WAHNSINNS WELT

DAS MAGAZIN AUS DEM THERAPEUTIKUM

#37

Die MALEREI

Epochen, Stile und ihre Künstler – von Leonardo da Vinci bis Banksy

NEULICH BEIM EINKAUFEN
Kassen mit Freizeitbonus Seite 16

MIT FÜNF AUTOREN DURCH EUROPA
Eine literarische Kurzreise Seite 32

ORIGAMI IM WELTRAUM
Vereinigung von Tradition und Wissenschaft Seite 46

PFEFFER
LEBENSMITTEL

CIN CIN HN!!

SHOPPEN IN HEILBRONN CITY
#UNDDANACHEINDRINKBEIMPFEFFER

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

Liebe Leser*innen,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die 37. Ausgabe der Wahnsinnswelt.

Motto: Die Malerei

Welch ein schönes Thema, das auch meine Familie prägt. Mein Vater ist Malermeister und Designmaler, meine Mutter Porzellanmalerin, meine große Schwester ist Grafik-Designerin, sowie meine Nichte und meine kleine Schwester ist Kunstlehrerin in Brüssel. Die Kunstwerke meiner Familie liebe ich sehr und sie begleiten mich jeden Tag in meinem Alltag, ob als Müslischale oder Gemälde. Das Betrachten trägt dazu bei, dass ich Freude empfinde und ich somit stressige Momente schneller vergessen kann.

Was trägt noch zur Entspannung bei? Literatur, Natur und Reisen sind neben der Kunst weitere schöne Freuden in unserem Leben. In unseren interessanten Artikeln finden Sie zu jedem Thema großartig recherchierte Beispiele und Anregungen.

Welche Kunst lieben Sie? Was macht Ihnen Freude?

Auf jeden Fall möchten wir Ihnen mit unserem Magazin große Freude machen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer.

Ihre

M. Wieland

Martina Wieland
Geschäftsführerin

TITELTHEMA

6 **Die Malerei**
Epochen, Stile und ihre Künstler – von Leonardo da Vinci bis Banksy

FORUM

14 **Zuversicht**
Hoffen und Handeln

16 **Neulich beim Einkaufen**
Ein neuer Trick macht sich breit – Kassen mit Freizeitbonus

18 **Die Synthese aus Sprache und KI**
Der Weg in eine Welt voller Analphabeten?

21 **„Es gibt kein Bier auf Hawaii …“**
aber Promille im Fluss

GESUNDHEIT

22 **Der Lavendel**
Es liegt was in der Luft – ein ganz besonderer Duft

ERNÄHRUNG

24 **Herrlich leckere Rezepte**
· Spargel-Schinken-Toast
· Frittiertes Eis im Kokosmantel

26 **Unbekannte Gewürze**
Allgegenwärtig und doch fremd

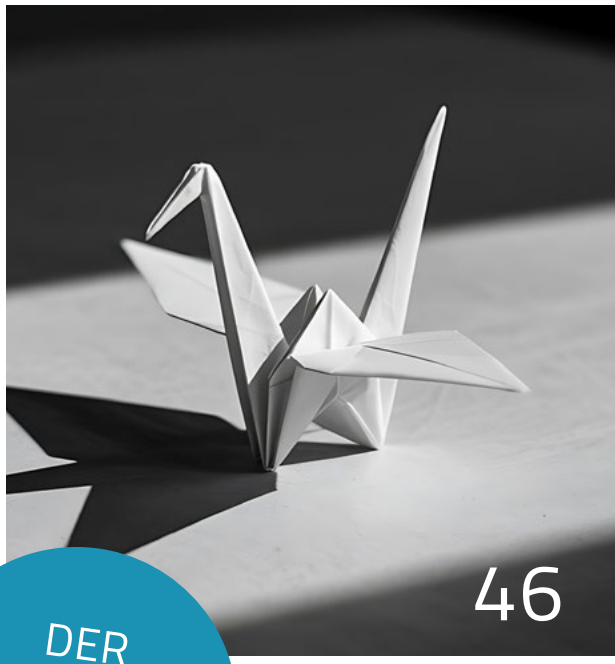
30 **Das Speiseeis**
Eine uralte Köstlichkeit

KUNST UND KULTUR

32 **Mit fünf Autoren durch Europa**
Eine literarische Kurzreise

36 **Buchtipps**
Ludwig Thoma: Jozef Filsers Briefwexel
Stephen King: Cujo

37 **Die Zmijanje-Stickerei**
Fadenkunst aus Bosnien



DER LAVENDEL

Seite 22

FREIZEIT

38 **Warum in die Ferne schweifen ...**
Das Brendtal
40 **Dresden**
Aus Trümmern zu neuer Pracht
44 **Bungee-Jumping**
Mein erster Sprung

TECHNIK

46 **Origami im Weltraum**
Wenn sich Tradition und Wissenschaft vereinen

DA WAR NOCH WAS

49 **Für jemand eine Lanze brechen**
Hätten Sie's gewusst?
49 **Warum Berge niemals höher als 9.000 Meter werden**
Ein Naturphänomen
50 **Lachen ist gesund**
50 **Rätselecke**

IMPRESSUM

THERAPEUTIKUM
MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

Ein Unternehmen von
DER PARITÄTISCHE
Baden-Württemberg

Ausgabe 37 | Sommer 2025

15 JAHRE WAHNSINNSWELT 2006-2021

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

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

Chefredakteur/Produktion
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23, e.ferring@t-online.de, © Nachdruck nur mit Genehmigung

Fotos
THERAPEUTIKUM Heilbronn, © Katja Mahr, © Wikipedia_Adolf Kašpar, © Wikipedia_Claude Monet (Repro), © Wikipedia_Jónas Hallgrímsson, © Wikipedia_Joost van den Vondel, © Wikimedia_Ivan Bilibin, © Ux Connections, © Musaicum Books, © Heyne Verlag, © bridgephotography-stock.adobe.com, © tichr-stock.adobe.com, © Aliaksandra-stock.adobe.com, © Gecko Studio-stock.adobe.com, © sripfoto-stock.adobe.com, © Fox_Dsign-stock.adobe.com, © Eric Immerheiser-stock.adobe.com, © Choat-stock.adobe.com, © Petar-stock.adobe.com, © agcreativelab-stock.adobe.com, © Rudzhan-stock.adobe.com, © Peter-stock.adobe.com, © sforzza-stock.adobe.com, © redkoala-stock.adobe.com, © detail-werk-stock.adobe.com, © Pixelbuddha Studio-stock.adobe.com, © Murda-stock.adobe.com, © Maciej-stock.adobe.com, © deagreez-stock.adobe.com, © LiliGraphie-stock.adobe.com, © Layerform-stock.adobe.com, © KaysArt-stock.adobe.com, © fivan-stock.adobe.com, © Rawpixel.com-stock.adobe.com, © Unslux-stock.adobe.com, © Irina Kozel-stock.adobe.com, © alexander-stock.adobe.com, © yalcinsonat-stock.adobe.com, © domnitsky-stock.adobe.com, © BARETH-stock.adobe.com, © Emma-stock.adobe.com, © Supittra-stock.adobe.com, © mfahryf-stock.adobe.com, © Daniel Prudek-stock.adobe.com, © ROMAOSLO-istockphoto.com, © kabVisio-istockphoto.com, © Madeleine_Steinbach-istockphoto.com, © webphotographeer-istockphoto.com, © TanyaSid-istockphoto.com, © Imgorthand-istockphoto.com, © Arif_Vector-istockphoto.com, © suwadee sangsriruang-istockphoto.com, © Gannet77-istockphoto.com, © Moor Studio-istockphoto.com, © M.Flynn-alamy.de, © imageBROKER.com-alamy.de, © alimdi-imago-images.de,© franticOO-shutterstock.com

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C051199

DIE MALEREI

Epochen, Stile und ihre Künstler –
von Leonardo da Vinci bis Banksy

Die Malerei ist eine der stärksten Ausdrucksformen der Menschheit. Dass Menschen schon immer ihre Eindrücke gerne in Bildern festgehalten haben, zeigen z. B. Höhlenmalereien aus der Zeit um 40.000 v. Chr., wie sie in Spanien gefunden wurden.

Kunst-Schubladen

Um den Überblick nicht zu verlieren, versuchen Menschen seit jeher möglichst alles zu archivieren, katalogisieren, in Kategorien einzuteilen oder kurz gesagt, für alles Schubladen anzulegen. Dieses Verhalten macht auch vor der Kunst nicht Halt. Die Begründung: Die Einteilung in Epochen dient als ein Hilfsmittel zur Strukturierung und Einordnung von Werken und Künstlern in einen zeitlichen Rahmen und ein kulturgeschichtliches Geschehen.

In der entsprechenden Literatur finden wir in der Kategorie Kunst deshalb meist fünf Schubladen:

1. Bildende Kunst – Malerei, Grafik, Bildhauerei, Architektur
2. Musik – Komposition und Interpretation in Vokal- und Instrumentalmusik
3. Literatur - Epik, Dramatik, Lyrik
4. Darstellende Kunst – Theater, Tanz und Film
5. Oper – als Verbindung aller Künste - Musik, Darstellende Kunst, Bildende Kunst, Literatur

Ich würde jetzt noch eine weitere Schublade eröffnen mit der Aufschrift:

6. Rest – und das ist nicht qualitativ zu verstehen

Von Höhlen bis zu Hauswänden

Bei der Malerei gibt es viele „Unterschubladen", in der Kunstgeschichte werden diese Epochen genannt. Dazu gehören: Antike (bis 1450), Mittelalter (von 750-250), Gotik (von 1130-1500), Renaissance (von 1420-1600), Barock (von 1590-1720), Romantik (1780-1830), Biedermeier (1815-1848), Realismus (1840-1880), Impressionismus (1870-1900), Jugendstil (1895-1915), Expressionismus (1900-1920), Kubismus (1907-1940), Dadaismus (1912-1923), Surrealismus (1924-1945), Bauhaus (1920-1925), Pop-Art (1958-1970), Neo Expressionismus (1978-heute), Fotorealismus (1968-heute), Streetart/Urban Art (1965-heute)

Berühmte Maler

Da es so viele Epochen, Stile und Künstler gibt, habe ich ein paar ausgesucht, die ich besonders vorstellen möchte, wann sie gelebt haben und ihre Werke. Hier also mein Schnelldurchlauf durch die Jahrhunderte:

Leonardo da Vinci, 1452-1519, Renaissance

In der Lehrzeit von Leonardo da Vinci erhielt er Kenntnisse in den verschiedenen Bereichen wie Malerei, Skulptur,

Prähistorische Höhlenmalerei

Anatomie und Mechanik. 1478 hat er sich als unabhängiger Künstler selbstständig gemacht. Die bedeutenden Kunstwerke, die Leonardo da Vinci zahlreich erschaffen hat, besitzen bis heute große Anerkennung. Zwei seiner berühmtesten Gemälde sind „Das letzte Abendmahl" und die „Mona Lisa". Aufgrund der Detailgenauigkeit, Schönheit und bahnbrechenden Techniken in seinen beeindruckenden Meisterwerken, wurde Leonardo auf dem Gebiet der Malerei bekannt und weltberühmt.

Michelangelo Buonarroti, 1475-1564, Renaissance

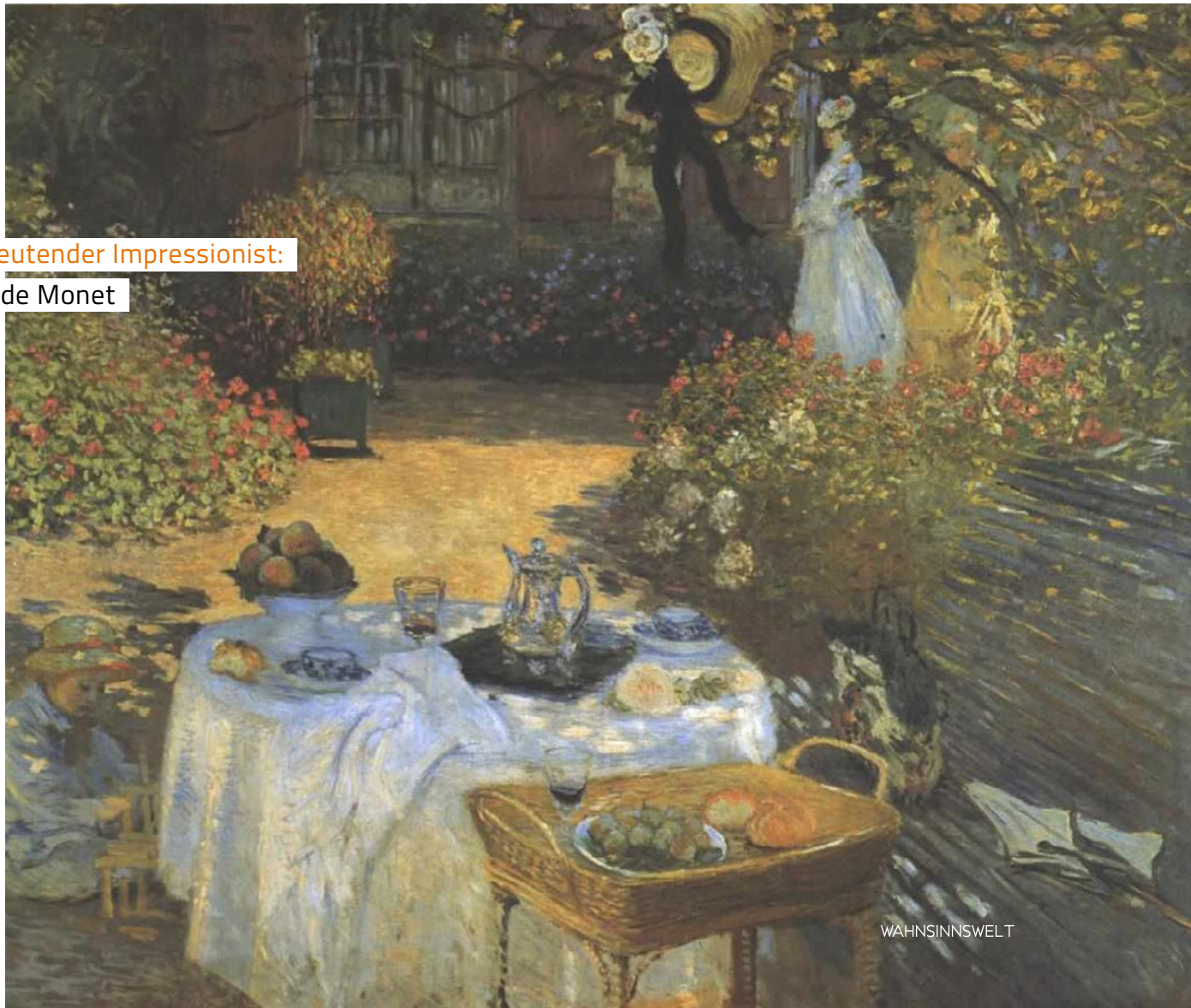
Er ist einer der bekanntesten Künstler der Renaissance. Den Begriff kann man vom französischem her als „Wiedergeburt der Antike" bezeichnen. Michelangelo war neben der Malerei auch in der Bildhauerei und Architektur vielschichtig begabt. Er und seine Zeitgenossen haben sich von der sogenannten mittelalterlichen schlechten und düsteren Kunst abgewandt und sich auf eine Form der gutartigen, schönen Kunst spezialisiert. In der Freskomalerei hat Michelangelo eine Technik verwendet, in der man auf noch feuchten, frischen Putz an Wänden oder Decken wasservermischte Farbmittel aufgetragen hat. Die Farben haben dadurch besonders leuchtend gewirkt. Zu seinen bedeutendsten Werken zählt das Deckenfresko „Das Jüngste Gericht" in der Sixtinischen Kapelle in Rom.

Peter Paul Rubens, 1577-1640, Barock

Der Hauptvertreter des Barockstils in der Malerei und einer der bedeutendsten flämischen Maler war Peter Paul Rubens. Er hat nicht nur großartige Gemälde angefertigt, sondern ist auch Tätigkeiten als Kupferstecher, Diplomat und als Kunstsammler nachgegangen. Rubens Fähigkeiten, über mehrere Stunden am Stück zu malen, wurden aber durch seine Gicht beeinträchtigt. Dennoch ist es ihm gelungen, einige der eindrucksvollsten Werke in dieser Zeit zu erschaffen.

Claude Monet, 1840-1926, Realismus/Impressionismus

Er lernte schon während seiner Schulzeit das Malen und Zeichnen. Im Jahr 1875 hat sich Monet von Pierre-



Bedeutender Impressionist:
Claude Monet

Auguste Renoir portraitieren lassen. Auf dem Bild konnte man ihn beim Malen sehen. Man konnte in seinen Händen Pinsel und eine Farbenpalette erkennen. Um Figuren in seine Landschaftsbilder einzubringen, lernte Monet diese Techniken von den Künstlern Renoir und Manet. Claude Monets bekannte Bilder "Badende in la Grenouillère", "Das Mittagsmahl" und "Impression, Sonnenaufgang", das dem Kunststil seinen Namen gab. Es war nicht mehr seine Absicht nur die neutrale Realität darzustellen, sondern den flüchtigen Eindruck einzufangen. So wollte er das Gefühl in seinen Gemälden vermitteln, das er selbst hatte, als er diese Szenerie beim Malen beobachtete. Er malte in seiner ganzen Lebenszeit über 1.300 Gemälde.

Vicent van Gogh, Selbstporträt

Gustav Klimt, 1862-1918, Jugendstil

Eine Schlüsselfigur des Wiener Jugendstils ist Gustav Klimt und bis in die moderne zeitgenössische Kunst reicht sein Einfluss. Vor allem bekannt wurde er in seinen Arbeiten für den dekorativen Stil und die tiefe Symbolik, die ihm den Ruf als „Symbol für Originalität und Kreativität" einbrachten. Zu Klimts bekanntesten Werken zählen "Die Frau in Gold" (auch bekannt als "Adele Bloch-Bauer I") und "Der Kuss". Er spielte innerhalb der Bewegung des Jugendstils eine entscheidende Rolle bei der Förderung und Entwicklung. Es ist ein faszinierender Studienaspekt, wie er Frauen in seinen Werken abbildet, sie strahlen Emanzipation, Stärke und Gleichberechtigung aus. Er hat in seiner Zeit durch die revolutionären Darstellungen der Frauen Kontroversen ausgelöst, hat aber gleichzeitig das Frauenbild in der Kunst nachhaltig beeinflusst.

Vincent van Gogh, 1853-1890, Post-Impressionismus

Er war ein wahrer Meister in seinen Pinselstrichen und Farben und erschuf Kunstwerke, bei denen er sich von seinem Inneren und seinen Emotionen leiten ließ. Zudem hat er sich von der Natur inspirieren lassen und hat mit Techniken, wie dem Pointilismus und dem Einsatz von ungewöhnlichen Farben experimentiert. Er malte gerne schnell, spontan und ohne im Nachhinein größere Korrekturen anzuwenden. Bevor er zu seinen eigentlichen Gemälden kam, hat er sich erst gedanklich und dann dazu noch mit teilweise mehreren Zeichnungen sorgfältig vorbereitet. Nur in sehr seltenen Fällen malte er aus seiner Erinnerung, meistens „vor dem Motiv", also Gegenstände, Perspektiven oder Landschaften, die er dann auch oft stark umformte, aber nie die Grenze zur Abstraktion überschritt. Er blieb somit immer der Wirklichkeit verpflichtet. Er lernte neue Techniken (Striche in Form von Wellenlinien, Kreisen oder Spiralen) zu nutzen, um seine Werke bewegender und lebendiger wirken zu lassen. Sein Ziel war es nicht, die sichtbare Wirklichkeit einfach eins zu eins wiederzugeben. Er wollte das Charakteristische und Wesentliche seiner Motive ausdrücken und seine Gefühle, die er dafür empfunden hat. Seine bekanntesten Werke sind „Die Sternennacht", „Sonnenblumen" oder das „Weizenfeld mit Krähen".

Salvador Dali

Pablo Picasso, 1881-1973, Kubismus/Surrealismus

Sein Malstil wird dem Kubismus und dem Surrealismus zugeordnet. Er hat verschiedene künstlerische Phasen durchlebt, z. B. die „Blaue Periode", „Rosa Periode", „Afrikanische Kunst und Primitivismus", „Analytischer Kubismus" und „Synthetischer Kubismus". Einige seiner bedeutendsten Werke sind: „Les Demoiselles d'Avignon", „Die Frauen", „Das Mädchen mit dem Boot" und „Guernica". Auch Zitate sind von ihm bekannt, so z. B. „Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele" oder „Ich male die Dinge nicht so, wie ich sie sehe, sondern so, wie ich sie denke". Egal welchen Stil er gerade bevorzugte oder in welcher Periode er sich befand, seine Werke haben seine Fähigkeiten gezeigt, Gefühle zu überbringen und auf emotionaler Ebene das Publikum zu berühren. In seiner Lebenszeit hat er tausende Werke im Stil des Kubismus erschaffen und mit seinem einzigartigen Ausdruck und unnachahmlicher Kreativität hat er einen Platz in der Kunstgeschichte verdient.

Salvador Dali, 1904-1989, Surrealismus

Er wurde mit seinen paranoischen und surrealen Themen und seinen unglaublich detailreichen Arbeiten weltberühmt. Sein berühmtestes Werk ist „Die Beständigkeit der Erinnerung", auch „Die weichen Uhren" genannt. Dali entwickelte seine Werke mit Provokation und Mut. Um über die Grenzen der Realität hinauszugehen, erschuf er sie, indem sie einfach seine Phantasien und Gedanken zum Ausdruck brachten. Er ließ sich von seinen Träumen und Alpträumen inspirieren und hat seinen Werken starken symbolischen Charakter gegeben. Die Vielfalt der Formen reichte von hell und brillant bis dunkel und gedämpft, abhängig von seinen Emotionen. Um den Gemälden mehr Tiefe und Dimensionen zu geben und die Texturen zu verstärken, hat Dali oft eine Aufhelltechik dabei verwendet.

Paul Klee, 1879-1940, Expressionismus bis Bauhaus

Einige seiner bekanntesten Werke sind „Burg und Sonne", „Senecio" und „Fischzauber". Er war auch Mitglied in der expressionistischen Gruppe „Blaue Reiter". Es ist schwierig Klees Stil irgendwo einzuordnen, weil er aus verschiedenen Kunstrichtungen die Elemente miteinander kombiniert hat. Auch Surrealismus und Kubismus beeinflussten seine Werke. Er entwickelte aber dennoch seinen ganz unverwechselbaren, eigenen Stil. Die spielerische Manipulation von Form und Farbe ist ein Charakteristikum von Klees Kunst.

Wassily Kandinsky, 1866-1944, Expressionismus bis Bauhaus

Er wird als „Wegbereiter der abstrakten Kunst" vor allem im Expressionismus genannt. In Moskau geboren, studierte er an der Kunstakademie in München Malerei. Er galt als einer der ersten Künstler, der völlig abstrakte Werke geschaffen hat. Zu seinen bedeutendsten Werken gehören „Der Blaue Reiter", „Komposition VII" und „Farbstudie Quadrate". Laut Kandinskys Farbentheorie besitzen Farben universelle emotionale Qualitäten und können bestimmte Emotionen hervorbringen. Das wird in seinem Werk „Über das Geistige in der Kunst" deutlich ausgeführt. Folglich hatten Kandinskys Werke nicht nur einen großen Einfluss auf die Entwicklung der abstrakten und expressionistischen Kunst, sondern auch, einschließlich seiner Farbentheorie, auf den Kunstverlauf des 20. Jahrhunderts.

Banksy, Alter unbekannt, Streetart

Der inzwischen weltbekannte britische Streetart-Künstler erschuf seine ersten Werke ungefähr 1999, am Anfang in Bristol, dann in London und später sogar weltweit. Da er ein Pseudonym verwendet, ist seine Identität weitestgehend unbekannt. Sein Geburtstag wird auf 1973/74 geschätzt. Banksy verwendet eine Schablonengraffiti-Technik und erstellt Werke, die Umwelt und politische Themen beinhalten. Viele seiner Bilder besitzen meistens einen schwarz-weißen Stil mit ein wenig roten und ein bisschen anderen Farbelementen. Sie sind sehr aussagekräftig und haben auch noch einen gewissen Humor. Seine Werke stellt er selbst aus, ohne dabei die Hilfe von Galerien und dem traditionellen Kunstbetrieb zu benötigen, den er stark kritisiert.

Ein Blick in die verschiedenen Epochen und auf ihre Künstler zeigt, wie sich die Malerei im Laufe der Zeit entwickelt hat und lässt Schlüsse zu auf die sozialen, politischen und kulturellen Zusammenhänge der jeweiligen Zeit. So erkennen wir nicht nur die Schönheit der Kunstwerke, sondern erhalten auch Einblicke in das Umfeld, in dem sie entstanden.

Was ist eigentlich Kunst

Aristoteles sagte vor über 2000 Jahren dazu: „Kunst vervollständigt, was die Natur nicht erreichen kann, oder imitiert sie". Heutzutage wird Kunst im Allgemeinen als jede Aktivität oder Schöpfung verstanden, die von Menschen mit einem kommunikativen oder ästhetischen Zweck ausgeführt wird – etwas, das eine Idee, ein Gefühl oder allgemeiner, eine Weltanschauung ausdrückt. Sie ist Bestandteil unserer Kultur und spiegelt in ihrer Gestaltung meist ökonomische und soziale Substrate wider.

Banksy

Eine neue Epoche

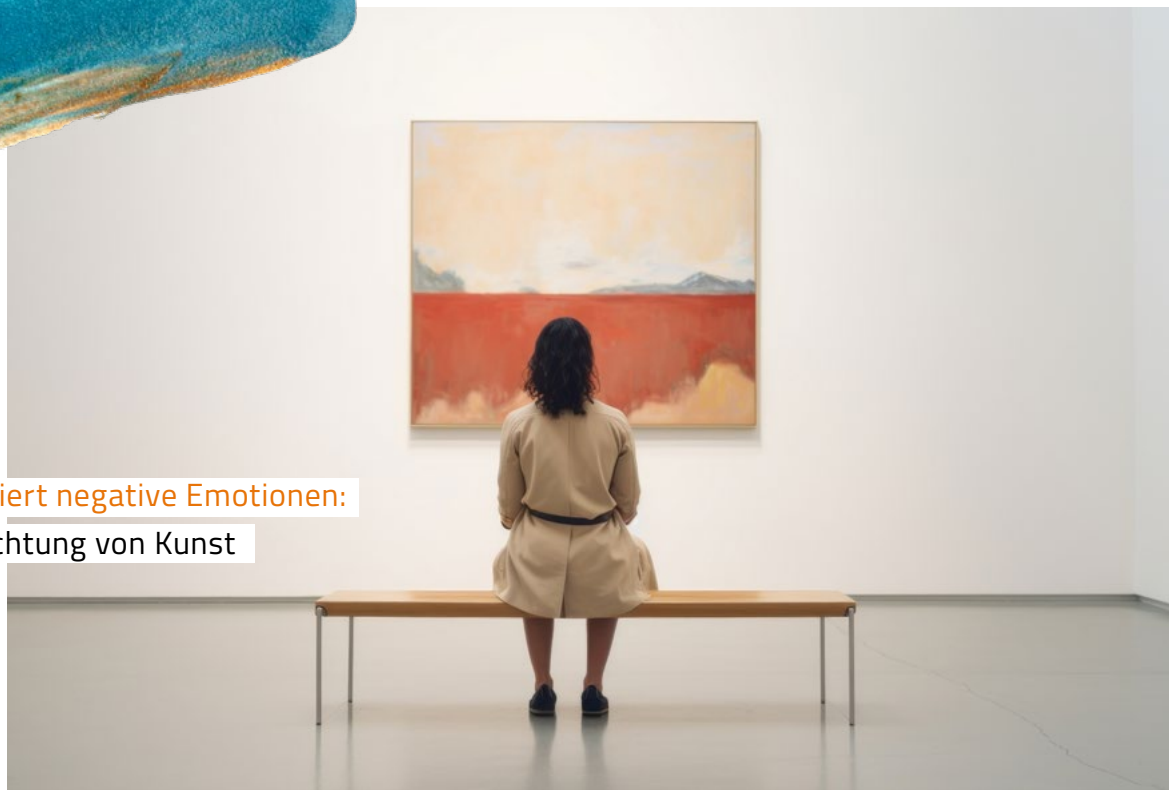
Durch den aktuellen Hype bei der Entwicklung von KI werden wir neben vielen anderen Bereichen nun auch noch mit KI-Ergebnissen im Bereich „Kunst" konfrontiert. Das führt im öffentlichen Diskurs zu gespaltenen Meinungen. „Da KI nicht kreativ sein kann, sondern nur bereits vorhandene Stile auswendig lernt, vermischt und nachahmt", sehen die einen in KI-generierter „Kunst" nur Plagiate vorhandener Kunstwerke, die von kreativen Menschen irgendwann erschaffen wurden. Für die anderen stellen die KI-Produkte aber eine eigene neue Kunstrichtung dar, sozusagen eine neue Epoche. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob durch KI-„Werke" die Kunst im Allgemeinen an Wert verliert und echte Künstler dann für ihr Schaffen nicht mehr angemessen entlohnt werden. Wir als Gesellschaften müssen deshalb jetzt klären, ob wir bereit sind , KI-Erzeugnisse im Kunstbereich überhaupt als Kunst zu definieren. Meiner Meinung nach ist Kreativität menschlich, während KI bzw. HI (Hirnlose Intelligenz) lediglich irgendetwas erzeugt, mag es jeder nennen wie er will.

Rechtlich gesehen kann der Begriff Kunst nicht generell definiert werden. Alles von uns als Kunst Empfundene enthält eine starke kreative und individuelle Komponente des jeweiligen Künstlers. Wir „dürfen" privat das als Kunst bezeichnen, was in unseren Augen Kunst ist, ohne dass dies allgemeingültig ist. Dem Staat ist es aber verwehrt, Kunst zu definieren. Wo das sonst hinführen kann, zeigt die Zeit des Nationalsozialismus. 1937 wurden Kunstwerke, die nicht den politischen Vorstellungen entsprachen zur „Entarteten Kunst", wurden aus Museen entfernt, verkauft oder sogar vernichtet. Trotzdem muss aus juristischen Gründen mit Blick auf den Urheberschutz, die Kunst irgendeine Definition erfahren. Es darf aber kein „Kunst-Richtertum" geben, bei dem eine staatliche Instanz darüber befindet, was Kunst sein darf und was nicht. Das ist aber immer eine Gradwanderung.

Welchen positiven Nutzen hat die Malerei für uns?

Alleine das Betrachten von Kunstwerken kann schon dazu beitragen, negative Emotionen wie Trauer oder Angst zu reduzieren und positive Emotionen wie Freude oder Euphorie zu verstärken. Kunst kann auch dazu beitragen, unser kreatives Denken und unsere Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern. Kunst ist untrennbar mit Menschlichkeit verbunden. Sie kann das Gehirn trainieren und unsere Stimmung heben. In einer Studie berichten Forscher, dass nach 45 Minuten Kunstschaffen die Werte des Stresshormons Cortisol reduziert wurden. Es wurde gesenkt, unabhängig von den künstlerischen Fähigkeiten der Teilnehmer. Bei einer weiteren Studie hat

immer gerne, egal ob es mir schlecht oder gut ging. Ich mochte es, verschiedene Stile von bekannten Künstlern aufzugreifen und in meinen Bildern zu kombinieren. Meine Lieblingsthemen sind Architektur, Mandalas und Natur. Malerei in Verbindung mit KI würde ich mal ausprobieren, aber das alleine, ohne selbst zu malen wäre mir zu langweilig, ich würde den Reiz an der Kunst verlieren. Ich brauche meistens einen Pinsel oder Stift



Reduziert negative Emotionen:
Betrachtung von Kunst

30 Minuten Kunstschaffen geholfen, sogar Prüfungsängste zu reduzieren. Allgemein erweitert/verstärkt Kunst bei Herstellung visueller Kunst die neuronalen Verbindungen im Gehirn. Es ist also Training für unser Gehirn und hält uns geistig fit. Sich von Traurigkeit abzulenken, indem man sich künstlerisch betätigt, kann sogar noch besser funktionieren, als sich über die Probleme bei jemanden auszulassen. Bereits das einfache Kritzeln hilft, besser aufzupassen und uns später daran zu erinnern. Es steigert die Konzentration und hält unseren Geist davon ab „umherzuwandern", also gedanklich ständig zu springen.

Meine Leidenschaft zur Malerei

Schon als Kind mochte ich es zu malen und zu zeichnen. Durch die Schule lernte ich einige Maltechniken und danach weitere in der Volkshochschule, die ich ein Jahr lang besuchte. Meistens malte/zeichnete ich und eine Leinwand oder ein Blatt Papier, um das Gefühl von echter Kunst und den Spaß dadurch zu bekommen.

Wie eine Praline

Abschließend nochmal zur Frage was eigentlich Kunst ist. Meiner Meinung nach möge das, privat betrachtet, jeder für sich selbst entscheiden und beurteilen. Ich sehe für mich da eine Parallele zu Pralinen. Nicht was auf der Schachtel steht ist mir wichtig, sondern allein, ob sie mir schmecken.

>> Gottfried Becker

Quellen: wikipedia.de // kunstplaza.de // studysmarter.de // inspire-art.de // akademie-kraatz.de // ekatarina-more.com // art-wine-mag.com

ZUVERSICHT

Hoffen und Handeln

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,
kann man etwas Schönes bauen."

Dieses Zitat, das verschiedenen Quellen zur Folge von Johann Wolfgang von Goethe stammt, verdeutlicht, dass Hindernisse letztlich immer auch Möglichkeiten bieten, über sich selbst hinauszuwachsen. Übertragen auf unser Leben kann dies bedeuten, dass es Berge gibt, die man überwinden muss, sonst geht der Weg nicht weiter.
Die folgende Geschichte beschreibt diese Erkenntnis sehr anschaulich:

Drei Frösche im Sahnetopf

Drei Frösche fallen bei einem Spaziergang in einen Topf mit Sahne. Der pessimistische Frosch sieht keine Chance gerettet zu werden und versucht erst gar nicht, sich aus der misslichen Lage zu befreien. Er ertrinkt. Der optimistische Frosch geht davon aus, dass ihn jemand retten wird. Er wartet längere Zeit und ertrinkt schließlich auch. Der zuversichtliche Frosch ist sich bewusst, dass er nur durch sein eigenes Handeln der Situation entkommen kann. Er strampelt ausdauernd und nach einiger Zeit ist die Sahne zu Butter geworden. Mit seiner ganzen Kraft springt

er jetzt aus dem Topf und ist gerettet. Der Frosch, der in dieser Geschichte überlebt, ist derjenige, der sich aus eigener Kraft aus der misslichen Lage, in die er geraten ist, befreien kann. Im Gegensatz zu den beiden anderen handelt er. Er ist sich bewusst, dass er nur dadurch etwas verändern kann.

Hoffnung als Grundeinstellung

Welche Gemeinsamkeiten haben zuversichtliche Menschen? Sie alle eint wohl der Glaube an die Hoffnung. Ein Zitat des tschechischen Schriftstellers und Politikers Václav Havel lässt aufhorchen: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht." Eine beeindruckende Aussage, denkt man an sein bewegtes Leben.

Diese Haltung der Zuversicht kann man als Wegweiser für das eigene Leben verstehen. Gerade wenn uns Schicksalsschläge ereilen, bleibt uns ein optimistischer Blick auf unser Leben möglicherweise für einige Zeit verwehrt. Aber wenn Träume platzen oder sich unsere Sehnsüchte nicht erfüllen, erwartet uns vielleicht etwas Anderes und es tun sich Wege auf, die wir uns jetzt noch gar nicht vorstellen können.

Persönliches

In der Rückschau auf meinen Lebensweg hat sich schon Vieles zum Positiven verändert – eine Erfahrung, die mir Hoffnung schenkt. Deshalb steht Zuversicht für mich vor allem im Zusammenhang mit Menschen, die mich ermutigten und auch heute noch unterstützen, den Fokus auf das Positive in meinem Leben zu lenken. Auch wenn dies an so manchen tristen Tagen nicht gelingt, kann ich mich dennoch an meinen Vorbildern, die mich durch ihre positive Sicht auf das Leben beeindrucken, orientieren.

Den Blickwinkel verändern

Beobachtet man die Natur, kann dies auch unseren Blickwinkel verändern. Denken wir einmal an die Sonnenblumen. Diese wenden ihren Kopf nachts in die Richtung, in der am Morgen die Sonne aufgeht. Diese Tatsache kann uns ermutigen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive in unserem Leben lenken, kann mit dieser Haltung schon morgen mehr möglich sein, als wir heute ahnen!

>> Franziska Müller

Quellen: Melanie Wolfers, Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt, bene! Verlag Solms, 2021 // wikipedia.de // zitate.eu // Ulrich Schnabel, Zuversicht – Die Kraft der inneren Freiheit, Pantheon Verlag München, 2023 // geo.de

NEULICH BEIM EINKAUFEN

Ein neuer Trick macht sich breit – Kassen mit Freizeitbonus

Ich hatte alle Artikel, die ich brauche, eingesammelt und meinen Wagen zu den Kassen geschoben. Es gab vier, aber nur eine war besetzt. Dafür gab es jetzt einen Gang mit SB-Kassen.

Da ich nicht zum weiteren Stellenabbau des Kassenpersonals beitragen möchte, habe ich mich an der einen Kasse mit Personal angestellt. Da kam eine Mitarbeiterin auf mich zu, wies mich auf die SB-Kassen hin mit dem fadenscheinigen Argument, dass es da doch viel schneller ginge. Ich habe abgelehnt. Der nächste Arbeitsplatz, der mit so einem "Trick" wegrationalisiert wird, könnte ja auch meiner sein. Mit mehr Freizeit aber ohne Job, stehen wir sonst bald weder an der einen, noch an der anderen Kasse. Außerdem sehe ich auch nicht ein, warum ich kostenlos Aufgaben des Handels übernehmen soll.

Ich habe die Zeit in der Warteschlange genutzt um zu entspannen und mir schon mal Gedanken über diesen kleinen Beitrag gemacht. Denken Sie doch auch mal darüber nach, ob das Anstellen in der Schlange für uns alle nicht der gesündere Weg ist. Vielleicht werden dann ja auch wieder mehr "menschliche" Kassen geöffnet.

>> Melanie Neumann

www.
studiopottery4k
.com

instagram
@studiopottery4k

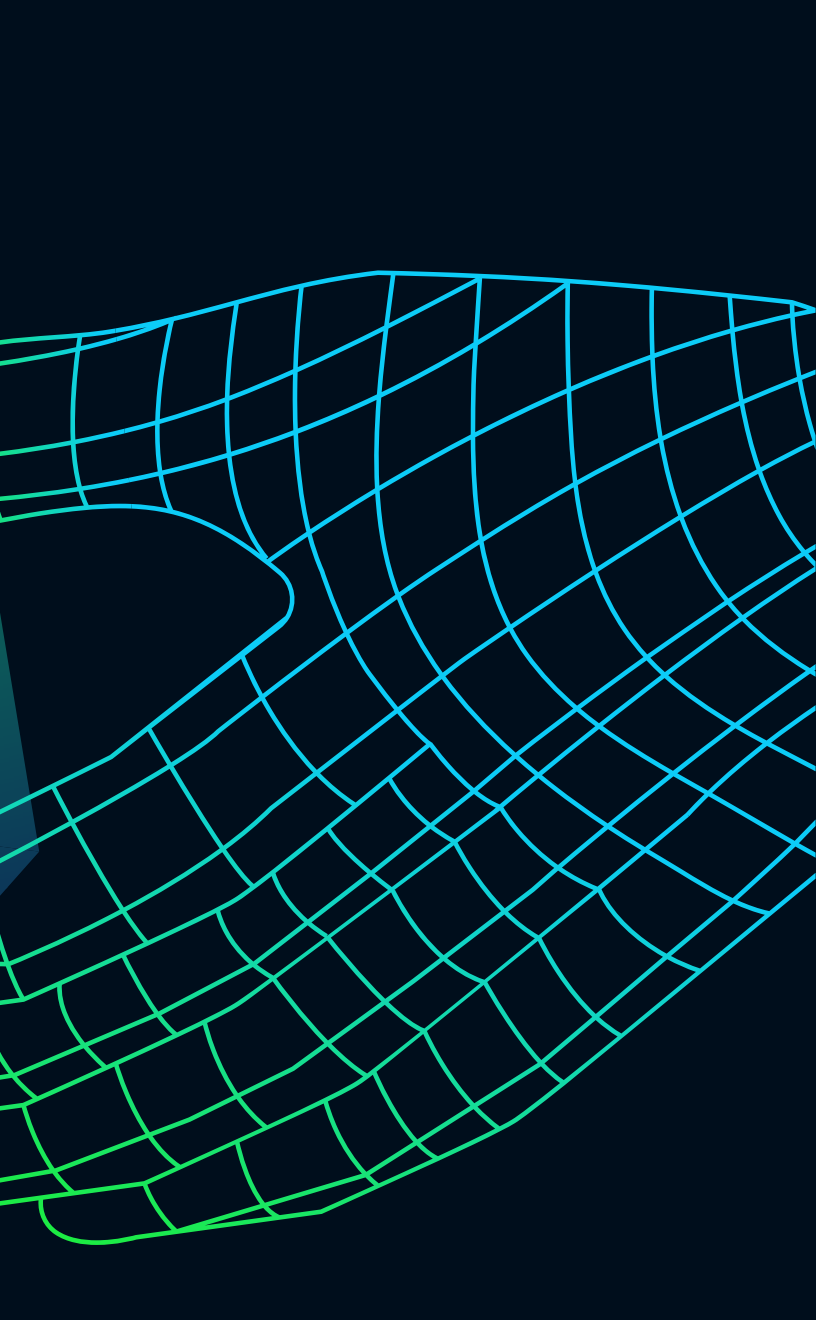
DIE SYNTHESE AUS SPRACHE UND KI

Der Weg in eine Welt voller Analphabeten?

Wir haben uns in der WAHNSINNSWELT #34 bereits mit dem Thema KI auseinander gesetzt. Selbstverständlich wirkt sich die KI mit ihren Chancen und Risiken auch auf die Sprachanalyse und Sprachsynthese aus. Analyse bezieht sich dabei auf bereits bestehende Texte. Synthese erschafft Texte neu.

Analyse

Analytisch gesehen kann mit Hilfe von KI ein Text, den man in einer fremden Sprache erhält, übersetzt und weiter analysiert werden. Dies bietet Vor- und Nachteile. Man kann sich derzeit nahezu alle Weltsprachen ins Englische und oft auch in die eigene Sprache übersetzen lassen. Bald wird das wahrscheinlich mit den meisten halbwegs etablierten Sprachen so sein. Nachteile entstehen, wenn man dadurch seine sprachlichen Fähigkeiten völlig brachliegen lässt, was



zu befürchten ist. Nachteilig wirkt sich dies auch auf Berufe im Bereich Übersetzung und Philologie aus. Problematisch wird es auch für die nicht so weit verbreiteten Sprachen und Dialekte, sie könnten auf der Strecke bleiben.

Ein positives Beispiel: Nicht immer ist die vorliegende "offizielle Übersetzung" eine völlig zutreffende. Mit Sprach-KI kann man das überprüfen. Schaut man sich z. B. die Seiten der Nationalen Raumfahrtbehörde Chinas (CNSA) an, so gibt sich der englische Text sehr idealistisch und spricht von weltweiten Zukunftschancen. Der chinesische Text dagegen ist viel nationalistischer und gegenüber anderen Nationalstaaten wettbewerbsorientierter. Dies kann man nur herausfinden, wenn man KI zur Verfügung hat oder Mandarin-Chinesisch kann.

Ein weiterer Nachteil: Sollte in der Sprachübersetzung eine politische Zensur enthalten sein, könnten umstrittene Begriffe wie Nation, Nationalismus, Rasse, Sexualität, Religion, Kommunismus, Judentum, Islam, Tibet, Ukraine usw. entweder in ihrer Bedeutung unterdrückt oder gestärkt werden.

Synthese

Synthetisch ist es so, dass man mit Sprach-KI Texte neu schaffen, also generieren kann. So kann z. B. ein Schüler oder Student seine eingeforderten Texte durch KI schreiben lassen. Für den Schüler ist es zunächst ein Vorteil. Das Risiko wäre aber, dass er die Übung verlernt. Von der Notenfairness her ganz zu schweigen, schließlich wird nicht die Fähigkeit des Schülers bewertet, sondern die KI. Ebenso können sich auch Berufstätige Texte schreiben lassen. Auch hier liegen Segen und Fluch nahe beieinander: Die Textproduktion wird durch KI deutlich intensiviert. Es kann aber sein, dass erstens die Fähigkeiten der Verfasser leiden oder zweitens, sachlich falsche Inhalte produziert werden.

Einige Schulen und Hochschulen behaupten zwar, sie könnten von KI verfasste Texte erkennen. Das ist aber wahrscheinlich nur übergangsweise so, weil die KI immer besser wird. Momentan ist es noch so, dass man in KI-Texten einige "Denkschleifen" feststellen kann. Außerdem haben viele KI-Programme "Extremismussperren" eingebaut, die verhindern sollen, dass die KI Sympathie für Nazismus, Stalinismus usw. entwickelt. Die Gegenwirkung ist aber, dass gerade politische KI-Texte manchmal übertrieben ausgewogen wirken und Pro und Contra fein säuberlich dialektisch abwägen. Die Realität wird so aber nicht mehr abgebildet. Dafür haben die Entwickler keine Lösung, sie wollen sich einfach nur absichern, weil frühere KI-Ansätze noch Hitler gelobt haben.

Durch absichtlich falsch verfasste KI-Texte kann man gezielt die Stimmung vor Wahlen beeinflussen oder sonst wie in Politik oder Wirtschaft eingreifen. Das ist keine Zukunftsmusik, sondern geschieht gerade: Es gehört zur Cyberpolitik Chinas, die US-amerikanische Öffentlichkeit gegen Israel und für Palästina zu beeinflussen, also religiös gesehen für die mehrheitlich islamische Seite Partei zu ergreifen, während man aber gleichzeitig nicht will, dass andere Mächte für die Sache der meist islamischen Uyghuren in China selbst Partei ergreifen. Umgekehrt trimmen US-Behörden die politische Kommunikation auf pro-Israel und russische Behörden trimmen die Kommunikation auf anti-Ukraine. Eines der Schlachtfelder ist hier die Sphäre der (a)sozialen Medien.

Die Vor- aber auch die Nachteile der Sprach-KI werden inzwischen auch von offizieller Seite erläutert. Man denke an das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) mit "Chancen und Risiken großer KI-Sprachmodelle (2024)" und den Aufsatz von Nele Burschik "Sprache im Zeitalter Künstlicher Intelligenz. Ist ChatGPT die Schreibmaschine der Zukunft?" beim LEIBNIZ-INSTITUT FÜR DEUTSCHE SPRACHE. Hoffentlich versteht es Europa, eine sozialverträgliche Anwendung von KI in die Wege zu leiten!

Wie gefährlich „Fehlfunktionen“ im Bereich Sprache und KI im Konkurrenzkampf der Großmächte USA, Russland, China und zunehmend Indien auch militärisch sein können, macht die renommierte US-Zeitschrift „FOREIGN AFFAIRS“ 2024 in einem Artikel

deutlich und warnt die Militärs davor, bei ihren Entscheidungen der KI zu vertrauen.

Zurück zur allgemeinen Nutzung - KI ist schön und gut, sie zu verstehen und mit ihr umzugehen setzt aber einen gewissen Grad an Bildung voraus. Wo aber soll die herkommen? Wirft man einen Blick auf unser marodes Bildungssystem, so leisten wir uns zwar 17 Kultusminister, stürzen aber dennoch in der Pisa-Studie von Jahr zu Jahr weiter ab. Da KI von den Profiteuren aber als der Heilsbringer schlechthin dargestellt wird, wird es noch viel schwieriger werden, Schüler zum Lernen zu bewegen – „es gibt doch ChatGPT und DeepSeek“. Mit der Sprache der „Dichter und Denker“ wird es dann bald vorbei sein, sind doch bereits heute große Teile der Bevölkerung der Sprache von Goethe und Schiller nicht mehr mächtig, dafür aber immer besser in „Denglisch“.

Da stellt sich die Frage:
In welcher Gesellschaft wollen wir leben?

>> Axel Hausmann

Quellen: pub.ids-mannheim.de // bsi.bund.de // foreignaffairs.com // wikipedia.de // heise.de/ct // derstandard.at // tagesschau.de

„ES GIBT KEIN BIER AUF HAWAII…"

aber Promille im Fluss

Viele von uns kennen das vom Pianisten und Sänger Paul Kuhn 1963 veröffentlichte Lied: „Es gibt kein Bier auf Hawaii, es gibt kein Bier, drum fahr ich nicht nach Hawaii, drum bleib ich hier…". Doch da irrte sich Kuhn, im Waipio Tal gibt es sogar einen ganzen Bierfluss.

Das Waipio Tal auf Big Island ist eines der Highlights im Norden von Hawaiis größter Insel mit einem tollen Aussichtspunkt und spektakulären Wanderwegen. Aber die tollste Attraktion ist neuerdings ein Fluss mit Alkoholgehalt. Partygänger würden jetzt begeistert rufen: „Nix wie hin."

„Als wir neulich hierher kamen, hätte man denken können, es handele sich um eine schlecht gelüftete Kneipe" sagte die Umweltaktivistin Carrol Fox dem lokalen Fernsehsender Hawaii News Now. Es roch in der ganzen Gegend stark nach Bier. Fox informierte schließlich das Umweltministerium, welches sich gemeinsam mit dem Verkehrsministerium auf Ursachensuche begab. Man wollte das seltsame Phänomen ergründen.

Als Ursache für den Geruch stellte sich schließlich heraus, dass im Fluss 1,2 Promille Alkohol und große Mengen an Zucker waren. Doch wie kamen diese „Zutaten" ins Wasser?

Brauerei als Täter

„Wer suchet der findet" und so war es auch in diesem Fall. Die Fachleute fanden heraus, dass der „alkoholische" Fluss im Waipio Tal seine Ursache in alkoholischen Abwässern hatte, die scheinbar von der Brauerei Paradise Beveranges stammen, die in der Gegend ein Lagerhaus hat. Diese Brauerei ist der größte Alkoholproduzent von Hawaii.

Den Fluss nun wieder „trockenlegen" ist aber keinesfalls so einfach möglich, da die Brauerei nicht weiß, wo sich denn nun genau die undichte Stelle befindet. Ein Sprecher verkündete derweil, man sei gemeinsam mit den Behörden auf Spurensuche, doch kein Ende scheint aktuell in Sicht. Es wird auch noch zu klären sein, ob die Brauerei mit rechtlichen Konsequenzen wegen dieser Umweltverschmutzung rechnen muss.

>> Gunther Schuster

Quelle: travelbook.de

DER LAVENDEL

Es liegt was in der Luft
– ein ganz besonderer Duft

Lavandula angustifolia

Der echte Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler und ist ein aromatischer, kleiner Strauch mit vielen kleinen, meist violetten Blüten. Das Zentrum des Lavendelanbaus ist seit Jahrhunderten die Provence in Südfrankreich. Dort, nur rund 20 Kilometer von der Côte d`Azur entfernt im Landesinneren, befindet sich auch der berühmte Ort Grasse, der auch „Welthauptstadt des Parfüms" genannt wird. Hier finden wir neben einer üppigen Vielfalt des echten Lavendels, der für die dortige Parfümherstellung von besonderer Bedeutung ist, auch immer wieder den wilden Lavendel. Nachdem der so gut wie nicht geerntet wird, bleiben die blau-violetten Blüten lange sichtbar und im Zusammenspiel mit anderen Pflanzen entsteht ein bezaubernder Duft aus Moschus, Vanille und Lavendel, der Körper und Seele verführt. Dieser Duft liegt an windstillen Tagen über Grasse, wo Sie übrigens auch ihr eigenes Parfüm kreieren lassen können.

Der stark duftende Lavendel stammt ursprünglich wahrscheinlich aus Persien dem heutigen Iran. Von dort verbreitete er sich über das gesamte Mittelmeergebiet aus. Kultiviert, als auch wild, wächst die Pflanze dort vor allem in Italien, Griechenland und Südfrankreich, aber auch in Nordafrika, Indien und auf den Kanarischen Inseln. Seit Jahrtausenden wird der Lavendel schon genutzt, so bereits von den alten Ägyptern, denen die heilende und desinfizierende Wirkung des Lavendels schon bekannt war, beispielsweise für religiöse Zeremonien und den Totenkult. Sie rieben ihre Verstorbenen mit Lavendelöl ein, um sie so zu konservieren.

Später dann im Römischen Kaiserreich beschrieb Plinius der Ältere (23-79 nach Christus), ein römischer Gelehrter, die Nutzung des Lavendels. Die als besonders reinlich geltenden Römer verwendeten Lavendel wegen seines guten Duftes in ihren Bädern. Zur Reinigung der Kleidung und ihres Körpers wurde er Seifen zugesetzt. Der Name „Lavendel" stammt auch vom lateinischen „lavare" ab, was soviel wie „waschen, baden" bedeutet. In Deutschland wurde er deshalb früher auch als Waschkraut bezeichnet.

Der Lavendel kann aber noch viel mehr

Als Heilpflanze hilft er bei verschiedenen Leiden. Das wurde bei uns schon im Mittelalter entdeckt. So setzte ihn Hildegard von Bingen schon Mitte des 12. Jahrhunderts als Tinktur gegen Läuse ein. In der Naturheilkunde spielt vor allem das ätherische Öl

des echten Lavendel eine große Rolle. Es gilt als sehr wertvolles Heilmittel, wirkt beruhigend und wird z. B. bei Unruhezuständen und Schlafstörungen eingesetzt. Lavendelöl dämpft die Aktivität des zentralen Nervensystems und hilft bei vielen anderen Symptomen.

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten

Lavendel als Heilmittel gibt es in unterschiedlichsten Darreichungsformen. Man kann ihn z. B. als Tee oder als Badezusatz genießen oder die getrockneten Blüten in Baumwollsäckchen in Schränken oder in der Nähe des Bettes für einen ruhigen Schlaf positionieren. Auch in der Aromatherapie ist das ätherische Öl ein wahrhaftiger „Allrounder". So kann es zum Beispiel alleine oder in der Mischung mit anderen ätherischen Ölen beispielsweise bei Kopf-, Muskel-, Zahn- und Ohrenschmerzen, Erkältungen, Bronchitis, Blähungen, genauso bei Verstauchungen, Zerrungen und Hautproblemen oder auch bei Stress, Nervosität und Ängsten eingesetzt werden. Lavendelöl wird in der Regel äußerlich angewendet und darf als eines der wenigen ätherischen Öle direkt (unverdünnt) auf die betroffene Haut aufgetragen werden, wie etwa bei Brand-, Schnitt- oder Schürfwunden, oder auch bei Zahnschmerzen auf das Zahnfleisch. Weitere Anwendungsgebiete sind beispielsweise Massagen mit Lavendelöl bei Muskel- und Gelenkbeschwerden oder zum Stressabbau. Bei Schnupfen, Bronchitis oder Erkältung hilft das Inhalieren.

Verschiedene Fertigpräparate sind auch zur innerlichen Anwendung erhältlich, zum Beispiel Teemischungen, Lavendel-Tabletten oder Weichkapseln mit dem ätherischen Öl. Diese Präparate enthalten oft auch noch weitere Heilpflanzen wie Baldrian, Passionsblume und andere. Mir persönlich haben diese immer gut bei Prüfungsängsten geholfen, besonders in der Berufsschule. Da war so eine nette „Kräuterfee" unter uns in der Klasse, die mich immer mit Lavendelkapseln versorgte, so nach dem Motto: „Komm, nimm eine, bevor du noch vor lauter Aufregung umkippst." Erhältlich sind diese Produkte in Apotheken und Drogerien. Dort erhält man auch Pflegeprodukte wie Cremes, Lotionen und Shampoos sowie Wasch- und Reinigungsmittel, für die aber oft statt des echten Lavendels ein preiswerterer Verwandter, der Lavandin, verwendet wird. Es ist in jedem Fall sinnvoll, nur 100% naturreine Produkte zu verwenden, die aus biologisch angebauten Pflanzen oder aus Wildsammlungen stammen.

In der Ruhe liegt bekanntlich ja die Kraft. Kommen Sie nun gut durch den Tag, egal ob mit oder ohne Lavendel. Ich wünsche Ihnen weiterhin beste Gesundheit.

>> Gunther Schuster

Quellen: swrfernsehen.de // netdoktor.de // gartenjournal.net // provence-info.de // provence.de // ndr.de // wikipedia.de

Herrlich lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen

SPARGEL-SCHINKEN-TOAST MIT CHAMPIGNONS UND KÄSE ÜBERBACKEN

Super einfach - super lecker

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg frischer Spargel
8 Scheiben Dinkel-Toastbrot
12 große Scheiben Kochschinken
400 g Gratin-Käse gerieben
125 g Butter
250 g Champignons
1 mittelgroße Zwiebel
1 Bund Petersilie
etwas Schnittlauch
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Spargel schälen und die Enden ca. 1 cm abschneiden. Einen großen Topf mit ausreichend Wasser, etwas Salz, einer Prise Zucker und ein paar Spritzern Zitronensaft zum Kochen bringen und den Spargel hineinlegen. Pilze putzen, vierteln und mit der fein gewürfelten Zwiebel in einem Teil der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas gehackter Petersilie, sowie einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern. Aus der Pfanne in ein Sieb geben und den überschüssigen Saft abtropfen lassen. Den Spargel leicht köcheln lassen und nach ca. 10 Minuten kontrollieren, ob er fertig ist. Hierfür mit Daumen und Zeigefinger das Spargelende zusammendrücken, springt es auseinander, ist der Spargel fertig und muss umgehend in Eiswasser kurz abgeschreckt werden. Rausnehmen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 200 Grad vorheizen. Den Dinkeltoast schwach toasten, auf einem Backblech ausbreiten und mit etwas Butter bestreichen. Jeweils eine Scheibe Schinken auflegen und den Spargel gleichmäßig darauf verteilen. Jetzt die übrigen Schinkenscheiben vierteln und die Champignons einrollen. Jeweils 2 Röllchen auf den Spargel legen, mit Käse bestreuen und für ca. 12 Minuten in den Ofen schieben bis der Käse geschmolzen ist und eine leichte Bräunung hat. Auf einem Teller mit der gewünschten Garnitur anrichten und etwas Schnittlauch als Topping.

FRITTIERTES EIS IM KOKOSMANTEL MIT FRÜCHTEN

Eine (h)eis(s)kalte Überraschung

Michael Mörtl
Koch im Therapeutikum

Zutaten für 4 Personen

4 große Kugeln Vanilleeis
1 hoher heller Biskuitboden vom Bäcker
2 Eiweiß
100 g Kokosflocken
4 Kiwi
Erdbeeren und weitere Beeren nach Wahl
ein paar Zweige Minze
Puderzucker zum Bestäuben
zum Ausbacken eine Fritteuse mit frischem Fett

Zubereitung

4 große Kugeln Eis abstechen und für mind. 2 Stunden wieder in den Gefrierschrank geben. Vom Biskuitboden gleichmäßig ca. 5 mm dicke Scheiben herunterschneiden. Das Eiweiß mit einem Schneebesen verquirlen und die Kokosflocken auf einen separaten tiefen Teller geben. Dann die Eiskugeln aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz im Eiweiß wenden, dann mit dem Biskuit ummanteln und nochmals durchs Eiweiß ziehen, anschließend in den Kokosflocken wälzen. Danach wieder in den Gefrierschrank geben. Jetzt die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die verschiedenen Beeren waschen, gut abtropfen lassen und die Erdbeeren ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Fritteuse auf 200 Grad vorheizen und in dieser Zeit die Teller mit den Früchten vorbereiten: Erdbeeren und Kiwi abwechselnd in der Mitte und die anderen Beeren darum herum verteilen. Jetzt das Eis aus dem Gefrierschrank nehmen und in der Fritteuse schön golden ausbacken, herausnehmen und das Fett auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen. Dann auf den gefächerten Früchten in der Tellermitte anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und einigen Minzblättern garnieren.

UNBEKANNTE GEWÜRZE

Allgegenwärtig und doch fremd

Gewürze geben unserem Essen den gewissen Pfiff. Ein bisschen Salz hier, ein wenig Kräuter da – so geht es in den meisten Küchen zu, wenn gekocht oder gebacken wird. Dass wir allerdings auch häufig Gewürze zu uns nehmen, die wir überhaupt nicht kennen, fällt uns dabei auf den ersten Blick gar nicht auf. Jetzt geht es auf Entdeckungsreise durch die Welt der gar nicht so ungewöhnlichen Gewürze.

Gagelstrauch

Bier des Nordens

Zuallererst geht es ins nördliche Europa. Hier nutzte man schon vor über 3.500 Jahren den feuchteliebenden **Gagelstrauch** oder auch den **Sumpfporst** als Zutat für honigsüßen Met. Noch bis ins 15. Jahrhundert waren dort jene Pflanzen ein gängiger Ersatz für Hopfen, um Bier herzustellen. Dieses Getränk nannte man am Niederrhein „Grutbier", das die sogenannten „Gruter" brauten. Noch heute kann der Nachname „Grüter" von diesem Berufsbild herrühren. Daneben schätzte man die Blüten zur Stofffärbung, um Textilien bunt zu machen. Steht der Gagelstrauch in Deutschland zwar heute auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzenarten, wird er bis heute in Dänemark zu Kräuterschnaps oder Gagelbier verarbeitet.

Zu Besuch im Land der aufgehenden Sonne

In der japanischen Küche ist **Mitsuba** weitverbreitet. Seinem Aussehen nach ähnelt Mitsuba zwar der Petersilie, schmeckt jedoch eher wie Giersch. Gern verwendet man ihn als Geschmacksträger für Suppen, Tempura oder Sushi. Trotz seines hohen Stellenwertes in Japan ist er hierzulande so gut wie unbekannt und eigentlich nur als Samenpäckchen in wenigen Gartencentern erhältlich.

Safran des Westens

Der ein oder andere hat **Annatto** vermutlich schon mal auf einer Zutatenliste gelesen. Manchmal wird er dort auch als Bixin oder Norbixin gelistet. Kaum einer weiß jedoch, was sich dahinter verbirgt. Annatto sind kleine dreieckige Samen des Orleansstrauches, die rötlich-braun scheinen. In Pulverform sind die Samen kaum vom Rosenpaprikapulver zu unterscheiden, schmecken im Vergleich zu diesem allerdings erdig-bitter. Schon die alten Mayas nutzten das Gewürz zum Färben oder als Geschmacksträger; sie setzten diese Samen aber auch als Währung ein. Noch heute verwenden die indigenen Völker Annatto als medizinisches Mittel, um so Vitamin E zu gewinnen. In Brasilien hingegen würzt man damit Fleisch- und Fischgerichte. Hier in Europa kommt Annatto meist als Färbemittel für gekochte Eier, Knabbereien oder Käse – wie etwa beim schottischem Cheddar – vor, das da aber nur als Extrakt eingesetzt wird.

Annatto

Am Weißwurst-Äquator

Im bayerischen Raum verbreitet und doch unbekannt ist **Mazi** – eine typische Weißwurst-Zutat. Mazis sind getrocknete Samenhüllen der Muskatnuss, die man nicht nur aus der wohl wichtigsten Wurst der Bayern kennt, sondern auch als Zutat für Gebäck oder Fleischgerichte. Das aromatisch leicht bittere und gleichzeitig harzig schmeckende Gewürz kam im 11. Jahrhundert durch

Alpen-Mutterwurz

arabische Händler zu uns nach Europa. Auch in Indonesien werden Mazis gern gebraucht und haben über die ehemalige Kolonie sogar die heutige niederländische Küche stark beeinflusst.

Die **Alpen-Mutterwurz** ist nicht nur eine der besten Futterpflanzen zur Milchgewinnung im Alpenraum, sondern wird auch wie Petersilie als Käsewürze verwendet. Zudem kann man sie zu Tee brauen. Obwohl die Gebirgspflanze im süd- und mitteleuropäischen Bergland verbreitet ist, kennt kaum einer den kulinarischen Gebrauch dieser Pflanze. Dabei ist der Extrakt der Wurzel fester Bestandteil zahlreicher Kräuterliköre oder Schnäpse, wie etwa beim „Bärwurz". Da die Mutterwurz mittlerweile selten ist, sollte man sie lieber im eigenen Garten züchten, um sich so das alpenländische Schmankerl nach Hause zu holen. Eine weitere eher unbekannte Käsewürze aus dieser Region ist der **Alpen-Steinquendel.**

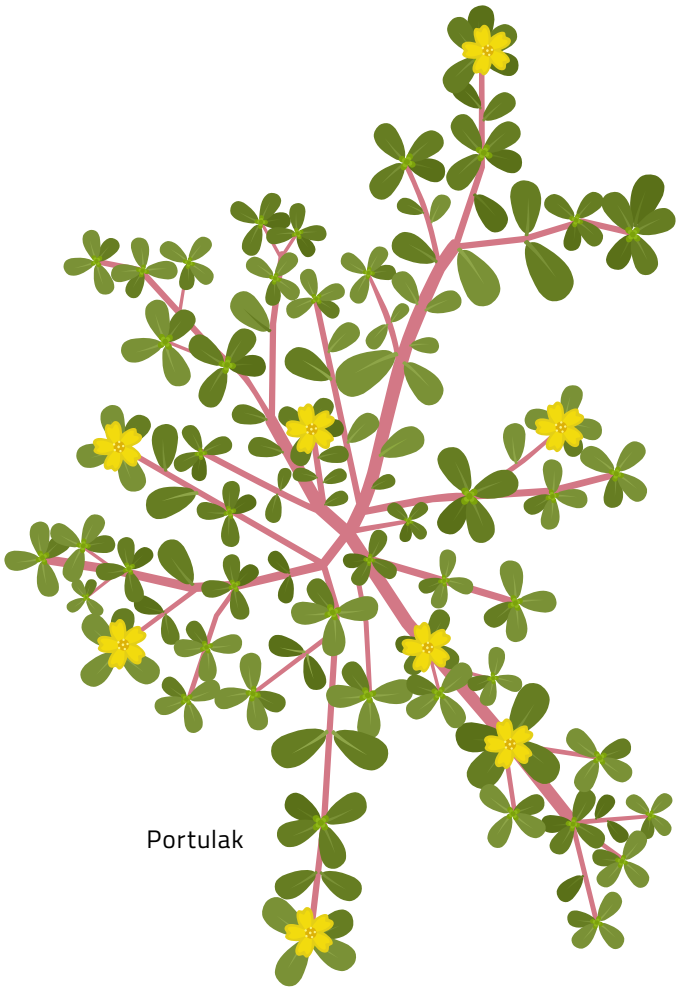
Dentales Déjà-vu

Sehr verbreitet ist in Nordamerika der Einsatz der **Niederen Scheinbeere.** Dort wird sie vor allem in Süßwaren, wie dem dort beliebten Root Beer oder Kaugummi verwendet. Die rötliche Beere wird im Handel auch als Wintergrünöl oder Salicylsäuremethylester bezeichnet. Weil es viele Europäer an Zahnhygiene erinnert, setzt sich dieses Aroma kaum auf unserem Kontinent durch. Kein Wunder, kommt es hier ja überwiegend in Mundpflegemitteln zum Einsatz. Vor allem Kinderzahnpasten und Mundspülungen beinhalten das Aroma jener Beere, um das lästige Zähneputzen zu verschönern.

Ein wahres Superfood

So gut wie unbekannt sind die jungen Blätter des **Portulaks,** die leicht säuerlich, salzig und nussig schmecken. Sie tauchten erstmals in einer babylonischen Schrift im 8. Jahrhundert vor Christus auf. Seitdem breitete er sich von Südosteuropa bis nach Deutschland aus, wo er in den letzten

Niedere Scheinbeere



Portulak

Jahrzehnten jedoch in Vergessenheit geriet. Dabei ist Portulak wegen großer Mengen an Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren ein wahres Superfood. Gerade wegen des salzigen Geschmacks kann man hierbei getrost auf zusätzliche Salzbeigabe verzichten, was das Gewürz ideal als Zutat für Quarkzubereitungen, Salate oder Dünstgerichte macht. Die Blütenknospen sind dagegen ähnlich wie Kapern nutzbar. Warum also nicht mal Königsberger Klopse mit Portulak-Knospen versuchen?

Lilafarbene Küchenkunst

Zwar ist **Lavendel** als Zutat für Beruhigungstees oder Duftsäckchen gegen Kleidermotten bekannt, dass man damit aber auch leckere Gerichte verfeinern kann, wissen die wenigsten. Besonders in der französischen, italienischen und auch in der spanischen Küche ist die veilchenblaue Blume üblich, um Eintöpfe sowie Fisch-, Geflügel- oder Lammgerichte zu verfeinern. Da das Aroma dem Rosmarin ähnelt, passt Lavendel perfekt als Zutat für Herbes de Provence. Selbst die Avantgardeküche nutzt Lavendel als Geschmacksverfeinerung für Desserts. Diese Küchenform spricht alle fünf Sinne an und versucht so, Kunst und Lebensmitteln zu verbinden.

Etwas 1000 und eine Nacht

Weniger künstlerisch, aber dennoch lecker ist das orientalische Gewürz **Gerbersumach.** Es wird vor allem in Zentralasien als Verfeinerung von Kebab, Bulgur oder Grillmarinaden geschätzt, kommt aber auch in Südeuropa vor. Dabei wird das säuerlich-herb schmeckende Fruchtfleisch der roten Blüten getrocknet. Genauso wie Portulak enthält Sumach einen hohen Anteil an Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren.

Beim Kochen gibt es einfach mehr als nur Pfeffer und Salz.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // lebensmittellexikon.de // mein-schoener-garten.de // mybanto.de // heilkraeuter.de // wissen.de // cuisine-concept.de // praxistipps.focus.de // forebears.io

Gerbersumach

DAS SPEISEEIS

Eine uralte Köstlichkeit

So ein Eis ist doch eine köstliche Leckerei für groß und klein und nicht nur im Sommer. Doch wer nun denkt, das Speiseeis wurde erst in der Neuzeit erfunden, der irrt. Rund 3.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung gab es in China bereits das erste Speiseeis und selbst der Kaiser von China hat es genossen.

Ein winterlicher Genuss

Zu einer Zeit als es noch längst keine elektrischen Kühl- und Gefriergeräte gab, haben Konditoren bereits Speiseeis zubereitet und schon in der Antike entstand im Mittleren Osten, dem heutigen Iran und der heutigen Türkei das Rezept der „Scharbats" (mit Schnee gekühlter Sirup). Im 16. Jahrhundert erreichte diese Köstlichkeit auch Europa. Als im 18. Jahrhundert dann Eisformen erfunden wurden, entstanden besondere Kreationen dieser Leckereien. Dabei wurde die vorbereitete Masse in die Form gegossen, welche dann im zerstoßenen und gesalzenen Eis gekühlt wurde, das man aus zugefrorenen Seen gewann. Die Schleckerei gab es deshalb auch nur im Winter. Es gab bereits ähnliche Eissorten, wie wir sie heute kennen, wie Frucht- und Milcheis aber auch Geschmacksrichtungen bei denen Gewürze, Roggenbrot, Trüffel und sogar Käse zum Einsatz kam.

Start zum Ganzjahres-Vergnügen

1872 kam dann die erste „moderne" Eismaschine mit Kurbelantrieb auf den Markt. Die Konditoren mischten Eis und Salz zum Kühlen und nutzten ein physikalisches Phänomen, um zumindest ähnliche Temperaturen zu erzeugen, wie sie im Gefrierfach unserer modernen Kühlschränke vorherrschen. In der manuellen Eismaschine, bestehend aus einem großen Holzbehälter, darin einem zylindrisch geformten Metallbehälter (guter Wärmeleiter), einem Deckel und einem innenliegenden Schaber, der über eine Handkurbel betrieben wurde, konnte der Gaumenschmaus dann folgendermaßen hergestellt werden: In den Holzbehälter füllte man die Mischung aus Eis und Salz und in den Metallbehälter die Speiseeismasse. Durch eine Kurbel wurde der Schaber im Metallbehälter angetrieben und die flüssige eingefüllte Masse veränderte sich nun nach und nach zu Speiseeis. Das Salz, das man dem Eis im Holzbehälter zufügte, bewirkte eine zügige Kühlung für den gesamten Prozess.

116 Kugeln pro Person

Die elektrisch betriebenen Geräte, wie wir sie heute kennen, kamen erst im 20. Jahrhundert zum Einsatz und machten den uneingeschränkten Genuss möglich, zu dem wir, egal zu welcher Jahreszeit, meist nur schwer nein sagen können (in 2023 im Durchschnitt 8 Liter pro Person).

>> Gunther Schuster

Quelle: alimentarium.org

ASBO.

Innovative Büroraumlösungen
für jede Unternehmensgröße.

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

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
www.asbo-buero.de

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

MIT FÜNF AUTOREN DURCH EUROPA

Eine literarische Kurzreise

Jules Vernes, Astrid Lindgren und William Shakespeare sind große Namen in der Weltliteratur, die eigentlich jeder in Deutschland kennt. Andere Größen, die im Ausland zu den bedeutendsten Autoren zählen, sind hier wiederum recht unbekannt. Auf diesen Seiten gehen wir auf eine kleine Entdeckungstour, welche Schriftsteller bei unseren europäischen Freunden geschätzt werden.

Vorreiter in Rumänien

Mihai Eminescu (1850-1889) war ein Dichter und Journalist, der unter Literaturkritikern als der wichtigste Dichter Rumäniens gilt. Denn er verband westliche Visionen mit rumänischen Blickwinkeln innerhalb der literarischen Romantik. Noch heute hat Eminescu in Rumänien einen großen Stellenwert, so dass seine Werke dortzulande im Lehrplan stehen.

Sein Geburtsort war lange Zeit ein großes Streitthema. Heute geht man davon aus, dass der Dichter aus dem heutigen Moldawien stammt. Bereits mit 16 Jahren wurde sein erstes Gedicht veröffentlicht. Eines seiner bekannteren ist „Luceafărul" (Das Feuerzeug). Später arbeitete er als Redakteur bei der offiziellen Zeitung der Konservativen Partei. Besonders hervorzuheben ist, dass Eminescu als einer der Vorreiter für die moderne rumänische Schriftsprache gilt.

Revolutionärer Isländer

Jónas Hallgrímsson (1807-1845) wuchs die ersten Jahre seines Lebens als Pfarrerssohn im isländischen Öxnadalur auf. Nach seinem Abitur studierte er Naturwissenschaften in Kopenhagen und erkundete anschließend mit geschultem Auge die Natur seiner Heimatinsel, die damals noch zu Dänemark gehörte. Heute gilt Hallgrímsson als der revolutionärste Vertreter der modernen isländischen Literatur.
Er führte nicht nur für heimische Ohren damals unbekannte Gedichtformen ein, sondern schrieb auch die ersten Märchen und Novellen in isländischer Sprache. Inspirationen lieferten nicht zuletzt die Schönheit der Inselnatur und sein großes Vorbild Heinrich Heine. Wegen mehrerer gesundheitlichen Probleme starb Hallgrímsson jedoch bereits mit 38 Jahren in Dänemark.

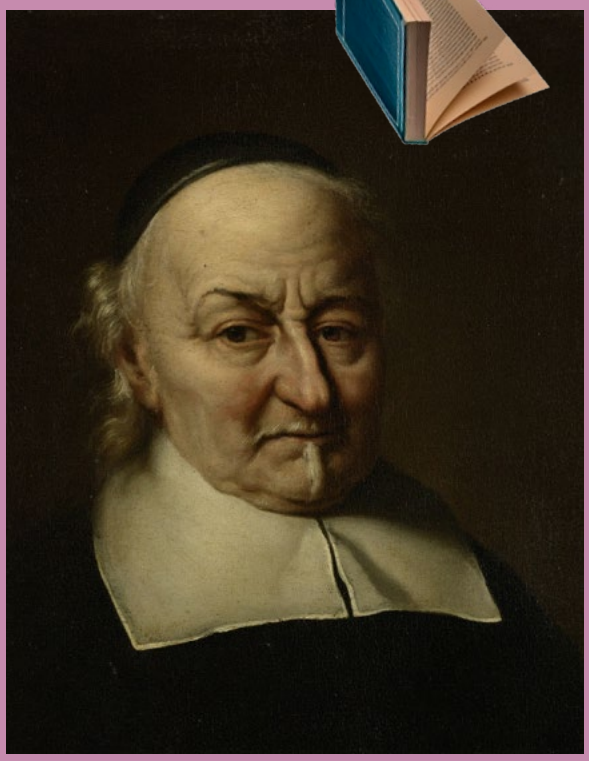
Jónas Hallgrímsson

Böhmische Kindergeschichten

Božena Němcová (1820-1862) ist wohl die bekannteste Tschechin überhaupt. Schon Kinder kennen in unserem östlichen Nachbarland ihren Namen. „Babička" (Die Großmutter) ist ihr wichtigstes Werk. Das Buch handelt von einem idyllischen Bild ihrer eigenen Kindheit. Ebenfalls sehr bekannt ist von ihr das Märchen "Drei Haselnüsse für Aschenbrödel", das auch verfilmt wurde. Es erschien 1845 und ist eine Abwandlung vom "Aschenputtel" der Gebrüder Grimm. Darüber hinaus revolutionierte Němcová die tschechische Prosa, da diese plötzlich näher an der Alltagssprache geschrieben wurde als zuvor.

Illustration zu Babička von Adolf Kaspar, 1924

Němcová wuchs als Kind in Ostböhmen auf und lebte später mit ihrem Mann in Prag. Als Patriotin wurde sie von der Polizei lange verfolgt, weswegen sie mehrmals umzog. Nachdem ihre Ehe in die Brüche ging, lebte sie mit ihren Kindern in großer Armut. Dennoch sorgte die Autorin auch dafür, dass in Tschechien feste Honorare für Schriftsteller eingeführt wurden.



Joost van den Vondel

Vertreter der Renaissance

Joost van den Vondel (1587-1679) zählt zu den wichtigsten Dichtern und Dramatiker in den Niederlanden. Geboren in Köln als Sohn mennonitischer Glaubensflüchtlinge aus Antwerpen, wuchs er später in Amsterdam auf. Die Stücke, die er schrieb, sind seiner Vorliebe wegen überwiegend durch biblische Themen beeinflusst. Diese wollte er mit der humanistischen Wissenschaft der Renaissance in Einklang bringen. Als wichtigstes Frühwerk gilt hierbei seine Dramaturgie „Het Pascha" (Das Pessach).
Dies war eine Dramaturgie der Flucht aus Ägypten aus dem Alten Testament mit Anspielungen an den seinerseits fliehenden Calvinisten aus Spanien. Später schrieb van den Vondel zahlreiche satirische Gedichte über die niederländische Kirche und Regierung, was ihm eine Strafverfolgung einbrachte. Im Laufe seines Lebens wechselte van den Vondel mehrmals seinen Glauben innerhalb christlicher Strömungen.

Dramatiker aus dem Kloster

Lope de Vega (1562-1635) war ein spanischer Schriftsteller, der über 1.800 Theaterstücke und zahlreiche Dramen verfasste. Schon zu Lebzeiten galt er als „Phönix des spanischen Witzes", weswegen er noch heute als herausragendster Dramatiker des sogenannten Goldenen Zeitalters des Landes gilt. Als Sohn einer Stickerfamilie lernte er in der kaiserlichen Jesuitenschule in Madrid Grundlagen der Geisteswirtschaften. Dort wurde er als eine Art Lieblingsschüler stark gefördert.

Später verließ de Vega noch vor dem Priestertum das Kolleg zugunsten seiner späteren, aber nicht einzigen Frau. Er war nämlich mehrmals liiert und verheiratet. Im Laufe seines Lebens kam er wegen einzelner Frauen sogar mehrmals vor Gericht, was ihn zu Lebzeiten nicht unumstritten machte. Später in Valencia schrieb de Vega zahlreiche Theaterstücke und Balladengedichte. Zu seinen wichtigsten Werken gehört das Schauspiel „Das berühmte Drama von Fuente Ovejuna", das von einem wahren Mord an einem tyrannischen Feudalherrn handelt.

Kostümdesign zu Vegas „Fuente Ovejuna", 1911

Am Ende dieser Entdeckungstour erreichen wir wieder Deutschland. Natürlich gibt es auch hierzulande Schriftsteller, von denen vielleicht Rumänen oder Isländer noch nie etwas gehört haben. Ein Griff in die unbekannte Bibliothek lohnt sich deshalb für uns alle. Wie wäre es mal mit einem Buch der obengenannten Literaten?

>> Julian D. Freyer

Quellen: deutsch.radio.cz // liceunet.ro // islit.is // britannica.com

heilbronn
BIKESERVICE

FAHRRAD KAPUTT?

Wir bringen Dich wieder auf die Straße!

Buche jetzt Deinen Termin in unserer Fahrradwerkstatt in Heilbronn. Schnell. Zuverlässig. Fair.

heilbronn
BIKESERVICE

Deine professionelle Fahrradwerkstatt für erstklassige Reparaturen, hochwertiges Zubehör und kompetente Beratung – damit Dein Bike jederzeit zuverlässig läuft!

Kreuzäckerstraße 20 • 74081 Heilbronn • www.bikeservice-hn.de

buch tipps

Satire, 100 Seiten, 8,20 €
Musaicum Books 2019

Ludwig Thoma

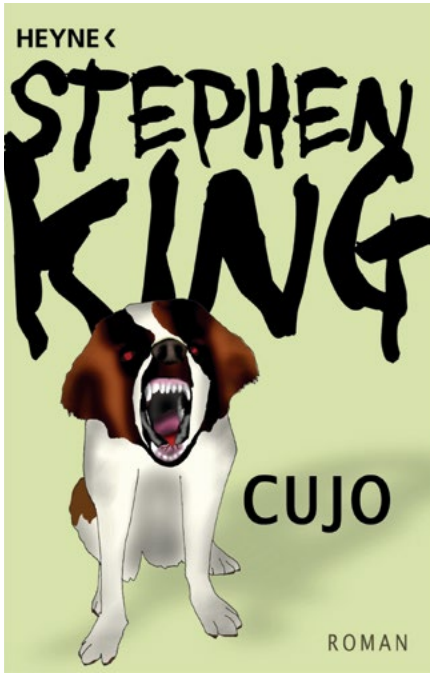
JOZEF FILSERS BRIEFWEXEL

Ludwig Thoma (1867-1921) war ein deutscher Schriftsteller und Rechtsanwalt, der bekannt wurde u. a. durch seine realistische, wie satirische Darstellung des bayrischen Alltags sowie der politischen Ereignisse seiner Zeit.
Im Buch, das erstmals 1912 erschien, wird der Briefwechsel des fiktiven bayrischen Landtagsabgeordneten Jozef Filser (seit 1899 im Amt) mit seiner Frau Mari, verschiedenen Kollegen, Bekannten sowie Hochwürden und Lehrern in humoristisch-satirischer Form und bayrischer Mundart geschildert. In den Briefen, die er aus München verschickt, schreibt er seine Erlebnisse, Lebenserfahrungen und politischen Kommentare nieder, wobei mitunter Bagatellen des Alltags „wichtige Themen" eines ganzen Landesparlamentes darstellten.
Selbst die Süddeutsche Zeitung fand Interesse daran und veröffentlichte in den 1970er und 1980er Jahren einige Kommentare zu kommunal- und landespolitischen Themen im Jozef-Filser-Stil.
Ein Lesespaß von der ersten bis zur letzten Seite und nichts für Grammatik- und Orthographiefanatiker!

Stephen King

CUJO

Stephen Edwin King wurde am 21.9.1947 in Portland, Maine geboren. Er ist ein US-amerikanischer Schriftsteller, der vor allem für seine Horrorromane bekannt ist.
Die Familie Cambers lebt gemeinsam mit ihrem zehnjährigem Sohn Brett und dem Hund Cujo, einem zwei Zentner schweren Bernhardiner, im amerikanischen Castle Rock. Als er eines Tages auf der Wiese ein Wildkaninchen jagt, versteckt sich dieses vor ihm in einem Erdloch und der Hund fällt ebenso mit hinein. Dabei scheucht er die darin lebenden Fledermäuse auf. Bei seinem Befreiungsversuch beißt dem Hund eine Fledermaus in die Schnauze und infiziert ihn mit einem teuflischen Virus. Von da an verändert sich nicht nur Cujos Leben, sondern auch das der Bewohner von Castle Rock. Sie beginnen sich vor dem Hund zu ängstigen, der kein Erbarmen mehr zu kennen scheint und sich zu einem Monster entwickelt.
Eine einfache Geschichte mit wenigen Protagonisten, aber Spannung pur.



Horror, 416 Seiten, 11,00 €
Heyne Verlag München 2007

>> Gunther Schuster

DIE ZMIJANJE-STICKEREI

Fadenkunst aus Bosnien

UNESCO-Welterbe

Man glaubt gar nicht, wie viel Perfektion in Textilien stecken kann. Deutlich zeigt dies eine außergewöhnliche Sticktechnik aus Zmijanje, einem kleinen Balkandorf bei Banja Luka im Nordwesten von Bosnien-Herzegowina.

Mit tiefblauen oder schwarzen Fäden, die allesamt mit Pflanzenfarben handgefertigt werden, sticken flinke Hände mit höchster Perfektion verschiedene Ornamente in den unterschiedlichsten geometrischen Formen in weiße Stoffe hinein. Dabei sticht ins Auge, dass man in diesem Fall von hinten nach vorne stickt. Kein Wunder, führt die UNESCO diese besondere Kunstform doch auch auf der Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit.

Mehr als nur Zeitvertreib

Größtenteils werden Frauenbekleidung, Schals oder Bettwäsche im Zmijanje-Stil gestickt, wobei man ursprünglich anhand der Summe der Muster den sozialen Status der Trägerin ablesen konnte. Damals wie heute ist es freilich Gruppenarbeit von Frauen, die während der Stickerei nicht nur die verschiedensten Gespräche führen, sondern auch bei geselligem Beisammensein Lieder singen. Meist dienen diese Runden auch dazu, um die eigenen Techniken mithilfe erfahrener Stickerinnen zu verbessern. Die Zmijanje-Stickerei ist überragende Textilkunst, die getragen, zweifelsohne Blicke auf sich zieht.

>> Julian D. Freyer

Quellen: de.wikipedia.org // ich.unesco.org // epale.ec.europa.eu

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN ...

Ausflugstipps fürs Wochenende

DAS BRENDTAL – ENTSCHLEUNIGUNG IN DER FRÄNKISCHEN RHÖN

Inmitten der waldreichen Rhön schlängelt sich die etwa 30 Kilometer lange Brend. Der kleine Fluss entspringt dabei aus mehreren Quellen in den Wäldern zwischen Gersfeld und Bischofsheim direkt an der bayerisch-hessischen Grenze und mündet schließlich in Bad Neustadt in die Fränkische Saale.

Stadt am Heiligen Berg

Bischofsheim ist ein überschaubares schmuckes Städtchen mit etwa 5.000 Einwohnern. Gerade der historische Kern mit Resten der alten Stadtmauer lässt tief in Zeiten der Vergangenheit eintauchen. Hauptsehenswürdigkeiten von Bischofsheim sind der 26 Meter hohe Zentturm und die katholische Georgskirche. Sie ist eine dreischiffige Basilika im Stile der Nachgotik aus dem frühen 17. Jahrhundert. Etwas außerhalb, am Bauersberg, bietet das Besucherbergwerk Einblicke in den einstigen Braunkohleabbau. Da Bischofsheim Mitglied der Bewegung „Cittàslow" ist, stehen Entschleunigung und regionale Geschäfte im Vordergrund des Stadtzentrums.

Eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der gesamten Region ist der 928 Meter hohe Kreuzberg. Der „Heilige Berg der Franken" zieht als drittgrößter Berg der Rhön jährlich dutzende Pilger, aber auch Wanderer magisch an. Bekannt ist er nicht zuletzt wegen des gleichnamigen Klosters, welches eine der letzten Franziskaner-Brauereien beherbergt. An schneesicheren Wintertagen sorgen mehrere Skilifte und eine Rodelbahn für pures Vergnügen. Einmalig in Unterfranken sind hier übrigens die „Kreuzbergschanzen", auf denen Skispringer ihr Können unter Beweis stellen.

Drehort der anderen Art

Die kleine Gemeinde **Schönau** ist berühmter als man vermutet. Als Geburtsstätte des Rhönrads dreht sich hier nämlich noch heute einiges um diese außergewöhnliche Sportart. Davon zeugt nicht nur ein Skulpturenbrunnen. Sogar im Wappen der Gemeinde ist das Rhönrad verewigt. Daneben punktet Schönau mit einigen Fachwerkbauten und der nachgotischen Laurentiuskirche. Vor allem im Sommer ist der direkt am Waldrand liegende Burgwallbacher Badesee ein beliebtes Ausflugsziel.

Kurbad mit Solequellen

Bad Neustadt ist nicht nur die größte Stadt entlang des Brendtals, sondern auch kulturelles Zentrum der Region. Besonders ihr historischer Stadtkern mit seiner fast intakten Stadtmauer macht die kleine Stadt an der Fränkischen Saale zu einem beschaulichen Ort. Genauso sehenswert ist die Stadtkirche Maria Himmelfahrt, deren nahezu komplett in weiß ausgemalter Innenausbau 1835 nach den Plänen des Weinbrenner-Schülers Johann Philipp Mattlener erfolgte. Eine weitere Hauptsehenswürdigkeit ist die Salzburg. Als eine der größten Ganerbenburgen Deutschlands thront sie auf einem bewaldeten Berg oberhalb des Stadtteils Bad Neuhaus. Zwar wurde sie mehrmals umgebaut, aber nie durch Kriegseinwirkungen zerstört. Neben der Salzburg ist Bad Neuhaus bekannt für seinen Kurpark, in dessen Trinkhalle man die Solequellen probieren darf. Im Stadtteil Mühlbach gelegen befindet sich, unweit des Kurparks, die Luitpoldaue. Mit ihrem Barfußpfad und Tretbecken rundet sie einen erholsamen Nachmittag in der Kurstadt ab.

Eine Reise ins Brendtal lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Sei es im Sommer, wenn sich die Natur in ihrer vollen Pracht zeigt oder im Winter, wenn die Skigebiete ihre Pforten öffnen. Erreichbar ist die Region mit der Bahn entlang der Strecke Würzburg–Erfurt. Es besteht zudem ein relativ intaktes Busnetz von Bad Neustadt in die umliegende Region. An Wochenenden und in den Ferien kann allerdings ein Auto ratsam sein.

>> Julian D. Freyer

Quellen: bischofsheim.info // schoenau-brend.de // bad-neustadt.de // rhoen.info

DRESDEN

Aus Trümmern zu neuer Pracht

Dresden ist bekannt für die schöne Altstadt, die im 2. Weltkrieg fast völlig zerstört und dann originalgetreu wiederaufgebaut wurde. Weil diese Stadt reich an Kunstschätzen und prachtvoller Architektur ist, trägt sie auch den Beinamen „Elbflorenz".

Barock, modern und grün

Letztes Jahr nahm ich an einer Reise nach Dresden teil. Bei einer sehr informativen Führung lernten wir die sächsische Hauptstadt, in der über 560.000 Einwohner leben, näher kennen. Neben den barocken Sehenswürdigkeiten prägen auch einige Bauten aus der DDR-Zeit das Stadtbild. In manchen Vierteln sind prächtige Villen erhalten, die im 2. Weltkrieg nicht zerstört wurden. Dresden ist eine sehr grüne Stadt – etwa zwei Drittel der Stadtfläche sind Grünflächen. Dazu zählen der Große Garten, in den der ganze Staat Monaco hineinpassen würde, und die Elbwiesen entlang der Elbe, die als natürlicher Hochwasserschutz dienen. Außerdem kommen viele Erfindungen aus Dresden, wie z. B. die Zahnpasta aus der Tube, Fotoapparate und das Meissner Porzellan. Und das Deutsche

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.

foerch.de

FÖRCH

Hygiene-Museum zeigt, dass die Stadt einst Vorreiter auf dem Gebiet der Gesundheitsaufklärung war.

Die Altstadt

Nach einer Stadtrundfahrt machten wir mit der Stadtführerin einen Rundgang durch die Altstadt. Hier stehen die Hauptsehenswürdigkeiten nah beieinander, sodass man sie bequem zu Fuß erkunden kann. Da ist der Theaterplatz mit der weltberühmten Semperoper, in der auch die Staatskapelle Dresden ihr Zuhause hat. Die Staatskapelle gehört zu den ältesten Orchestern der Welt und berühmte Komponisten wie Heinrich Schütz, Carl Maria von Weber und Richard Wagner haben schon mit ihr gearbeitet. Neben der Semperoper steht der Zwinger, welcher aus mehreren prachtvollen Gebäuden besteht und früher vom Hofstaat für Feierlichkeiten genutzt wurde. Gegenüber vom Theaterplatz stehen die katholische Hofkirche und das Residenzschloss, in dem die sächsischen Kurfürsten wie z. B. August der Starke regiert haben. An einer Außenwand in der Augustusstraße kann man die Kurfürsten auf dem über 100 Meter langen „Fürstenzug" sehen. Dieses Bild besteht aus Kacheln aus Meissner Porzellan.

Das Wahrzeichen von Dresden ist die Frauenkirche. Sie brannte im 2. Weltkrieg nieder und sollte eigentlich als Ruine ein Mahnmal bleiben, doch durch eine weltweite Spendenaktion wurde die Kirche originalgetreu wiederaufgebaut. Dabei wurden, wie beim Wiederaufbau der anderen historischen Gebäude, einige Trümmersteine in den Bau integriert, sodass man die Spuren des Krieges noch heute erkennt. Im Inneren der Kirche ist die prachtvolle Orgel mit riesigem Altarbild zu sehen und wenn man nach oben schaut, blickt man in die Deckengemälde der Kuppel. Jeden Tag lädt die Frauenkirche zu einer besinnlichen Orgelandacht ein, bei der auch wir dabei sein konnten. Anschließend gab es die Möglichkeit, in die Kuppel zu steigen und die herrliche Aussicht auf die Stadt zu genießen. Neben der Frauenkirche befindet sich die Kunstakademie mit der „Zitronenpresse-Kuppel" und direkt daneben steht das Albertinum, in dem man Kunstausstellungen besichtigen kann. Zu erwähnen ist noch die Kreuzkirche am Altmarkt. Dort tritt regelmäßig der Dresdner Kreuzchor auf, der seit über 800 Jahren besteht.

Kunstausstellungen

In der freien Zeit hatte ich die Gelegenheit, zwei von zahlreichen Kunstausstellungen zu besuchen. Im Zwinger war ich in der Gemäldegalerie Alte Meister, in der das berühmte Bild „Die Sixtinische Madonna" und viele andere Gemälde aus der Renaissance- und Barockzeit ausgestellt werden. Besonders beeindruckt haben mich dort die Bilder von Bernado Bellotto, genannt Canaletto. Dieser Künstler aus dem 18. Jahrhundert hat Dresden gemalt, wie es zu seiner Zeit aussah.

Im Albertinum besuchte ich die Jubiläumsausstellung zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich. Neben bekannten Gemälden wie „Der Wanderer über dem Nebelmeer" und „Mondaufgang am Meer",

sah ich auch viele Bilder von Friedrichs Zeitgenossen und Malerkollegen. Außerdem waren da ein paar Skizzen von ihm ausgestellt, die kleine Menschenfiguren zeigen.

Sächsische Schweiz und Umgebung

Außerhalb der Stadt erkundeten wir die schöne Umgebung von Dresden. Ein besonderes Erlebnis war der Ausflug in die Sächsische Schweiz. Es ist ein großes Naturschutzgebiet in dem unter anderem Wanderfalken leben. Von einer Plattform und der berühmten Basteibrücke aus hatten wir eine atemberaubende

selnüsse für Aschenbrödel" diente. Neben den vielen prunkvollen Räumen konnten wir dort die größte Geweih- und Goldledersammlung der Welt bewundern.

Der kleine Junge

In Dresden verbrachte der deutsche Schriftsteller Erich Kästner (1899-1974) seine Kindheit. Vor der Villa Augustin, dem Haus seines Onkels in der Neustadt, sitzt der kleine Junge Erich als Bronzefigur auf der Gartenmauer. Im Buch „Als ich ein kleiner Junge war" beschreibt er, wie schön Dresden vor dem Krieg aussah. Später vermisste er die alte Schönheit seiner

Imposante Naturlandschaften:
Die Sächsische Schweiz

Aussicht auf die schönsten Felsformationen im Elbsandsteingebirge. Die Sächsische Schweiz verdankt ihren Namen zwei Malern aus der Schweiz, die diese wunderschöne Landschaft entdeckt hatten und sich an ihre Heimat erinnert fühlten. Auch Caspar David Friedrich ließ sich hier von der Natur inspirieren und machte Zeichnungen von den Bäumen und Felsen.

In der Nähe von Dresden befinden sich noch zahlreiche Schlösser. So waren wir im großen Park von Schloss Pillnitz spazieren, wo viele exotische Pflanzen und Bäume wachsen. Und wir besuchten Schloss Moritzburg, das als Kulisse für den Märchenfilm „Drei Ha-

Geburtsstadt. Heute würde er sich bestimmt darüber freuen, dass Dresden wiederaufgebaut wurde und in seinem neuen alten Glanz erstrahlt.

Für mich ist Dresden eine der schönsten Städte in Deutschland. Die Reise dorthin hat mir sehr gut gefallen. Das Florenz an der Elbe ist wirklich einen Besuch wert!

>> Katja Mahr

Quellen: Katharina Rögner u. Ernst Wrba, Dresden & Sächsische Schweiz – Zeit für das Beste, Bruckmann Verlag München // Erich Kästner, Als ich ein kleiner Junge war, Atrium Verlag Zürich

BUNGEE-JUMPING

Mein erster Sprung

Es wird gesagt, dass man sich mit seiner Angst konfrontieren soll, um sie zu überwinden. Ich hatte Höhenangst und konnte sogar bei geschlossenem Fenster nicht in die Tiefe schauen. Eines Tages wurde in meiner Stadt ein Kran mit Plattform für Bungee-Sprünge aufgestellt. Ich überlegte nicht lange und nahm mein gespartes Geld, um zu springen. Ich weiß nicht, was über mich kam, aber ich wollte es tun und so stand ich dann wild entschlossen vor dem Kran.

Von der Überwindung zur Freude

Zuerst musste man aufsteigen und mit jedem Meter mehr, stieg die Anspannung. Während des Aufstiegs verspürte ich aber kaum Angst, denn die Vorfreude überwiegte. Oben angekommen schlüpfte ich in die Haltegurte und wurde am Seil befestigt. Als ich da nun stand und nach unten schaute, sah alles sehr klein aus. Dann ging es ganz schnell und ohne viel nachzudenken bin ich gesprungen. Ich lag, nach unten schauend, waagrecht in der Luft.

Es waren nur einige Sekunden, man fällt schnell und das Adrenalin fließt genauso schnell. Kaum unten angekommen, schleudert einen die Leine zurück nach oben und es geht dann noch ein paar Mal auf und ab, bevor das Seil zur Ruhe kommt und man wieder festen Boden unter den Füssen hat. Am Ende stand ich da, mit einem riesigen Lächeln im Gesicht.

Als wäre das nicht genug gewesen, ein paar Monate später wiederholte ich das Ganze, dieses Mal an den Füssen angebunden mit dem Kopf voraus. Seitdem ist die Höhenangst besiegt und aus Überwindung wurde Spaß.

>> Pilar Cervantes

Nele Munz

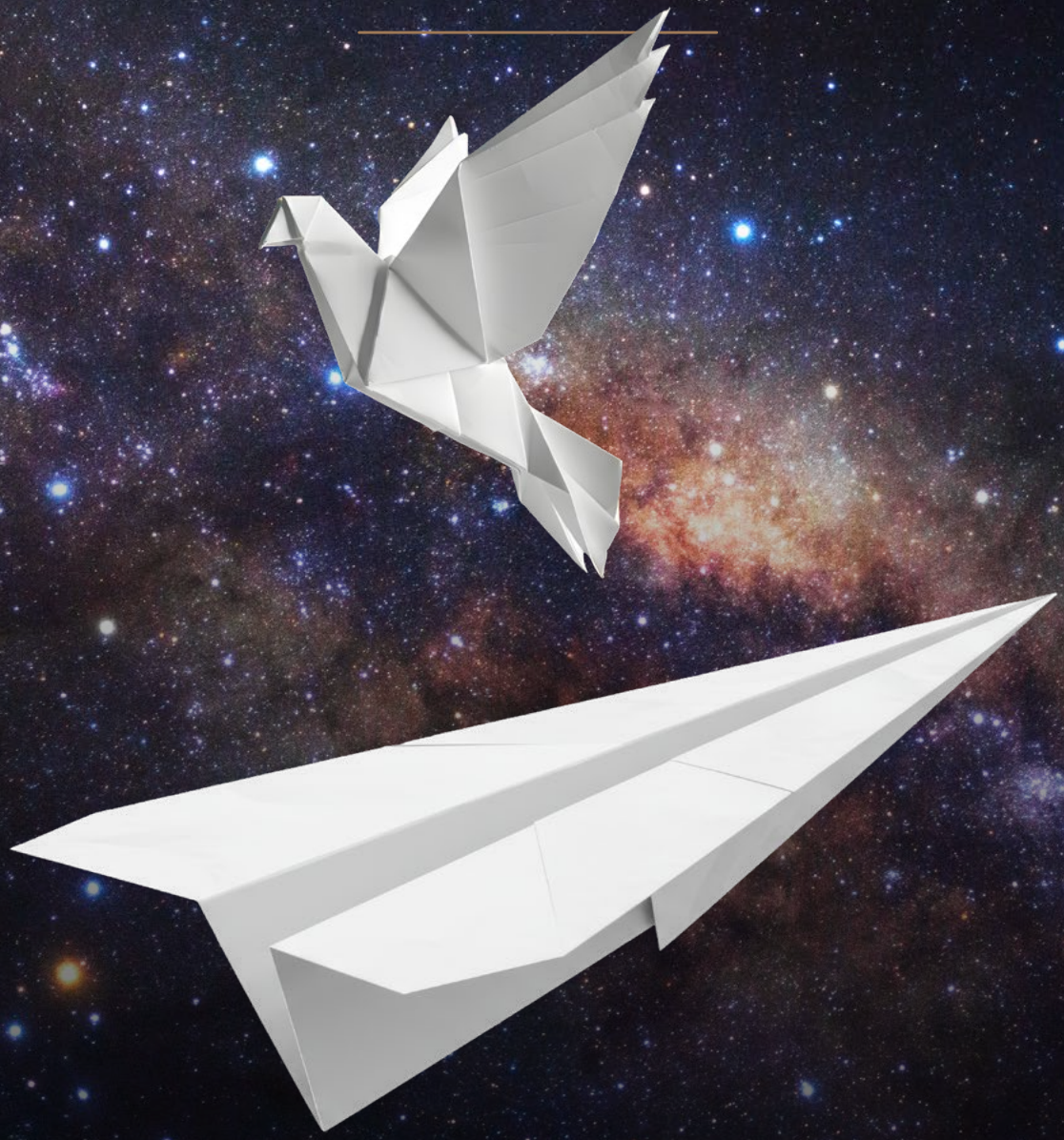
INTERIOR DESIGN

+49 171 1780169

hello@nelemunz.de

ORIGAMI IM WELTRAUM

Wenn sich Tradition und Wissenschaft vereinen



Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens.
Auf der Basis eines zumeist quadratischen Stückes Papier werden
2- oder 3-dimensionale Objekte gefaltet. Das Wort setzt sich
aus oru für „falten“ und kami für „Papier“ zusammen.

Göttliche Belohnung

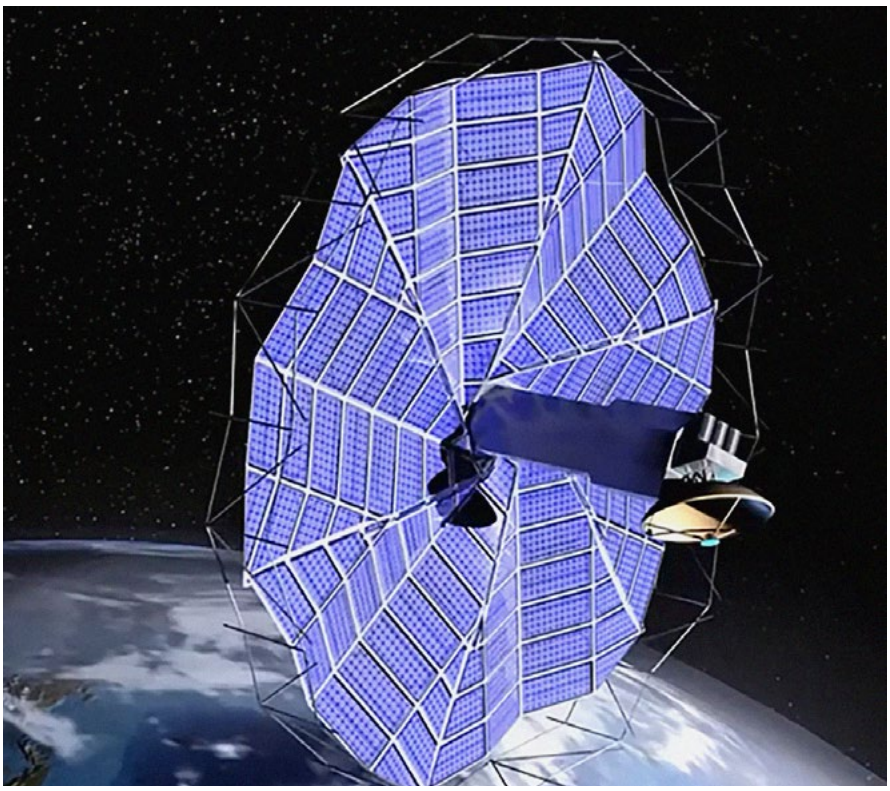
Als wir im Kindesalter Papierhüte, Zeitungsschiffchen oder -flieger falteten, dachten wir nicht darüber nach, dass hinter dieser tollen Kinderspielerei eine alte japanische Kunst steckt, die bis in das Jahr 610 n. Chr. zurückreicht. Da brachten nämlich buddhistische Mönche aus China das Papier nach Japan. Aber schon vor Erfindung des Papiers (105 n. Chr. in China) wurden Stoffe und andere Materialien gefaltet. Als sich dann die Papierfaltkunst im 16. Jh. nach Spanien und später nach Mitteleuropa ausbreitete, beschränkte man sich anfangs auf traditionelle Modelle, wie zum Beispiel in Spanien die Pajarita (gefalteter Papiervogel) und in Japan den Kranich. Nach einer japanischen Legende sollen die Götter denjenigen, der 1.000 Origami-Kraniche faltet, einen Wunsch erfüllen. Heute sind die Origami-Kraniche auch ein Symbol der Internationalen Friedensbewegung.

Aus klein wird groß

Doch wer nun glaubt, dass sich hinter Origami nur eine Kinderspielerei oder eben eine „verstaubte" Tradition verbirgt, wird sich wundern, denn die Weltraumtechnologie greift heute auf die Papierfaltkunst zurück. Wenn es nämlich darum geht, aus einer kleinen platzsparenden Transporteinheit etwas ganz Großes, wie beispielsweise bei einem Satelliten die Solarsegel und Antennen ausklappen zu lassen. So beschäftigt sich die NASA-Forschung derzeit damit, wie mit Hilfe der traditionellen Origami-Faltkunst ein großes Solarpanel einfach und platzsparend in den Weltraum zu bringen ist. Es ist schon lange ein Traum der Menschheit, eine ökologische Stromversorgung der Erde und der Satelliten durch große Solarpaneels, die im Weltraum stationiert sind, zu ermöglichen. Aber dazu muss man die Riesen erst einmal in kleinen „Paketen" ins All transportieren.

Der heutige NASA-Ingenieur Brian Trease begann schon während eines Schüleraustausches in Japan, sich für Origami zu begeistern und versucht nun, dieses faszinierende Konzept auf seine wissenschaftliche Tätigkeit zu übertragen. Gemeinsam mit einem anderen Kollegen entwickelte er ein Solarzellenfeld, das sich von einem Durchmesser von 2,7 m als Transporteinheit, auf 25 m Betriebsdurchmesser auffalten kann. Das lassen Tests mit einem Prototyp im Maßstab 1:20 erwarten. Davor hatte bereits in den 1990er Jahren schon ein japanisches Forscherteam eine origamiinspirierte Faltung von Solarzellen entwickelt und 1995 an einem japanischen Satelliten getestet und ins All geschickt.

Trease und seine Kollegen benutzten aber für ihren Prototyp eine Kombination aus mehreren Origami-Faltungen und entwickelten das Ganze so weiter. Da aber Origami nur mit Papier ausgeübt wird, das Material der Solarpaneele aber wesentlich dicker ist, mussten sie einige Anpassungen vornehmen, was das Unterfangen komplizierter gestaltete. Sie entwickelten nun eine Methode, bei der man nicht nur etwas Großes verhältnismäßig klein und praktisch „verpacken" konnte, sondern die auch eine große mechanische Stabilität bei Faltung und Entfaltung besaß. Es genügte eine geringe Kraftausübung an einer Ecke des Paneels, um es voll entfalten zu können. Dieses Konzept ist nach Meinung der Forscher nicht nur für



Solarpaneele von Satelliten, sondern auch für deren Antennen interessant. Im Gegensatz dazu werden derzeit noch einfache Fächer- oder Ziehharmonikafaltungen vor dem Start vorgenommen.

Was lange währt ...

Obwohl Origami schon viele hundert Jahre alt ist, haben es die Wissenschaftler erst vor wenigen Jahrzehnten für sich entdeckt und sich mit den mathematischen Prinzipien, die dahinterstecken, befasst. Es entstand eine einzigartige Verbindung von Kunst, Kultur und Technologie, äußerte sich sinngemäß Brian Trease. Und so „fliegt" der kleine japanische Origami-Kranich heute bis ins Weltall.

>> Gunther Schuster

Quellen: wikipedia.de // elektronikpraxis.de // japandigest.de

für jemanden eine lanze brechen

Hätten Sie's gewusst?

Heute bedeutet das, für jemand „kämpfen", sich für jemand einsetzen, ihm zur Seite stehen.
Dieser Spruch geht auf den „Tjost", ein Ritter-Turnier im Mittelalter zurück. In voller Rüstung mit Schild und Lanze ritten die Gegner aufeinander zu und versuchten, sich gegenseitig mit der Lanze vom Pferd zu stoßen. Dabei gingen die Lanzen häufig zu Bruch. Die Ritter kämpften aber nicht für sich, sondern zu Ehren anderer. Das konnte eine Frau sein, die sie beeindrucken wollten oder auch ihr Fürst oder König.
Sie brachen also ihre Lanze (kämpften) für diese Person.

>> Gunther Schuster

Quelle: geo.de

warum berge niemals höher als 9.000 meter werden

Ein Naturphänomen

Sie werden auch die Könige der Berge genannt, die 14 Achttausender, die es auf der Welt gibt. Der Bekannteste ist der Mount Everest (8.848 m) im Himalaya, weitere sind u. a. der Lhotse (7.986 m) und der Makalu (8.485 m) – beide in China. Doch warum werden sie nie höher als 9.000 Meter?
Der Geophysiker Sascha Braune vom Geo-Forschungs-Zentrum in Potsdam erklärt:
Wenn Berge entstehen, werden meist Erdplatten zusammengeschoben, es entstehen dabei enorme Kräfte. Etwa bei 9.000 m ist das Gewicht so groß, dass sich Wärme unter dem Gebirge staut, die den unteren Teil des Gesteins weich werden lässt. Diese weiche Kruste fließt dann durch den hohen Druck von oben zu den Seiten weg.
Auch das Klima spielt eine entscheidende Rolle dabei, denn je höher ein Berg „wächst", um so kälter wird es auch in seinen oberen Regionen, sodass dort Gletscher entstehen, die auch in Bewegung sind und etwas schmelzen. Dabei schmirgeln sie die Oberfläche der Berge ab und Bergmasse wird abgetragen (Erosion).

>> Gunther Schuster

Quelle: de.nachrichten.yahoo.com // wikipedia.de

LACHEN IST GESUND

RÄTSELECKE

Scherzfragen

Was wird hier gesucht?

1) Was ist das Gegenteil von Reformhaus?

2) Auf welcher Weide grast keine Kuh?

3) Wie viele Eier gehen in eine große Eierschachtel?

4) Welcher Bus überquerte als Erster den Ozean?

5) Welches Schiff fährt nicht auf dem Wasser?

Quellen: raetselstunde.de // bruecken-raetsel.de

Brückenrätsel

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

a) HUSTEN ..... DOSE
b) SCHNEIDE ..... PASTA
c) KARRIERE ..... FEDER
d) MARKT ..... BAD
e) SCHIFF ..... MEISTER

Auflösungen aus der letzten Ausgabe (# 36):
1) Der Kaffeesatz 2) In der Retourkutsche
3) Der Diebstahl 4) Auf der Milchstraße
5) Der Fensterladen // a) HALT b) STAFFEL
c) PLATZ d) SEE e) FUSS

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

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
Wir freuen uns auf Sie.