

# WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#36

## MANGAS

Die Geschichte der  
japanischen Zeichenkunst

### **DIE TIEFSEE**

Geheimnisvoll und  
kaum erforscht Seite 24

### **SAINT PATRICK**

Vom Sklaven zum irischen  
Nationalheiligen Seite 34

### **UNSER WASSER**

Ein wertvolles und  
knappes Gut Seite 49



# GENUSS SCHENKEN

**#WEIHNACHTSSHOPPINGINHEILBRONNCITY**



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



Liebe Leser\*innen,

die neue Ausgabe der WahnsinnsWelt ist da und wir freuen uns, Sie erneut mit auf eine Reise durch faszinierende Themen und Geschichten zu nehmen. Von der mysteriösen Welt der Tiefsee, über die bewegte Geschichte der japanischen Mangas bis hin zur Mission von Saint Patrick – unsere Artikel laden ein, die Welt mit anderen Augen zu sehen.

Besonders hervorheben möchte ich die zentrale Botschaft vieler Beiträge: die Verantwortung, die wir gegenüber unserer Umwelt tragen.

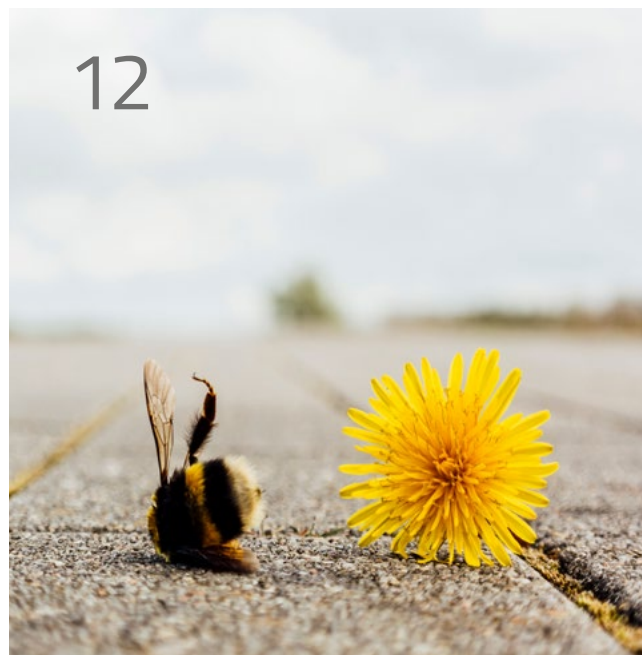
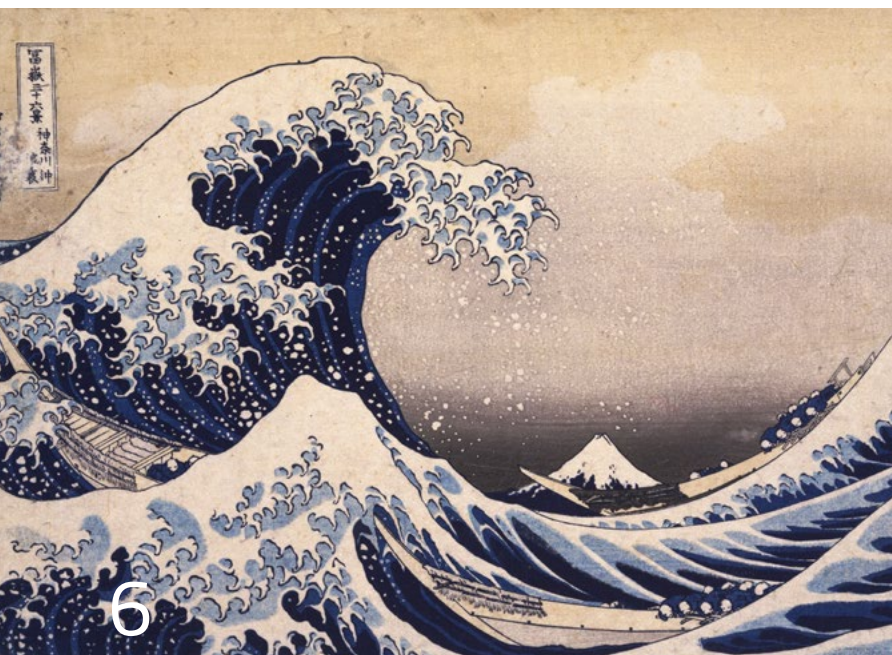
Also sehen Sie diese Ausgabe nicht nur als eine Sammlung spannender Themen, sondern auch als einen kleinen „Schubs“, sich mit Leidenschaft und Achtsamkeit dem Leben und den Wundern unserer Welt zu widmen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr.

Ihre

Martina Wieland  
Geschäftsführerin





## TITELTHEMA

- 6 **Mangas**  
Japanische Zeichenkunst seit über 1.000 Jahren

## FORUM

- 12 **Das Artensterben und seine Folgen**  
Wir sägen eifrig an dem Ast, auf dem wir sitzen
- 16 **Die Geschichte des Fechtens in Europa**  
Von der Verteidigung zur Randsportart
- 24 **Die Tiefsee**  
Geheimnisvoll und kaum erforscht

## GESUNDHEIT

- 26 **Quark**  
Nicht nur auf dem Kuchen lecker, er kann mehr

## ERNÄHRUNG

- 28 **Herrlich leckere Rezepte**  
· Knusprige Schweinshaxen auf Sauerkraut  
· Kaiserschmarrn
- 30 **Der Java-Apfel**  
Süßer die Glocken nie schmecken

## KUNST UND KULTUR

- 32 **Emotionen in Farbe**  
Mein Weg in die Malerei
- 34 **Saint Patrick**  
Vom Sklaven zum irischen Nationalheiligen
- 36 **Sprachen lernen tut gut**  
One of the best door opener







36

## DIE TIEFSEE

Seite 24

### FREIZEIT

#### 40 Warum in die Ferne schweifen ...

Das Minett

#### 46 Velogemel

Schneeradeln auf schweizer Art



49

### DA WAR NOCH WAS

#### 47 Mein FSJ

Spaß haben und was Sinnvolles tun

#### 49 Die Kuh vom Eis holen

Hätten Sie's gewusst?

#### 49 Unser Wasser

Ein wertvolles und knappes Gut

#### 50 Lachen ist gesund

#### 50 Rätselecke

### IMPRESSUM

  
THERAPEUTIKUM  
MIT BEGEISTERUNG SOZIAL

Ein Unternehmen von  
 DER PARITÄTISCHE  
Baden-Württemberg

Ausgabe 36 | Winter 2024/2025

 15 JAHRE  
WAHNSINNSWELT  
2006-2021

WAHNSINNSWELT  
Herausgeber

Fachlicher Beirat  
Redaktion

Chefredakteur/Produktion  
Fotos

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

Dr. päd. Dipl. Soziologin Susanne Brötz

Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden und externen Co-Autoren. Diese bilden auch das Redaktions-  
team. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit  
verzichteten wir bei allen Beiträgen auf die Unterscheidung nach Geschlechtern und verwenden die männliche Form.

Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, [e.fering@t-online.de](mailto:e.fering@t-online.de), © Nachdruck nur mit Genehmigung  
THERAPEUTIKUM Heilbronn, © Pilar Cervantes, © Wikipedia\_Katsushika\_Hokusai, © Wikipedia\_Eingang\_Park\_Bettembourg,  
© Wikipedia\_Mensur\_-\_Dorpat\_1820er\_Jahre, © ehrenberg-bilder-stock.adobe.com, © photocrew-stock.adobe.com,  
© neuron photo-stock.adobe.com, © jemastock-stock.adobe.com, © cienpies design-stock.adobe.com, © 6okean-stock.adobe.com,  
© sucharat-stock.adobe.com, © mipan-stock.adobe.com, © raymond thill-stock.adobe.com, © prostock-studio-stock.adobe.com,  
© dusan kostic-stock.adobe.com, © juefrateam-stock.adobe.com, © pixel-shot-stock.adobe.com, © studio romantic-stock.adobe.com,  
© artpirat-stock.adobe.com, © ilona lablaika-stock.adobe.com, © richard carey-stock.adobe.com, © sebastian-stock.adobe.com,  
© oleksandr-stock.adobe.com, © lucky ev-stock.adobe.com, © mk online-stock.adobe.com, © ole cool-stock.adobe.com,  
© stavros-stock.adobe.com, © malchev-stock.adobe.com, © leo-stock.adobe.com, © firn-stock.adobe.com, © nicolas rochette-stock.adobe.com,  
© rizal faizurohman-stock.adobe.com, © sorin-stock.adobe.com, © berit kessler-stock.adobe.com, © christian-stock.adobe.com,  
© phichitpon-stock.adobe.com, © elshad karimov-stock.adobe.com, © prime stock-stock.adobe.com, © erhui1979-istockphoto.com,  
© whitemay-istockphoto.com, © carrollphoto-istockphoto.com, © visuals-space-istockphoto.com, © apollo666-istockphoto.com,  
© kannaa-istockphoto.com, © fergregory-istockphoto.com, © 3dsam79-istockphoto.com, © heikerau-istockphoto.com,  
© wirestock-istockphoto.com, © peepo-istockphoto.com, © evgenila kudriavtseva-istockphoto.com, © ilbusca-istockphoto.com,  
© wlad74-istockphoto.com, © yvette cardozo-alamy.de



# MANGAS

Japanische Zeichenkunst  
seit über 1.000 Jahren

Stellen Sie sich vor, Sie sind in Ihrem Buchladen und wollen ein Buch kaufen und sehen gleich neben den Kategorien Drama und Thriller die Aufschrift „Manga“ am Bücherregal. Vielleicht denken Sie es wäre Literatur für Kinder oder fragen sich einfach nur, was das ist. Nur wenige kennen die lange japanische Tradition.

### Die Geschichte der Kult-Comics

Die historischen Vorläufer der Mangas lassen sich schon in den Anfängen Japans in traditionellen, künstlerischen Darstellungen finden, die humoristisch geprägt und durch die japanische Kultur und Bestandteile der japanischen Bilderschrift beeinflusst sind. Man fand karikierte Zeichnungen aus dem späten 7. Jahrhundert n. Chr. auf der Rückseite der Deckenverkleidung des Horyuji-Tempels, einem Kloster.

Im Frühmittelalter Japans, etwa um 1200 n. Chr. sind dann Gemälde auf großen Papierrollen erschienen, die als Inhalt meist die höfische Lebensart der Japaner oder ihre Mythen abbildeten. Diese Papierrollen namens „Emakimono“ (Bilderalbum) zeigten aufgerollt mehrere einzelne Szenen, die nach und nach eine Geschichte erzählen. Sie hatten keinen Rahmen und konnten bis zu 15 Meter lang sein. Sie waren über lange Zeit aber nur für die aristokratische Elite und Mönche bestimmt. Erst im 17. Jahrhundert wurde dann ein Gesetz erlassen, das den Besitz der Bilderrollen auch für die

restliche Bevölkerung zuließ. Die Vervielfältigung in großen Auflagen wurde 1680 durch den Holzschnittdruck vereinfacht und führte zu einem schnellen Erfolg. Diese Technik war massentauglich, günstig und einfach zu bedienen.

### Ein Gattungsbegriff entsteht

Der Bezeichnung „Manga“ an sich entstand aber erst im 19. Jahrhundert als der Künstler Katsushika Hokusai, bekannt in Europa für seinen Kunststich „Die große Welle von Kanagawa“, seine Zeichenlehrbücher so nannte und diese als Sammelalbum für seine Schüler und Interessenten seiner Zeichnungen veröffentlichte. Durch den Ruhm des Künstlers und seine populären Werke wurde der Begriff auch von anderen Zeichnern stellvertretend für alle karikierten Zeichnungen übernommen. So entstand der bis heute gültige Gattungsbegriff. Im japanischen Wörterbuch „Kojien“ wird Manga mit „einfache, humoristische und übertriebene Zeichnung“ erklärt. Es setzt sich zusammen aus den Zeichen „man“ (rasch und flüchtig ausgeführt) und „ga“ (Zeichnung).







### Moderne Manga-Charakteristik

– große westliche Augen

Die heutige Bedeutung erlangten die Zeichnungen, als sich Japan Anfang des 20. Jahrhunderts dem Westen gegenüber öffnete. In dieser Zeit veröffentlichte auch Charles Wirgman für die in Japan wachsenden Anteile an Ausländern den „Japan Punch“, ein Satiremagazin mit westlich orientierten Cartoons. So gelangten nach und nach auch westliche Einflüsse in die japanischen Mangas. Als ein Vorreiter der Mangas, wie wir sie heute kennen, gilt der „Manga-Strip“ des Zeichners Rakuten Kitazawa, der um 1905 in der Zeitung, bei der er arbeitete, veröffentlicht wurde.

### Der politische Einfluss

Durch die wachsende Popularität des Mediums erkannte das japanische Kaiserreich den Wert zur Beeinflussung der Bevölkerung und zensierte die Inhalte der Mangas nach seinen Ansichten. Sie sollten nur noch Werte wie Loyalität, Tapferkeit und Stärke in der Bevölkerung stärken und fördern. Dies steigerte sich bis zur Nutzung als reines Propagandamedium vom japanisch-chinesischen Krieg bis zum Ende des zweiten Weltkrieges. Den Erfolg dieser Maßnahme kann man z. B. aus der Bereitschaft zum erweiterten Selbstmord durch die Kamikazeflieger erkennen. Nach dem Krieg wollten viele Japaner Ablenkung vom Alltag.

Die Amerikaner erkannten das und nutzten die Mangas ebenfalls für ihre politischen Zwecke - die Umerziehung und Demokratisierung der japanischen Bevölkerung. Im Austausch für die Überwachung der Inhalte besorgte man der Manga-Industrie Druckmaterial. Die Mangas in dieser Zeit wurden „Akahon“ (rotes Buch) genannt, nach ihrem roten Einband.

Durch mehrere Mangaka-Autoren, angeführt von Osamu Tezuka, der in Japan als „Vater des Story-Mangas“ oder als „Gott des Mangas“ gilt, wurden in der Nachkriegszeit des 2. Weltkrieges nach der Umerziehungsphase viele Mangas veröffentlicht, die die aktuelle Stimmung der Japaner damals widerspiegeln oder dem Wunsch nach Ablenkung durch erheiternde Geschichten entgegenkam. Tezuka hat einen sehr hohen Anteil daran, da er die wesentlichen Grundlagen, wie z. B. große Augen nach westlichem Vorbild, bei den Figuren schuf. Durch die ersten Disneyfilme inspiriert, richtete er sich mit seinen Werken als einer der Ersten auch direkt an Kinder.

### Als die Mangas laufen lernten

Er gründete mit seinem Animationsstudio auch das Fundament der heutigen Anime-Industrie und initiierte den Übergang vom kurzen Comic-Strip zum

Story-Manga, in dem sich Geschichten über mehrere Sammelbände erstrecken. Er zeichnete etwa 150.000 Seiten und veröffentlichte ungefähr 700 Mangas und 60 Zeichentrickfilme. Sein Tod wurde stärker betrauert als der des kurz zuvor verstorbenen Kaisers. Durch sein Engagement etablierte sich der Manga, der vorher zu Propagandazwecken missbraucht und eine kurze Zeit lang ganz verboten war, wieder als freies Medium.

Als Beispiel können einer Person mit roten Haaren Eigenschaften wie aufbrausend, energisch, liebevoll und mutig zugesprochen werden.

Ein weiteres Stilmittel, das man schon aus früheren Zeichnungen kennt, gilt heute als Grundelement eines Mangas: die Vermenschlichung von Tieren, ähnlich wie bei uns in Europa in Fabeln. Als beliebte Motive



Mithilfe anderer Autoren wie z. B. Mizuki Shigeru, Miyazaki Hayao, Takahata Isao, Akira Toriyama, Eiichirō Oda und anderen verbreiteten sich die Mangas schnell in ganz Japan und starteten von hier aus ihren Siegeszug um die Welt. Mangas und deren Umsetzungen in japanischen Animationsfilmen und Serien (Anime) werden seitdem meist parallel produziert.

### Verschiedenste Zeichenstile

Emotionen in Mangas werden überwiegend mit den Augen dargestellt, was große Augen zur Folge hatte, um Stimmungen besser darstellen zu können. Es wird aber auch vermutet, dass die übergroßen Augen und das weiße Äußere japanischer Figuren, insbesondere auch die hellen Haare, in dem, während der Öffnung Japans nach Westen, um 1900 entstandenen Schönheitsideal europäisch auszusehen, ihren Ursprung haben.

Den Charakteren werden auch bunte Haarfarben zugeordnet, die die Persönlichkeit widerspiegeln sollen.

wurden Tiere aus dem chinesischen Tierkreiszeichen oder den Mythen und Sagen Japans ausgewählt. Auch vermenschlicht werden Objekte wie Roboter. Ein Beispiel hierfür ist der Manga „Astro-Boy“, der dem Mecha-/Science-Fiction-Genre zuzuordnen ist.

Grundsätzlich sind Mangas an sich und auch als Bücher meistens nicht koloriert und werden schwarz-weiß gehalten. Die Schreibweise ist dem japanischen von rechts nach links und von oben nach unten nachempfunden. Die Inhalte orientieren sich an den persönlichen Erfahrungen des Autors und beinhalten meist die japanische Kultur und Mythen. Die Geschichten beginnen meist in Tokio, ähnlich wie bei Marvel und dessen Comic-Handlungen meistens New York der Ausgangspunkt ist. Ausnahmen gibt es bei Nacherzählungen wie z. B. von Märchen aus dem Ausland. Hier wäre der König der Löwen mit Simba, dessen Geschichte in Japan als Manga „Kimba, der große weiße Löwe“ schon 1950 erschien, zu nennen. Zum Vergleich: „Der König der Löwen“ kam bei uns erst 1994 in die Kinos.





Es gibt auch altertümliche, mittelalterliche Darstellungen aus dem feudalen Japan, aber auch aus dem Mittelalter in Europa. Erkennbar sind diese beiden an der jeweiligen Stadtstruktur. Während im asiatischen Raum die Dächer nach oben spitz zulaufen und es dort vorrangig Schiebetüren gibt, sieht man im Mittelalter Europas Türen eher mit Scharnieren und Fachwerkhäuser. Hierfür gibt es Beispiele wie „Runrou Kenshin“ und „Vinland Saga“.

### Zielgruppenorientierte Erzählstile

Die Geschichten der Mangakas spielen in unterschiedlichen Genres wie z. B. Science-Fiction, Fantasy, Krimi, Horror, Comedy, Drama, Liebe und Co. Darüber hinaus orientieren sich die Inhalte auch noch an unterschiedlichen Zielgruppen: „Kodomo“ (kleine Kinder), „Shojo“ (weibliche Jugendliche), „Shonen“ (junge Erwachsene und Jugendliche), „Seinen“ (Männer) und „Josei“ (Frauen). Bemerkbar ist dazu die Tendenz, je mehr sich ein Manga an Erwachsene richtet, desto realistischer sind die Zeichnungen. Bis zum 2. Weltkrieg spielten die Karikaturen in der Vergangenheit Japans. Danach wurden viele Mangakas von den amerikanischen Comics und den Zeichentricks von Walt Disney inspiriert. Dadurch ist mancher Manga an westlichen Inhalten ausgerichtet.

In anderen Teilen Asiens gibt es Manga ähnliche Stile, wie in Südkorea, wo sie als Manhwa oder in China als Manhua bezeichnet werden. Diese sind parallel zum Manga entstanden und haben sonst nichts gemeinsam.

Sie werden in der Regel farblich abgebildet, haben anfangs kurze Kapitel und werden in digitaler Form erstveröffentlicht.

### Mangas als gesellschaftliche Vorreiter

Die Mangaka haben schon früh begonnen, Geschichten mit weiblichen Hauptcharakteren zu besetzen, die auch ohne Hilfe eines Ritters ihre Ziele durchsetzen konnten.

Ein weiterer Aspekt, der die Popularität erklären könnte, ist die fortschrittliche Art und Weise, wie Charaktere in Mangas beschrieben und dargestellt werden. Figuren einschließlich der Nebenfiguren können sich mit der Zeit weiterentwickeln und wachsen an ihren Aufgaben. Entscheidungen haben Konsequenzen, das macht sie lebensnäher und man kann sich mit ihnen identifizieren.

In Mangas wurden im Westen noch tabuisierte Themen, wie z. B. Homosexualität, viel offener behandelt. Hier gibt es schon frühe Beispiele. Außerdem gibt es vielfältige Charaktere, auch mit Schwächen, die erlaubt sind und auch erwähnt werden. Oft ist auch nicht eindeutig geklärt, wer nun der Gute oder der Böse in der Handlung ist. Protagonisten können als Vorbildfunktion dienen, wie in den 90er Jahren Sailor Moon oder Son-Goku, der Hauptcharakter in Dragonball. Da könnte sich Hollywood mal eine Scheibe davon abschneiden, da zählen meistens immer noch nur die Starken.



## Ein bedeutender Wirtschaftsfaktor in Japan

Durch den Ersterfolg der „Comic-Manga-Landschaft“ in Zeitungen, wurden diese auch bald in Bilderbüchern und Sammelbänden veröffentlicht, ähnlich der lustigen Taschenbücher von Disney, wodurch sich nach und nach das Medium in Japan als wichtiges Unterhaltungsmittel und Wirtschaftsfaktor etablierte. Mangas sind in Japan als Kunstform anerkannt und werden von vielen Menschen, arm wie reich, gerne gelesen. Sie sind auch in unterschiedlichen Formen im Alltag zu finden, so gibt es ganze Züge foliert mit Anime-/Manga-Figuren, auch Statuen und Namensgebungen mancher Charaktere sind zu finden, wie der „Detektiv Conan-Flughafen“ in Tottori.

Die Druckindustrie Japans ist durch den Erfolg der Mangas zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor geworden. Fast 40 % aller Druckerzeugnisse (Stand 2020) sind Mangas. Die Verlage erwirtschafteten in dem Jahr etwa 4 Milliarden Euro Umsatz. Statistisch kauft somit jeder Japaner 15 Mangas im Jahr.

Eine weitere Einnahmequelle ist der Verkauf von Nutzungsrechten für einzelne Figuren. Diese erwerben weltweit Spielefirmen um mit ihnen, aufgrund der Bekanntheit bei den Fans, erfolgreiche Computerspiele zu entwickeln.

Besonders zu erwähnen ist hier auch noch die staatliche Förderung der Mangas durch die Regierung. Mangas und ihre Schöpfer werden als Tourismusmagnet eingesetzt. Dazu finden zum Beispiel auch regelmäßig prestigeträchtige Zeichenwettbewerbe statt mit dem Ziel, das Interesse an Japan selbst, seiner Sprache und Kultur im Ausland zu steigern, um so Touristen anzulocken.

## Auch in Deutschland erfolgreich

Der erste Manga, welcher in Deutschland erschien, war 1991 „Akira“ von Katsuhiro Otomō. Den Durchbruch schaffte 1998 allerdings erst die Serie „Dragonball“ von Akira Toriyama. Anfangs wurden Mangas in Europa verwestlicht indem man die Leserichtung von rechts nach links änderte und die Zeichnungen in Absprache mit dem jeweiligen Autor zusätzlich kolorierte. Das änderte sich durch den Mangaka-Autor von Dragonball, der darauf bestand, die Leserichtung beizubehalten und sein Werk nicht nachträglich zu färben. Was dann in der Folge bei anderen Mangas so übernommen wurde.

Was viele nicht wissen ist, dass z. B. auch die deutschen Serien „Heidi“, „Wiki und die starken Männer“ und „Biene Maja“ in den 60er/70er Jahren von japanischen Animationsstudios in Koproduktion mit dem ZDF und dem ORF nach dem Vorbild westlicher Kinderliteratur produziert wurden.



Figur von Dragon Ball

In Deutschland haben wir auch jährlich am 27. August einen Manga-Day und viele Verlage in Deutschland, die hauptsächlich Mangas verkaufen, wie Egmont-Manga, sind mittlerweile unter den Top 100 der deutschen Verlage zu finden. Deutschland war (Stand 2022) der drittgrößte Comic-Markt in Europa, nach Frankreich und Italien.

Nach einem weltweiten Siegeszug haben Mangas auch bei uns ihren Platz in der Literatur gefunden und eine große Fan-Gemeinde.

>> Can Güc

Quellen: anime-anytime.net // planet-wissen.de // politikkultur.de // de.emb-japan.go.jp // lvz.de // dw.com // wikipedia.de // Brigitte Koyama-Richard, 1000 Jahre Manga: Das Kultmedium und seine Geschichte, Flammarion Verlag Paris

# DAS **A**RTENSTERBEN UND SEINE FOLGEN

Wir sägen eifrig an dem Ast, auf dem wir sitzen.



## Der Status quo

Derzeit sind auf unserer Erde von etwa neun Millionen lebenden Arten rund eine Million vom Aussterben bedroht. Eine für uns sehr besorgniserregende Tatsache. In Deutschland betrifft das zum Beispiel bei den Tierarten: Luchs, Ringelnatter, Feldhasen, Iltis, Kiebitz, Schweinswal, Gartenschläfer oder die europäische Sumpfschildkröte. Das sind aber noch längst nicht alle, in Zukunft könnten auch der Baummarder, Rebhühner, Fischotter sowie Ameisen und Schmetterlinge extrem betroffen sein. Bei den Pflanzenarten

sind das beispielsweise Blasentang, Emmer, deutscher Löwenzahn, Brockenanemone, Bodensee-Vergissmeinnicht, Sanddorn und viele weitere. Welche Hauptgründe es dafür gibt, wie Lösungsvorschläge aussehen und warum wir uns damit beeilen müssen, soll hier etwas näher beleuchtet werden.

## Die Artenvielfalt, was bedeutet sie und warum ist sie so wichtig?

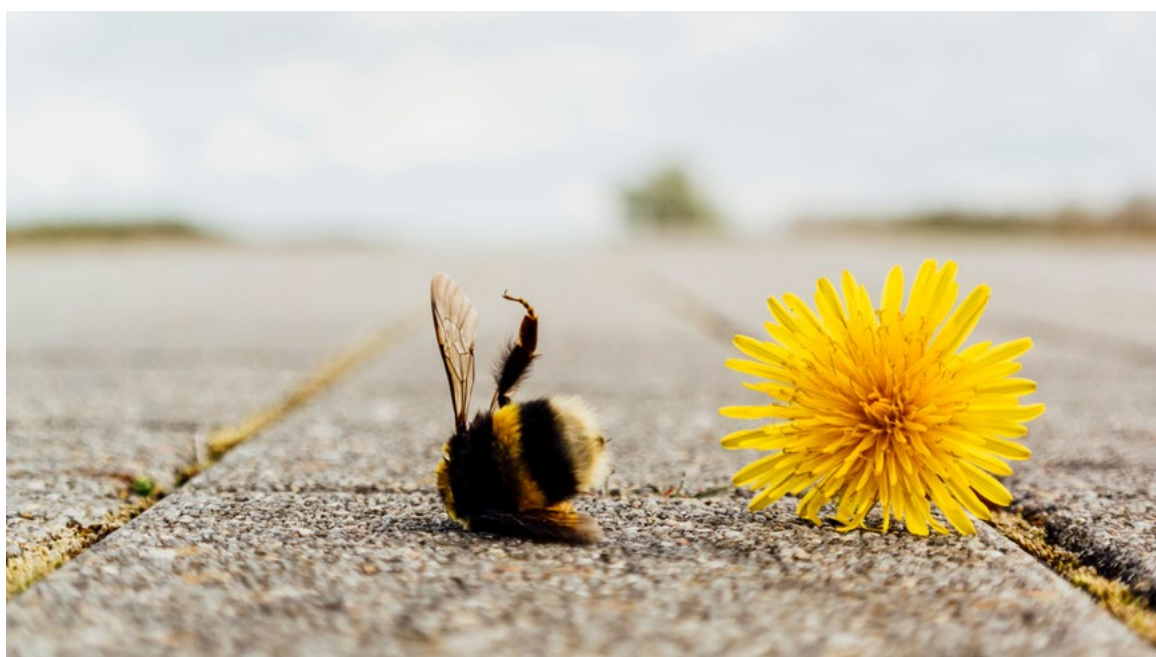
Die Tiere und Pflanzenarten haben in unserem Ökosystem wichtige Funktionen. Auf unserem Planeten könn-

ten wir ohne sie nicht leben. Diese Artenvielfalt liefert uns Nahrung, stellt Wirkstoffe für Arzneimittel bereit, dient unserer Erholung und spielt für die Regulierung des Klimas eine wichtige Rolle. Da unterschiedliche Arten unterschiedliche Nischen im Ökosystem besetzen, ist für den Erhalt der Biodiversität (biologische Vielfalt) eine Erhaltung verschiedener Tier- und Pflanzenarten wichtig. Wenn Arten wegfallen werden Ökokreisläufe gestört. Wenn es beispielsweise weniger Insekten gibt, werden damit auch weniger Blüten bestäubt, Ernten fallen geringer aus und Vögel haben weniger zu fressen. Ein Rückgang der Artenvielfalt ist also auch eine Bedrohung für den Menschen. Wir sind auch nur eine Art von vielen, mit einem Unterschied, wir rotten mit großen Schritten gnadenlos alle anderen aus (und irgendwann auch uns selbst).

durch das weltweite Bienensterben auch ihre „Arbeitsleistung“ in punkto Bestäubung zurückgehe. Die Ernährungssicherheit auf der Erde sei gefährdet, da Bienen dabei helfen, Lebensmittel wie Früchte zu produzieren. Wir wären wohl ziemlich fassungslos, wenn es plötzlich kaum noch Äpfel, Birnen, Kirschen oder Weintrauben geben würde.

### Die Ursachen des Artensterbens und was wir dagegen tun können

Haupttreiber ist der Mensch. Natur und Ozeane werden rücksichtslos ausbeutet. Wir überfischen die Meere und nutzen weltweit mehr als ein Drittel aller Flächen für Felder und Viehzucht. Dadurch sind auch bereits mehr als dreiviertel aller Feuchtgebiete verloren gegangen, die aber für ein gesundes



### Bedrückende Fakten

Die Rate des Artensterbens liegt aktuell hundertmal höher als im Durchschnitt der letzten zehn Millionen Jahre, wobei 25 % der Tier- und Pflanzenarten betroffen sind. Dies stellten die Vereinten Nationen 2019 in einer weltweiten Bewertung fest. Wenn nicht zeitnah ein Wandel stattfindet sind die Folgen für Mensch und Natur verheerend, da intakte Ökosysteme widerstandsfähiger gegen die Folgen des Klimawandels sind und diese sogar abmildern und unser Überleben sichern. So profitieren wir Menschen schon allein von den Leistungen der Insekten in hohem Maße. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen warnte 2022 davor, dass

Klima wichtig sind. Auch hat der Mensch bereits zwei Drittel der Meere derart verändert, dass sie ihrer klimaregulierenden Wirkung nur noch ungenügend nachkommen können und der Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen zerstört wird. Wir Menschen lassen nach dem Baden das verschmutzte Wasser ablaufen, die Tiere und Pflanzen des Meeres haben aber keinen Stöpsel.

### Die Landwirtschaft

#### – fehlgesteuert und falsch gefördert

So wird beispielsweise die Hälfte der Fläche in Deutschland für die konventionelle Landwirtschaft genutzt, vorrangig um unserem grenzenlosen Fleisch-





konsum fröhen zu können. Für biologischen Anbau gönnen wir uns gerade mal lächerliche 10 %. Weil es für die Landwirte einfacher ist, höhere Erträge erzielt werden und zudem der Einsatz moderner Erntetechnik rentabler wird, werden häufig nur Monokulturen wie Mais und Weizen über die Jahre hinweg angebaut (was die EU auch noch großzügig fördert). Darunter leiden auch Schmetterlinge, Wildbienen und Käfer. Besonders Insekten, die Blüten bestäuben, brauchen eine Vielfalt von Pflanzen und Blüten, um überleben zu können. Auch Vögel die von den Insekten leben, werden dabei bedroht. Auch schaden beispielsweise kleinen Organismen, Spinnentieren und Würmern die Veränderungen im Boden durch zu viel Gülle und Pestizide. Regenwürmer, die ein Indikator für die Fruchtbarkeit des Bodens sind, den Boden auflockern und vor Überschwemmungen schützen, reagieren dabei empfindlich.

So empfehlen Wissenschaftler für die Landwirtschaft schon lange mehr Fruchtwechsel und mehr Mischkulturen, sowie Rückzugsgebiete für Tiere. Monokulturen haben zur Folge, dass Schädlinge resistent gegen Pestizide werden können und zudem der Boden trockener wird. Es wird weiter gefordert, Umweltgesetze und deren Umsetzung weltweit zu stärken. Jetzt plant die EU bis 2030 immerhin 50 % weniger Pestizide einzusetzen, verlängert aber gleichzeitig auf Druck des Herstellers den Einsatz von

Glyphosat (das schon auf der Verbotsliste stand) um weitere zehn Jahre. Sie plant zusätzlich 25 % biologische Landwirtschaft und 30 % der Flächen als Schutzgebiete zu etablieren. Ein Widerspruch in sich zum Nachteil der Arten.

### Die Ausbeutung der Natur

Für den Abbau von Rohstoffen, für den Anbau von Monokulturen (Soja, Ölpalmen etc.), für die Massentierhaltung oder die Holzwirtschaft werden vor allem in Südamerika Wälder gerodet. Dadurch wird Lebensraum für Tiere und Pflanzen zerstört und dem Artensterben weiter Vorschub geleistet. Wir sollten überlegen, ob wir das argentinische Rindersteak oder die neuen Teakholzmöbel für die heimische Terrasse wirklich brauchen. Das gilt natürlich auch für den Umgang mit unseren heimischen Wäldern.

### Der Klimawandel

Auch durch die klimatischen Veränderungen verlieren Tiere und Pflanzen ihren Lebensraum. So schmilzt durch die zunehmende Erderwärmung nicht nur das Eis in der Antarktis, verlieren die Weltmeere ihre klimaregulierende Wirkung, sondern es schwindet auch die Heimat weiterer Pflanzen und Tiere. Eisbären oder Pinguine wird es dann bald nicht mehr geben. Selbst wenn die globale Erwärmung der Erde auf zwei Grad bis 2050 beschränkt bleibt, betrage dann die Rate der vom Aussterben bedrohten Arten laut Prognose

des Weltbiodiversitätsrates weltweit bis dahin immer noch insgesamt 5 %. Es können sich nämlich viele Tiere und Pflanzen nicht so schnell an die Veränderung des Klimas anpassen. Zugegeben 5 % klingt nicht viel, aber gehen wir mal von uns Menschen aus: Wir besitzen 78 verschiedene Organe. Funktioniert auch nur eines nicht mehr richtig (macht 1,2 % aus), fühlen wir uns unwohl oder werden unter Umständen schwer krank. In der der Natur hingegen, lässt uns das Ganze, wegen „der paar Prozente“ völlig kalt!

### Die Umweltverschmutzung

Ein weiterer Grund für das Artensterben ist die zunehmende Verschmutzung der Umwelt. Tiere sterben an unserem Müll. Die Ozeane werden durch Plastikmüll, Schwermetalle und Lösungsmittel immer stärker verschmutzt. So befindet sich Plastikmüll im Magen bereits jedes dritten Meeresvogels. In unseren heimischen Gefilden schaut es nicht besser aus. Durch Überdüngung, extreme Mengen an Gülle (Rinder- und Schweinefabriken) und Pestizide (Glyphosat etc.) sind bereits viele natürliche Lebensräume für Pflanzen und Tiere zerstört, was zwangsläufig zum Aussterben weiterer Arten führt.



### Jeder einzelne von uns

In unserer persönlichen Wohnumgebung können wir beispielsweise dem Insektensterben aktiv entgegenwirken, indem wir Gartenflächen naturnah gestalten und Wildblumenwiesen anlegen, anstatt Rasen oder Schotterbeete. Auch das Anpflanzen von nektar- und pollenreichen Kräutern, Stauden und Sträuchern, die jahreszeitlich versetzt blühen, kann den Insekten zusätzlich Nahrungsquelle und Lebensraum bieten.

Wir sollten mit Blick auf den Artenschutz auch unser Urlaubs- und Freizeitverhalten ändern. Anstatt mit dem Kreuzfahrtdampfer durch die Karibik, besser an den Bodensee fahren, auch schön und die Meeresbewohner freuen sich über weniger gefährliche Schiffsschrauben und Schadstoffe. Oder sich beim Besuch im Zoo exotische Tiere und Pflanzen anschau-

en, statt beim Tauchen vor Australien die Korallenriffe zu zerstören. Man muss auch nicht jedem Clownfisch in seinem natürlichen Lebensraum persönlich hinterher schwimmen. Auch der lässt sich im Zoo von allen Seiten bestens fotografieren.

Auch unsere Ernährung und der daraus resultierende Flächenbedarf für Felder und Viehzucht wirken sich nachhaltig auf die Biodiversität aus. So könnten wir durch eine Ernährung die abwechslungsreich, aber hauptsächlich aus Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten besteht, aber bei der auch Fleisch und Fisch nicht ganz weggelassen werden müssen, positive Akzente setzen. So könnte beispielsweise die Natur in

Ländern wie Brasilien geschont werden, da nämlich die Tiere in den Fleischfabriken in Deutschland häufig mit importiertem Soja aus Monokulturen gefüttert werden, für die dort der Regenwald gerodet wird.

### Auf den Punkt gebracht

Es geht hier nicht um eine Brockenanemone oder ein paar Stechmücken, die da sterben. Artenvielfalt und ihr Erhalt sichert letztlich auch unser Überleben.

>> Gunther Schuster

Quellen: bund.net // tagesschau.de // ardalpha.de // nabu-karlsbad-waldbronn.de // wikipedia.de // rnd.de // geo.de





---

# DIE GESCHICHTE DES FECHTENS IN EUROPA

Von der Verteidigung zur Randsportart

---

## Die historischen Anfänge

### Vorgeschichte, Ägypter, Griechen, Römer

Soweit man in der Geschichte und Vorgeschichte zurückblicken kann, hat der Mensch Werkzeuge und Waffen benutzt. Am Anfang Stöcke, Steine, Faustkeile oder Kombinationen davon. In dem Moment, als er in der Lage war, auch Metalle wie Kupfer, Bronze und Eisen zu produzieren, dienten auch diese wieder als Werkzeuge oder als Waffen. Es entstanden Messer, Schwerter und Speere. Der Vorteil von Schwertern war ihre Handlichkeit, der von Speeren und anderen Langwaffen ihre Reichweite.

Gekämpft wurde nicht nur für den bewaffneten Konflikt, sondern mit der Zeit auch als Sport. Bereits in frühen Hochkulturen gibt es Zeugnisse dafür. Beispiele sind Ägypten und Mesopotamien (ungefähr der heutige Irak, am Euphrat und Tigris). In Ägypten gibt es Darstellungen von Ringern und Fechtern auf Wandgemälden. Man sieht schon Ansätze moderner Fechtpositionen. Eine richtige „Sportkultur“ ist nach unseren Erkenntnissen erst mit den antiken Griechen aufgekommen. Ein Beispiel mögen die olympischen Spiele seit ca. 776 v. Chr. sein. Die Römer haben dann viele dieser Elemente übernommen und mit etruskischen und eigenen Elementen vermischt.





Neben rein sportlichen Elementen spielten aber Militär und Religion weiterhin eine große Rolle.

Die Griechen kannten als Kampfsportarten neben dem Ringen (Pale) und dem Faustkampf (Pygme) auch den Allkampf (Pankration) und den Waffenlauf (Ho-

plitodromos). Beim Waffenlauf ging es nicht gerade „luschtig“ zu: Er erfolgte mit Helm, Schild, Speer, Beinschienen und das barfuß. Die Wahl des Speers beim Waffenlauf zeigt, dass bei den Griechen das Schwert nur als eine von mehreren Waffen angesehen wurde. Das Schwertfechten wurde betrieben, aber nicht olympisch. Als Klingenwaffe verfügten die Griechen vor allem über einhändige Schwerter mit zweischneidig-gerader Klinge und über einhändige Hiebschwerter mit einschneidig-gebogener Klinge. Die Griechen hatten viele Namen für ein Schwert: Machaira (Messer) oder Sideros (Eisernes). Das zweischneidige Schwert wurde Xiphos genannt. Das Hiebschwert Kopis. Es war an ägyptische Modelle angelehnt und verbreitete sich im Mittelmeerraum bis zu den Iberern.

Die Römer führten Kampfsportarten der Griechen wie das Ringen oder den Faustkampf fort. Im militärischen Bereich kämpfte man mit dem Pilum (Wurfspeer), dem Gladius (Kurzschwert) und später mit dem längeren Spatha (v. a. zu Pferde). Trainiert wurde bei der Armee mit überschweren Wurfspeeren und Übungsschwertern. Eine römische Besonderheit, die unter etruskischem Einfluss entstand, sind die zur Unterhaltung der Bevölkerung eingeführten Gladiatorenkämpfe, in denen sich zwei oder mehr Kämpfer mit unterschiedlichen Waffen bekämpften oder später sogar gegen Tiere kämpfen mussten. Diese Gladiatorenkämpfe waren potenziell tödlich, aber nicht immer. Einige Filme stellen das falsch dar. Im Kampf verwendeten Gladiatoren häufig das Kurzschwert Gladius. Auch thrakische Krummschwerter oder andere Waffen kamen zum Einsatz. Ein Ort, an dem solche Kämpfe





stattfanden, war z. B. in Rom das bis 80 n. Chr. erbaute „Amphitheatrum Flavium“ (Colosseum), das mit der Beute aus dem Jüdischen Krieg erbaut wurde und als Vorbild für Gebäude seiner Art gilt. Auch wenn nicht jeder Kampf tödlich endete, kam es nichtsdestotrotz zu Exzessen. Man erfand Tierhetzen, Massenschlachten und flutete sogar ganze Arenen. Es kämpften auch „Zwerge“ (Kleinwüchsige) und Frauen. Die Quellen sind aber oft nicht ganz eindeutig. Die Kämpfe waren aber stärker reguliert und einige Kampfformen stärker gegeneinander abgegrenzt, als man es in Hollywoodfilmen (z. B. Spartacus [1960], The Gladiator [2000]) sieht. Philosophen wie Seneca sahen das Gladiatorenwesen kritisch. Schließlich wurden diese Spiele unter christlichen Kaisern verboten.

Unter sportlichen Aspekten ist die Faszination aber bis auf den heutigen Tag so groß, dass für das Fernsehen immer wieder „Gladiatorenspiele“ – wenn auch mit stumpfen Waffen und starken Protektoren – abgehalten werden (z. B. American Gladiators). Heute spielen Gladiatorenkämpfe auch beim Reenactment (Nachspielen) und in der experimentellen Archäologie eine Rolle.

### Die Dominanz des Schwertes im Mittelalter

Das Schwert war auch im auf die Antike folgenden Mittelalter eine dominierende Waffe – wenn auch nicht die einzig mögliche. Gegen Reiter konnte man auch Langwaffen (Stangenwaffen) oder später immer bessere Fernwaffen (Langbogen, Armbrust, Feuerwaffen) einsetzen. Oft spielten auch Kostengründe bei der Waffenwahl eine Rolle.

Gerade germanische Stämme entwickelten das Schwert weiter und passten es an ihre Bedürfnisse an. Bei einigen Stämmen (z. B. den Alemannen) ist auch



eine Versportung und Entwicklung zum Schwerttanz nachweisbar. In der Literatur wurde der Kampf in Werken wie dem Hildebrandlied (9. Jhd.) oder der Artussage (verschriftlicht im 11./12. Jhd.) verherrlicht. Unter „Schwert“ darf man sich aber nicht nur das gerade, zweischneidige Schwert vorstellen, sondern auch alle möglichen Varianten wie das spätmittelalterliche Falchion (von franz. Fauchon). Ein Falchion war ein einschneidiges, asymmetrisches Hiebschwert. Eine ähnliche Entwicklung war das Langmesser, das wahrscheinlich am Ende des Mittelalters aus der Bauernwehr entwickelt worden war. Hierbei handelt es sich trotz des Namens um eine Klingenwaffe in Schwertlänge, die aber wie ein Messer einschneidig war und als Griff ein Messerheft hatte. Diese Waffe galt als Waffe der kleinen Leute, wurde manchmal aber auch von sozial höher gestellten Menschen eingesetzt.

Einschneidige Hieb Waffen haben – abhängig von der Krümmung der Klinge – gewisse Vorteile beim Hieb gegen nicht oder nur leicht gerüstete Gegner. Dagegen können Stiche gerade gegen stark gerüstete Gegner schwierig werden. Im Mittelalter entwickelte sich aber auch die Rüstung als Defensivwaffe weiter. Kundige Schmiede fanden bei wohlhabenden Rittern oder sich emanzipierenden Stadtbürgern eine große Nachfrage. Einhändige Schwerter wurden deshalb durch Langschwerter ergänzt und manchmal abgelöst. Durch die schweren Harnische war aber kein beweglicher Fechtstil mehr möglich. Man brauchte Kraft und Ausdauer!





Sportliche Wettkämpfe konnte man beim Rittersport finden. Neben herkömmlichen Zweikämpfen gab es hier seit dem 10. Jhd. den Tjost (Gesteck) zwischen zwei Rittern zu Pferde oder den Buhurt, eine Massenschlacht unter Gruppen von Kämpfern. Da das sich emanzipierende Bürgertum auch das Kämpfen lernen und als Sport betreiben wollte, entwickelten sich in den Städten Fechtschulen nach dem Vorbild der Zünfte und mit dem Aufkommen besserer Distanzwaffen

Für die Entwicklung der Fechttheorie an der Schwelle vom Mittelalter zur Neuzeit war auch die Erfindung des Buchdrucks mit beweglichen Lettern (Johannes Gutenberg) hilfreich. Allein vom 16. bis ins frühe 18. Jhd. sollen rund 50 Bücher erschienen sein, die in Theorie und Praxis mit diversen Waffen ein großes Spektrum abdeckten. Der schon vorhandene Begriff „Fechten“ (vgl. engl. to fight, to fence) setzte sich nach der Bibelübersetzung Martin Luthers gegen romanische

Begriffe wie „Schirmen“ durch.

Die Deutsche Fechtschule war im späten Mittelalter, ungefähr im 13. Jhd. entstanden und führte ihre Schüler über die Epochengrenze zur Neuzeit bis ins 17. Jhd., als sie allmählich an Kraft verlor. Ein wichtiger Faktor war der Dreißigjährige Krieg (1618 – 1648) und der danach aufkommende absolutistische Staat mit stehenden Heeren. Klingenwaffen waren irgendwann neben den Schusswaffen nur noch Zweitwaffen, aber das Beherrschen der Klingen war inner- und außerhalb des Militärs nie ganz „out“. Selbst in solchen Übergangszeiten gab es Fechtmeister-Dynastien

die Schützenvereine (Armbrust, Feuerwaffen). Neben lokalen Fechtstilen bildeten sich auch übergeordnete Stile oder Schulen.

Unter diesen war die Deutsche Fechtschule besonders stark. Sie unterrichtete nicht nur im Schwertkampf, sondern auch im Ringen und behandelte als Waffen Dolch, Dussack (einhändige Übungswaffe, meist aus Holz), Langschwert oder Stangenwaffen. Es bildeten sich Unterschulen wie die Federfechter und die Marxbrüder, die untereinander in scharfer Konkurrenz standen. Einige der von den Fechtmeistern entwickelten Techniken wurden in Fechtbüchern niedergeschrieben. Hier seien die Namen Johannes Liechtenauer, Hans Talhoffer, Albrecht Dürer, Johannes Lecküchner, Paulus Hector Mair, Sigmund am Ringeck und Peter von Danzig genannt. Diese und andere Meister waren damals sehr berühmt, gerieten aber über die Jahrhunderte fast in Vergessenheit. Erst im späten 20. Jhd. wurden sie im Rahmen der HEMA (Historical European Martial Arts) wiederentdeckt.

wie die der Kreußlers, die die deutsche Klingentradition aufrecht hielten und Ideen der nachfolgend beschriebenen Romanischen Fechtschulen aufnahmen. Wilhelm Kreußler gilt als der Begründer der deutschen Stoßfechtschule.

## Neuzeitliche Vielfalt

### Waffen- und fechttechnische Entwicklungen

Durch die Entwicklung immer besserer Fernwaffen gegen Ende des Mittelalters und in der frühen Neuzeit (14. – 16. Jhd.) kam es bei den Rüstungen erst zu einer Übersteigerung („Überrüstung“) und dann zu einer Rückentwicklung („Entrüstung“). Auch gute Rüstungen kamen nicht mehr gegen die modernen Geschosse an. Ganz eingestellt wurde ihre Produktion aber nie, wie moderne Schutzwesten zeigen. Gleichzeitig erfand man bessere Metalllegierungen, so dass leichtere und flexiblere Waffen herstellbar waren. Das Stichfechten trat jetzt neben das Hiebfechten, löste es aber nie ganz ab. Ein Hieb ist eben eine natürliche Bewegung. Die



Entwicklung von immer besseren Feuerwaffen drängte zwar die Klingenwaffen zurück, sie blieben aber als Zweitwaffen, Zivilwaffen, Symbole und Duellwaffen weiterhin von Bedeutung. Viele Ritter verloren so, auch sozial, ihre besondere Stellung oder mussten auf zivile Berufe „umschulen“. In Heeren gab es aber weiterhin Kavallerie, weil man zu Pferde schneller agieren konnte.

Neben die Deutsche Fechtschule traten mit der Zeit die auf das Stichfechten spezialisierten Romanischen Fechtschulen, also die Italienische, die Spanische und die dynamische Französische Fechtschule. Aus dem Stichschwert entwickelte sich das Rapier, bei dem man noch die Parierstange des Schwertes sehen konnte. Zum Schutz der Hand vor Stichen wurden zusätzliche Metallspangen, „Hufe“ oder Metallkörbe angebracht. Zum Teil kam es zur Entwicklung ganzer Metallglocken. Mit dem v. a. in der Italienischen Schule beliebten Rapier, konnte man den Gegner gut auf Distanz halten, aber es war schwer und belastete den Waffenarm stark. Manchmal kämpfte man noch zusätzlich mit einem Parierdolch (Main gauche/Linkshand) oder mit einem kleinen Schild (Buckler).

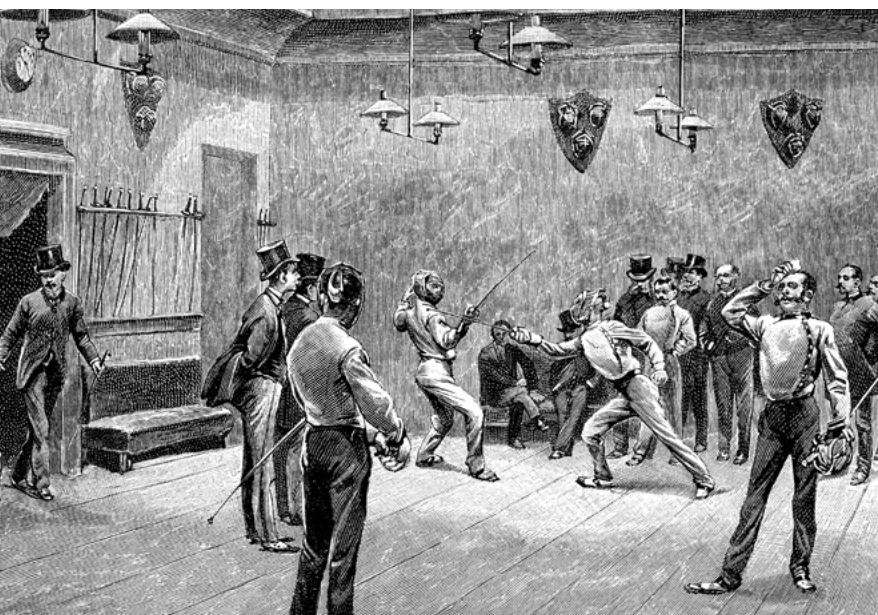
In der Italienischen Fechtschule entwickelte im 17. Jhd. Camillo Agrippa das Fechten durch die Systematisierung zur Wissenschaft und definierte Faust- und Klingenlagen (Prima, Seconda, Terza, Quarta). Neben Fußstellungen definierte er auch den Ausfallschritt. Die Spanische Fechtschule nahm italienische Kenntnisse auf, verwendete Waffen aus gutem Stahl (z. B. Toledo) und setzte ihre Erkenntnisse neben dem Fechten um



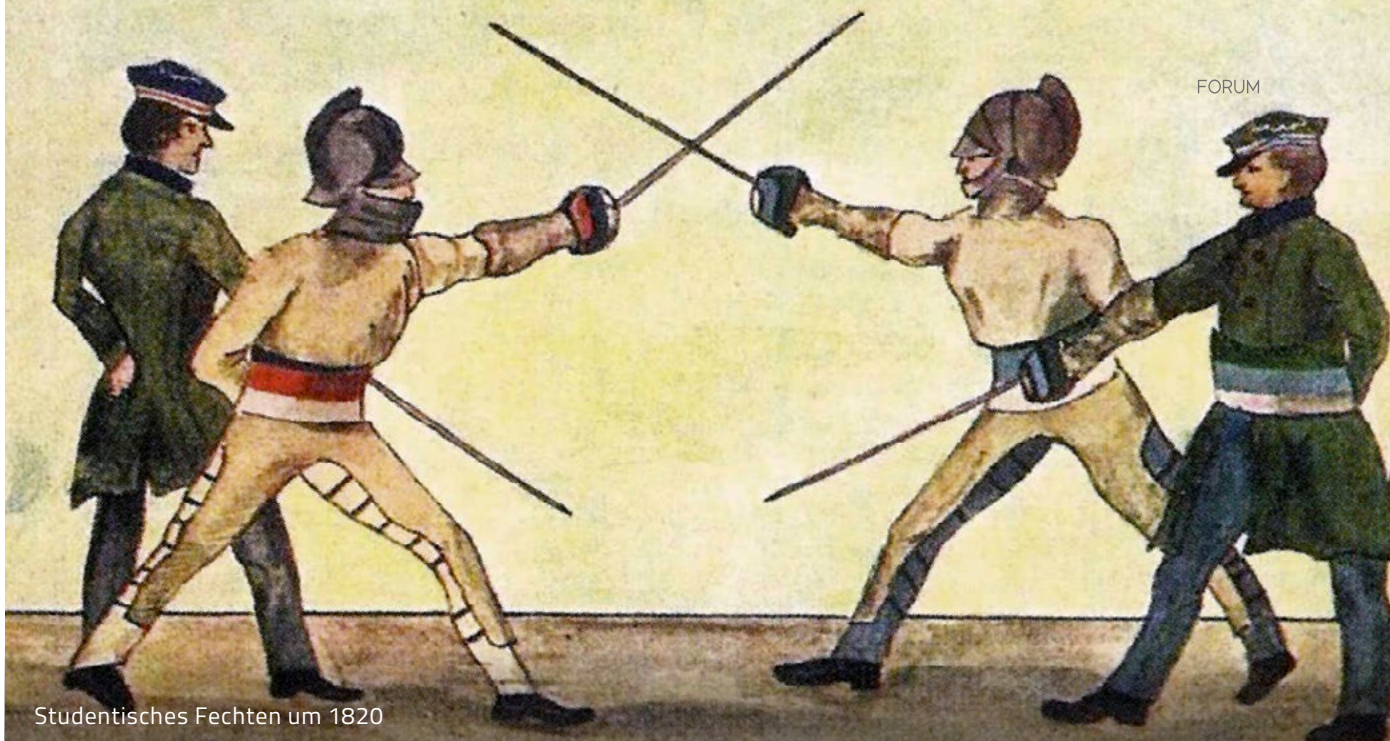
seiner selbst willen auch zu militärischen Zwecken in ihrem riesigen Kolonialreich ein.

Die Französische Fechtschule entstand in etwa parallel zum politischen Aufstieg Frankreichs in der frühen Neuzeit. Schon 1570 hatte Henri de Sain(c)t-Didier viele Fechtausdrücke geprägt. Im 17. Jhd. wurden die Waffen noch handlicher und „schnittiger“. Der Degen löste im 18. Jhd. das Rapier ab. Das Florett, ursprünglich eine Übungswaffe für den Degen, wurde durch Charles Besnard zu einem eigenen Waffentyp. Das nun mögliche schnelle Fechten wurde in Schaukämpfen und im Theater eingesetzt und bereitete letztendlich den Weg sowohl für das moderne Sportfechten als auch für das moderne Bühnenfechten in Theater und Film. Ein weiterer Fortschritt war auch die Erfindung der Fechtmaske zwischen dem 17. und 18. Jhd. aus Leder und Drahtgitter. Wiederholt gab es Versuche, das Duellwesen einzuschränken, weil sich französische Aristokratenfamilien gegenseitig auszurotten drohten.

Entgegen dem Trend hin zu französischem Stichfechten griff im 19. Jhd. noch einmal ein Italiener namens Giuseppe Radaelli in die Fechtgeschichte ein: Er beschäftigte sich als Soldat und Fechtmeister mit dem vom Balkan stammenden Säbel, der als Hieb- und Stichwaffe gut zu Fuß und zu Pferde eingesetzt werden konnte, systematisierte den Waffentyp und trug so mit seinen Schülern zur Erschaffung des modernen Säbelfechtens bei.







Studentisches Fechten um 1820

### Studentisches Fechten

Eine eigene Fechtkultur entstand im deutschen Sprachgebiet in Universitätsstädten. Studenten konnten früher ohne Auto oder Bahn leicht überfallen werden und erhielten daher zur Selbstverteidigung gewisse Waffenbesitzrechte, die sie auch zum Duell(un)wesen ausnutzten. Als Klingenwaffen nutzten die Studenten anfangs das, was die Zeit ihnen bot, z. B. Rapier. Mit der Entwicklung eleganterer Waffen wurden dann auch Degen oder speziell der Pariser Stoßdegen mit rundem Stichblatt eingesetzt. Das Stichfechten wurde aber mit der Wende zum 19. Jhd. zugunsten des Hiebfechtens mit Hiebern (Schlägern) zurückgedrängt. Das Stichfechten war deshalb so gefährlich, weil Stiche gegen die Brust zwar äußerlich weniger Blutverlust verursachten, die Wunden aber tiefer gingen. Damals konnte eine durch einen „Lungenfuchser“ punktierte Lunge schnell zum Tod führen. Trotzdem hielt sich das Stichfechten besonders lange bei Theologiestudenten, weil diese offiziell mit einem Duellverbot belegt waren und zu deutliche Wunden vermeiden mussten. Mit der Zeit wurde dann das klassische „Raufduell“ durch eine genauer geregelte Mensur abgelöst. Sogenannte Schlagende Verbindungen haben an heutigen Hochschulen nicht mehr eine so große Bedeutung wie früher. Trotzdem stellen sie immer noch viele Personen in gesellschaftlichen Führungspositionen bis hin zu Managern und Ministerpräsidenten. Außerhalb von Studentenschaft und Kavallerie setzten sich als Duellwaffe ab Ende des 18. Jhd. Faustfeuerwaffen durch, bis Duelle immer mehr gesetzlich eingeschränkt und schließlich verboten wurden.

### Fechten als Sport

Die modernen Ansätze zum Fechten mit leichten Waffen und beweglicher Mensur (Abstand) kamen in Deutschland verspätet an. Das änderte sich langsam mit der Gründung von Vereinen und Fechtclubs (1860er Jahre: Hannover, Offenbach und Frankfurt). Bis zum Ende des Jahrhunderts gab es fast 30 Fechtclubs. Impulse gaben auch italienische Meister wie Luigi Barbasetti.

Mit der Neubegründung der Olympischen Spiele 1896 wurde Fechten gleich zur olympischen Sportart (Degen erst 1900). Im Sportfechten setzten sich drei Waffen durch: Das Florett (leichte Stichwaffe), der Degen (Stichwaffe) und der Säbel (Hieb- und Stichwaffe). Erst 1911 wurde durch Initiative von Jakob Erckrath (de Bary) in Frankfurt der Deutsche Fechter-Bund (DFB) gegründet und 1913 mit seiner Hilfe die „Fédération Internationale d’Escrime“ (FIE). Nach dem Ersten Weltkrieg waren die deutsch-jüdische Fechterin Helene Mayer und Erwin Casmir sehr erfolgreich. Unter den Nazis ließ man Mayer zur Sommerolympiade 1936 noch einmal antreten, um sich international als liberal zu präsentieren.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde den Achsenmächten das Fechten, wie viele Kampfsportarten, von den Alliierten verboten. 1949 gründete sich der DFB neu und drängte auf eine Aufhebung des Fechtverbotes. Deutsche Fechter konnten nach dem Weltkrieg einige sportliche Erfolge erzielen, insbesondere unter Emil Beck im zum Leistungszentrum umfunktionierten FC Tauberbischofsheim. Bei der Olympiade 1988 in Seoul



in Südkorea konnten die Deutschen 8 Medaillen gewinnen. Die Damen (damals nur Florett) Anja Fichtel, Sabine Bau und Zita Funkenhauser belegten im Einzel die drei ersten Plätze. Heute hat Deutschland weitere Fechtzentren (z. B. Dormagen).

Heutige Fechtationen sind: Frankreich, Italien, Ungarn, USA, China, Japan, Südkorea. In Deutschland gilt das Fechten zunehmend als altmodisch, während es z. B. in den USA gerade unter asiatischen Aufsteigerfamilien beliebt ist. Britta Heidemann, Peter Joppich, Benjamin Kleibrink und anderen sind aber große Erfolge gelungen.

### Das Bühnenfechten

Dieses cineastische Handwerk hatte seinen vorläufigen Höhepunkt im „Golden Age of Swashbuckling“ (dem

Zeitalter der „Haudegen“) im Hollywood der 30er- bis 50er-Jahre. Hier reüssierten Schauspieler wie Mel Ferrer, Errol Flynn, Stewart Granger, Gene Kelly, James Mason, Basil Rathbone, Tyrone Power und andere. Man hat später immer wieder versucht, an diese Erfolge anzuknüpfen mit Piratenfilmen à la „Fluch der Karibik“ (2003) oder Neuverfilmungen der Abenteuer der „3 Musketiere“ oder des „Zorro“. Man gewinnt aber den Eindruck, dass kalkulierte Schnitte und Computertechniken das traditionelle Handwerk des Bühnenfechtens abgelöst haben.

### Historisches Fechten

Das Fechten nach altem Vorbild befindet sich dagegen seit dem späten 20. Jhd. wieder im Aufwind. Unter der Überschrift HEMA (Historical European Martial Arts) haben sich viele Gruppen gegründet. In Deutschland: Federfechter, Freifechter, Gladiatores, Hammaborg, Krifon, Magisterium, Ochs und Zornhau. In Österreich: Dreyenschlag. Ziel ist, das Historische Fechten Europas neben dem Japanischen oder Chinesischen Fechten wieder aufleben zu lassen. Neben praktischer Trainingsarbeit beschäftigen sich viele der Gruppen auch mit den historischen Hintergründen.

>> Axel Hausmann und Dr. Roland Fillingner



Quellen: wikipedia.de // deutschlandfunkkultur.de // fechten-paderborn.de // sportfechten.de // sportfechten.at // redbull.com/de // John Clements, Masters of Medieval and Renaissance Martial Arts, Paladin Press USA 2008 // William M. Gaugler, Fechten für Anfänger und Fortgeschrittene, Nymphenburger/F. A. Herbig München 2004 // Charles L. de Beaumont, Fechten nach den Regeln der Kunst, Franckh Stuttgart 1977 // Renzo Nostini, Die Kunst des Florettfechtens, Weinmann-Verlag Berlin 1982 // Andreas Schirmer, Fechten verständlich gemacht, Copress Sport München 1993 // Wolfgang Weinmann, Das Kampfsportlexikon von Aikido bis Zen, Weinmann-Verlag Berlin 2012 // Meister Ott/Albrecht Dürer, Chronik alter Kampfkünste, Weinmann-Verlag Berlin 2003



# EIGENE IDENTITÄT UND GEMEIN- SCHAFTSWERK

Zentrale  
Theo Förch GmbH & Co. KG  
Neuenstadt am Kocher

International ausgerichtet und doch  
regional verwurzelt. Technologisch auf  
höchstem Level, aber bodenständig im Kern:  
In der Verbindung dieser Kontraste liegt unsere Stärke.



# DIE TIEFSEE

Geheimnisvoll und kaum erforscht

**D**ie Fläche der Tiefsee, wir sprechen dabei von einer Meerestiefe ab 200 Metern, umfasst mehr als 300 Millionen Quadratkilometer und ist somit größer als alle Kontinente der Erde zusammen, wobei nur ca. 5 % des Meeresbodens zur Zeit erforscht ist. Die tiefste Stelle liegt mit 11.934 Metern im pazifischen Challenger Tief im Marianengraben. In der Tiefsee liegen die Wassertemperaturen meist um 2 bis 4 Grad, sie können in der Nähe von heißen Quellen durch Austritt von Magma aus dem Erdinneren punktuell aber auch schon mal 400 Grad betragen. Satellitenmessungen machen diese Erkenntnisse möglich.

Da das Sonnenlicht nur die oberen Wasserschichten erreicht, ist schon ab 200 Meter Tiefe keine Photosynthese und damit kein Pflanzenwachstum mehr möglich und ab 600 Metern ist es stockfinster. Die Wissenschaft geht davon aus, dass 90 % der Tiefseebewohner durch eine chemische Reaktion im Körper, an der Aminosäuren und Enzyme beteiligt sind, ihr eigenes Licht erzeugen können und in bunten, leuchtenden Farben erscheinen. Von den Tiefseelebewesen sind nur sehr wenige bekannt. Nur etwa ein Drittel der gesichteten konnte bisher bestimmt werden, wobei Forscher immer wieder faszinierende Entdeckungen machen. Im vergangenen Jahr war das ein erdbeerförmiges, zwanzigarmiges Wesen,

das aussah, als käme es von einem anderen Planeten. Da die Tiefseetiere einen wackeligen Körper besitzen, der sehr viel Wasser enthält, werden sie trotz der extremen Tiefe nicht zerdrückt. Dabei lastet schon mal ein Gewicht von bis zu einer Tonne pro Quadratzentimeter auf ihren Körper. Die biologische Vielfalt der Tiefsee wird uns auch in Zukunft so manche Überraschung bescheren.

## Die Bedeutung als Rohstoffquelle

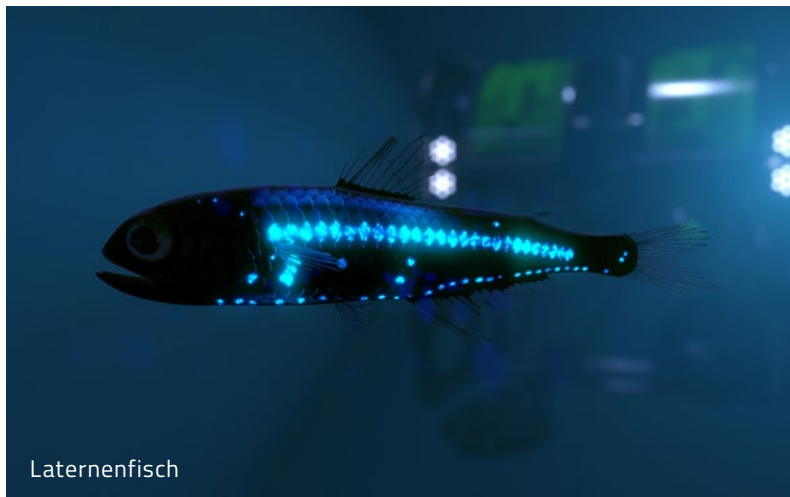
Aber nicht nur die faszinierende Tierwelt, sondern auch die weltweit gesteigerte Nachfrage nach metallischen Rohstoffen, macht die Tiefsee leider in Zukunft interessant. So will zum Beispiel der kleine Pazifikstaat Nauru beim Tiefseeabbau von Manganknollen vorangehen. Doch es werden Warnungen nach Umweltstandards laut. Der in Kingston auf Jamaika vor einigen Jahren tagende Rat der Internationalen Meeresbodenbehörde diskutierte, welche Spielregeln es geben sollte, falls man künftig massenhaft Rohstoffe wie Manganknollen, die wichtige Metalle wie Zink, Nickel, Kobalt und Kupfer enthalten, die man für Elektroautos und Solarzellen benötigt, aus der Tiefsee holen will.

So ist zum Beispiel im Internationalen Seerechtsübereinkommen der Vereinten Nationen von 1982 festgelegt,



dass der Tiefseeboden und seine Meeresschätze außerhalb internationaler Hoheitsgebiete „ein gemeinsames Erbe der Menschheit“ darstellen. Die dafür geschaffene Internationale Meeresbodenbehörde ISA erhielt den Auftrag, dieses gemeinsame Erbe zu verwalten. Sie soll nun Regeln für die Erkundung und Ausbeutung dieser Bodenschätze festlegen. So soll dafür Sorge getragen werden, dass der Abbau so umweltverträglich wie möglich geschieht und Gewinne und Einnahmen gerecht auf alle Staaten verteilt werden. Bisher geregelt ist nur die Suche nach Bodenschätzen (die Exploration). Dieses Genehmigungsverfahren gleicht dem Bergbau an Land. „Der große Unterschied besteht darin, dass jeder Bewerber um eine ISA-Lizenz von einem der Vertragsstaaten des Seerechts-Übereinkommens unterstützt werden muss und dieses Land muss die Kontrolle über die geplante Tätigkeit haben.“ So der ISA-Generalsekretär Michael Lodge.

Nunmehr wird auch mit Hochdruck an Regeln für den industriellen Abbau gearbeitet. Es geht dabei um Vorschriften zur Berechnung von Gebühren und Abgaben, um die Rechte und Pflichten eines Antragstellers mit Blick auf den Umweltschutz, die Arbeitssicherheit und



Laternenfisch

um Inspektionen. Der Experte für Meerespolitik und Seerecht Pradeep Singh vom Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung IASS in Potsdam erklärte: „Es ist besorgniserregend, dass wir jetzt eine Situation haben, in der es keine oder nur sehr niedrige Umweltstandards gibt und trotzdem Tiefseebergbau betrieben werden könnte.“ Die Wissenschaftler des IASS erforschen deshalb Wege zu einer nachhaltigen Entwicklung und arbeiten mit einem starken Partnernetzwerk, international, wie national, an wichtigen



Manganknollen

globalen und regionalen Zukunftsthemen – wie z. B. am umweltschonenden Abbau von Manganknollen in der Tiefsee mit allen Rechten und Pflichten für die beteiligten Staaten. Es bleibt also nur zu hoffen, dass der Mensch in seiner grenzenlosen Gier nach Rohstoffen nicht noch weiter die Meere verschmutzt, die jetzt schon in einem besorgniserregenden Zustand (Mikroplastik, Korallensterben etc.) sind.

### Zu Risiken und Nebenwirkungen...

Mittlerweile ist die Forschung zu dem Ergebnis gekommen, dass die bisherige Rohstoffgewinnung aus dem Meeresboden (Erdöl und -gas) auch nicht ganz ohne „Nebenwirkungen“ von staten geht. Die damit verbundenen Erschütterungen, auch wenn sie sehr geringfügig sein mögen, führen letztendlich dazu, dass Wale im Meer ihre Orientierung verlieren können und sind somit für das Walsterben (Strandungen) mit verantwortlich. Weiterhin sind diese Erschütterungen verantwortlich für Miniseebeben, mit der Folge, dass kleine Tsunamis schwere Verwüstungen im Uferbereich anrichten.

Unsere sowie zukünftige Generationen sollten sich darauf einstellen, dass die Profitgier, insbesondere der Betreibergesellschaften, wenn es nun auch noch um den Abbau von Erzen aus der Tiefsee geht, weitaus größer ist, als ihren Focus auf die genannte Umweltproblematik und Gefährdung der Menschen und Tiere zu legen. Wir brauchen deshalb auch eine Verwaltung der Meere, die durch entsprechende nachhaltige Gesetzgebung eine scharfe Grenze setzt, um Schäden zu verhindern bzw. weiter einzudämmen.

>> Gunther Schuster

Quellen: [de.nachrichten.yahoo.com](http://de.nachrichten.yahoo.com) // [deutschlandfunk.de](http://deutschlandfunk.de) // [wikipedia.de](http://wikipedia.de) // [rifs-Potsdam.de](http://rifs-Potsdam.de)

# QUARK

Nicht nur auf dem Kuchen  
lecker, er kann mehr



## Quarkwickel

Zugegeben, bei einem leckeren Stückchen Quarkkuchen kann wohl keiner so richtig widerstehen. Doch Quark kann noch mehr. Wissenschaftlich ist die Wirkung von Auflagen oder Wickeln bisher noch wenig untersucht, die meisten Empfehlungen gehen auf langjährige Beobachtungen zurück. Er wirkt kühl oder leicht angewärmt abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd zum Beispiel bei Arthrose, Bronchitis, Halsschmerzen und Sportverletzungen an verschiedenen Körperteilen. Die warme Variante mögen besonders kleine Kinder. Quarkwickel gehören seit Jahrhunderten zu den beliebtesten Hausmitteln, sind zudem preiswert, einfach herzustellen und im Allgemeinen gut verträglich.

## Und so wird's gemacht

Für einen kühlen Quarkwickel benötigt man etwa 250

bis 500 Gramm frischen Speisequark, den man ca. eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nimmt. Der Wickel besteht in der Regel aus drei Lagen. Auf die erste Lage, z. B. ein sauberes Baumwoll-Geschirrtuch, mittig etwa fingerdick den Quark auftragen und das Tuch so einschlagen, dass der Quark beim Auflegen der Packung nicht direkt auf die Haut kommt. Dann mit einem Handtuch die Packung fixieren und ggf. mit einem Wollschal die Körperstelle warmhalten. Der Wickel sollte dabei eng aber nicht zu fest um die betroffene Körperstelle gewickelt werden, damit er nicht die Blutzirkulation beeinträchtigt. Es wird empfohlen, den kühlen Umschlag etwa 20 bis 40 Minuten einwirken zu lassen und dann abzunehmen, wenn der Quark zu trocknen beginnt. Das kann man zwei- bis dreimal täglich wiederholen. Die warme Version sollte mindestens 30 Minuten aufgelegt bleiben und einmal täglich angewendet werden.



### Bitte beachten

Sollte der Wickel unangenehm sein, das gilt besonders bei kleinen Kindern, dann ist er umgehend abzunehmen. Abgeraten wird ebenfalls bei einer Kuhmilchallergie. Auch bei Kindern unter zwei Jahren wird im Allgemeinen abgeraten. Er sollte außerdem auch nicht auf offene Wunden gelegt werden. Sollte man stark frieren oder frösteln ist der Wickel generell ungeeignet. Ebenfalls ist er bei Schüttelfrost an Hals und Brust nicht anzuwenden. Hausmittel haben ihre Grenzen. Sollten sich bei der Anwendung die Beschwerden nicht verbessern, sondern sogar schlimmer werden, bitte umgehend einen Arzt aufsuchen.

### Meine persönliche Erfahrung

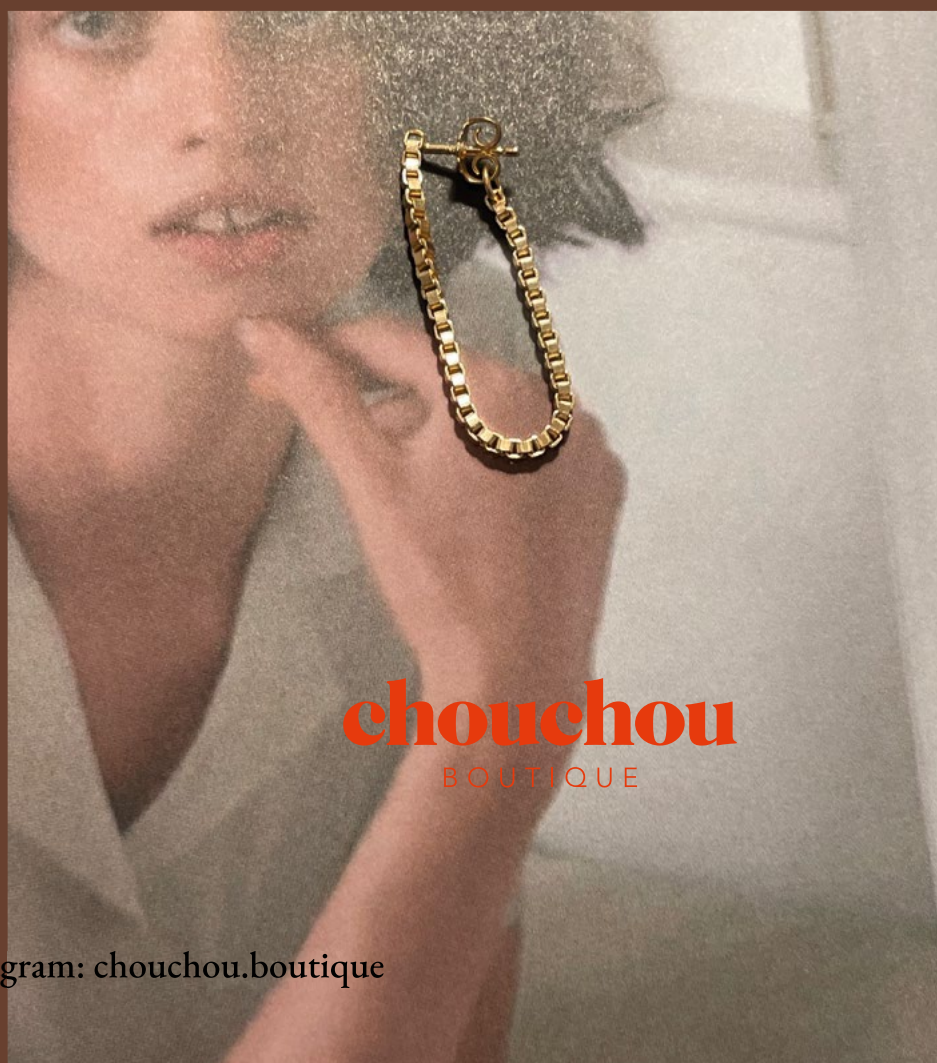
Ich hatte im rechten Knie eine starke Zerrung durch einen Sportunfall und zudem noch Arthrosebeschwerden bekommen, sodass eine längere ärztliche Behandlung notwendig war. Ein Bekannter empfahl mir, gegen die Schmerzen zusätzlich Quarkwickel anzuwenden. Anfangs war ich sehr skeptisch, probierte es dann aber doch aus. Ich war überrascht, wie nachhaltig und verträglich die Wickel wirkten: Ein Quarkbecher genügte und die Schmerzen waren weg. Eine echte „Wunderwaffe“ also.



Die Wirkung hat mich so fasziniert, dass ich gleich danach noch einen Becher kaufte, diesmal aber für einen leckeren Quarkkuchen.

>> Gunther [Schuster](#)

Quellen: netdoktor.de



**chouchou**  
BOUTIQUE

instagram: [chouchou.boutique](#)

Obere Neckarstraße 8  
74072 Heilbronn

# Herrlich lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen

## KNUSPRIGE SCHWEINSHAXEN AUF SAUERKRAUT

Ein bayerisches Schmankerl

### Zutaten für 4 Personen

|                      |                           |                    |
|----------------------|---------------------------|--------------------|
| 4 Mini-Schweinshaxen | Thymian                   | Wacholderbeeren    |
| 1 Bund Suppengrün    | Salz, Pfeffer, Zucker     | 250 ml Gemüsebrühe |
| 3 Zwiebeln           | 800 g frisches Sauerkraut | 1 großer Apfel     |
| Lorbeerblätter       | 30 g Butterschmalz        | 1 Laib Besenbrot   |

### Zubereitung

Die gesäuberten Haxen mit dem gewaschenen und geschnittenen Suppengemüse, der Hälfte der Zwiebel (grob geschnitten), 2-3 Lorbeerblättern, Thymian, Salz und Pfeffer in einem Topf, mit Wasser bedeckt, 1 Stunde leicht köcheln lassen. Dann die Haxen aus dem Sud nehmen und mit der Schwarte nach oben in einer Bräterpfanne oder tiefem Blech im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Umluft für ca. 100 Minuten backen. Hierbei immer wieder mit dem gesiebten Sud übergießen, so bleiben die Haxen saftig.

In der Zwischenzeit die andere Hälfte der Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Butterschmalz leicht angehen lassen. Das Sauerkraut und etwas Lorbeer und Wachholder dazu geben und weiter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 45 Minuten leicht köcheln und ab und an umrühren. Den Apfel schälen, fein reiben und nach 25 Minuten ins Kraut geben und mit köcheln. Zum Anrichten das Kraut mittig auf einen Teller und die knusprige Haxe darauf platzieren. Dazu gibt's frisches Besenbrot.



# KAISERSCHMARRN

## Der beliebte Klassiker

### Zutaten für 4 Personen

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 4 Eier Größe M              | 80 g Rosinen              |
| 300 ml Vollmilch            | 40 g Butter               |
| 125 g Mehl                  | 1 Prise Salz              |
| 75 ml Mineralwasser classic | 1 Pck. Vanillezucker      |
| 60 g Zucker                 | Puderzucker zum Bestäuben |



**Michael Mörtl**

Koch im Therapeutikum

### Zubereitung

Die Eier trennen, Eigelb und Eiweiß in zwei verschiedene Schüsseln geben. Das Eiweiß steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Jetzt die Rosinen in etwas Fruchtsaft ca. 15 Minuten einweichen. Dann in die Schüssel mit dem Eigelb den Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz geben. Alles zu einer cremigen Masse verrühren. Nach und nach abwechselnd Mehl und Milch unterrühren. Dann das Mineralwasser dazu geben und kurz verrühren. Zum Schluss die Rosinen (ohne den Saft) zu geben und vorsichtig den Eischnee mit einem Spatel unterheben.

Die Butter auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig in die Pfanne gießen und ca. 5 Minuten goldbraun backen. Dann den ganzen Teig vierteln, die Stücke wenden und ebenfalls ca. 5 Minuten goldbraun backen. Im Anschluss die Viertel in mundgerechte Stücke „zerreißen“ und diese noch einen Moment weiter backen lassen. Zum Servieren den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt jede Art von Früchtekompott, z. B. Apfelmus, hervorragend.



---

# DER JAVA-APFEL

Süßer die Glocken nie schmecken

---



**D**er hierzulande recht unbekannte Java-Apfel ist eine tropische Frucht, die überwiegend von Indien bis nach Westpapua in Südostasien wächst. Wegen ihres wohlschmeckenden Fruchtfleisches werden die Beerenfrüchte dort sehr geschätzt.

Auffällig ist der rund 5 cm große Java-Apfel durch seine glockenförmige Erscheinung, deren Schale meist dunkelrot glänzt. Es werden jedoch auch blassgrüne Sorten verkauft. Vor allem sein süßsaurer Geschmack und der hohe Wassergehalt machen ihn in seiner Heimat zu einer beliebten Erfrischung an besonders heißen Tagen. So wird er beispielsweise in Indonesien gerne

als Zutat für Obstsalat verwendet. Gerade sein Gehalt an Vitamin C, Kalium und Kalzium mit vergleichsweise geringer Kalorienzahl macht ihn zu einem vitalen Snack.

Hierzulande ist der frische Java-Apfel allerdings schwer erhältlich. Daher sollte bei der nächsten Reise nach Südostasien die gesunde Glockenfrucht auf keinen Fall im Speiseplan fehlen.

>> Julian D. Freyer

---

Quellen: thailandtourismus.de // worldagroforestry.org

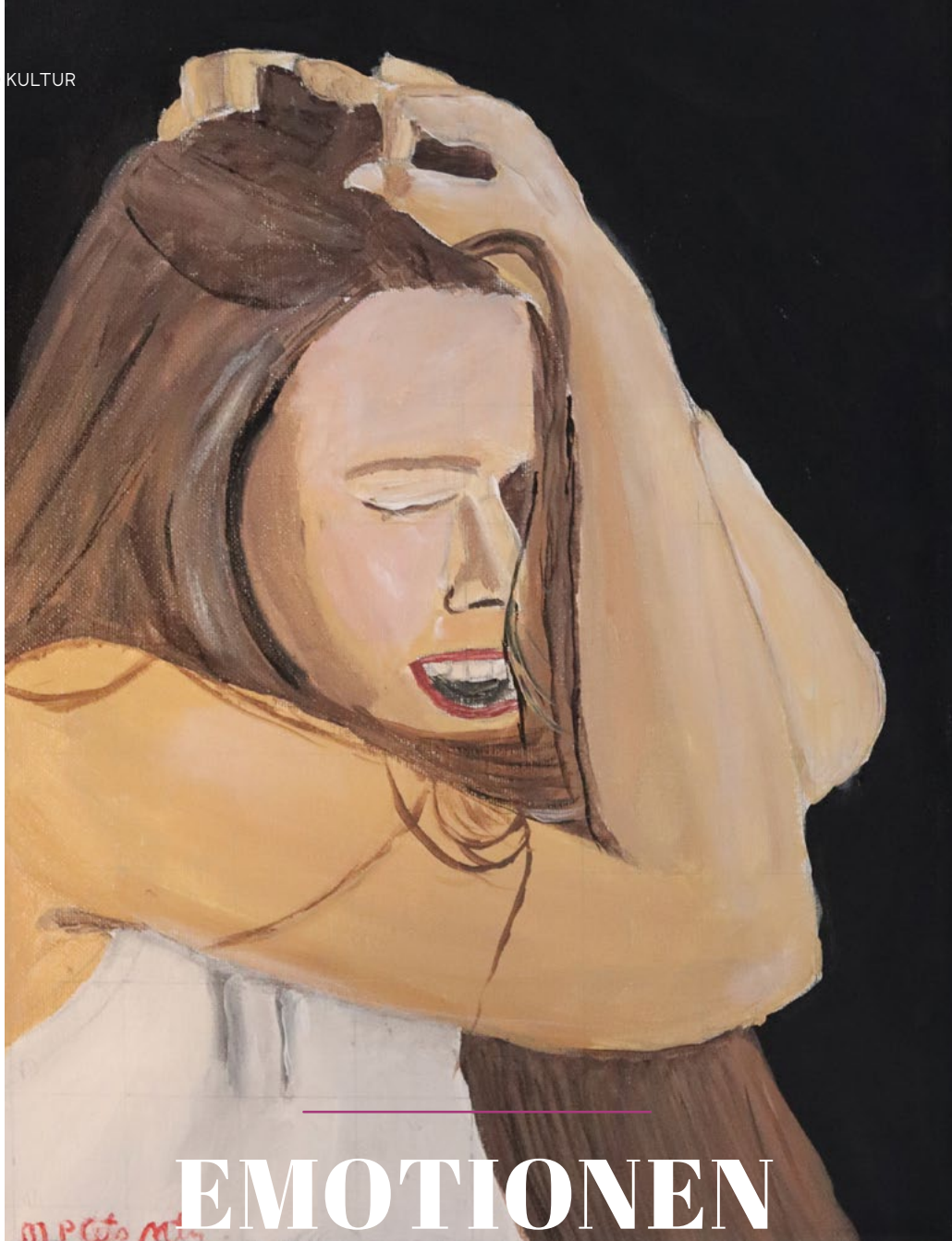




www.  
studiopottery4k  
.com

instagram  
@studiopottery4k





# EMOTIONEN IN FARBE

Mein Weg zur Malerei

Als Kind ging ich immer wieder ins Atelier meines Vaters, in dem er malte und ich malte immer ein bisschen mit ihm zusammen. Es gab Zuhause in Mexico auch viele Bücher über Kunst, sodass mir dieses Thema nicht fremd war. Da ich als Kind und Jugendliche sehr sensibel war, sagte mein Vater eines Tages zu mir: „Mach etwas daraus!“

Ich war etwa 23 als ich mich, neben meinem Studium als Ingenieurin, an einer privaten Kunstschule anmeldete. Da habe ich gelernt, dass man sehr viel beobachten muss. Ich setzte mich mit Farbtheorie auseinander und mein

Lehrer meinte, eine gute Zeichnung sei die Basis für ein schönes Bild. Bevor ich den Pinsel nehmen konnte, musste ich also erst den Bleistift meistern. Danach habe ich, so wie viele lernen, ein paar Bilder von anderen



Künstlern kopiert. So kann man versuchen, die Form und die Farbe zu reproduzieren.

Ein paar Jahre später bin ich nach Amerika ausgewandert und habe versucht, neben meinem Job, noch an der University of North Texas, School of Visual Arts, Malen und Zeichnen zu studieren. Dort hatte ich die Möglichkeit, verschiedene Themen, Techniken und Motive auszuprobieren: Wachskreide, Kohlestift, Öl, Acryl und Aquarell in Akt, Portrait, Stillleben und Semiabstract. Was mich von Anfang an fasziniert hat, sind die Farben und ihre Auswirkung auf die Stimmung, sowohl vom Künstler als auch vom Betrachter. Die Frage „Hast du eine Lieblingsfarbe?“ war und ist mir fremd. Ich finde, alle Farben haben ihren Platz in der Kunst und überall.

Ich bedauere, mein Studium nicht absolviert zu haben, der Grund dafür war, dass ich mich für eine Familie entschieden habe. Ich lernte in Amerika einen deutschen Mann kennen und ging mit ihm nach Deutschland. Zwei Jahre später bekamen wir eine wunderschöne Tochter. Aber ich hatte Heimweh und so flogen wir drei nach Mexiko zurück. Während mein Kind im Kindergarten war, lernte ich wieder und lernte, wie jedes Mal, etwas Neues dazu. Diesmal war es eine Technik, um mithilfe eines Rasters genauere Portraits zeichnen zu können. Da beruflich die Chancen in Mexiko nicht wirklich gut waren, flogen wir nach der Geburt unseres Sohnes dann wieder nach Deutschland. Mein Interesse an der Kunst brauchte dann erstmal eine kleine Pause. Aber nicht lange, schon während der Suche nach unserem neuen Wohnort habe ich wieder verschiedene Kurse besucht, in der VHS in Pforzheim und in Heilbronn. Ich wiederhole mich, von jedem Lehrer kann man etwas Neues lernen.

Als die Kinder größer waren, konnte ich wieder mehr Zeit mit meiner Kunst verbringen. Malen macht richtig Spaß,

aber nicht auf eine Art, bei der man wild lacht, sondern bei der man sich freut, da man durch seine Gedanken, Gefühle und Handbewegungen etwas Schönes oder Einzigartiges kreiert hat. Ich habe, wie viele Künstler, auch schon verschiedene Phasen hinter mir. Ich habe realistische Portraits in Acryl gemalt, von Leuten, die ich im Internet getroffen und gefragt habe, ob ich sie malen dürfte. Sie alle haben mein Herz erreicht und mich bewegt und ich habe versucht, Ihre Stimmungen in Farbe auszudrücken.

Ich hatte eine Phase, in der ich „Schatten“ von Frauen in verschiedenen Posen gemalt habe. Die meisten stellte ich nur in zwei Farben dar, eine für die Person

und eine für den Hintergrund. Heute male ich gerne Schmetterlinge, die mich seit Jahrzehnten faszinieren. Der Gedanke ihres Werdeganges von der Raupe bis zur Verwandlung, ihre Schönheit, die spiegelt, was ich von mir selbst denke. Ich male auch Vögel, weil ich seit meiner Kindheit den Wunsch verspüre, fliegen zu können, frei zu sein, weit weg zu sein. Und sie sind einfach niedlich. Ein weiteres Thema sind Blumen, aber nicht in einer Vase, sondern in der Natur, in der Wildnis, oder sogar jene, welche den Asphalt besiegen, um zu wachsen. Mein Lieblingsthema aber bleibt



der Mensch, es gibt so viele Emotionen, so viele Farben, so viel Schönheit, Leid, Liebe und Freude. Seit ein paar Jahren male ich den Hintergrund in einer Farbe, die den Ausdruck betont, z.B. rot für Zweifel, gelb für den Schrei der Wut oder grün für das Wesen eines kleinen weinenden Mädchens.

Ich weiß noch nicht, was die Zukunft für mich bereithält, was ich aber mit Sicherheit sagen kann ist, dass ich bis zum Ende meiner Tage der Kunst treu bleiben will.

>> Pilar Cervantes

# SAINT PATRICK

Vom Sklaven zum Nationalheiligen

Obwohl Patrick in Irland sechs Jahre lang als Sklave dienen musste, kehrte er aus Liebe zum irischen Volk einige Zeit später als Missionar in dieses Land zurück und wurde zum Nationalheiligen und Schutzpatron der Iren.

## In der Fremde

Über St. Patrick gibt es viele Legenden. Aus den von ihm erhaltenen Schriften lässt sich seine Lebensgeschichte ableiten. Patrick lebte in einer Zeit, in der das Römische Reich zerfiel und die Völkerwanderungen begannen. Er wurde etwa 389 n. Chr. in einem kleinen Dorf in Britannien geboren. Sein Großvater war Priester an der Dorfkirche und sein Vater arbeitete als Diakon und war römischer Beamter. Als Jugendlicher wurde Patrick von irischen Seeräubern gefangen genommen und als Sklave nach Irland verschleppt. Das Dorf wurde geplündert und die Seeräuber ermordeten viele der Bewohner oder nahmen sie gefangen. Die Eltern von Patrick konnten sich in Sicherheit bringen. In Irland musste Patrick bei einem Bauern die Schafe hüten. Er vermisste seine Eltern und seine Heimat. In der Einsamkeit dachte er viel über die biblischen Geschichten nach, die er in seiner Familie gehört hatte und fand zum christlichen Glauben. Der Glaube gab ihm Kraft und Trost und half ihm, die schlimme Zeit in der Sklaverei auszuhalten. Eines Tages konnte er endlich fliehen und zu seinen Eltern nach Britannien zurückkehren.



## Rückkehr nach Irland

Obwohl Patrick von den Iren so schlecht behandelt worden war, musste er immer wieder an diese Menschen denken. Er zog als Mönch in ein Kloster und studierte Theologie. Nach seinem Studium wurde er zum Priester geweiht. Eines Nachts träumte er davon, dass er nach Irland gerufen wird. Patrick fasste es als Berufung auf



und kehrte 432 n. Chr. mit ein paar Begleitern als Missionar nach Irland zurück. Dort gab es zwar schon ein paar kleine christliche Gemeinschaften, diese durften aber ihren Glauben nicht öffentlich ausüben. Die meisten Iren dienten den Geistern in den Naturreligionen. Sie brachten viele Opfer dar, u.a. auch zahlreiche Menschenopfer, die von den Druiden durchgeführt wurden. Die christliche Botschaft von Patrick lehnten sie zunächst ab. Vor allem die Druiden leisteten ihm heftigen Widerstand. Er wurde misshandelt und eingesperrt und war mehrmals in Lebensgefahr, weil sie ihn aus dem Weg räumen wollten. Doch Patrick ertrug das alles sehr geduldig. Durch die Zeit in der Sklaverei kannte er die irischen Bräuche und Gewohnheiten und hatte auch die irisch-keltische Sprache gelernt. Nach und nach waren immer mehr Menschen bereit, ihm zuzuhören, wenn er von Gott erzählte. Es beeindruckte sie, dass Patrick zu ihnen zurückgekehrt war und ihnen vergab, obwohl sie ihm so viel Böses angetan hatten. So kamen viele Iren zum christlichen Glauben und das Christentum verbreitete sich in ganz Irland.

### St. Patrick's Day

Als Bischof lehrte Patrick die Iren die Grundlagen des Christentums. Um ihnen die Dreieinigkeit Gottes zu



erklären, benutzte er ein dreiblättriges Kleeblatt. So wurde das Kleeblatt zum Nationalsymbol von Irland. Auf vielen Darstellungen ist St. Patrick mit diesem Kleeblatt zu sehen, so z.B. im Buntglasfenster in der St. Patrick's Kathedrale in Armagh in Nord-Irland. Während seines Wirkens gründete er über 200 Kirchen. Trotz seines Erfolges blieb er ein bescheidener und hilfsbereiter Bischof, der aus Liebe zu seinen Feinden seine Freiheit und Heimat aufgegeben hatte. Patrick starb etwa 464 n. Chr. Wo er begraben wurde, weiß man bis heute nicht.

Die wichtigste Pilgerstätte ist der Berg „Croagh Patrick“ in Westirland, wo der Missionar gefastet und für das irische Volk gebetet haben soll. Zum Gedenken an den Bischof feiern die Iren jedes Jahr am 17. März, dem Namenstag des Bischofs, den St. Patrick's Day mit vielen Paraden und irischer Folklore. An diesem Tag gehen viele Menschen in den Gottesdienst und tragen grüne Kleidung. Die grüne Farbe geht auf das Symbol des Kleeblatts zurück. Bei den Umzügen werden unter anderem Papier- und Plastikschlangen herumgetragen. Laut einer Legende soll St. Patrick die Schlangen aus Irland vertrieben haben. Sie könnten auch ein Symbol für das Böse und Heidnische sein, das der Nationalheilige bekämpft hat. Bis heute ist Saint Patrick vielen gläubigen Christen ein Vorbild darin, Böses mit Gutem zu vergelten und Feindesliebe zu leben.

>> Katja Mahr

Quellen: loi.org // katholisch.de // studysmarter.de



# SPRACHEN LERNEN TUT GUT

One of the best door opener

## Früh übt sich

Ich war etwa 7 Jahre alt in meiner Heimat Mexiko, als meine Mutter meinte, es wäre gut, wenn wir Englisch lernen würden. Es gab damals ein Magazin mit Cassette in Englisch von der BBC, welches von einem Circus und Zwillingbrüdern, die vom Mond kamen, erzählte. Es gab Musik und sprechende Tiere. Es hat richtig Spaß gemacht und war die Grundlage für das, was in der Schule kam. In der „Primaria“, „Secundaria“ und „Preparatoria“, so wie wir die verschiedenen Lernstufen nennen, hatte ich immer Englisch-Unterricht. Später besuchte ich die Hochschule ITESM, an der ich Wirtschaftsingenieurin studierte und da musste ich auch Englisch lernen, sogar

manche Kurse wurden in Englisch angeboten. Dann hat mein Bruder eine sehr sympathische Amerikanerin kennengelernt, die nach einem Austauschjahr wieder zurück in ihre Heimat ging. Sie lud mich ein mitzukommen. So ging ich zum Konsulat und beantragte ein Touristen-Visum. Das ist drei Monate gültig.

## Der Aufbruch

Nach meinem Studium bin ich dann nach Texas umgezogen. Zuerst dachte ich, ich bleibe nur die drei Monate, die das Visum gültig ist, aber, um ehrlich zu sein, ich wollte eigentlich ganz dableiben. Es stellte sich schnell heraus, dass meine Mutter recht hatte, Englisch hat uns viele





*Nele Munz*  
INTERIOR DESIGN

+49 171 1780169

hello@nelemunz.de



Gehirnverbindungen entstehen. Es ist auch die Art zu lernen, die hilft. Als ich bei der VHS arbeitete, nahm ich an einer Fortbildung teil und ein wichtiger Punkt war, spielerisch zu lernen. Wenn es Spaß macht, wenn man Freude empfindet, lernt man besser. Da fällt mir immer wieder die Zeit mit den sprechenden und singenden Tieren auf meiner Kinder-Cassette ein. Ich

Türen geöffnet. Da ich die Sprache konnte und gut am Computer war, wurde ich zu einem Vorstellungstermin in der Firma eingeladen, in der der Vater der Freundin meines Bruders arbeitete. Die Firma hat dann ein Arbeitsvisum für mich beantragt und aus den drei Monaten als Touristin wurden zwei Jahre Arbeitserlaubnis. Ich kam gut mit den Leuten zurecht und hatte schnell viele Freunde, weil ich die Sprache gut konnte. Außerdem habe ich so auch schneller die Kultur gelernt. Ich habe auch Leute aus anderen Ländern kennengelernt, aber mit Englisch konnten wir uns gut unterhalten.

werde mich immer erinnern an den Elefanten, der singen und tanzen kann.

### I have a dream

Und der ist, vielsprachig zu werden. Weil es mir Spaß macht und weil ich geistig fit bleiben will. Aktuell lerne ich gleichzeitig Französisch, Niederländisch, Schwedisch, Italienisch und Latein. Und ich wiederhole mich, es macht Spaß. Es gibt viele Apps und Online-Tutoren, heutzutage kann man den Unterricht selbst bestimmen und man muss nicht, wie in der Schule, Vokabellisten

Nach diesen 2 Jahren wurde ich gefragt, ob ich bleiben wollte und ja, das wollte ich, so hat mein Arbeitgeber eine Verlängerung beantragt. Bis die genehmigt wurde, musste ich zurück nach Mexiko. Während der Wartezeit entschloss ich mich aus Spaß, Deutsch zu lernen und war immer glücklich, etwas zu entziffern, etwas, das ich gar nicht kannte. Ein paar Monate später, wieder in den USA, lernte ich einen Deutschen kennen, eine gute Möglichkeit die neue Sprache zu üben. Aus der Möglichkeit wurde Liebe und die brachte mich dann nach Deutschland. Auch hier habe ich wieder bemerkt, dass man besser ankommt, wenn man die Sprache lernt. Man wird akzeptiert und man kann die Kultur besser verstehen.

### Die Synapsen freuen sich

Unabhängig von meinen eigenen Erfahrungen gibt es auch Studien die zeigen, wie gut Sprachen lernen für das Gehirn ist. Zum Beispiel heißt es da, Menschen, die mehrere Sprachen sprechen, erkranken weniger an Demenz. Es wird gesagt, dass das Gehirn genauso trainiert werden kann, wie jeder andere Muskel und dass dadurch neue



auswendig lernen, sondern die Wörter werden intuitiv in verschiedenen Sätzen wiederholt und so viel leichter gelernt. Vielleicht werde ich nicht alle diese Sprachen fließend sprechen können, aber ich kann mich verständigen und es gibt mir einen Einblick wie sie klingen und wie die Menschen denken.

Nun kann ich sagen Tschüss, Ciao, Adios, Bye und Au revoir.

>> Pilar Cervantes





*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](http://WWW.PRIMAFILA-EIS.DE)



---

# WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

---

Ausflugstipps fürs  
Wochenende

DAS MINETT – LAND DER ROTEN ERDE





Einst bedeutend für ihre Stahlindustrie und die Erzverarbeitung ist die Region Minett im Süden von Luxemburg heute von einem großen Strukturwandel geprägt. Zwar kleiner als das deutsche Pendant im Ruhrgebiet, hat sie vor allem durch den deutsch-französischen Einfluss ihren ganz eigenen Charme entwickelt. Den frankophonen Beinamen „Terres Rouges“ verdankt sie dem leuchtroten Eisenerz, das hier einst abgebaut wurde. Gehen wir auf Reise ins unbekannte Luxemburg.



### Paradengaudi beim Erzberg

**Petingen** wandelte sich als einer der bedeutendsten Industrieorte des kleinen Großherzogtums stark zu einem nachhaltigen Städtchen. Deutlich zeigt dies die einstige Tagebauanlage „Giele Botter“, die heutzutage ein Naturschutzgebiet ist. Das durch Lehrpfade erschlossene Gebiet belohnt seine Besucher mit einem herrlichen Ausblick auf das umliegende Tal. Daneben bietet das Waldschutzgebiet „Prénzebiert“ ideale Voraussetzungen zur Naherholung. Auf dem „Titelberg“ hingegen kann man mit Ruinen einer gallo-römischen Stätte in die Vergangenheit eintauchen. Wer sich dagegen eher für Sport interessiert, kann im Nationalen Kegelsonnenzentrum seine Treffsicherheit unter Beweis stel-

len. Auch im „PiKo-Ganzjahresbad“ kommen Aktive auf ihre Kosten. Darüber hinaus wird im „Sportzentrum Bim Diederich“ dem gleichnamigen Radsportmeister zu Ehren, ein Ausstellungsraum gewidmet. Denn Diederich gilt dort nicht ohne Grund als Nationalheld des Radsports. Alljährlicher Höhepunkt in Petingen ist der Karneval, der – als ältester und größter Umzug des Landes – während der Fünften Jahreszeit bunt gefeiert wird.

### Trilinguale Wissenschaft

Weltweit einen Namen hat sich das Städtlein **Differdingen** gemacht. Denn in der Bauwirtschaft wird „Differdinger“ hin und wieder synonym für mitt-

lere Stahlträger verwendet. Äußerst sehenswert ist hier die „Grôven-Grube“. Als ehemaliges Bergwerk ist sie mittlerweile für Besucher zugänglich, in der man Spannendes über die Arbeit der Grubenarbeit lernen kann. Ein weiterer Anziehungspunkt von Differdingen ist das „Luxembourg Science Center“, welches als Entdeckungszentrum der Wissenschaft und Technologie Jung und Alt in den Bann ziehen kann. Wer das Wasser bevorzugt findet eine Abkühlung im „Aguasud“ mit seinem Wasserpark und Saunabereich.

Aber auch **Lasauvage** – die offiziell einzige rein französischsprachige Gemeinde Luxemburgs – hält zahl-

echter Spaß für die Kleinen ist. Kulturinteressierte können wiederum in der „Galerie d' Art Maggy Stein“ Werke der dort geborenen Künstlerin aus der Nähe betrachten.

**Kayl** hingegen ist eine kleine Gemeinde, die den tödlich verunglückten Berg- und Grubenarbeitern des Landes mit dem „Nationalen Bergarbeiterdenkmal“ gedenkt. Außerdem kann man hier im erst 2022 eröffneten Museum „FERRUM“ die Industriegeschichte der Gemeinde nachempfinden. Im Wallfahrtsort „Léiffrächen“ ist in einer kleinen Kapelle in einer Grotte die gleichnamige Schutzpatronin der Berg- und Grubenarbeiter auf-

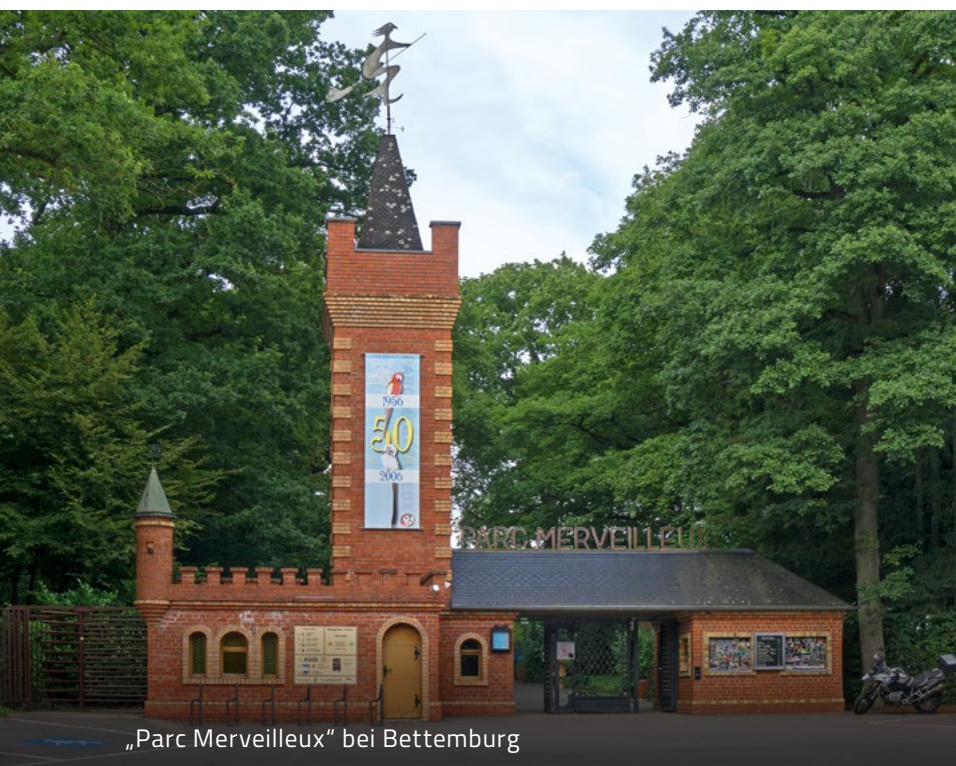
gebahrt. Das sogenannte „Liebfrauchen“, wie es im Deutschen genannt wird, ist untrennbar mit den in Luxemburg ansässigen Bergwerksfamilien verbunden.

### Industrielle Kultur in Grenzlage

Gleich mehrere Aspekte machen **Esch an der Alzette** zu einer Besonderheit. Als zweitgrößte Stadt Luxemburgs liegt sie nicht nur in direkter Grenze zu Frankreich, sondern ist bis heute der wichtigste Industriestandort des Landes. Gerade unter dem Aspekt, dass die Stadt von Jahr zu Jahr immer mehr vom Universitätsleben geprägt ist, gilt Esch als ein nicht zu unterschätzender Gegenpol zur Hauptstadt. Denn gerade für Shoppingfans bietet sie mit der größten Einkaufsmeile im ganzen Land zahlreiche

Geschäfte und Lokalitäten für fast jeden Geschmack.

Nebstdem ist sie, wie die Hauptstadt, ein wahres Kulturzentrum, was man nicht nur anhand des Theaters sieht. Dieses bietet übrigens Bühnenstücke in den Sprachen Französisch, Deutsch und sogar der Nationalsprache Luxemburgisch an. Zusätzlich unterstreicht das Kunstmuseum „Konschthal“ das kulturelle Flair der Stadt. Nicht weniger reizvoll ist die Josephskirche, die dortzulande als das bedeutendste Gotteshaus im Historismus-Stil gilt. Geschichtlich wird es wiederum im „Nationalmuseum der Widerstandsbewegungen“.



„Parc Merveilleux“ bei Bettemburg

reiche Erlebnisse bereit. Sei es das dorfgeschichtliche Museum „Espace muséologique“ oder das „Musée Eugène Pesch“, welches eine außergewöhnliche Sammlung verschiedenster Fossilien und Mineralien beherbergt.

### Märchenhaft und doch bodenständig

Als südlicher Eisenbahnknoten Luxemburgs offeriert **Bettemburg** mit seinem „Parc Merveilleux“ den einzigen Märchen- und Tierpark der Nation. Das Städtchen punktet allerdings auch mit seinem Wellness-Center „An der Schwemm“, welches nicht zuletzt wegen der musikalischen und lichterreichen Wasserrutsche ein





Moderne Architektur in Esch-sur-Alzette

Für Familien interessant ist das „Freizeit- und Erholungszentrum am Galgenberg“. Dort sieht man neben einem schönen Park mit Rosengarten und Spielplätzen sogar das ein oder andere Tiergehege. In puncto Industriegeschichte taucht man in Esch am besten im „Museum der Cockerillmine im Ellergronn“ ein. Diese Mine war nämlich die einzige Grube im Großherzogtum, die über einen Förderschacht verfügte. Außergewöhnlicher Höhepunkt wird die Industriestadt im Juli, wenn Esch mit der „Luxembourg Pride“ zur Pilgerstätte der queeren Szene wird.

### Dunkle Vergangenheit

**Düdelingen** liegt als „Schmiede des Südens“ am Fuße des Johannisberges. Nach Esch ist sie heutzutage der wichtigste Industrieort Luxemburgs. Allein die ehemalige Arbeiterkolonie „Brill-Viertel“ zeigt auf, welchen Stellenwert das Eisenhüttenstädtchen einst hatte. So ist es nicht verwunderlich, dass Luxemburg ein traditionelles Einwanderungsland ist. Die Hintergründe dazu kann man am besten im „Dokumentationszentrum für Migrationsgeschichte“ erfahren.

Genauso spannend ist das „Museum der Zwangsrekrutierten“, welches einen Überblick über die Umsied-

lung der Einwohner durch die deutsche Besatzung im Zweiten Weltkrieg verschafft. Darüber hinaus wird es auch auf dem Hausberg der Düdelinger historisch. Von seiner restaurierten Burgruine, die wohl auf einen keltischen Markort zurückgeht, hat man einen herrlichen Ausblick aufs Umland. Ferner ist ein Besuch des bewaldeten Stadtparkes „Le'h“ mit seinem Kletterpark ein lohnendes Ausflugsziel. Anschließend empfiehlt sich eine Abkühlung im örtlichen Freibad.

### Tiefenweite Spannung

Eine weitere industriegeprägte Geschichte erzählt die Kleinstadt **Rümelingen**. Am ehesten erfährt man dies im „Nationalen Bergbaumuseum“, das teilweise in einem ehemaligen Minenschacht liegt. Das Faszinierende daran ist, dass man dabei mithilfe einer Grubenbahn 106 Meter in die Tiefe geführt wird. Dominiert wird Rümelingen jedoch von der katholischen Sebastianskirche, die zu den besterhaltenen Kirchen im Neogotik-Stil in Luxemburg zählt. Auch das Arboretum „An Aenzelen“ lockt mit Informationen zu den verschiedenen Baumarten Wissensdurstige an.

Klein, aber fein ist dagegen **Schifflingen**. Es lockt nicht nur mit einem Hallenbad mit Saunabereich, sondern



bietet sogar Wanderern ein interessantes Ausflugsziel. Auf dem „Schöfflänger Bierg“ nämlich können Ruhesuchende inmitten des Kalkbuchenwaldes vorhandene Grabungs- und Aufschüttungsflächen der Bergbauzeiten bestaunen. Wer allerdings Nervenkitzel sucht, dem sei Luxemburgs einzige Go-Kart-Bahn in **Monnerich** empfohlen.

### Von Pferd bis Kutsche

Sogar für Wendy-Leser bietet die Gegend die passende Gelegenheit für einen Besuch. Die Gemeinde

**Roeser** ist für ihr alljährliches Springreitturnier „Réiser Päerdsdeeg“ geradezu berühmt. Doch auch andere Sportarten sind hier vertreten. So zum Beispiel der Nordic-Walking-Park, aber auch der Waldlehrpfad „Crautheimer Bësch“. Für Fotografen zu empfehlen ist das „Geburts Haus von Edward Steinchen“ oder das „Benediktinerinnenkloster Peppingen“ mit seinen bezaubernden Fresken. Im „Land- und Handwerksmuseum“ wiederum erfährt man einiges über das luxemburger Landleben des 19. Jahrhunderts. Obendrein kann man hier im „Kutschenmuseum der Großherzogin Charlotte“ eine stattliche Wagensammlung bestaunen.

Als letzter Ort in meinem Ausflugstipp ins Minett sei **Sassenheim** erwähnt, welches mit seinem Kultur- und Geschichtshaus „A Gadder“ die örtliche Historie erzählt.

Eine Reise ins Minett lohnt sich insbesondere im Sommer, wenn die Museumsbahn „Train 1900“ zwischen Péttingen und dem Fond-de-Gras auf der alten Eisenerzstrecke fährt. Erreichbar ist die Region am besten mit dem Zug via Saarbrücken/Trier oder mit dem Flugzeug direkt nach Luxemburg. Dank des gut ausgebauten Nahverkehrs ist ein Auto in Luxemburg fast nicht notwendig. Auch die Tatsache, dass dort landesweit Bus und Bahn in der Zweiten Klasse kostenlos sind, schont die Urlaubskasse unheimlich. So kann man die Gegend noch intensiver entdecken.

>> Julian D. Freyer

Der Minett Trail verläuft durch die unterschiedlichsten Landschaften und streift wichtige Orte der luxemburgischen Industriegeschichte.

Quellen: [de.wikipedia.org](https://de.wikipedia.org) // [roesser.lu](https://roesser.lu) // [visitluxembourg.com](https://visitluxembourg.com) // [petange.lu](https://petange.lu) // [differdange.lu](https://differdange.lu) // [schungfabrik.lu](https://schungfabrik.lu) // [rumelange.lu](https://rumelange.lu) // [dudelange.lu](https://dudelange.lu) // [bettembourg.lu](https://bettembourg.lu) // [topographie.esch.lu](https://topographie.esch.lu) // [luxembourgpride.lu](https://luxembourgpride.lu) // [mobilitat.lu](https://mobilitat.lu) // [openstreetmaps.org](https://openstreetmaps.org)





**ASBO.**

Innovative Büroraumlösungen  
für jede Unternehmensgröße.

**Ein gutes Büro ist mehr  
als ein Arbeitsplatz.  
Es ist ein Ort, der inspiriert.**



Ihr Büro, neu gedacht.  
Raum für Neues mit ASBO.

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren!**

Büroeinrichtungshaus A S B O  
Alois Bolch GmbH  
Im Klauenfuß 19  
74172 Neckarsulm

Telefon: 07132 9770 -0  
E-Mail: [info@asbo-buero.de](mailto:info@asbo-buero.de)  
[www.asbo-buero.de](http://www.asbo-buero.de)



# VELOGEMEL

Schneeradeln auf schweizer Art

Vor über 100 Jahren war es in den alpinen Bergen noch sehr mühselig, sich an schneereichen Tagen fortzubewegen.

## Eine hilfreiche Symbiose

Der Schweizer Schreiner Christian Bühlmann hatte dabei 1911 die glorreiche Idee, das aus der Sommerzeit bekannte Fahrrad mit dem winterlichen Schlitten zu kombinieren. So war der Velogemel geboren. Das Wort bedeutet übrigens auf Hochdeutsch etwa „Fahrradschlitten“ und setzt sich aus den Teilen „Velo“ für Fahrrad und „Gemel“, einem Grindelwalder Dialektwort für Schlitten, zusammen. Noch heute erfreut sich die Kuriosität in ihrem Heimatort Grindelwald im Berner Oberland großer Beliebtheit. Dabei hat sich vom Aussehen und der Machart des Velogemels – sprich: „Wellogämmel“ – bis heute scheinbar nichts geändert. Bestehend aus 24 Einzelteilen wird das Gefährt des Patents wegen immer noch in der alpinen Gemeinde hergestellt. Verwendet wird dabei ausschließlich Holz aus Esche und Ahorn, das mit Schrauben und einer metallenen Kufe zusammengehalten wird.

stattfindende Velogemel-Weltmeisterschaft in der Gegend um Grindelwald. Dabei brettern mit bis zu 80 Kilometer pro Stunde mittlerweile über 100 Teilnehmer ab sieben Jahren um die Wette den Berg hinunter. Natürlich eingeteilt in die Kategorien Herren, Damen und Junioren. Sogar Deutsche und Briten haben daran bereits teilgenommen.

## Probefahrt

Wer selbst einmal mit dem Velogemel seine Runden drehen möchte, kann dies in der Wintersaison entlang Europas größter Schlittenbahn „Big Pintenfritz“ mit ausleihbaren Geräten selbst austesten. Ein echtes Erlebnis für Jung und Alt.

>> Julian D. Freyer

## Um die Wette „gemeln“

Ebenfalls eine Besonderheit ist die seit 1996 jährlich

[srf.ch](http://srf.ch) // [myswitzerland.com](http://myswitzerland.com) // [baerntoday.ch](http://baerntoday.ch)



---

# MEIN FSJ

---

Spaß haben und was Sinnvolles tun

---



**A**uf die Idee, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu machen, bin ich durch Zufall gekommen. Ich habe dann etwas recherchiert und erfahren, dass das Wohlfahrtswerk die Stellen vermittelt. Dort habe ich mich informiert und erfahren, in welchen Unternehmen man überhaupt ein FSJ machen kann (z. B. Kindergärten, Altenheimen, in der Psychiatrie und vielen anderen sozialen Einrichtungen) und dass man auch eine finanzielle Unterstützung bekommt. Mit anderen Freiwilligen wird man Teil einer Seminargruppe, die sich im Laufe des Jahres mehrfach zu Seminartagen trifft.





Meine Entscheidung ein FSJ zu machen kam dann sehr kurzfristig. Das Wohlfahrtswerk hat mir daraufhin das Therapeutikum Heilbronn empfohlen. Das ist die größte Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken. Nach meiner Hospitation war mir sofort klar, dass ich mein Jahr gerne hier verbringen möchte. Die E-Mail mit meiner Zusage sendete ich schon auf der Rückfahrt im Zug.

Zu Beginn meines Freiwilligendienstes war mir alles noch sehr neu. Das FSJ ist für viele, darunter auch für mich, eine der ersten großen Arbeitserfahrungen, die man in seinem Leben macht. Glücklicherweise hatte ich viel Unterstützung von all den freundlichen Mitarbeitern hier im Therapeutikum und so konnte ich mich recht schnell einleben und meine Berührungängste abbauen. Ich habe die Zusammenarbeit multiprofes-

sioneller Teams mit unterschiedlichen Berufsausbildungen kennen gelernt und konnte bei der Mitarbeit so ohne Druck für die Studienfachwahl und meine spätere berufliche Ausrichtung herausfinden, was mir liegt und was nicht.

Meine Arbeit mit den Rehabilitanden war interessant und abwechslungsreich, eintönige Zeiten gab es hier nicht und selbst wenn mal weniger los war, es gab immer was zu tun. Ich befand mich auch häufig im Austausch mit den anderen FSJler\*innen im Therapeutikum. Es war immer wieder interessant zu erfahren, welche Aufgaben die anderen Abteilungen haben und wie vielschichtig das Angebot für die Rehabilitanden ist.

Während des Freiwilligendienstes bin ich viel als Person gewachsen. Selbständiger und auch selbst-

sicherer bin ich geworden, das sagen mir auch viele aus meinem Bekanntenkreis. Ein FSJ ist meiner Meinung nach eine gute Möglichkeit, als Mensch zu wachsen und die Arbeitswelt mit Freude kennenzulernen. Meine Zeit hier im Therapeutikum ist eine, die ich nicht so schnell vergessen und lebenslang wertschätzen werde.

>> Leonie Bittner





# die Kuh vom eis holen

Hätten Sie's gewusst?

Der Spruch wird verwendet, wenn ein Problem zu lösen ist. Doch woher kommt dieses Sprichwort, das sicherlich schon älter sein muss?

Vermutlich hatte sich eine Kuh, die sich früher, im Gegensatz zu heute, frei und ohne Eingrenzung auf der Weide bewegen konnte, auf die Eisfläche eines zugefrorenen Weihers verirrt. Da sie kein Fluchttier ist und die Gefahr des Einbrechens nicht erkannte, blieb sie da stehen. Für den Bauern war es nun äußerst schwierig, dieses Problem zu lösen. Er musste sie irgendwie „vom Eis holen.“



>> Gunther Schuster

Quelle: praxistipps.focus.de



## unser wasser

Ein wertvolles und knappes Gut

Und trotzdem verbraucht jeder von uns täglich ca. 16.000 Liter. Das beinhaltet nicht nur, was wir direkt zum Beispiel für Kochen, Körperhygiene oder Geschirrspülen verwenden, sondern auch das sogenannte imaginäre Wasser, d. h. das Wasser, das in unseren Produkten und Lebensmitteln des täglichen Bedarfs bei der Herstellung benötigt wird.

So werden beispielsweise bei der Produktion von einem Kilogramm Schweinefleisch ca. 5.000 Liter Wasser benötigt, inklusive dem, was das Tier trinkt. Durch die große Menge an Lebensmitteln, die wir wegwerfen, wird zusätzlich noch sinnlos Wasser vergeudet. Auch die Kleidungsstücke, die wir kaufen, sind so richtige „Schluckspechte“. In einem T-Shirt stecken für die komplette Herstellung ebenfalls ca. 5.000 Liter und in einer Jeans ca. 7.000 Liter Wasser.

Zum Abschluss sei noch angemerkt, dass durch den fortschreitenden Klimawandel, mit damit verbundenen längeren und trockneren Sommern, Wasser immer kostbarer und wertvoller wird und wir es nicht gedankenlos verschwenden sollten!

>> Gunther Schuster

## LACHEN IST GESUND

Warum fahren Politiker ungern mit der Bahn?  
– Weil es an jeder Station heißt: „Bitte zurücktreten!“

„Trinken Sie Ihren Kaffee schwarz?“  
– „Welche Farben haben Sie denn noch?“

Lehrer: „Was versteht man unter einer Turbine?“  
– Schüler: „Nichts. Viel zu laut!“

„Ich kenne noch einen Bahnwitz – weiß aber nicht, ob der ankommt?!“

„Unter drei Kaffee fange ich nicht an zu arbeiten.“  
– „Wie viele trinkst du denn so am Tag?“  
– „Zwei.“

Wenn sich zwei Rentner streiten, fliegen die Dritten!

Gast zum Kellner:  
„Zahlen, bitte!“  
– Kellner: „8, 7, 6, 5, ...“

Skandal:  
Der Mord in der Mascara-Fabrik wurde vertuscht!

Brettspiel für eine Person?  
– Bügeln.

Quelle: [karrierebibel.de/witze](http://karrierebibel.de/witze)

## RÄTSELECKE

### Scherzfragen

Was wird hier gesucht?

- 1) Welcher Satz hat keine Wörter?
- 2) In welcher Kutsche kann man nicht fahren?
- 3) Welcher Stahl wird nicht geschmolzen?
- 4) Auf welcher Straße ist noch keiner gefahren?
- 5) Welcher Laden hat keine Waren?

Quellen: [raetselstunde.de](http://raetselstunde.de) // [bruecken-raetsel.de](http://bruecken-raetsel.de)

### Brückenrätsel

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

- a) HAUS ..... BAR
- b) REITER ..... EI
- c) KRIPPEN ..... HIRSCH
- d) BINNEN ..... UFER
- e) MITTEL ..... NOTE

Auflösungen aus der letzten Ausgabe (# 35):

- 1) Weil sie In-sekten sind
  - 2) Ohrfeigen
  - 3) Beide reißen aus
  - 4) Der Purzelbaum
  - 5) Den Vorhang
- // a) SATZ b) FEUER c) FENSTER  
d) FIGUR e) KAMPF





THERAPEUTIKUM

MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

**FÜR DEIN BIKE**

Alle Marken

INSPEKTION

Auch E-Bikes

REPARATUR

UND MEHR!

Melde dich!



Unser Standort



Ruf an oder schreib uns eine Mail:

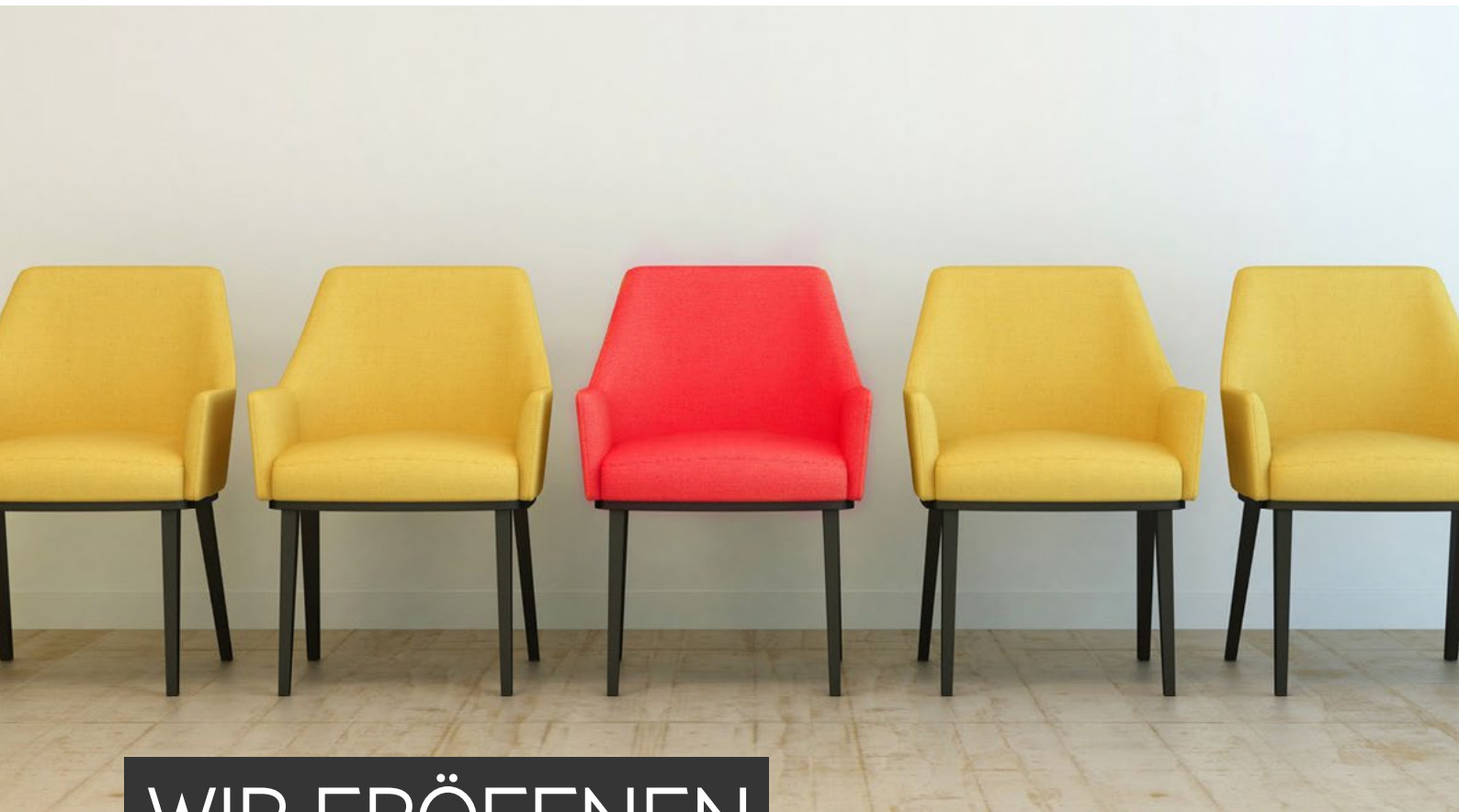
Fon: 0176. 57869838

Mail: [fahrradwerkstatt@therapeutikumheilbronn.de](mailto:fahrradwerkstatt@therapeutikumheilbronn.de)



# 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.

Wenn Sie sich für soziale Aufgaben begeistern können, bieten wir Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz und weitere attraktive Vorteile, Fahrradleasing und eigenes Fitnessstudio inklusive.



Weitere Informationen finden Sie hier:

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

Wir freuen uns auf Sie.