi.ub.uni-heidelberg.de // dhm.de // sg-donzdorf.de

NEU: Die Wahnsinnswelt als E-Paper!



Hier gehts
zum Magazin



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

POLARLICHTER

Wenn Farben am Himmel tanzen

Himmelserscheinungen, wie zum Beispiel ein Regenbogen, Sternschnuppen oder auch eine Sonnen- bzw. Mondfinsternis, ziehen seit eh und je viele Menschen in ihren Bann. Eines der faszinierendsten Ereignisse, das wir vor allem in Skandinavien, hin und wieder auch mal in Deutschland, am Nachthimmel antreffen, sind die Polarlichter. Das mystische Himmelsleuchten ist so mancher zentrale Anlass für Naturliebhaber für eine Winterreise in den hohen Norden.

Wie Polarlichter entstehen

Nicht nur Licht und Wärme, sondern auch den so genannten Sonnenwind, das sind energiegeladene Teilchen, schickt die Sonne auf die Erde. Der Sonnenwind besteht hauptsächlich aus Protonen und Elektronen, welche nach ca. achtzehn Stunden auf das die Erde umgebende Magnetfeld, die Magnetosphäre, treffen. Sie wirkt als Schutzschild gegen die Elektronen und Protonen der Sonnenstrahlung, denn die Magnetfeldlinien der Erde lenken diese geladenen Teilchen ab und um die Magnetosphäre herum. Beim Aufeinandertreffen der Sonnenteilchen und den Magnetfeldern entstehen dann die Polarlichter. Ihre Intensität und Ausdehnung variiert je nach Stärke des Sonnenwindes, der bis zum Sonnensturm anwachsen kann.

An der Beschaffenheit des Erdmagnetfeldes liegt es, dass die Polarlichter nicht überall auf der Erde auftreten. Dieses Magnetfeld ähnelt einem Apfel mit Öffnungen an den beiden Polen, von denen die Sonnenteilchen entlang der Magnetfeldlinien angezogen werden. Da sich an diesen Polen nun die Protonen und Elektronen, die die Sonne auf unseren Planeten schickt, mit den Atomen der Erde verbinden,

beginnt der Nachthimmel zu leuchten. Das passiert übrigens im hohen Norden wie auch in der Antarktis gleichzeitig. Die Polarlichter heißen im hohen Norden „Aurora borealis“ und im Süden „Aurora australis“.

Mystisches Himmelsleuchten

Auch in traditionellen Erzählungen und Sagen der Nordischen Völker spielen Polarlichter eine große Rolle, wobei das nächtliche Leuchten am Himmel mit bevorstehenden Ereignissen in Verbindung gebracht wird. Polarlichter werden auch gern auf Briefmarken der skandinavischen Länder gezeigt, um für ihre touristischen Ziele zu werben. Auf Grund der Nähe zu den magnetischen Polen sind Polarlichter besonders intensiv in der Antarktis und den nordischen Ländern zu beobachten. Man kann übrigens auch eine spezielle Flugreise „zum Polarlicht“ buchen, wenn man nicht in Skandinavien Winterurlaub machen oder auf einer Forschungsstation überwintern möchte. Die Polarlichter kann man im Flugzeug in 11 km Höhe über den Färöer-Inseln, 400 km südlich des so genannten Polarlichtovals, wo Polarlichter am häufigsten auftreten, beobachten. Ausläufer dieses Polarlichtovals liegen auch in Grönland.

Sonnenstürme begünstigen die Himmelslichter

Ist die Sonne sehr aktiv, so lassen sich Polarlichter auch in Deutschland beobachten, wobei im Jahr 2022 die Chancen besser waren, als in den Jahren zuvor mit niedrigerer Sonnenaktivität, da diese derzeit im elfjährigen Sonnenzyklus zunimmt und es häufiger zu den für das Auftreten von Polarlicht notwendigen Ereignissen kommt. Bei starken Sonnenstürmen erfolgt sogar eine größere Ausdehnung der Polarlichter. Die faszinierenden Lichtspiele kann man an solchen Tagen im Laufe des Abends, bei Blick Richtung Norden beobachten. Als Voraussetzung sollte der Himmel aber wolkenfrei und sternenklar sein.

>> Gunther [Schuster](#)

Quelle: deutsche-briefmarken-zeitung.de

Z MAHNENDE Zeitzeugen

Die Olympia-Ruinen von Sarajewo



2024 werden wir auf 40 Jahre Geschichte der XIV. Olympischen Winterspiele von Sarajewo, die vom 8. bis 19. Februar 1984 stattfanden, zurückblicken. Dort wo Sportler aus 49 Nationen in fairen Wettkämpfen um olympische Medaillen kämpften und der olympische Geist innewohnte und es so schön hieß »Dabei sein ist alles«, dort zog ab dem 6. April 1992 ein neuer Zeitgeist ein.

Der Krieg von Sarajewo, auch Bosnienkrieg genannt, ausgelöst durch das Unabhängigkeitsbestreben der jugoslawischen Teilrepublik Bosnien-Herzegowina, dauerte vom 6. 4. 1992 bis zum 14. 12. 1995. Er brachte den Menschen dort Elend, Entbehrung und vielen den Tod. Hier

trafen also binnen kurzer Zeit zwei Welten aufeinander, die unterschiedlicher nicht sein konnten. Von den olympischen Anlagen blieb nicht viel übrig. Wie ein Mahnmal stehen sie heute da - die Ruinen der Sportstätten von Olympia und immer noch ist es gefährlich, sie zu betreten.

Die Belagerung von Sarajevo

Nur acht Jahre nach Olympia fand der Bosnienkrieg statt und alles war auf eine so schreckliche Art und Weise vergessen. Als der Bosnienkrieg 1992 hereinbrach, war in Sarajevo für viele Menschen die Welt nicht mehr in Ordnung – aus Freunden wurden Feinde, viele Familien zerrissen – ein ganzes Land in Schutt und Asche gelegt. Zum

Teil erlitten das auch die Sportstätten von Sarajevo – die Einschusslöcher und die Ruinen zeugen heute noch davon – Orte an denen einst der olympische Geist zugegen war und Medaillen freudestrahlend auf den Siegetreppchen emporgehoben wurden.

So wurden die Olympia-Anlagen auch zum Teil reale Schauplätze des Krieges – vier Jahre lang wurde Sarajevo belagert. Die bosnisch-serbische Armee verschanzte sich auf der alten Bobrennbahn, in der ein Artillerie-Stützpunkt eingerichtet wurde, auch 25 km außerhalb der Stadtgrenzen von Sarajevo, auf dem Berg Igman, auf der alten Skisprung-Anlage, das Gleiche. Waffenlager und Vorräte der



Armee auch in den Olympischen Anlagen, zeugten von deren Missbrauch zu kriegerischen Zwecken. Um die olympischen Anlagen herum liegen auch heute noch Landminen, so dass es lebensgefährlich ist, das



Gebiet zu betreten. Im alten Olympiastadion wurde ein Friedhof eingerichtet, denn bei der Belagerung von Sarajevo starben mehr als 10.000 Menschen.

Im Krieg zerstört, heute verfallen

Der Zahn der Zeit hat an vielen Sportstätten von Sarajevo stark genagt und die Natur kehrt dort zurück, wo heute verfallene Gebäude stehen. Die alte Rennrodelbahn – zugewachsen und mit Graffiti beschmiert. Die Skisprung Anlage – mit riesigen Barrieren abgesperrt. Das olympische Dorf gleicht einer Geisterstadt mit gespenstigen Ruinen.

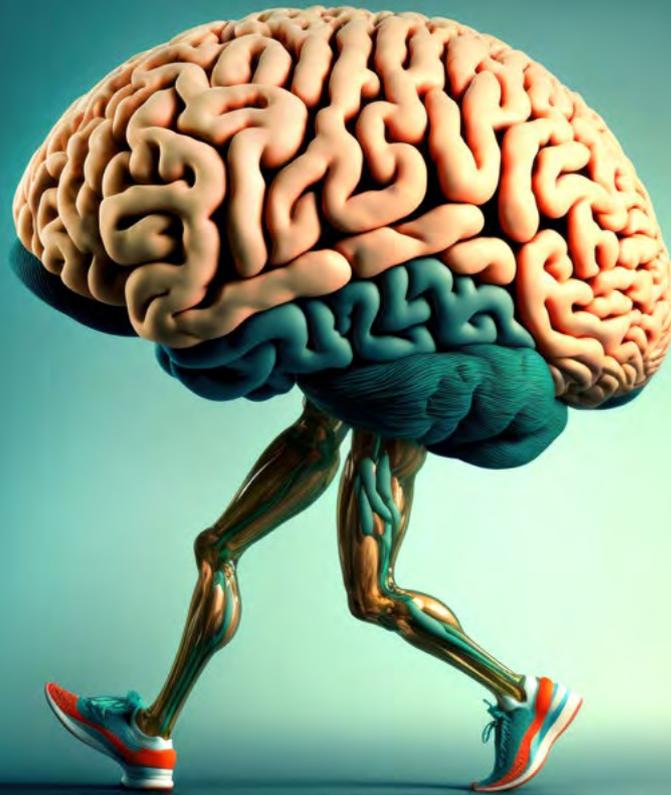
Ein paar Sportstätten von damals konnten gerettet werden. Am Berg Jarohina, Austragungsort der Damen-Ski-Wettbewerbe, wurde die Anlage wieder aufwendig restauriert. Heute sind sie bei Einheimischen als auch bei Touristen beliebt. 1999 baute man auch die 1992 zerstörte Zatra-Eishalle wieder auf. Dafür spendete das Olympische Komitee 11,5 Millionen Dollar. Auch die Skenderija-Eishalle steht heute wieder. Dort finden Eiskunstlauf- und Eishockeywettkämpfe statt, welche mittlerweile 500.000 Menschen pro Jahr besuchen. Sarajevo feiert auch jedes Jahr das Gedenken an die Olympischen Winterspiele von 1984. Solange die verfallenen und zerschossenen Reste der olympischen Anlagen von Sarajevo noch dastehen, wird man die schreckliche Vergangenheit jedoch nicht so schnell vergessen.

>> Gunther [Schuster](#)

Quellen: wikipedia.de // travelbook.de // businessinsider.de

GEHIRNJOGGING

Wenn unsere grauen Zellen Sport treiben



Unser Gehirn stellt sozusagen die „Schaltzentrale“ in unserem Körper dar. Leider hat es aber die für uns etwas unangenehme Eigenschaft, im Laufe unserer Lebensjahre oder auch wenn wir es nicht genügend beanspruchen, etwas „unzuverlässig“ zu werden. Das äußert sich meistens darin, dass wir vergesslicher werden, uns Dinge aufschreiben müssen, die wir eigentlich „gespeichert“ haben. Um diesem Vorgang entgegenzuwirken, ist Gehirntraining oder modern „Gehirnjogging“ gerade das Richtige. Es beinhaltet Trainingsmöglichkeiten, die dazu beitragen, unsere geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und weiter auszubauen. Dabei spielt das Alter der Menschen keine Rolle.

Gehirnjogging ist der Überbegriff für spezielle geistige Übungen und wurde durch Siegfried Lehrl von der Universität Erlangen geprägt. 1992 präzisierete er dieses Training unter dem Begriff „Mentales Aktivierungstraining“ (MTA). Später fügte man die

mentalen Fördermaßnahmen, „gehirngerechte“ körperliche Maßnahmen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und der Sinnesregungen hinzu. Dieses Konzept aus der Kombination von geistiger und körperlicher Regung wird seit 2013 als „Brain-Tuning“ bezeichnet. Tuning ist eine individuelle Veränderung und Modifikation (wir kennen das bei PKW), nun bezogen auf das menschliche Gehirn. Ein alter Spruch sagt: „In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist!“ Unser Gehirn ist nichts anderes, als ein Muskel, den man ständig trainieren muss, um ihn fit zu halten. Das hilft dabei, geistig aktiv zu bleiben und im Alter nicht allzu vergesslich zu werden. Oft genügen täglich schon ein paar Minuten Gehirnjogging, um diese Wirkung zu erzielen.

Rätsel zum Beispiel, sind dabei eine interessante Variante. Wir kennen das von Kindesbeinen an, wenn wir uns gegenseitig Rätsel aufgegeben haben, um

bestimmte Begriffe zu erraten. Der Klassiker schlechthin ist das Kreuzworträtsel, das uns in fast jedem Magazin begegnet. Das hilft ungemein, seine Allgemeinbildung richtig aufzupeppen. Oftmals werden auch Begriffe immer wieder gesucht, sodass man sich diese gut einprägen kann. Angelehnt an die Kreuzworträtsel sind auch Wabenrätsel oder Wortgitter. Bilderrätsel, bei denen zum Beispiel aus Bildern und Buchstaben ein Begriff gesucht wird, sind auch recht unterhaltsam und fördern das Denkvermögen sowie die Aufmerksamkeit. Bekannt als Bilderrätsel sind auch Vergleiche aus „Original“ und „Fälschung“, bei denen man eine bestimmte Anzahl an Veränderungen erkennen muss. Ein besonders gutes Gedächtnistraining ist „Memory“. Dabei muss man aus einer Vielzahl von umgedrehten Karten passende Paare finden. Also sich genau merken, wo welches Motiv liegt, um dann die zwei Richtigen umdrehen zu können. Viele Menschen sind da echte Meister, besonders beliebt ist es auch bei Kindern. Eine Internetseite auf der es Übungen, die die Gedächtniskraft und Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches steigern können, ist brain-fit.com. Auf dieser Seite lernt man auch, wie Gehirn und Gedächtnis arbeiten.

Steigerung der Merkfähigkeit

Weitere Möglichkeiten des Gehirnjoggings sind zum Beispiel Kopfrechnen, Sudoku, Schach und andere Strategiespiele, sowie Knobel- und Rätselaufgaben. Diese kann man alleine oder auch im Wettbewerb mit anderen spielen. Wer eine Übersicht über diese Art des Gehirnjoggings sucht, findet bei brainspeeder.com genau das Passende. Es gibt auch zahlreiche Rätsel, die zur Steigerung der Merkfähigkeit dienen, also bei denen man sich Wörter, Zahlen, Namen oder Wege merken muss. Wer auf diesem Gebiet fündig werden möchte, ist bei gehirn-trainieren.de genau an der richtigen Adresse. Strategiespiele sind bei Jung und Alt sehr beliebt. Ein Klassiker ist wohl das Schach (genannt auch „Spiel der Könige“), bei dem auch Weltmeisterschaften ausgetragen wurden. Man braucht aber nicht gleich Schach zu spielen, um sein Gehirn zu trainieren, auch Mühle, Dame und Halma sind alte, wie beliebte Strategiespiele, bei denen man durch geschickte Züge, seinen Gegner ins „Aus“ befördern kann. Unter den Kartenspielen sind besonders Rommé und

Skat beliebt, die vor allem die Aufmerksamkeit und das logische Denkvermögen fördern. Da geht es besonders darum, zu erkennen, welche Karten schon ausgespielt sind und wie ich meinen Gegner übertrumpfen kann. Rechnen ist ja bekanntlich nicht jedermanns Sache und Kopfrechnen schon gar nicht. Doch oftmals kann das im Alltag recht nützlich sein, um zum Beispiel mal kurz vor der Kasse zu überschlagen, was ich für meinen Einkauf im Supermarkt bezahlen muss. Langt mein Bargeld oder muss ich die EC-Karte „zücken“. Eine Haushaltsplanung hilft in Zeiten knapper Kassen, um zu wissen, was habe ich für Einnahmen und Ausgaben im Monat, damit am Ende des Monats noch was vom Geld übrigbleibt und nicht umgekehrt. Der richtige Umgang mit dem Geld ist also eine praktische Anwendung des Gehirntrainings im täglichen Leben. Mein persönlicher Favorit beim Gehirnjogging ist nach wie vor Sudoku. Egal welcher Schwierigkeitsgrad, es stellt für mich immer wieder eine besondere geistige Herausforderung dar, vor allen Dingen dann, wenn es am Schluss nicht aufgeht und man sich auf Fehlersuche begibt. Des Weiteren schreibe ich seit längerer Zeit satirische Verse und Gedichte aus dem Leben und dem Bereich „Daneben gegriffen“. Das macht mir nicht nur ungemein Spaß, es sorgt auch dafür, dass mein Gehirn durch diese kreative Tätigkeit nicht einrostet.



Um es abzuschließen, das Gehirnjogging soll keine Plage werden, sondern mit Freude und Spaß auch mal auf spielerische Art und Weise dazu beitragen, unser Gehirn mal richtig „Sport“ treiben zu lassen. Oft genügen dabei schon wenige Minuten am Tag.

>> Gunther [Schuster](#)

Quellen: wikipedia.de // brain-effect.com



einfach mal LOSLASSEN

Die Kraft, den Kopf frei zu bekommen

Es gibt Dinge im Leben, die lassen uns einfach nicht mehr los. Ein Musiktitel im Morgenradio, der uns beflügelt. Er ist wie ein „Ohrwurm“, der sich in unsere Gehörgänge einnistet und uns den lieben langen Tag begleitet. Auch ein liebes Wort oder eine nette Geste haben eine nachhaltige Wirkung.

ABER, da gibt es auch Dinge, die sollten wir lieber mal loslassen, vergessen, nachdem sie passiert sind, nachdem man sie erlebt hat. Das Können so Sachen sein wie der drängelnde Hintermann beim Autofahren, oder der liebe Zeitgenosse, der dich beim beabsichtigten Spurwechsel nicht reingelassen hat. Das geht dann oft am Arbeitsplatz weiter, wenn z. B. der Chef mies gelaunt ist, der Kollege grußlos an dir vorübergeht, das ständige Gemecker über ein verlorenes Fußballspiel oder über die Politik. All das belastet, macht uns den Kopf schwer und übt sich negativ auf die Stimmung und auf die Arbeit aus.

Zu Hause kann man sich dann eventuell mit einer „besseren Hälfte“ austauschen, um den Kopf wieder frei bekommen, also einfach mal loszulassen. Das tut gut! Man hört dann auch solche aufmunternden Worte wie, „mache dir deswegen den Kopf

nicht so schwer“ oder „lasse das Alles nicht so nah an dich heran“. Auch das kann helfen, mit den Problemen des Alltages besser umzugehen. Oft ist das aber schwieriger, als es sich der Andere denkt. Wie gehen aber Menschen mit solchen Situationen um, die z. B. an eine Schweigepflicht gebunden sind, wie Ärzte, Rechtsanwälte, Pfarrer oder Polizisten? Sie können nicht einfach über ihren Arbeitsalltag oder über Negatives, was sie dann belastet, mit ihrer Familie sprechen. Wie gehen nun diese Menschen damit um? Sie müssen solche Dinge gewissermaßen in sich „hineinfressen“, bis sie mal auf beruflicher Ebene oder im kollegialen Kreis die Möglichkeit haben, sich zu entlasten. Denn auch sie sollten innerlich loslassen, mal vergessen. Bei Ärzten z. B. besteht die Möglichkeit im Krankenhaus mit anderen Kollegen in speziellen Sitzungen sozusagen ihr Herz auszuschütten, damit sich dann später im Berufsalltag keine negativen Belastungen aufbauen, welche ablenken könnten, beispielsweise bei Operationen.

Ein Sprichwort bringt's auf den Punkt

„Herr, gib mir die Kraft, Dinge die ich ändern kann, zu ändern. Die Gelassenheit, Dinge, die ich nicht ändern kann, so hinzunehmen, wie sie sind und die Einsicht,

beides voneinander zu unterscheiden.“ Wer sich nun das zum Ziel macht, hat es auch leichter, mal den Kopf für sich wieder frei zu bekommen. Das macht das Leben liebenswerter. Warum nehmen wir uns nicht einfach mal die Zeit fürs Nichtstun? An einem schönen Nachmittag mal hinaus in die Natur und uns auf einer Blumenwiese mal richtig ausstrecken? Was hindert uns daran? Der Alltag. Gerade den wollen wir jetzt aber mal vergessen. Wir liegen nun auf unserer Wiese und schauen in den tiefblauen Himmel, den Wolken zu, wie sie so schwerelos an uns vorüber gleiten und träumen ein wenig. Vielleicht entdecken wir da am Himmel einen Wolkenturm, vielleicht ein nettes Gesicht oder ein Schiff vorbeiziehen. Sind wir doch mal ein wenig kreativ mit unseren Gedanken. Die Sonne kitzelt uns an der Nase und wir müssen plötzlich laut niesen. Eine Schwalbe zwitschert uns fröhlich „Gesundheit“ zu. Wir danken und winken ihr zu. Ein Marienkäfer krabbelt uns auf den Arm und wir schauen in sein zufriedenes kleines Gesichtchen und fragen uns, warum schaut er so glücklich aus? Ganz einfach, er ist ein zufriedenes soziales Wesen, das keinen Streit mit seinen Nachbarn hat, nicht ständig auf die Uhr schauen und keine E-Mails nach der Arbeit beantworten muss. Ja, das unterscheidet uns so maßgeblich von den Tieren. Da will keines dem anderen etwas Böses. Ich denk darüber nach und frage mich, warum bin ich nicht schon früher mal auf die Idee gekommen, solch einen relaxten Tag einzulegen?

Während ich so daliege und die Natur in mich aufsaugt, die Luft genieße und entspanne, fühle ich mich seit langen mal wieder so richtig wohl. Bekomme den Kopf frei und muss einfach mal an nichts denken, was mir den Alltag so schwer macht. Ich habe doch nichts verpasst, außer vielleicht den Paketboten, der wieder mal an meiner Tür läutet, weil der Nachbar, der ständig was im Internet bestellt, nicht erreichbar ist und ich seine Sendung anneh-

men „darf“. Ich liege da und träume also weiter so vor mich hin und versuche positive Energie der Natur in mich aufzunehmen. Ein paar Bienen summen fleißig von Blüte zu Blüte und sammeln ihren Nektar ein, ganz mit sich und der Welt zufrieden. Es ist einfach genial, mal so in den Nachmittag hinein zu leben und erspart doch wirklich jegliches Stressbewältigungsseminar, bei dem wir doch alle mehr oder weniger nur mit unserer eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert werden. Da dem „Glücklichen bekanntlich keine Stunde schlägt“, schaue ich mal nicht auf die Uhr, stehe gemütlich auf, packe meine Decke ein und gehe noch ein wenig durch den Park, in dem sich gerade ein paar Jogger die „Seele aus dem Leib rennen“ und Balu der Bär brummt mir den alten Ohrwurm



zu: „Versuchs doch mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit...“. Ja so ein gemütlicher Nachmittag ist doch immer wieder Balsam für die Seele.

Als mich am nächsten Tag die Kollegen fragten, was ich so am Nachmittag unternommen hätte, sagte ich ganz einfach: NICHTS! Deren Antwort: Wie kann man nur so den Tag vergammeln! Meine Antwort: Fragt euch doch mal, warum Tiere keinen Herzinfarkt bekommen? Ganz einfach, sie sind uns Menschen in ihrer Lebensart weitaus überlegen.

>> Gunther [Schuster](#)

DIE WOLFSSTUNDE

Wachwerden zwischen 2.00 und 4.00 Uhr

Ich glaube, ich spreche da vielen Menschen aus dem Herzen. Seit geraumer Zeit ist in der Nacht auch mein Schlaf gestört. Wenn ich aufwache und auf die Uhr schaue ist es fast immer die gleiche Zeit, so gegen 2:00 Uhr. Meine Gedanken kreisen im Kopf herum und lassen mich nicht mehr zur Ruhe kommen, ein wahres Kopfkino! So wandere ich dann in meiner Wohnung hin und her und was vielleicht etwas verrückt klingt, ich dusche mich, ziehe mich an und laufe eine Runde durch das Dorf. Es hilft! Danach schlafe ich wirklich wieder ein.

Doch was steckt eigentlich hinter diesem Phänomen, dass wir zwischen 2.00 und 4.00 Uhr in der Nacht wach werden? Es ist die so genannte ‚Wolfsstunde‘, die Zeit zwischen der ersten und zweiten Nachthälfte. Ein Begriff, der aus dem Altertum stammt, denn zu dieser nachtschlafenden Zeit waren damals fast keine Menschen unterwegs, sondern vielmehr nachtaktive Tiere, wie eben auch der Wolf.

In einem Interview mit Deutschlandfunk Nova sagte die Schlafforscherin Christine Blume sinngemäß, dass wir vor allem in der ersten Nachthälfte im Tiefschlaf unseren Akku wieder aufladen und dass sich der Schlaf im Laufe der Nacht verändert. In der ers-

ten Nachthälfte bekommt der Körper die meiste Erholung, hingegen sei in der zweiten Nachthälfte der ‚Schlafdruck‘ nicht mehr so hoch und deshalb wacht man da eher auf. Erschwerend kommt hinzu, dass wir dann nachts mit unseren Gedanken alleine dastehen und keine Ablenkung haben. Ertragreiche Gedankenspiele kommen eher weniger zustande, da uns klares Denken zwischen zwei und vier Uhr schwerer fällt, als tagsüber. Wir sollten aber auch in der zweiten Nachthälfte keinesfalls auf Schlaf verzichten. Wer nachts rumgrübelt macht sich Stress und gegebenenfalls auch schlechte Laune, da nämlich der Serotonin- wie auch der Cortisol-Spiegel in dieser Phase sehr niedrig ist und wir deshalb da auch sensibler reagieren.

Wieder einschlafen, so funktioniert es

Es ist klar, wir brauchen unseren Schlaf, vor allem dann, wenn am nächsten Tag wichtige Termine oder Entscheidungen anstehen. Wir sollten uns aber auf keinen Fall zu sehr unter Druck setzen, wieder einschlafen zu müssen und nicht ständig auf die Uhr schauen. Was wirklich hilft ist zum Beispiel etwas in einem Buch lesen oder eben ein wenig durch die Wohnung spazieren. Da findet jeder mit der Zeit seine Rituale. Die Schlafforscherin Christine Blume hat abschließend noch einen besonderen Tipp: Oft kommt es vor, dass wir in der schlaflosen Zeit mal einen Gedankenblitz haben. Man sollte sich diesen einfach aufschreiben, um ihn nicht zu vergessen. Das schafft sofort Erleichterung.

Und mir bleibt jetzt nur noch zu sagen, schlafen Sie gut und träumen Sie was Schönes!

>> Gunther [Schuster](#)



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

Fahr-Rad^{E.C.}

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

Am Wollhaus 18 • 74072 Heilbronn • Tel: 07131 8739581

Herrlich lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen



SPAGHETTI MIT GRÜNSPARGEL UND KIRSCHTOMATEN

Ein vegetarischer Genuss

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti	Salz, Pfeffer	1 unbehandelte Zitrone
750 g Grünspargel	100 g Butter	frische Petersilie
200 g Kirschtomaten	1 Becher süße Sahne	Parmesan

Zubereitung

Die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser kochen. Während dieser Zeit die Enden vom Grünspargel ungefähr 1 cm abschneiden und das untere Drittel schälen, anschließend in ca. 3 - 4 cm breite Stückchen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen (leicht bräunlich werden lassen „Nussbutter“) und den Spargel darin anbraten. Nach ca. 5 Minuten werden die Kirschtomaten untergemischt, kurz mitgebraten und alles gewürzt. Nun wird das Gemüse in der Pfanne mit der Sahne vermengt und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abgeschmeckt. Die Spaghetti abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen und vorsichtig unter das Gemüse mischen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren. Parmesan nach Belieben.

Zubereitungszeit ca. 20 – 25 Minuten.



Michael Mörtl Koch im Therapeutikum

MANGO-TRAUM IM GLAS

Fruchtig mit Crunch

Zutaten für 4 Portionen

1 Mango	1 Pck. Vanillezucker
200 g Joghurt	1 EL Zucker
200 g Topfen	50 g Amarettini
50 g Schlagrahm	frische Zitronenmelisse

Zubereitung

Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Topfen und Sahne vermischen und Vanillezucker und Zucker hinzufügen. In Gläser schichten, dabei mit Creme beginnen und oben abschließen. Für 2 Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren mit den zerstoßenen Amarettini und der Zitronenmelisse garnieren. Bei Lust auf mehr Frucht ist eine Schicht frische Johannisbeeren eine tolle Ergänzung. Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.



DIE PIMPERNUSS

Was klappert da im raschelnden Wald?

Schon die Menschen in der Steinzeit nutzten die Pimpernuss als Grabbeilage. Die Kelten pflanzten gleich ganze Sträucher auf die Gräber ihrer verstorbenen Verwandten. Was hat es denn mit dieser doch recht unbekanntem Pflanze auf sich?

Von Trauben zu Luftballons

Die Pimpernuss (*staphylea pinnata*) ist ein sommergrüner Strauch, der um die zwei Meter, als kleiner Baum sogar bis zu fünf Meter groß werden kann. Gegen Ende Mai, wenn der Strauch zu blühen beginnt, erinnert sein Blütenstand an Weintrauben. Später zur Herbstzeit werden nicht nur die Laubblätter scharlachrot, die Pimpernuss bildet bis zu dieser Zeit auch bräunliche, luftballonförmige Kapsel Früchte. Diese Früchte sind mit einer bis drei orangebräunlichen Nüsschen gefüllt. Sind diese gegen August bis September reif, so klappern die Nüsschen, wenn man die Kapseln schüttelt. Daher stammt auch ihr Name „Pimpernuss“.

Üblicherweise wächst sie an Hängen, in Schluchten und lichten Laubwaldrändern im südöstlichen Mitteleuropa bis in den Kaukasus hinein. Dabei muss sowohl die Luftfeuchtigkeit relativ hoch, als auch der Lehm- oder Lössboden kalk- und nährstoffreich sein. In Deutschland kommt sie in der Natur nur in Baden-Württemberg und Bayern vor, steht hierzulande aber auf der Roten Liste.

Magische Nüsschen

Angeblich sollen sich Nonnen aus der österreichischen Steiermark ihre Nasen freiwillig abgeschnitten haben, um sich so vor einer Vergewaltigung durch feindliche Heere zu schützen. Nachdem sie die abgetrennten Nasen vergruben, wuchsen dort Sträucher der Pimpernuss. Höchstwahrscheinlich handelt es sich hierbei um eine Sage. Sicher belegt ist nur, dass vor allem Männer die Pimpernuss als vermutete

Quelle der Potenzsteigerung konsumierten. Der Konsum ging sogar einst so weit, dass die antiken Römer und Griechen den Strauch beinahe ausrotteten.

Vielseitige Küchenzutat

Im eigenen Anbau ist sie vielseitig nutzbar. So lassen sich im späten Frühling die langen Blütentrauben zu einer leckeren Süßigkeit kandieren. Zwischen August und September kann man schließlich die Nüsschen ernten, die man anschließend knackt, um an die deliziose Frucht zu gelangen. Roh schmecken sie ähnlich wie Pistazien, sind aber auch geröstet mit Salz ein delikater Snack für Zwischendurch. Zudem produziert man im Bayrischen Wald daraus den außergewöhnlichen Pimpernuss-Likör. In der georgischen Küche werden die Blüten in Salzwasser eingelegt, um sie dann zum „Dschondscholi“-Salat zu verarbeiten. Geschmacklich erinnert er an eine Kombination aus Oliven und Kapern. Früher nutzte man die getrockneten Nüsschen auch als Bestandteile für hübschen Schmuck und Rosenkränze. Aus dem harten Holz der Sträucher machte man sogar Musikinstrumente.

Möchte man die Pimpernuss zu sich in den Garten holen, sollte man darauf achten, dass sie an einem windgeschützten Ort Ende Mai bis Anfang Juni eingepflanzt wird. Da sie ein Frostkeimer ist, ist sie sehr robust und relativ winterhart, hält allerdings Minusgrade im zweistelligen Bereich kaum aus. Mit der Ernte kann man bereits nach einem Jahr beginnen.



>> Julian D. Freyer

Quellen: wikipedia.de // abendblatt.de // pflanzen-lexikon.com // br.de, Querbeet Classix

BUCH TIPP

Harvey und Marilyn
Diamond

Fit fürs Leben 2

Sachbuch, 640 Seiten,
Preis € 10,00,
(Goldmann Verlag/München)



Für alle Fit for Life-Enthusiasten und die, die es noch werden wollen: Die Fortführung des Bestsellers ‚Fit for Life‘ mit ganzheitlich- und praxisorientierten Fitness-Tipps für ein gesundes Leben.

Harvey und Marilyn Diamond sind ein Ehepaar, das sein Leben der Ernährungswissenschaft gewidmet hat. Ihre Botschaft zielt nicht, wie viele andere, rein auf Gewichtsabnahme, sondern einen gesunden Lebensstil im Allgemeinen. Durch wissenschaftliche Studien unterstützt zeigen Sie durch hilfreiche und gut auszuführende Regeln den Weg dazu auf. Ich habe es ausprobiert und mich bemüht, diesem Lebensstil, vor allem was die Ernährung angeht, zu folgen. Natürlich

konnte ich nicht alle Anweisungen ausführen. Dennoch, durch die meisten von ihnen konnte ich mich in meinem Körper wohler fühlen, meine Müdigkeit stark verringern, mehr Lebensenergie bekommen und bis zu 20 Kg Gewicht abnehmen. Parallel zur Ernährung gibt es u.a. auch noch Tipps zu Sport oder Schlaf. Das Buch zu lesen macht Spaß und es ist eine große Unterstützung auf dem Weg zu mehr Gesundheit.

>> Gottfried Becker

EIGENE IDENTITÄT UND GEMEIN- SCHAFTSWERK

FÖRCH

International ausgerichtet und doch regional verwurzelt. Erste Wahl für Handwerk und Industrie, aber bodenständig im Kern: In der Verbindung dieser Kontraste liegt unsere Stärke.

Zentrale
Theo Förch GmbH & Co. KG
Neuenstadt am Kocher

foerch.de



HISTOIRE MUSICALE

Wie die Popmusik elektronisch wurde

Als außergewöhnliche Musiker ab den frühen 1920er Jahren anfangen mit elektronischen Klängen zu experimentieren, war niemandem klar, welche Ausmaße dies in nicht allzu ferner Zukunft nehmen wird. Wir tauchen ein in die Geschichte der elektrisierten Popmusik.

Nach dem Zweiten Weltkrieg hatten ab den 1950er Jahren immer mehr Komponisten das Interesse an elektronischen Klängen gewonnen. So versuchten sich insbesondere französische und deutsche Musiker daran, diese Klänge zu ganzen Liedern zu kombinieren. Hierzulande ist vor allem Karlheinz Stockhausen für seine Werke berühmt. Innerhalb der Sechziger Jahre fingen die ersten Liedermacher an, solche perfektionierten Stücke in Film und Fernsehen einzubauen. So entstand unter anderem 1963 das heute noch bekannte Titellied von Doctor Who. Schließlich erreichte 1969

„Popcorn“ – der erste elektronische Welthit überhaupt – die Musikcharts. Kreiert von Gershon Kingley aus Bochum war der Song eine regelrechte Sensation, gar eine Revolution. Noch nie faszinierte vorher ein Poplied aus dem Computer so viele Menschen wie dieses.

Intergalaktische Siebziger

Drei Jahre später schon machte die Gruppe „Hot Butter“ mit einer Coverversion des noch heute weitbekannten Liedes einen richtigen Kassenschlager in den globalen Hitparaden. Während der gesamten 1970er Jahre folgten hierauf weitere Hits mit ähnlichem Aufbau. So etwa „Magic Fly“ von Space. Ein ähnlicher Meilenstein aus Deutschland war die kosmische Musik, die aus dem Krautrock heraus entstand. Besonders Kraftwerk waren mit ihrem – für damalige Verhältnisse – utopischen Lied „Autobahn“ sehr

erfolgreich, weswegen Kraftwerk hierzulande bis heute als die Pioniere der Technomusik schlechthin gelten.

Gegen Ende der Siebziger fusionierte die abgespacte Musik aus Europa mit der US-amerikanischen Diskomusik, welche man „Munich Sound“ nannte. In München entwickelt vom italienischen Komponisten Giorgio Moroder wurde beispielsweise Donna Summers Lied „I Feel Love“ zum richtigen Kassenschlager. Auch Dee D. Jackson war mit „Automatic Lover“ äußerst populär. Zusammen mit den beiden Songs entstanden in Europa ungefähr zeitgleich Italo-Disco, Eurodisco und Hi-NRG, die allesamt die Diskotheken bis weit in die achtziger Jahre hinein begleiteten.

Ein Elektro-Hit folgt dem nächsten

Währenddessen entwickelte sich um dieselbe Zeit, aus Großbritannien kommend, ein Hype um Elektro- und Synthie-Pop. Auch diese Musik ist eines der prägenden Elemente der 1980er Jahre. So verwundert es nicht, dass noch heute Hits wie „Fade To Grey“ von Visage oder „Sweet Dreams“ von Eurythmics in den weltweiten Radiostationen abgespielt werden. In den USA hingegen entstand durch die Mischung aus Hip-hop und den Klängen von Kraftwerk eine Musik, die besonders bei Afroamerikanern beliebt war. Die Gruppe Afrika Bambaataa machte hiermit Anfang der Achtziger Breakdance zum richtigen Modetanz. Weitere stilprägende Songs waren „Rockit“ von Herbie Hancock, „Let The Music Play“ von Shannon und „19“ von Paul Hardcastle. Außerdem kam es durch das Aufkommen von Spielkonsolen und Heimcomputern wie Atari, C64 und Nintendo zu weiteren elektronischen Klängen, die maßgeblich zur Entwicklung des Techno beitrugen.

Underground trifft Mainstream

Erneut in Westeuropa kam dann gegen Mitte der 1980er eine Welle von New Wave und Electronic Body

Music (kurz: EBM) auf, die sich an den obengenannten Stilen orientierte. Beim EBM besteht der Text überwiegend aus klaren Parolen oder tiefstimmigen Gesängen. Besonders im Rhein-Ruhr-Gebiet, Flandern und Schweden war EBM im stetigen Wechsel zwischen Underground und Mainstream äußerst populär. Zu den wichtigsten Vertretern der Mainstream-Variante gelten DAF sowie Front 242.



Ebenfalls um diese Zeit kam im parallelen Wechsel von Chicago und New York durch die elektronische Fusionierung aus Funk und Disco die sogenannte Housemusic auf, welche sich schließlich mit blubbernden Geräuschen zu Acidhouse weiterentwickelte. Später schwappte dieses Genre nach Großbritannien über, das gegen 1988 einen regelrechten Acidhouse-Boom in Europa auslöste. Durch diesen Boom kamen auch die ersten illegalen Raves auf. Meist zerschlugen Polizisten jene Partys, die in alten Fabriken, Bunkern oder Wäldern stattfanden. Diese Maßnahmen führten aber nicht dazu, die Chartstürmer „House Arrest“ von

Krush, „Dr. Acid And Mr. House“ von Rififi oder „Theme From S-Express“ aus den Medien zu verdrängen.

Und dann verlief alles ganz schnell: In den 1990er Jahren ging es so weit, dass die elektronische Musik – jetzt mit dem Oberbegriff „Techno“ – die wichtigste Musikrichtung des Jahrzehnts in fast ganz Europa wurde. Heutzutage ist in den modernen Musikrichtungen immer eine gewisse Note von Elektronik eingebaut. Sie ist einfach nicht mehr wegzudenken.

>> Julian D. Freyer

Quellen: wikipedia.org // music.ishkur.com // hitparade.ch // Kim Feser und Matthias Pasdzierny, Techno Studies: Ästhetik und Geschichte elektronischer Tanzmusik, B-books 2017

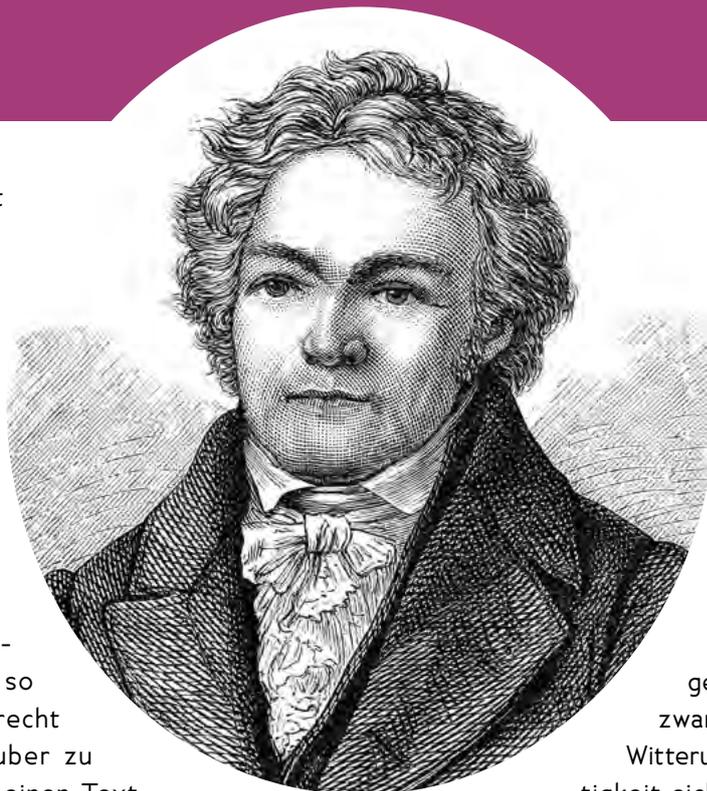
DER STEINDRUCK

Meilenstein in der Druckgeschichte

Mal mit selbst hergestellten Mitteln ein Bild auf Papier zu drucken, hat seinen besonderen Reiz. Gerne erinnere ich mich noch an die Zeit zurück, als ich als kleiner Schulbub einen Stempelkasten geschenkt bekam und schnell feststellte, dass es gar nicht so einfach war, mit den recht großen Stempeln sauber zu drucken. Auch einmal einen Text zu setzen, hatte wegen der Seitenverkehrtheit der Buchstaben so seine Tücken. Noch anspruchsvoller war dann in der 6. Klasse der Druck mit einem selber gefertigten Linolschnitt.

Ähnlich ging es vielleicht auch Alois Senefelder, der im Jahre 1797 den Steindruck, auch Lithografie genannt, erfand. Senefelder wurde am 6. November 1771 in Prag geboren, seine Eltern gastierten dort nämlich als Theaterschauspieler. Nachdem er die Schule abgeschlossen hatte, studierte er zunächst Rechtswissenschaften. Aber auch die Theaterkunst seiner Eltern färbte auf ihn ab und so interessierte er sich des Weiteren auch für Musik und die Schauspielerei. Er komponierte, schrieb Theaterstücke und trat auch selbst auf.

Ein Blatt und ein Stein als Initialzündung
Es wird berichtet, dass Senefelder angeblich bei



einem Regenspaziergang die Idee kam, doch mal ein Bild in einen Stein zu ätzen und dieses Bild dann durch ein Druckverfahren zu vervielfältigen. Dabei half ihm die Natur gewaltig auf die Sprünge, als er unterwegs einen Kalkstein fand, auf dem wohl recht lange ein Blatt gelegen haben musste und zwar so lange, dass es durch Witterungseinflüsse und Feuchtigkeit sich selbst auf dem Stein abgebildet hatte. Er war überwältigt von seinem Fundstück, was für ihn gewissermaßen die „Initialzündung“ für sein Vorhaben war. Seine eigenen Musikstücke und Noten selbst zu vervielfältigen, kam ihm schon lange in den Sinn und so suchte er deshalb auch nach geeigneten Verfahren. Als er in einem Gesangbuch den ziemlich schlechten Notenabdruck eines Kirchenliedes fand, wurde er in seinem Vorhaben bestärkt. Er war von seinem Gedankengang mit dem Steindruck so fasziniert, dass er nur noch damit experimentierte und darauf hin alle anderen Tätigkeiten fast völlig aufgab. So entwickelte er das erste Flachdruckverfahren, in dem alle nichtdruckbaren und druckbaren Elemente auf einer Ebene liegen, wobei er dafür auch einen besonders passenden, feinkörnigen Kalkstein fand. Auch seine Druckfarben, flüssige fetthaltige Tuschen, welche zugleich auch Wasser abstoßend sind, entwickelte er selbst.

Das Druckverfahren

Als Druckplatte für den Steindruck dient ein völlig plan geschliffener Stein, auf dem seitenverkehrt die zu druckenden Bildlinien manuell mit Fettkreide oder Tinte aufgezeichnet werden. Anschließend behandelt man die Druckplatte mit einer speziellen wässrigen, säurehaltigen Lösung, die dort eindringt, wo keine Tinte oder Fettkreide ist. Im späteren Druckverlauf sind das die nichtbedruckten Bildelemente. Die Grundlage des Steindruckes ist, dass der Druckstein mit der fetthaltigen Druckfarbe bestrichen wird. Sie bleibt dort haften, wo sich Tinte oder Fettkreide auf dem Stein befinden. Auf den übrigen Teilen des Drucksteines, die mit der wässrigen Lösung befeuchtet sind, wird die Farbe abgestoßen. Beim Steindruck wird direkt vom Stein auf ein spezielles, dafür geeignetes Papier gedruckt. Durch eine von Senefelder im Jahre 1797 konstruierte Stangenpresse entstanden Drucke, die von der Qualität her recht gut waren und den Stein nicht beschädigten oder gar zerbrechen ließen. Farbige Drucke sind dabei auch möglich, jedoch benötigt man dazu für jede Farbe einen Stein, wobei die Steine genau aufeinander abgestimmt sein müssen, damit keine Bildverschiebungen entstehen. Für das fertige Bild sind dann z. B. für einen Dreifarbindruck auch drei Druckvorgänge notwendig. Im 19. Jahrhundert war der Steindruck das einzige Verfahren, in dem man auch farbig in größeren Auflagen drucken konnte. Auf Grund des dünnen Farbauftrages fielen die Ergebnisse meist jedoch nur matt aus. Die Ränder und Konturen sind unscharf und Linienführungen oftmals unterbrochen.

Eigene Firma und Patentierung

1799 gründete Alois Senefelder seine eigene Steindruckfirma. Ein Jahr später, erwarb er in London das Patent auf seine Erfindung. Jetzt konnte er endlich seine Vorhaben verwirklichen. Er druckte nicht nur schnell, sondern auch in recht brauchbarer Qualität seine Noten und Theaterschriften. Seine Erfindung war durchaus revolutionär und breitete sich schnell europaweit aus.

Zugegeben, für Geld- und Wertdrucke, bei denen Wert auf Fälschungssicherheit gelegt wird, war der Steindruck eher weniger geeignet, sodass professionelle Geldfälscher ihn selten anwendeten, da die Banknoten oftmals nicht die gewünschte Qualität besaßen. Dennoch tauchte im Jahre 1948



einmal eine im Steindruck gefälschte 5-Dollar-Note auf, deren Druck recht gut gelungen war, aber dafür das Papier im Vergleich zum Originalgeldschein eine zu gelbe Tönung aufwies. Dagegen war der Steindruck für die Briefmarkenherstellung in Deutschland bis zur vorletzten Jahrhundertwende durchaus gebräuchlich. Auch für Landkarten und die Reproduktion Alter Meister wurde dieses Druckverfahren genutzt.

Auch heute noch beliebt

Ganz in Vergessenheit geraten ist das Druckverfahren jedoch nicht, denn wie damals, so nutzen es auch heute Grafiker, Maler und Künstler für die Vervielfältigung ihrer Werke, wobei das Druckverfahren ihnen eine ganz persönliche Note dabei verleiht. Alois Senefelders Druckpresse steht heute im Deutschen Museum München.

>> Gunther Schuster

Quellen: deutsche-Briefmarken-Zeitung.de // printer-care.de // artnetwork-society.de // artprint.at // wikipedia.de



KONZERT TIPP SEFORA NELSON

Kraftvoll und besinnlich



Die deutsch-italienische Sängerin Sefora Nelson wurde 1979 in Freudenstadt geboren und studierte Gesang und Theologie in Chicago. Sie ist in der christlichen Musikszene sehr bekannt und hat bisher zehn Solo-Alben und drei Bücher veröffentlicht.

Am 26. Juni 2022 besuchte ich ein Konzert von Sefora Nelson in Brackenheim. Der Abend war eine Mischung aus Konzert, Comedy und Gottesdienst. Sie sang einige ihrer Lieder und erzählte Geschichten aus ihrem Leben und von ihrem Glauben. „Wir alle haben Dreck am Stecken. Deshalb brauchen wir Vergebung. Gott wirft unsere Schuld so weit weg, dass er sie selbst nicht mehr sieht und für immer vergisst.“ Das war ihre Botschaft zu dem Lied „Vergeben“. Natürlich durfte auch ihr bekanntester Titel „Lege deine Sorgen nieder“ nicht fehlen. Außerdem sang sie ein paar Lieder aus

ihrem aktuellen Album „Du bist“. Das Konzert endete mit einer Zugabe, welche Sefora zusammen mit dem begeisterten Publikum sang. Sefora Nelson's Botschaft für diesen Abend war: „Du bist von Gott geliebt!“

Es war ein sehr schöner und besinnlicher Konzertabend. Besonders gut gefiel mir, dass Sefora auch ein paar Lieder zusammen mit dem Publikum gesungen hat. Ich kann es nur empfehlen, Sefora Nelson live zu erleben. Es lohnt sich auf jeden Fall!

>> Katja Mahr



Studio Pottery 4k



studiopottery4k

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

Ausflugstipps fürs
Wochenende

DIE SÜDEIFEL - WO DIE RÖMER AUF FELSEN TRAFEN

Idyllische Natur, herrliche Landschaften, sagenumworbene Bauwerke und delikater Obstbrand: das alles ist die Südeifel. Als südlicher Teil des Eifelkreises Bitburg-Prüm kann man hier vieles entdecken, was wegen der großstadtfernen Lage eine ideale Voraussetzung für erholsamen Urlaub ist. Außerdem bekommt man hier kulturell und kulinarisch einiges geboten. Dank der unmittelbaren Lage zum Grenzgebiet sind zudem Tagesausflüge ins nahegelegene Luxemburg perfekt möglich.



Bierstadt auf Römermauern

Bitburg ist mehr als nur Bier. In der größten Stadt der Südeifel erlebt man hautnah die Geschichte der Römer, die hier einst weilten. Natürlich können Liebhaber des Gerstensaftes auch die Geschichte der Brauerei in der Bitburger Marken-Erlebniswelt kennenlernen. Weitere Sehenswürdigkeiten der Stadt sind die Liebfrauenkirche, der Waisenhauspark mit Barockschlösschen, die Mariengrotte und das Königswäldchen samt Mitmachstationen für junge Gäste. Selbst für ausreichend Kultur ist in Bitburg gesorgt. Im Haus Beda gibt es nicht nur ein Kunstmuseum mit Wechselausstellungen. Hier finden auch Veranstaltungen von Klassik bis zur modernen Popmusik statt. Sportive können sich im Cascade Erlebnisbad austoben oder in der Eissporthalle die Schlittschuhe anziehen. Schöne Abende mit leckerer Kulinarik erlebt man am besten im Bowling Center mit Karaokebar und Laser-Tag-Anlage.

Saurier an der Schlucht

Wer mit der Familie ein perfektes Naturwochenende erleben möchte, ist in der Gemeinde Irrel genau richtig. Trotz ihrer kleinen Größe hat sie einiges an abwechslungsreichen Abenteuern zu bieten. Geschichtlich punktet Irrel mit einem Museum über einen der größten Westwälle des Ersten Weltkrieges, den man hier anno dazumal anlegte. Berühmt ist das Dorf auch für seine Wasserfälle, die im nahen Wald durch zahlreiche Felsbrocken schnellen. Nicht weit von den Wasserfällen entfernt liegt die atemberaubende Teufelsschlucht. Hier kann man durch faszinierende Sandsteinfelswände wandern und mit etwas Glück vielleicht die ein oder andere Tierwelt bestaunen.



Wasserburg Rittersdorf

Sogar ein Imkerhaus und eine Wildkräuterwerkstatt sind vorhanden. Nahe der Schlucht bietet der Dinosaurierpark einen spannenden Ausflug für kleine Dino-freunde. Ein weiterer Freizeitpark der Region ist der Eifelpark in Gondorf. Hier gibt es zahlreiche Wildtiere und abwechslungsreiche Fahrgeschäfte. Höhepunkt für die ganz kleinen Gäste ist der Märchenpfad in Bollendorf. Von da aus ist es nur noch ein Katzensprung zur schönen Altstadt im luxemburgischen Echternach.

Altstädte wohin das Auge reicht

Neben Echternach beherbergen auch andere Orte der Region wunderbare Altstädte. Dudeldorf veranstaltet zum Beispiel einen der schönsten Weihnachtsmärkte der Südeifel. Auch Kyllburg bietet schöne Fassaden und Aussichtspunkte mit Blick bis ins romantische Kylltal. Wer Obstbrände mag, kann in der schönen Gemeinde Wolsfeld nach Voranmeldung eine Brennerei besichtigen. Faszinierend ist auch der Narrenbrunnen von Neuerburg, dessen Figuren man sogar selbst bewegen kann. Nach Ausprobieren der Brunnenmechanik lohnt sich eine Abkühlung im Freizeit- und Erlebnisbad „Aqua-Fun“. All die oben genannten Altstädte haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu den nahegelegenen Touristenhochburgen Bitburg, Trier oder Traben-Trarbach absolut nicht überlaufen sind.

Von Tempeln und Burgen

Auch Gotteshäuser wurden von Römern errichtet. Das belegen unter anderem der Felsenweiher mit Weihertempel in Ernzen. Etwas moderner ist das mittelalterliche Kloster in Sankt Thomas, inmitten der Kyllburger Waldeifel. In der Nähe von Sankt Thomas gibt es mit Hamm und Malberg gleich zwei wunderschöne Schlösser, deren Kulisse beliebte Hochzeitslokalitäten sind. Ein weiteres ehemaliges Herrenhaus mit exzellenter Küche ist die Wasserburg Rittersdorf. Nahe Deutschlands erstem Bungalow-Feriendorf Prümzurley liegt die beschauliche Ruine der Prümerburg mit herrlichem Ausblick ins Tal.

Egal zu welcher Jahreszeit

Die Südeifel ist immer eine Reise wert. Am besten erreichbar sind Kyllburg und Sankt Thomas via der Bahnlinie Trier-Köln. Die größeren Orte Bitburg und Irrel werden auch mit den Bussen von Trier oder Echternach aus relativ gut erschlossen. Ansonsten empfiehlt sich ein Aufenthalt mit eigenem Fahrzeug.

>> Julian D. Freyer

Quellen: wikipedia.de // bitburg.de // naturpark-suedeifel.de // eifel-direkt.de



Greifvögel hautnah erleben

BURG GUTTENBERG

Die Stauferburg Guttenberg liegt über Neckarmühlbach am Neckar, etwa zwei Kilometer von Gundelsheim entfernt. Hier befindet sich die Deutsche Greifenwarte, die 1970 von Claus Fentzloff (1924-2017) gegründet wurde. Ihm lag besonders der Schutz von Greifvögeln am Herzen, denn noch vor 50 Jahren waren in Deutschland viele Arten vom Aussterben bedroht. Bis heute dient die Greifenwarte der Pflege und dem Schutz dieser Vögel.

Spektakuläre Flugshows

Da einige der Greifvögel wieder ausgewildert werden sollen, müssen sie jeden Tag durch Flugübungen trainiert werden, damit sie lernen, selbst Futter zu jagen. Einige dieser Übungen kann man als Besucher täglich von März bis Oktober in den Flugvorführungen sehen. Für



mich als Vogelliebhaberin ist so eine Flugshow immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis. Da lernt man z. B. den Uhu kennen, den man auch von Nahem bewundern kann und erlebt die majestätischen Adler, wie sie mit ihren mächtigen Schwingen dicht über die Köpfe der Zuschauer hinweg fliegen. Es gibt Geier zu bestaunen, die über Neckarmühlbach segeln und dann zu Fuß zur Burg hochlaufen. Außerdem gibt es den Schopf-Karakara zu sehen, der mit seinen rasanten Flugkünsten beein-

druckt. Eine ganz besondere Attraktion ist derzeit der junge Kampfadler „Oropherion“, der laut dem Falkner der einzige Kampfadler in Europa ist, den man in einer Flugvorführung erleben kann. Die seltenen Kampfadler sind in den Steppen Afrikas beheimatet und gelten als die größten und stärksten Adler des afrikanischen Kontinents.

Während der Flugshow erzählt ein Falkner Interessantes und Wissenswertes über die Greifvögel, z. B., dass das Fliegen für sie sehr anstrengend ist, weil sie ihr ganzes Körpergewicht in der Luft tragen müssen. Das wäre vergleichbar mit Klimmzügen am Reck.

Greifvögel auf Augenhöhe

Nach der Vorführung gibt es die Möglichkeit, in einem Rundgang die Greifvögel in den Volieren zu besichtigen. Da kann man viele Arten von Eulen, Adlern, Geiern, Falken und Bussarden bewundern. Sogar ein Gaukler, eine afrikanische Adlerart, hat in der Greifenwarte ein Zuhause. Es ist wirklich faszinierend, die Vögel von Nahem zu betrachten. Auf den Info-Tafeln kann man sich über die einzelnen Arten informieren. Besonders interessant finde ich die Schopf-Karakaras, die zu den Geierfalken gehören und aus Südamerika stammen.

Greifwarte und Burgmuseum

Neben der Greifenwarte gibt es ein Burgmuseum, in dem man viel über die Geschichte von Burg Guttenberg und das Leben im Mittelalter erfahren kann. In der Burgschenke kann man dann auch noch regionale und mittelalterliche Speisen genießen. Außerdem finden auf der Burg regelmäßig Mittelalterveranstaltungen statt.



Ich kann einen Besuch auf der Burg Guttenberg nur empfehlen. Es ist auf jeden Fall ein lohnendes Ausflugsziel, nicht nur für Vogelfreunde!

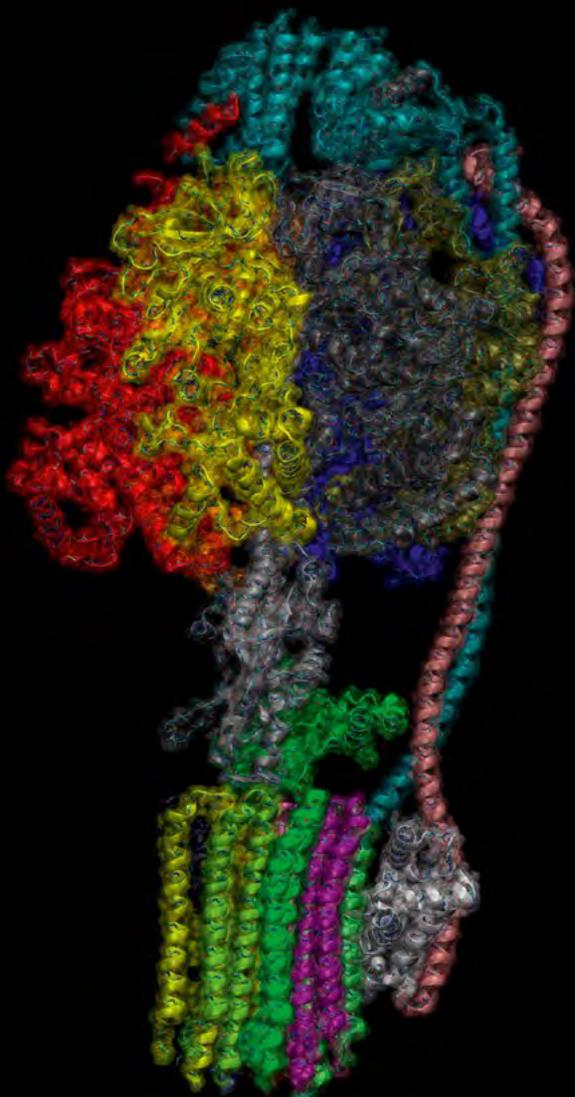
>> Katja Mahr

Quelle: burg-guttenberg.de/greifenwarte



STROM AUS DER LUFT

Ein Enzym erzeugt Energie



Strom aus der Luft, da denken wir doch zuerst an Windräder, aber nein, darum geht es diesmal nicht. Es geht um etwas viel kleineres, was man nur unter einem Mikroskop sichtbar machen kann und trotzdem der Menschheit so wertvolle Dienste leisten kann, wenn es um die Gewinnung sauberer Energie geht. Ein Bakterium nämlich, das Wasserstoff in der Atmosphäre in Energie umwandeln kann, das haben Forscher der Monash University im australischen Melbourne entschlüsselt. In der Fachzeitschrift „Nature“ erschien darüber eine Veröffentlichung mit dem Titel: „Strukturelle Grundlage für die bakterielle Energiegewinnung aus atmosphärischem Wasserstoff“.

Und so funktioniert es

Durch ein Enzym wandeln Bakterien Wasserstoff in Energie um. Der Forschung war bereits bekannt, dass Bakterien die Fähigkeit besitzen auch in lebensfeindlicher Umgebung zu wachsen und zu überleben. „Aber wir wussten nicht, wie sie das gemacht haben“ so Chris Greening, ein Autor dieser Studie „bis jetzt.“ Dazu wurde das Bakterium *Mycobacterium smegmatis* vom Forscherteam untersucht. Das im Bakterium vorkommende Enzym Huc, ein sauerstoffunempfindliches Molekül, spielt dabei die entscheidende Rolle. Es wurde von den Forschern isoliert und ist bei der Umwandlung von Wasserstoff in elektrischen Strom besonders effektiv. Huc bindet Wasserstoff und blendet Sauerstoff aus. Rhys Grinter, einer der Leiter der Untersuchung sagte dazu: „Im Gegensatz zu allen anderen bekannten Enzymen und chemischen Katalysatoren verbraucht es sogar Wasserstoff unterhalb der atmosphärischen Konzentration. Dies entspricht nur 0,00005% der Luft, die wir atmen. Huc nutzt enge hydrophobe (wassermeidende oder abstoßende) Gaskanäle, um selektiv atmosphärisches H₂ auf Kosten von O₂ zu binden.“ Damit die Oxidation von atmosphärischem Wasserstoff energetisch machbar

ist, wirken Mehrfachkomplexe aus Eisen und Schwefel verändernd auf die Eigenschaften des Enzyms Huc.

Huc ist leicht zu züchten und zu lagern

Die Robustheit des Enzyms ist positiv für die zukünftige Nutzung als natürliche Batterie. Man hat festgestellt, dass man das Enzym einfrieren oder auf 80 Grad Celsius erhitzen kann und es behält seine Fähigkeit, Energie zu erzeugen. Es ist also leicht möglich, Huc zu züchten. „Wenn wir Huc erst einmal in ausreichender Menge produziert haben, sind der Nutzung zur Erzeugung sauberer Energie buchstäblich keine Grenzen mehr gesetzt“ äußert sich Ryhs Grinter optimistisch. Diese wissenschaftliche Entdeckung macht einmal mehr deutlich, dass Wasserstoff bei der Erzeugung sauberer Energie in Zukunft weiterhin eine entscheidende Rolle spielen wird, wobei die jetzt schon



TECHNIK

genutzte Brennstoffzellentechnologie bereits ein Anfang ist. Nun auch den Wasserstoff der Luft nutzen zu können, stellt einen revolutionären Fortschritt dar.

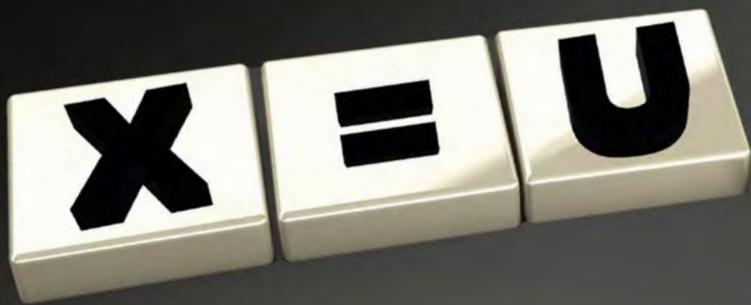
>> Gunther Schuster

Quelle: nachrichten-yahoo.com

syndikat4
GERMAN WALLCOVERING



Design Tapeten nach Maß
syndikat4.com



ein X für ein U vormachen

Hätten Sie's gewusst?

Redewendungen und geflügelte Worte sind fester Bestandteil unseres Sprachgebrauchs. Wir wissen zwar, was sie bedeuten, aber wohl die Wenigsten von uns machen sich über ihren Ursprung Gedanken. Der liegt oftmals in längst vergangenen Zeiten.

„Jemand ein X für ein U vormachen“ bedeutet, einen Menschen täuschen, betrügen, übers Ohr hauen. Das stammt noch aus der Zeit, als man für die uns bekannten arabischen Zahlen, Buchstaben aus dem lateinischen Alphabet verwendete. Es waren die „Römischen Zahlzeichen“. So stand zum Beispiel das „V“ für die Zahl 5, und das „X“ für die Zahl 10. Nun bot es sich aber ganz ideal, ohne irgendwelche Korrekturspuren zu hinterlassen an, bei der römischen Zahl „V“ die Striche nach unten zu verlängern. Schon verdoppelte sich die Zahl, aus 5 wurde plötzlich 10. Das hatten damals natürlich zumeist Gastwirte beim Abrechnen der Zeche oder auch Geldverleiher, wenn es um das Zurückzahlen der Schulden ging, in betrügerischer Absicht, längst auf dem Schirm. Wenn also zu Zeiten der römischen Zahlen ein Gast fünf Gläser Wein getrunken hatte, so schrieb der Wirt ein „V“ auf seinen „Deckel“. Merkte nun aber der Wirt, dass sein Gast ohnehin schon einen zuviel über den Durst getrunken hatte und keinen Überblick mehr besaß, machte er einfach aus dem „V“ ein „X“ bei der Rechnung und der arme Schlucker musste das Doppelte bezahlen.

Man machte aber bis zum 17. Jahrhundert in der Schrift zwischen einem „U“ und einem „V“ keinen Unterschied. So hieß das Sprichwort früher eigentlich: „Ein X für ein V vormachen.“

>> Gunther Schuster

Quelle: de.wiktionary.org

was oma noch wusste:

Saubere Gartenhände dank Rhabarberblatt

Wer viel im Garten arbeitet weiß, dass dabei die Hände sehr schmutzig werden können. Trotz intensiven Schrubbens werden sie oft nicht ganz sauber, übrig bleiben hartnäckige Grasflecke. Doch Oma wusste sich auch da zu helfen. Im Anschluss ihrer Arbeit im Garten, wischte sie sich zunächst ihre Hände an einem Rhabarberblatt ab. Man glaubt es kaum, aber das hatte den gewünschten Erfolg. Trotz vieler Gartenarbeit, sahen ihre Hände nach dem Waschen stets sauber und gepflegt aus. Aus eigener Erfahrung kann ich dies nur bestätigen. Meine Eltern hatten auch einen Garten und ich musste viel helfen, aber Omas Tipp funktionierte (wir hatten aber auch stets Rhabarber angepflanzt).

Übrigens: Rhabarber ist nicht nur im Garten recht pflegeleicht, sondern schmeckt auch sehr lecker als Nachtisch oder im Kuchen.

>> Gunther Schuster



Nele Munz

FOTOGRAFIE FÜR IHR BUSINESS



www.nelemunz.de

LACHEN IST GESUND

Ich würde ja gerne ein paar Kilos verlieren. Aber ich verliere nie. Ich bin ein Gewinnertyp!

Mein Freund hat mich kurzfristig zum Finale der Fußball Champions League eingeladen, er hat noch ein Ticket übrig. Leider heirate ich an diesem Tag. Wenn jemand Interesse hat, sagt mir bitte kurz Bescheid: Sie wartet vor der Gottlieb-Kirche, ist blond, 1,70 groß und heißt Stephanie.

Wissen Veganer eigentlich, dass sie in der Milchstraße leben?

Quelle: karrierebibel.de/witze

Was sind gemischte Gefühle? Wenn die Schwiegermutter rückwärts im neuen BMW auf eine Steilklippe zufährt.

Zwei Freundinnen treffen sich: „Wieviel wiegst du?“ Keine Antwort. „Komm schon, wenigstens die ersten 3 Zahlen...“ – Ex-Freundinnen.

„Ich kuschele 2 bis 3-mal in der Woche mit meinem Mann.“ – „Ich meistens nur einmal.“ – „Aber du hast doch gar keinen Mann?“ – „Oh, ich dachte, wir reden über deinen.“

RÄTSELECKE

Scherzfragen

Was wird hier gesucht?

- 1) Was ist sauber vor und schmutzig nach dem Waschen?
- 2) Welches ist das stärkste Tier?
- 3) Wer trägt eine Brille und kann doch nicht sehen?
- 4) Wer frisst sogar Eisen?
- 5) Mit welchen Nägeln kann man nicht nageln?

Quellen: raetselstunde.de // instarest.de

Brückenrätsel

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

- a) OPFER ... TISCH
- b) SCHUL ... BALL
- c) WELT ... HEILMITTEL
- d) DAUER ... RAD
- e) ZITRONEN ... KRONE

Auflösungen aus der letzten Ausgabe (# 32):

- 1) Die Matrosen 2) Das Wasser, es trägt ganze Schiffe
- 3) Eine Zigarette 4) Ein Fragezeichen 5) Weil sie leicht zu durchschauen sind // a) SCHUH b) WENDE c) SCHMERZ d) WERK e) BAU



PFEFFER
LEBENSMITTEL

AUCH
VEGETARISCH
ERHÄLTlich

PFEFFER LEBENSMITTEL
**PFEFFERS
MAULTASCHEN**

AUS DEM HISTORISCHEN FLEISCHHAUS
IN HEILBRONN A. N.



PFEFFER LEBENSMITTEL, IM HISTORISCHEN FLEISCHHAUS, KRAMSTRASSE 1, 74072 HEILBRONN
T 07131 390 09 97, WWW.PFEFFER-LEBENSMITTEL.DE, MO - FR 10-18, SA 9-15, MITTAGSTISCH 12-14.30



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

Wir freuen uns auf Sie.