

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser!

„Und auf einmal ist schon wieder ein Jahr vorbei“ ging es mir durch den Kopf, als ich mit der Arbeit an der Endfassung für diese letzte Ausgabe des Jahres 2021 begann.

Die neue Ausgabe des Senioren-Magazins „Spätlese“ ist online unter: www.magazin-spaetlese.net verfügbar.

Die Leserinnen und Leser können sich auf interessante und lesenswerte Themen freuen. Die Autoren haben sich auch in dieser Ausgabe bemüht, für jeden Geschmack etwas anzubieten.

So führte eine ihrer letzten Dienstreisen unsere ehemalige Bezirksbürgermeisterin Dagmar Pohle in die Partnerstadt Lauingen im Allgäu, wo in einem dortigen Neubaugebiet eine Straße auf „Marzahner Ring“ getauft wurde.

Kempfen Dettmann, inzwischen leider nach kurzer schwerer Krankheit verstorben, tauchte ein in die Geschichte der Dörfer Marzahn, Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Hellersdorf, die heute den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf bilden. So erfahren die Leser, dass vor 110 Jahren in Marzahn die Freiwillige Feuerwehr gebildet wurde und dass der Komponist Arndt Bause bis zu seinem Tod 2003 in Biesdorf lebte. Werner Petrich vom „Schamottchen“ lädt zum Kunst- und Keramikmarkt am 13./14. November auf das KulturGut in Alt-Marzahn ein.

Ursula A. Kolbe macht Sie mit dem „schwarzen Gold des Waldviertels“ in Niederösterreich bekannt. Und ich drehe eine „schnelle Runde“ auf der Avus, die in diesem September 100 Jahre wurde.

Prof. Dr. med. Curt Diehm setzt seinen Beitrag über Heilpflanzen und Heilgewürze fort. Andere Beiträge beantworten die Fragen wieviel Zimtsterne man zu Weihnachten essen darf oder woher eigentlich das Marzipan stammt?

Die wichtigste Frage, die wir beantworten heißt natürlich:

Gibt es einen Weihnachtsmann? Seien Sie auf die Antwort gespannt.

Petra Kesse erzählt uns eine bewegende Kurzgeschichte und der Lügenbaron Münchhausen war mit dem „Schlittenwolf“ unterwegs.

Ich war zwischenzeitlich im Barnimer Brauhaus zu Besuch. Dort entdeckte ich unter anderem das Champagner-Bier. Ein Bier mit sehr fruchtigen Anklängen an gelbe Beeren und tropische Früchte. Feinperlig, elegant und glanzhell eignet es sich besonders als Aperitif und ist eine perfekte Alternative zum Prosecco. In diesem Sinne werde ich mit Ihnen auf das Neue Jahr anstoßen.

Prosit!!! Ihr Hans-Jürgen Kolbe

Inhaltsverzeichnis

Marzahner Ring im Lauinger Osten	3
Jahrestage November und Dezember 2021	4
Markttreiben in Alt-Marzahn	5
Mohn – das „Schwarze Gold“ des Waldviertels	6
„Champagner“ aus dem Barnim	9
Marzipan stammt aus Persien	10
Mit „Raketen“ zu Rekorden	11
Heilgewürze – ein Überblick über die Wirkung von Gewürzen und Pflanzen (Teil 2)	12
Schädigt die Leber – wie viele Zimtsterne darf ich essen?	15
Zimt	17
Gibt es einen Weihnachtsmann?	17
Im Schein der Kerzen	19
Der Schlittenwolf	22

Am Ende gewinnt immer der Geduldige.

Weisheit der Igbo



Foto: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf

Mitglieder des Stadtrates und des Partnerschaftsvereins

Marzahner Ring im Lauinger Osten

von Bezirksamt/jüko

Der Stadtrat von Lauingen hatte mit Blick auf die mehr als 20-jährige Städtepartnerschaft einstimmig beschlossen, einer neugebauten Straße in einem Neuaufschluss von Lauingen den Namen „Marzahner Ring“ zu geben.

Mitte September 2021, wurde gemeinsam mit Mitgliedern des Stadtrates und des Partnerschaftsvereins durch die 1. Bürgermeisterin von Lauingen, Katja Müller, und die damalige Bezirksbürgermeisterin von Berlin Marzahn-Hellersdorf, Dagmar Pohle, die Straßenbenennung „Marzahner Ring“ vollzogen. Die Partnerschaft zwischen Lauingen und dem Berliner Stadtteil Marzahn-Hellersdorf hat die außergewöhnlichste Entstehungsgeschichte unter den Städtepartnerschaften Lauingens.

Alles begann im Jahr 1987 in einer Gaststätte im „Ost-Bezirk“ Köpenick. Ein Ost-Berliner fragte ein Mitglied einer „West“-Reisegruppe aus Lauingen nach einer Zigarette. Er erhielt die Marke – des damaligen Klassenfeindes – Marlboro. Es entwickelte sich ein Gespräch zwischen den Beiden. Dabei stellte sich heraus, dass der Ost-Berliner das Mitglied einer Betriebssportgruppe war.

Mit dieser Betriebssportgruppe pflegte der Bund der Berliner Freunde und Freunde Berlins e.V. in den nächsten Jahren regen Kontakt. Nach der Wende erfolgte ein erster Besuch der Berliner im Landkreis Dillingen. 1990 kam es dann zu einem offiziellen Besuch in Lauingen in dessen Verlauf auch ein Fußballturnier zwischen den Berlinern und dem FC-Silo Amateurclub aus Lauingen stattfand.

1994 fand ein offizielles Treffen zwischen dem Präsident des Bundes der Berliner Freunde und Freunde Berlins e.V., Herrn Heinz-Constantin Last und den Herren Wolfram Spiller und Horst Löser vom TSV Marzahner Füchse statt. 1996 erfolgte die erste offizielle Vorstellung dieser freundschaftlichen Beziehungen gegenüber der Lauinger Bevölkerung. Hierfür wurden die „Marzahner Tage“ in Lauingen veranstaltet. Zu dieser Veranstaltung kamen 150 Personen aus Marzahn nach Lauingen. Unter diesen befanden sich auch Vertreter der Vereine und der Kirchen.

Zwischen 1996 und 1999 fanden weitere Begegnungen statt. 1999 wurde, auf Anregung des 1. Bürgermeisters von Lauingen Herrn Georg Barfuß, eine Städtepartnerschaft zwischen Marzahn-Hellersdorf und Lauingen begründet.

Zwischenzeitlich haben die Kolpingfamilien beider Städte miteinander Kontakt aufgenommen um den Kontakt auf Vereinsebene auszubauen. Eine Gärtnergruppe aus Marzahner Schüler besuchte die Hauptschule Lauingen. Diese Lauinger Schule unternahm auch bereits Klassenfahrten in unsere Partnerstadt. Begegnungen auf musikalischer Ebene gab es ebenfalls. So fuhr beispielsweise die Stadtkapelle Lauingen nach Marzahn.

Außer mit Lauingen pflegt der Bezirk Marzahn-Hellersdorf Städtepartnerschaften mit Tychy (Polen), Halton (Großbritannien), Minsk, Bezirk „Oktober“ (Weißrussland), Budapest, XV. Bezirk (Ungarn), Hanoi, Bezirk Hoang Moi (Vietnam).

Jahrestage November und Dezember 2021

von **Kempen Dettmann** (†)

Die Geschichte der Dörfer Marzahn, Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Hellersdorf, die heute den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf bilden, erweckt immer wieder das Interesse unserer Leser. Alle fünf Ortsteile gehörten einst zum Landkreis Niederbarnim und wurden 1920 durch das Groß-Berlin-Gesetz nach Berlin eingemeindet. So ist es auch seit mehreren

Jahren zu einer guten Tradition geworden, dass der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e.V. alljährlich ausgewählte Daten von Jahrestagen herausgibt. Es handelt sich um eine Übersicht von wichtigen Jahres- und Gedenktagen, die den Bezirk betreffen. Denn Marzahn und „seine Dörfer“ sind ja schon viel, viel älter als der jetzige Bezirk. Bedeutsame Ereignisse, die Entstehung historischer Bauten, Geburts- und Todestage bekannter Persönlichkeiten des Bezirks sind in dieser Zusammenstellung zu finden. Wir schauen in die Monate November und Dezember.

130 Jahre

Im Herbst 1891 beginnt die Vergrößerung des Biesdorfer Schlossparks durch Wilhelm von Siemens. Vom Gartenbauarchitekten Albert Brodersen wird er bis 1898 als Landschaftspark gestaltet.

125 Jahre

Im Dezember 1896 wird in Mahlsdorf eine Lehranstalt für Nutzgeflügelzucht gegründet. 1900 wird sie von der Landwirtschaftskammer der Provinz Brandenburg übernommen und 1905 um eine Mastanstalt erweitert.

110 Jahre

Am 7. November 1901 wird in Marzahn eine Freiwillige Feuerwehr gebildet. Die Freiwillige Feuerwehr Marzahn liegt heute im Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf.

In der Einsatzabteilung sind 2 Frauen und 20 Männer aktiv. Die Ehrenabteilung hat 24 Mitglieder. In der Jugendfeuerwehr sind 7 Mädchen und 16 Jungen aktiv.

95 Jahre

Am 23. Dezember 1926 wird Heinz Graffunder geboren. Von 1976 bis 1988 war er Chefarchitekt der Großsiedlungen Marzahn und Hellersdorf. An seinem 10. Todestag 1994 erhalten Grünflächen an der Marzahner Südspitze den Namen „Heinz-Graffunder-Park“.

85 Jahre

Am 30. November 1936 wird Arndt Bause geboren. Der Komponist lebt von 1975 bis zu seinem Tod 2003 in Biesdorf. Am 23. Oktober 2011 wird der große Saal im Freizeitforum Marzahn nach ihm benannt.

80 Jahre

Am 17. November 1941 werden drei Juden aus Biesdorf nach Kownow (heute: Kanaus/Litauen)



Stützpunkt der Freiwilligen Feuerwehr in Alt-Marzahn

deportiert. Es sind die ersten Deportationen aus dem heutigen Bezirk Marzahn-Hellersdorf in Gettos und Vernichtungslager der Nazis.

45 Jahre

Der neu gebaute Bahnhof Springpfuhl wird am 30. Dezember 1976 eröffnet und zugleich der Streckenabschnitt der S-Bahn zwischen Friedrichsfelde-Ost und Marzahn in Betrieb genommen.

35 Jahre

Am 30. November 1986 wird das evangelische Gemeindezentrum in der Maratstraße in Biesdorf eingeweiht. Es wird von der Evangelischen Versöhnungskirchengemeinde und von der evangelisch-methodistischen Gemeinde gemeinsam genutzt.

30 Jahre

Am 9. November 1991 wird zwischen dem Bezirk Hellersdorf und dem XV. Bezirk von Budapest ein Vertrag über eine Städtepartnerschaft abgeschlossen. Seit der Bezirksfusion 2001 ist der ungarische Bezirk Städtepartner von Marzahn-Hellersdorf.

10 Jahre

Am 11. Dezember 2011 wird am Otto-Rosenberg-Platz ein „Ort der Erinnerung und Information“ eingeweiht. Der vom Landesverband Deutscher Sinti und Roma Berlin-Brandenburg e.V. initiierte Gedenkort mit einer Open-Air-Ausstellung erinnert an das Zwangslager, das die Nazis 1936 dort eingerichtet hatten.

Aus dem Bezirk



Blick auf den Kunst- und Keramikmarkt 2019

Das lange Warten hat ein Ende:

Markttreiben in Alt-Marzahn

von Werner Petrich

Wir haben uns nun doch entschlossen, nach einjähriger Pandemiepause, unseren Kunst- und Keramikmarkt am 13. + 14. November wieder durchzuführen. Die derzeit geltenden Vorgaben des Hygienerahmenkonzeptes des Berliner Senats, zwingen uns aber einige Einschränkungen

vorzunehmen. Es werden nicht alle Ausstellungsflächen offen stehen und demzufolge werden es 30 Keramiker und Kunsthandwerker u.a. aus Berlin, Dresden, Bernau, Reitwein, Weesendahl, Jacobsdorf und dem Spreewald sein, die ihre Arbeiten an beiden Tagen von 10:00 bis 18:00 Uhr zum Verkauf anbieten.

Am Rande des Angerdorfes Alt-Marzahn gelegen, ist dies ein Markt mit einem ganz eigenen Charme und Flair. Eher etwas abseits vom Getriebe der Metropole Berlin, im historisch erhaltenen Angerdorf Alt-Marzahn, hat unser Markt inzwischen einen gewissen Bekanntheitsgrad erlangt.

Ein wenig versteckt im Angerdorf Alt-Marzahn, wo die rasant tickenden Uhren der Großstadt nicht zu hören sind, befindet sich die Kunst- und Keramikwerkstatt „Schamottchen“ - ein Kleinod, welches Manufaktur und Verkaufsraum zugleich ist.

In der offenen Keramikwerkstatt „Schamottchen“ können Sie nach Herzenslust zwischen handbemalten Fliesen, Schalen, Töpfen und feiner Gartendekoration stöbern. Hier gestalten Marzahner Keramik und präsentieren ihre Arbeiten zum Verkauf.

Zusätzlich bietet sich für Interessierte im „SchaMottchen“ die Gelegenheit, der eigenen Kreativität am Töpfertisch freien Lauf zu lassen. Regelmäßig bietet die Scheune auch allseits beliebte Töpferkurse an.

Es besteht die Möglichkeit am Samstag 13.11.2021 von 12:00 bis ca. 17:00 Uhr drei Schauvorführungen im Rakubrand, mit speziellen Brenntechniken zum Thema „Kupfermatt“ und „Foolsgold“ neben dem „Schamottchen“ zu verfolgen.

Neben viel gutem Kunsthandwerk, gibt es auch einen ganz tollen Music-Act das Duo „Lars Vegas“ ein Walking Act im gesamten Marktgelände und im Saal des KulturGutes, an beiden Tagen jeweils 14:00 bis 16:00 Uhr live!!!

Das gastronomische Angebot ist leider etwas eingeschränkt und findet nur im Freien statt. Auf die gute Thüringer Rostbratwurst oder Schmalzstullen, Brezeln und Glühwein, muss aber kein Besucher verzichten.

Politik, Wirtschaft, Soziales



Bild: Hans-Jürgen Kolbe

Eine Auswahl Mohnmühlen

Mohn – das „Schwarze Gold“ des Waldviertels

von Ursula A. Kolbe

Ich will es nicht verhehlen, auf die Adventszeit freue ich mich jedes Jahr immer wieder aufs Neue, weil es für mich eine besondere ist: Die Fenster werden illuminiert und kommt die Abenddämmerung, erleuchten die Wohnungen in verschiedensten Farben. Läuft man dann die Straßen entlang,

durchzieht mich ein wärmendes Wohlgefühl. Für meinen Mann heißt das dann, bald locken die Mohnstollen in den Auslagen von Bäckereien und Backshops. Auch in manchen Haushalten wird gebacken werden.

Und als wir bei unserem diesjährigen Aufenthalt in der österreichischen Wachau auf das Mohnmuseum in der Genussregion Waldviertel aufmerksam wurden, statteten wir ihm natürlich einen Besuch ab. Hier erfuhren wir, dass der Waldviertler Mohnhof ein altes Erbeinöd der Familie Greßl ist und der kleine bäuerliche Familienbetrieb sich seit 30 Jahren auf den Mohnanbau spezialisiert hat.

Überhaupt erfuhren wir in der liebevoll eingerichteten Dauerausstellung auf zwei Etagen viel Interessantes über diese vielseitige Pflanze: Ihre Schönheit und Gefahr, aber auch Segen und Fluch, eine beliebte Backzutat, begehrte Ölsaat, unersetzlichen Rohstoff für Arzneien und mehr.

Auf der oberen Etage geben zwei kurze Filme einen guten Einblick in den Mohnanbau, Ernte und deren Verarbeitung zu hochwertigen Mohnölen. Wir bestaunten die Riesenmohnkapsel und die größte Mohnmühlensammlung Österreichs. Die kaltgepressten, hochwertigsten Speiseöle aus

Grau-, Blau- und Weißmohn werden natürlich im museumseigenen Shop verkauft. Ebenso den Mohnbrand „Papaver“, Mohnpesto-, schokolade- und Honiglikör und vieles mehr.

Ein gern gekauftes Mohnkochbuch ist übrigens das von Margarete und Andreas Greßl „Aus Liebe zum Mohn“, Löwenzahnverlag. Sehr informativ und aufschlussreich. Im Shop erhalten Sie weiter viele nette Geschenke für Freunde, Verwandte, Geschäftspartner – oder Sie beschenken sich einfach selbst. Das alles und mehr gibt's auch im Online-Shop (www.mohnhof.at).

Die Geschichte eines besonderen Nahrungsmittels

Der Mohn begleitet die Menschheit bekanntlich schon sehr lange. Der Waldviertler Kulturmohn ist eine Schlafmohnsorte (Papaver somniferum), der durch seine fettreichen und sehr nahrhaften Samen ein beliebtes Nahrungsmittel geworden ist. Wegen der Vielzahl der Samenkörner galt der Mohn im Altertum als Symbol der Fruchtbarkeit, des Glücks und des Reichtums.

Schon bald entdeckten die Menschen auch die schmerzlindernde Wirkung des Milchsaftes. Man vermutet, dass Schlaf-Mohn bereits in der Jungsteinzeit vor etwa 5.000 Jahren feldmäßig angebaut wurde. Die ältesten Funde, die den Schlaf-Mohn als Begleiter des Menschen dokumentieren, stammen aus einem Zeitraum zwischen 3.000 und 4.000 Jahren vor Christus; gefunden in Pfahlbausiedlungen des Schweizer Jura. Mohnsamen wurden dort auch als Grabbeigaben gefunden. Daher nimmt man an, dass die Pflanze schon eine wichtige Rolle in der Ernährung und als Mittel zur Linderung von Schmerzen gespielt hat.

Bei den Assyriern in Mesopotamien war der Schlafmohn ebenfalls gut bekannt und trug den Namen „Pflanze der Freude“. Einen ähnlich großen Bekanntheitsgrad hatte die Pflanze bei den Ägyptern, die Insel Zypern war damals ein Zentrum des Mohnhandels. Im Altertum erfuhr Schlafmohn während der Hochkulturen besondere Wertschätzung. Anzutreffen ist der Mohn immer wieder in der griechischen Götterwelt, auch bei den Römern ist er hoch geschätzt.

Mit den Römern kam dieser Mohn als Nahrungs- und Heilpflanze bis nach Mitteleuropa. Trotz der belegten Funde in der Jungsteinzeit kann man nicht mit Sicherheit sagen, ob die Mohnpflanze durchgehend bis zur Eroberung durch die Römer kultiviert wurde. Erst aus dem Mittelalter sind durch die Erfindung des Buchdrucks viele Kräuterbücher erhalten, in denen die Mohnpflanze immer wieder zu finden ist.

Aus dem späten 18. bzw. 19. Jahrhundert sind erstmals Aufzeichnungen überliefert, in denen verschiedene Mohnsorten beschrieben werden, darunter erstmals auch sehr viele Garten- und Ziermohnsorten. Unterschieden wird zwischen weißem, braunem und schwarzem Mohn, auch ein Hinweis auf die Verwendung von Mohnöl als Lampenöl ist zu finden, da es sehr viel weniger rußt als bisher verwendete Öle.

Arzneimittel Mohn

Ein spezieller Abschnitt in der Ausstellung befasst sich mit der wohltuenden Wirkung von Mohn, dessen milchiger Saft der Pflanzen heilkräftige Alkaloide enthält. Im Mittelalter betäubte man damit Patienten vor Operationen mit „Schlafschwämmen“. Sie waren mit Opium, Alraune, Bilsenkraut, Nachtschatten und Schierling getränkt. Auch das Allheilmittel Theriak enthielt Opium. Allerdings warnten bereits alte Arzneibücher vor einer Überdosierung. Bis ins 20. Jahrhundert diente der berühmte „Mohnzuz!“ – ein in Mohnsamen- oder Mohnkapseltee getauchtes Stoffleckchen zum Lutschen – als Beruhigung für Kinder.

Auch heute werden einige morphinhaltige Schmerzmittel bei Krebs, Aids und Schmerzkrämpfen bei Querschnittslähmung eingesetzt. Das Morphinpflaster gegen chronische Schmerzen gibt die Dosis langsam – verteilt über zwei Tage – ab. Die Homöopathie verwendet eine stark verdünnte alkoholische Lösung von Opium gegen Masern, Grippe, Verstopfung und Depression.

Suchtmittel Mohn

Alle Drogen aus Mohnpflanzensaft sind in Österreich streng verboten. Der Waldviertler Graumohn ist für die Drogengewinnung unbrauchbar. In Deutschland sogar der Mohnanbau bewilligungspflichtig. Zwei bis drei Gramm Opium mit einem Gehalt von 10 Prozent Morphin sind tödlich. Morphinen vertragen hingegen bis zu 15g am Tag. Weltweit sind etwa 120 Millionen Menschen opiumabhängig.

Zur Gewinnung des Inhalts werden die grünen Kapseln geritzt und der hervortretende Milchsaft abgekratzt und zu braunen Rohopiumlaiben geknetet. Diese Technik ist bereits in einer mesopotamischen Schrift um 2.100 vor Chr. beschrieben. Auch in Mitteleuropa galt im 18. und 19. Jh. das opiumhaltige Arzneimittel Laudanum, erfunden vom Arzt Paracelsus (1493-1541) unter dem Namen „braune Fee“ als Modedroge. Als „Hoffmannstropfen“ war es in jeder Hausapotheke zu finden. Zwischen 1875 und 1900 waren viele europäische Künstler und Intellektuelle opium-oder morphiumsüchtig. Auch viele Arbeiter – vor allem in England – flüchteten vor ihrer fatalen sozialen Lage in den Laudanum- und Alkoholrausch.

Heute wird Schlafmohn zur Drogenerzeugung im „goldenen Dreieck“ (Laos, Thailand, Myanmar – früher Burma, Malaysia) und im „Silbernen Halbmond“ (Afghanistan, Pakistan, Irak), in China, Indien, Indonesien, Süd- und Mittelamerika (Kolumbien, Guatemala, Mexiko) erzeugt. In Russland, Osteuropa (rund ein Viertel der Weltanbaufläche), Australien und Europa wird Mohn hauptsächlich als Speise- und Ölpflanze angebaut. Die kontrollierte Erzeugung von Rohopium umfasst 3.000 t bis 3.500 t, die unkontrollierte geschätzt 10.000 t.

Schließlich sei noch auf die **ernährungsphysiologische Bedeutung** von Mohn verwiesen. Eine Kapsel enthält z. B. bis fünf Gramm nierenförmige Mohnsamen, das sind gezählte 5.000 bis 6.000 Stück. Der Samen ist farblich sehr variabel. Mohn von guter Qualität sollte der Orte entsprechende einheitliche Farbe haben, braune unausgereifte Körner schmecken bitter, schwarze Körner (Grau- und Blaumohn) sind angeschlagen, das heißt, das Öl ist ausgetreten und die Samen riechen und schmecken ranzig. Mohnsamen von guter Qualität soll gleichmäßig große Samenkörner und einen mohntypischen Geschmack haben.

Der Ölgehalt der Samen ist hoch und erreicht Werte von über 45 Prozent. Die Hauptfettsäure ist die zweifach ungesättigte Linolsäure mit einem Anteil von über 70 Prozent. Enthalten sind daneben noch Eiweiße und Kohlenhydrate (19%), Rohfaser (Ballaststoffe 10%), Vitamine wie Vitamin E, B1) und alle lebensnotwendigen Mineralstoffe (besonders Calcium, Magnesium und Eisen), die Spurenelemente Selen und Kupfer sowie Geschmacks- und Aromastoffe. Diese Spurenelemente sind alle wichtig für unseren Organismus. Auch dank des Mohns.



Nora und Sören von Billerbeck und Werkstudent Leon Tietjen (v.l.n.r.)

Handarbeit mit besten Rohstoffen:

„Champagner“ aus dem Barnim

von Hans-Jürgen Kolbe

BIER von HIER – so lautet das Credo von Nora und Sören von Billerbeck. Ihr kleines regionales „Barnimer Brauhaus“ mit Hofverkauf und gemütlichem Brauereihof befindet sich im Hohenfinower Ortsteil Struwenberg direkt am Bahnhof.

Mit der Brauerei hat sich das Ehepaar einen Traum erfüllt. Seit 2017 wird in Hohenfinow Bier gebraut. Die beiden kennen sich aus dem Berliner Rundfunkchor. Durch ihren Hauptberuf als klassische Sänger haben sie die Welt gesehen und dabei auch unterschiedlichste Biere und Brauer kennengelernt. Die Leidenschaft für gutes Bier war entfacht. Es wurde an Bierrezepten gefeilt, Sensorikkurse wurden besucht, Praktika in Brauereien absolviert und eine Ausbildung zum Biersommelier in Österreich abgeschlossen.

Ihr Fazit aus dieser Zeit: „Neue Biersorten zu schöpfen, sei für sie eine viel größere Kreativleistung als der Gesang“, sagt Sören von Billerbeck.

Inzwischen hat das Betreiberhepaar auf dem Hof in Hohenfinow schon 22 Biersorten kreiert - vom spritzigen Champagnerbier über das Barnimer New England Pale bis hin zum Coffee Ale. Im Sommer diesen Jahres kam das erste alkoholfreie Bier in die Läden.

Apropos Läden: Verkauft wird das Bier nicht nur ab Hof, sondern auch in zahlreichen Läden und Gaststätten. In Berlin ist es im Flaschenbier-Shop in der Fehrbelliner Straße und in der Brandenburgerie in der Sredzkistraße 36 zu bekommen. Produziert werden vier bis sechs verschiedene Biere. Besucher können Flaschen in rustikalen 12er-Holzkisten oder in 20- und 30-Liter-Fässern kaufen, dazu können Zapfanlagen ausgeliehen werden.

Nach individueller Absprache können Interessierte an einer Brauereiführung mit Tasting oder an einem Braukurs teilnehmen.

Im Onlineshop ist die Bestellung ganz bequem möglich. Die Biersorten werden individuell nach Vorliebe ausgewählt und mit 12 Flaschen (0,33L) wird die Lieblingsbierkiste direkt nach Hause geliefert. Der Versand erfolgt im zertifizierten Karton innerhalb Deutschlands versandkostenfrei.

Es sind bis zu 9 verschiedene Bierstile ständig im Verkauf, 6er Träger, 12er Holzkiste & 24er Kasten. Firmengeschenke auch saisonal z.B. weihnachtlich geschmückt als 6er Träger mit verschiedenen Bieren. Oder möchten Sie ihr eigenes Bier mit Ihrem Label, dies ist begrenzt und nur nach Vorabsprache möglich (mindestens 10 Kästen a 24 Flaschen). Fässerabfüllung auf Vorbestellung 30 Liter, 20 Liter und 10 Liter möglich.

Inzwischen ist Sören von Billerbeck mit seiner Brauerei Mitglied im Verein der Deutschen Kreativbrauer, die sich mit ihrem Natürlichkeitsgebot zum kreativen Brauen mit natürlichen Zutaten bekennen.

Am Ende meines Besuches verrät mir Nora von Billerbeck noch, dass die 23. Bierkreation kurz vor der Markteinführung steht – ein Kürbis-Bier. Aber, so betont Sie: „Wenn diese Ausgabe gelesen wird, ist es bestimmt schon wieder ausverkauft“.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Marzipanschweine als Glücksbringer

Marzipan stammt aus Persien

von Hans-Jürgen Rudolf

Kulturhistoriker sind sich weitgehend einig, dass Marzipan seinen Ursprung im Orient hat, auch wenn es einer lokalen Legende nach 1407 in Lübeck entstanden sein soll. Dort soll nach einer Hungersnot dieses „Brot“ erfunden worden sein, als es in der Stadt nur noch Zucker und Mandeln gab. Gleiches wird jedoch unter anderem auch

1409 aus Königsberg berichtet. Die Legende ist nicht plausibel, da Mandeln und Zucker im Mittelalter sehr wertvoll waren und jederzeit gegen größere Mengen Brot oder Fisch hätten getauscht werden können.

Marzipan wurde vermutlich zuerst in Persien, dem heutigen Iran, hergestellt. Es kam im Mittelalter mit den Arabern nach Europa, durch Spanien, wo es eigentlich erst populär wurde. Der „Marzipan de Toledo“ ist auch heute noch einer der bekanntesten weltweit. In Venedig wurde es im 13. Jahrhundert als Marzapane erwähnt. Im 14. Jahrhundert war Marzipan beim gehobenen europäischen Adel als Konfekt sehr beliebt. Es wurde zunächst wie andere Süßwaren von Apothekern hergestellt. In dieser Zeit wurde der aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser hergestellte Süßteig als Arzneimittel gegen Verstopfungen, Blähungen sowie als Potenzmittel verkauft.

Zur Zeit des Barock entdeckten die Zuckerbäcker Marzipan als Modelliermasse für kunstvolle Schaustücke. 1514 verbot die Stadt Venedig das Vergolden von Marzipan als übertriebenen Luxus. Laut Mercks Warenlexikon von 1920 findet sich die Bezeichnung Marzipan in Lübecker Zunftrollen um 1530. „Als die Rübenzuckerproduktion in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts die entsprechende Rohstoffbasis bot, begann die Verbürgerlichung des Marzipans. Die Mandeln wurden aus Übersee geliefert, man verarbeitete sie frisch, und so waren schon 1820 das Lübecker und das Königsberger Marzipan berühmt, weil die Konditoren die günstige Lage in den Hafenstädten nutzten.“

1806 gründeten unabhängig voneinander zwei Konditoren die ersten Marzipanmanufakturen im deutschsprachigen Raum. In Reval (estn. Tallinn/Estland) der Schweizer Konditor Lorenz Caviezel und in Lübeck Johann Georg Niederegger. Heute besteht zwischen Lübeck und Tallinn Uneinigkeit darüber, auf wen genau die Erfindung des Marzipans zurückgeht. Da beide Städte Mitglied der Hanse waren und somit ein regelmäßiger Austausch von Handwerkern und Kaufleuten stattfand, wird sich die letztendliche Herkunft wahrscheinlich nicht mehr genau klären lassen.

In fränkischen Städten wie Nürnberg wurde Marzipan im 17. und 18. Jahrhundert zu Weihnachten in Modellen aus Holz, Zinn oder Ton gegeben, um so Formen und Figuren zu erhalten. Häufig waren biblische Motive, aber auch Wappen, später Bauern, Handwerker, Herzen oder Rauten. Die Nürnberger Patrizier ließen ihre Familienwappen aus Marzipan fertigen, die sie an Bekannte verschenkten.

Berliner Orte



Bild: Archiv Ulf Schulz

„Silberpfeile“ in der Steilkurve

100 Jahre Avus:

Mit „Raketen“ zu Rekorden

von Hans-Jürgen Kolbe und dpa

Ich behaupte einfach mal: Jeder Berliner kennt sie und Millionen Autofahrer, die anderswo zu Hause sind auch. Ich meine die „Automobil-Verkehrs- und Übungsstraße“. Sie galt als eine der schnellsten und gefährlichsten Strecken

ihrer Zeit. Sie war und ist noch heute einmalig: Die Avus in Berlin. Zum 100. Geburtstag der früheren Rennstrecke lassen wir ihre wechselvolle Geschichte Revue passieren.

Sie liegt am Rande von Berlin und ist bis heute eine Legende: Die Avus ist eine ehemalige Rennstrecke in der deutschen Hauptstadt.

Bei ihrer Eröffnung 1921 war sie die erste Straße der Welt, auf der nur Autos fahren durften. Einzigartig und gefährlich, löste ihre gigantische Steilkurve schon bald Proteste aus. Für viele Berliner war sie dennoch ein Symbol der Freiheit. In diesem September wurde die Strecke 100 Jahre alt.

Zur Eröffnung gab es ein Autorennen zwischen Berlin und Wannsee, danach wurde die Strecke werktags für den privaten Verkehr freigegeben. Die nahezu geradlinige Rennstrecke verband die Nordkurve in Charlottenburg mit der am Nikolassee gelegenen Südkurve zu einem rund 19 Kilometer langen Rundkurs, mit vier gefährlichen Kurven. Die Hochgeschwindigkeitsstrecke, die die Entwicklung des Automobils in Deutschland vorantreiben sollte, war zwar schnell, aber auch umstritten.

Fünf Tage nach der Eröffnung steigt auch schon das erste Autorennen auf der Avus. Ein furioses Rennen, das die Besucher anlockte. Dabei waren die Berliner zuvor überhaupt nicht begeistert, dass man durch den Grunewald, die "grüne Lunge", eine Schneise schlug, so dass man sogar von Baummord redete. Mit dem Aufheulen der Motoren waren diese Zweifel jedoch wie weggeblasen. Dabei hatte das Rennen einen ganz anderen Charakter als heutige Motorsportwettbewerbe. Es ging um die Durchschnittsgeschwindigkeit und man startete zu zweit, es ging also gegeneinander. Der erste Gewinner: Fritz von Opel auf einem, Opel. Und mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 128,8 km/h.

Fritz von Opel war es auch, der für die ersten Geschwindigkeitsrekorde sorgte. Die aufkommende Raketentechnologie erfasst auch den Motorsport und damit die Avus. "RAK2" heißt das Fahrzeug, mit dem Opel im Jahr 1928 auf über 230 km/h beschleunigte.

Im Jahr 1926 fand der erste »Große Preis von Deutschland« statt. Durch Unfälle aufgrund widriger Witterungsbedingungen und schlechten Streckenzustands (bis zu zehn Zentimeter hohe Bodenwellen) starben dabei vier Menschen. Ein Jahr später wechselte dieses Rennen erstmals auf den gerade eröffneten Nürburgring in der Eifel.

Der Großindustrielle Hugo Stinnes hat den Bau der Avus finanziell unterstützt, seine Tochter Clärenore umrundete als erste Frau in einem Automobil die Erde und ließ sich bei ihrer Rückkehr 1929 auf der Avus feiern. Die Nazis ließen 1937 die Nordkurve zu einer monumentalen Steilkurve mit einem Durchmesser von 184 Metern und einer Erhöhung um über 43 Grad ausbauen - sie sollte die Rennstrecke zum Prestigeobjekt machen, auch für die stromlinienförmigen Rennautos namens »Silberpfeile«. 1940 wurde der Anschluss zum Berliner Ring fertiggestellt, der Individualverkehr nahm nach dem Krieg immer mehr zu - ebenso wie die Legendenbildung.

Die ehemaligen Formel 1-Rennfahrer Hans-Joachim Stuck (70) und Hans Herrmann (93) erzählen in ihren Erinnerungen ebenso ehrfürchtig wie wehmütig, wie sehr diese Straße die Geschichte Berlins und die Faszination für den Motorsport mit gestaltet und geprägt hat. Fans, die früher als Zuschauer dabei waren, schildern spektakuläre Unfälle wie den des Franzosen Jean Behra (1959), der tödlich verlief.

Endgültig eingestellt wurde der Rennbetrieb jedoch erst am 26. April 1998. Zwei Historiker berichten von der Kultur des Automobils und der wachsenden Akzeptanz und Begeisterung der Berliner, aber auch von Protesten der Anwohner gegen den Bau, der eine beträchtliche Schneise durch den Grunewald als Naherholungsgebiet geschlagen hat. Das Thema Lärm- und Umweltschutz war damals noch keines.

Seit Mai 1989 gilt auf der Avus ein Tempolimit von 100 km/h, trotz teils massiver Proteste seitens der Bevölkerung. Die restaurierte Tribüne mit neuem Dach und verglastem Mittelteil ist rechtzeitig zum Jubiläum fertig geworden. Die Begeisterung für dieses besondere Symbol für Schnelligkeit mag sich nicht jedem erschließen - schließlich ist und bleibt es eine Straße, wenngleich eine ungewöhnliche.

Gesundheit



Bild: Sven-Erik Falk/Pixelio.de

Heilgewürze – ein Überblick über die Wirkung von Gewürzen und Pflanzen (Teil 2)

von Prof. Dr. med. Curt Diehm

Auf die Mischung kommt es an

In der vorausgegangenen Ausgabe hat Prof. Dr. med. Curt Diehm im Teil 1 dargestellt,

welche Gewürze und Pflanzen welche Wirkung erzielen. Hier nun Teil 2 ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Möhren

Karotten sind reich an Betacarotin, das im Rahmen der Verdauung im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Möhren decken täglich ebenfalls den Bedarf an Retinol. Retinol ist wichtig für eine gesunde Haut. Es stabilisiert bekanntlich junge Zellen. Betacarotin kann offenbar auch vor sonnenbedingten Zellschädigungen schützen. Betacarotin blockiert schädliche freie Radikale, die durch UV Strahlung entstehen. Das vermag das Hautbild frischer und glatter zu machen. Betacarotin wirkt somit wie ein körpereigener Lichtschutz. Potenziert werden können diese schützenden Effekte auf die Haut durch die regelmäßige Aufnahme von Lycopin, ein schützender roter Farbstoff der vorwiegend in Tomaten und Wassermelonen enthalten ist. Vorstufen von Retinol werden zum Aufbau von Sehpurpur benötigt. Das kann hilfreich sein bei

Nachtsehschwäche. Möhren können allerdings Augenkrankheiten wie Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmungen nicht heilend beeinflussen.

Zwiebeln

Zwiebeln enthalten Sulfide. Es gibt Hinweise dafür, dass diese Inhaltsstoffe Krebs und Infektionen vorbeugen sollen. Der Inhaltsstoff soll auch blutdrucksenkend wirken.

Basilikum

Die ätherischen Öle im Kraut schützen vor aggressiven Sauerstoff Molekülen und stärken die Immunabwehr. Zudem aktivieren in Basilikum enthaltene Enzyme die Fettverbrennung.

Chicoree

Mit seinem hohen Gehalt an Bitterstoffen ist Chicorée ein natürlicher Appetitzügler. Bitterstoffe führen zur Gewichtsabnahme und Bitterstoffe harmonisieren gleichzeitig den Säure Basen Haushalt.

Tomaten

Tomaten enthalten viel Kalium und den Krebshemmer Lycopin. Eine Tagesdosis von 6 mg wird von Ernährungsspezialisten empfohlen (zwei kleine Tomaten). Auch in getrockneten Tomaten sind diese wichtigen Inhaltsstoffe noch in hohen Mengen enthalten.

Gurken

Gurken wirken harntreibend und damit entwässernd. Zudem soll Gurke den Stoffwechsel ankurbeln.

Feldsalat

Feldsalat enthält viel Folsäure und Eisen. Zudem enthalten 100 g Feldsalat mit 35 mg Vitamin C fast soviel wie eine Orange. Feldsalat ist reich an Betacarotin, Kalium, Magnesium und Kalzium.

Radieschen

Radieschen enthalten hohe Konzentrationen an Senfölen, denen man einen schützenden Effekt vor Sommerinfekten nachsagt. Radieschen fördern die Fettverdauung.

Kohlrabi

Kohlrabi hat kaum Kalorien. Er enthält viel Selen und hat entwässernde Eigenschaften.

Löwenzahn

Auch Löwenzahn enthält viel Bitterstoffe und eine hohe Konzentration an Kieselsäure, Vitamin D, Mangan und Kalium. Löwenzahn soll Appetit anregend und Krebs vorbeugend wirken.

Grapefruit

Es gilt als erwiesen, dass man mit Grapefruit abnehmen kann. Bei regelmäßigem Verzehr einer halben Grapefruit täglich bis zu 4 bis Kilogramm im Jahr. Die Frucht kann den Blutzuckerspiegel senken und bremst die Ausschüttung des Heißhunger Hormons Insulin. Vorsicht ist aber geboten bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme.

Hagebutte

Hagebuttenpflanzen haben es in sich. Ihr Gehalt an Vitamin C ist fünffach höher als der der Zitronen. Zudem enthalten Hagebutten viel Pectine und Gerbstoffe.

Sie wirken Darm reinigend und Harn treibend. Auch eine analgetische (schmerzlindernde) und entzündungshemmende Wirkungen wurden nachgewiesen. Hagebutten sind ideal bei Erkältungen. Sie sollten als Tee getrunken werden.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskraut wirkt gegen Depressionen. Sie gilt derzeit als die am meisten verkaufte Heilpflanze in Deutschland. Wissenschaftlich ist die Wirksamkeit von Johanniskrautextrakten gut belegt. Es macht keinen Sinn, Johanniskraut Tee zuzubereiten, weil im Tee die wichtigen wirksamen Extrakte nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Johanniskraut gibt es heute in Kapselform, als Dragees und als Tropfen. Vorsicht ist geboten: Johanniskrautextrakte machen die Haut lichtempfindlich. Deshalb ist eine Zurückhaltung mit Sonnenbädern angezeigt.

Kamille (*Matricaria recutita*)

Die Kamille ist der Klassiker der Heilpflanzen überhaupt. Die Blüten finden sich fast in jeder Hausapotheke. Die Pflanze hat entkrampfende, entzündungshemmende und beruhigende Wirkungen. Sie ist ideal gegen Erkältung und Magenbeschwerden jeder Art. Kamille ist gut wirksam gegenentzündliche Erkrankungen von Magen und Darm. Sie hilft bei Entzündungen der Mund – und Rachenschleimhaut. Bei verstopfter Nase empfiehlt sich ein Dampfbad mit Kamille. Man verwendet einige Löffel Kamillenblüten, übergießt sie in einer Schüssel mit heißem Wasser. Die Inhalation sollte 5 bis 10 Minuten durchgeführt werden.

Mangostan

Die Schalenfrucht ist in Südostasien beheimatet. Sie ist extrem gesund. Sie enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen äußert viele so genannte Xanthone, welche Bakterien, Allergien und Entzündungen sowie Viren entgegenwirken. Der Frucht wird auch Anti Aging Eigenschaften zugeschrieben. Sie wird in ihrer Heimat als Königin der Früchte bezeichnet.

Melisse

Zitronenmelisse ist reich an ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen. In 100 g sind 250 mg Vitamin C enthalten. Melisse wirkt krampflösend, hilft gegen nervös bedingte Einschlaf- und Durchschlafstörungen und blockt Herpes (Lippenbläschen). Melisse hilft auch bei Magen- und Darmstörungen.

Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

Minze hilft bei Krämpfen im Magen-Darm Trakt, sie kann bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen sowie schmerz – und entzündungshemmend eingesetzt werden. Pfefferminzöl eignet sich neben Fichtennadelextrakt, Thymian und Eukalyptus sehr gut zum Inhalieren. Pfefferminze hat auch eine antibakterielle und antibiotische Wirkung. Das ist auch die Erklärung dafür, dass ein Zweig Pfefferminze in die Vase gesteckt dazu führt, dass das Wasser klar und das Glas sauber bleibt.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Spitzwegerich wirkt hustenstillend und wird zur Behandlung von Erkältungen und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Deshalb ist Spitzwegerich auch Bestandteil von Hustentees und Hustensaft.

Rote Bete

Das im Saft aus Rote Bete enthaltene Nitrat entlastet das Herz-Kreislauf-System genauso gut wie viele Blutdruck senkende Medikamente. Das ist das Fazit einer Untersuchung der Queen-Mary-Universität in London. Ein halber Liter Rote Bete Saft senkt innerhalb von nur 4 Stunden signifikant den Blutdruck. Der Mechanismus lässt sich neben dem Nitratgehalt durch Vitamin B sowie Kalium, Eisen- und Folsäure in den Roten Bete erklären. Damit sich allerdings langfristig Erfolge einstellen, empfehlen die britischen Forscher den Betroffenen, täglich 150 ml des Gemüsesaftes zu trinken.

Holundersaft

Schwarzer Holundersaft wirkt exzellent bei Erkältungen. Der Saft hat eine hohe Konzentration an Vitamin C und wirkt stark antioxidativ. Es empfiehlt sich, mehrmals wöchentlich ein Glas Holundersaft zu trinken.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Der Name Salbei leitet sich von dem lateinischen Wort „salvare“ = heilen ab. Salbei wurde bereits von Mönchen im Mittelalter als Heilpflanze eingesetzt. Salbei ist im Garten eine absolut pflegeleichte Pflanze. Wer den würzigen und frischen Duft in die Wohnung bringen möchte, sollte einfach ein Sträußchen binden und im Zimmer an eine warme Stelle legen. Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle verhindern die Vermehrung von Bakterien. Gerbstoffe haben eine antientzündliche Wirkung, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide (Pflanzenfarbstoffe) haben krampflösende Eigenschaften. Bei Halsschmerzen werden auch Salbei-Bonbons sowie Salbei Tee eingesetzt. Salbei ist geradezu ein Wundermittel gegen Erkältungen. Nebenwirkungen können sich aus der anregenden Wirkung von Salbei ergeben. Ein zu später Genuss von Salbei Tee kann die Nachtruhe stören.

Gesundheit



Bild: Rike_pixelio.de

Zimtsterne sind Klassiker der Weihnachtsbäckerei

Beliebtes Weihnachtsgebäck:

Schädigt die Leber – wie viele Zimtsterne darf ich essen?

von Hans Eblok

Zimt wirkt antibakteriell und fördert die Verdauung. Zu große Mengen können jedoch zu Leberproblemen führen. Wie viel

Gramm Zimt pro Tag gesund sind, hängt auch von der Sorte ab.

Zimt ist aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken – ob in Zimtsternen oder Lebkuchen. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt: Das Gewürz gibt es in zwei verbreiteten Sorten im Supermarkt. Der günstige ist Cassia-Zimt, der teurere ist Ceylon-Zimt.

Beide Varianten unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern auch im Cumaringehalt – davon ist wesentlich mehr im Cassia-Zimt. In zu hohen Mengen kann der Stoff Leberschäden verursachen. Vor allem bei Kleinkindern ist der Höchstwert schnell erreicht. Wann Cumarin schädlich für die Gesundheit ist und wie viele Zimtsterne in der Weihnachtszeit unbedenklich sind. Ein Überblick:

1. Wie unterscheidet sich Cassia- von Ceylon-Zimt?

Cassia-Zimt stammt aus China, ist günstiger und hat ein kräftigen, leicht süßlichen Geschmack. Der teurere Ceylon-Zimt hingegen stammt aus Sri Lanka und ist feiner im Aroma. Kauft man das Gewürz als Stange, lässt sich die Zimtsorte gut erkennen: Cassia-Zimt besteht nur aus einer dicken, gerollten Rindenschicht. Für Ceylon-Zimt müssen mehrere dünne Rindenstücke

zusammen gerollt werden. Bei gemahlenem Zimtpulver lässt sich allerdings kein Unterschied erkennen.

2. Was ist Cumarin?

Cumarin ist ein natürlicher Aroma- und Duftstoff, den viele Pflanzen enthalten. In einer höheren Konzentration kommt er im Cassia-Zimt vor. Den Cumaringehalt bei Ceylon-Zimt schätzt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) als unbedenklich für die Gesundheit ein.

3. Wie schädlich ist Cumarin für die Gesundheit?

Cumarin kann zu Leberschäden führen, wenn Menschen eine zu hohe Menge davon aufnehmen. Laut BfR kann 0,1 Milligramm Cumarin pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag ein Leben lang über Lebensmittel aufgenommen werden, ohne dass es ein gesundheitliches Risiko birgt. Erwachsene müssten sehr viele Lebensmittel mit Cassia-Zimt essen, um ihre Leber zu schädigen – bei einem 60 Kilogramm schweren Erwachsenen sind es mehr als 120 kleine Zimtsterne täglich. Bei Kleinkindern hingegen ist der Höchstwert relativ schnell erreicht: Ein Kind mit 15 Kilogramm Gewicht hat bereits mit sechs kleinen Zimtsternen oder einhundert Gramm Lebkuchen täglich die unbedenkliche Menge ausgeschöpft. Das BfR rät zu einem maßvollen Konsum und weist darauf hin, dass Cumarin auch als Duftstoff in Kosmetika eingesetzt wird und es über Körperlotionen auch über die Haut aufgenommen wird.

In Tierversuchen wurde bei Ratten und Mäusen bei einer sehr hohen Cumarindosis über einen langen Zeitraum hinweg Krebs ausgelöst. Für Menschen gibt es keine Hinweise darauf, dass zu viel Cumarin Krebs auslösen würde.

4. Wie viel Cumarin darf in Lebensmitteln stecken?

Seit Januar 2011 gelten in der Europäischen Union Höchstgehalte von Cumarin für zimthaltige Lebensmittel wie Zimtsterne oder auch Desserts wie Milchreis. Bei Zimtsternen darf höchstens 50 Milligramm pro Kilogramm und fünf Milligramm pro Kilogramm bei Desserts wie Milchreis mit Zimt enthalten sein. Für das Gewürz Zimt gibt es dagegen keinen Höchstwert für Cumarin.

5. Wie viel Cumarin ist in Ceylon- oder Cassia-Zimt?

Ein Test der „WDR-Servicezeit“ zeigt den unterschiedlichen Cumaringehalt der beiden Zimtsorten bei acht verschiedenen Zimtpulvern. Der Ceylon-Zimt von Alnatura hat mit 29 Milligramm je Kilogramm den niedrigsten Cumaringehalt in der Untersuchung. Mit 4.305 Milligramm pro Kilo hat der Zimt von Hartkorn den höchsten Gehalt. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gibt den durchschnittlichen Cumaringehalt bei Cassia-Zimt mit 3.000 Milligramm pro Kilogramm an.

Zimt

von Marianne Porsche-Rohrer,
aus ihrem lyrischen Lexikon der Küchen- und
Heilgewüze „Gewürzkunde in aller Munde“

Apfelmus schmeckt richtig lecker,
Gibt man etwas Zimt hinein.
Auch der gute Kuchenbäcker
Weiß, mit Zimt wird alles fein.

Pfannenkuchen, Apfeltaschen
Brauchen Zimt, das ist ganz klar,
Und beim Weihnachtsplätzchennaschen
Gilt der Zimstern als der Star.

Man mag Zimt auch in Likören,
Wenn es mal im Bauch nicht stimmt.
Auf die Wirkung will ich schwören,
Wenn man sie in Maßen nimmt.

Unsre Tante Adelgunde
Liebt viel Zimt im Reisauflauf.
Dass der Onkel August munde,
Glaubt sie und ist stolz darauf.

Niemand darf sie kritisieren,
Kochkunst ist ihr höchster Schatz.
Doch August geht sehr gern spazieren,
Zur Currywurst am Bahnhofplatz.



Zimt ist nur in Maßen gesund

Gibt es einen Weihnachtsmann?

Die wohl zauberhafteste Antwort aller Zeiten
von Francis P. Church/Jüko

Die Frage, ob es den Weihnachtsmann oder das Christkind gibt, bewegt jedes Jahr wieder zahllose Kinderherzen.

- Die kleine Virginia wollte es ganz genau wissen und schickte ihr Anliegen per Leserbrief an eine Zeitung.
- Gibt es einen Weihnachtsmann? Das ist nun schon 124 Jahre her. Die Antwort veränderte ihr Leben und berührt bis heute.

Es klingt wie ein Weihnachtsmärchen, doch es ist eine wahre Geschichte. Wir schreiben das Jahr 1897, die kleine Virginia O'Hanlon ist acht Jahre alt und lebt in New York, als sie - genau wie viele Kinder heute - eine Frage schwer beschäftigt: "Gibt es einen Weihnachtsmann?"

Ihre Eltern sind offenbar um eine Antwort verlegen, denn im September 1897 erhält die "New York Sun" diesen Leserbrief:

LIEBER REDAKTEUR: Ich bin acht Jahre alt.
Manche meiner kleinen Freunde sagen, es gibt keinen Weihnachtsmann.
Papa sagt: "Was in der 'Sun' steht, ist auch so."
Bitte sagen Sie mir die Wahrheit. Gibt es einen Weihnachtsmann?

VIRGINIA O'HANLON.
115 WEST NINETY-FIFTH STREET

Virginias Brief bleibt nicht unbeachtet. Der Redakteur Francis P. Church verfasst eine lange Antwort, mit der sowohl er als auch Virginia in die Geschichte eingehen werden. Laut dem "Newseum", einem Journalismus-Museum in Washington, ist Churchs Beitrag der am häufigsten nachgedruckte Leitartikel in englischer Sprache und wurde in viele andere Sprachen übersetzt. Bis zur Einstellung der "Sun" 1950 erscheint er dort Jahr für Jahr an Weihnachten - und seither in zahlreichen anderen Medien auf der Welt. Und in diesem Jahr auch im Magazin „Spätlese“.

"Ja, Virginia, es gibt einen Weihnachtsmann"

Und so lautet die Antwort von Francis P. Church auf Virginias Brief:

"Virginia, deine kleinen Freunde haben nicht recht. Sie sind beeinflusst von der Skepsis eines skeptischen Zeitalters. Sie glauben nur an das, was sie sehen. Sie glauben, dass nichts sein kann, was ihr kleiner Verstand nicht fassen kann. **Aller menschliche Verstand ist klein, Virginia**, sei es der von Erwachsenen oder von Kindern. In unserem großen Universum ist der Mensch mit seinem Geist ein bloßes Insekt, eine Ameise verglichen mit der grenzenlosen Welt über ihm, gemessen an jener Intelligenz, die die ganze Wahrheit zu begreifen vermag.

Ja, Virginia, es gibt einen Weihnachtsmann. Es gibt ihn so gewiss wie die Liebe und die Großzügigkeit und die Treue. Und du weißt ja, dass es sie gibt und dass sie dein Leben erst so schön machen.

Ach! **Wie trostlos wäre die Welt, wenn es keinen Weihnachtsmann gäbe.** Sie wäre so trostlos, wie wenn es dort keine Virginias gäbe. Es gäbe dann keinen kindlichen Glauben, keine Poesie, keine Romantik, die dieses Leben erst erträglich machen. Die einzige Freude fänden wir nur in dem, was wir sehen können. Das ewige Licht, mit dem die Kindheit die Welt erfüllt, wäre ausgelöscht.

Nicht an den Weihnachtsmann glauben! Du könntest ebenso gut nicht an Feen glauben! Du könntest deinen Papa bitten, Leute anzustellen, die am Weihnachtsabend an allen Kaminen Wache halten, um den Weihnachtsmann zu fangen; aber selbst wenn sie den Weihnachtsmann nicht sähen, was würde das beweisen? Niemand sieht den Weihnachtsmann, aber das ist kein



Beweis, dass es den Weihnachtsmann nicht gibt. **Die wirklichsten Dinge in der Welt sind jene, die weder Kinder noch Erwachsene sehen können.** Hast du jemals Feen gesehen, wie sie auf der Lichtung tanzen? Natürlich nicht, aber das ist kein Beweis dafür, dass sie nicht dort sind. Niemand kann all die unsichtbaren Wunder der Welt begreifen oder sie sich vorstellen.

Du kannst die Babyrassel auseinander bauen und nachsehen, was die Geräusche erzeugt. Doch die unsichtbare Welt ist von einem Schleier umhüllt, den nicht der stärkste Mann, noch nicht einmal alle stärksten Männer aller Zeiten zusammen zerreißen könnten. **Nur Glaube, Phantasie, Poesie, Liebe, Romantik vermögen diesen Vorhang zu lüften.** Nur so sind all die überirdische Schönheit und der Glanz dahinter zu erkennen. Ist all das denn wahr? Ach, Virginia, in der ganzen Welt ist nichts wahrer und beständiger.

Der Weihnachtsmann lebt, und ewig wird er leben. Noch in tausend Jahren, Virginia, nein, noch in zehnmal zehntausend Jahren wird er das Herz der Kindheit mit Freude erfüllen."

Brief veränderte Virginias Leben

Virginia O'Hanlon selbst sagte später, die Antwort von Francis P. Church habe ihr weiteres Leben "sehr stark" und positiv beeinflusst. Sie habe es als ihre Verantwortung betrachtet, all das Wunderbare, das Church beschreibt, Teil ihres Lebens sein zu lassen: Glaube, Liebe, Poesie, Romantik.

Acht Jahre vor ihrem Tod sinnierte sie in einem Radio-Interview: "Je älter ich werde, desto klarer wird mir, welch eine perfekte Lebensphilosophie sich doch darin verbirgt."

Kurzgeschichten, Gedichte

Im Schein der Kerzen

von Petra Kesse

›Wie kann Mona hier nur freiwillig leben?‹, fragte sich Kira, während sie gedankenverloren in das Dunkel blickte, das an dem Fenster ihres Zugabteils vorbeirauschte. Sie kannte die Einöde, durch die sie fuhr. Einige Monate zuvor hatte sie schon einmal ihre beste Freundin besucht – in der ›Pampa‹, wie Kira es nannte. Sie seufzte und ließ ihren Kopf gelangweilt zurückfallen.

›Geht's zu den Eltern?‹, hörte sie plötzlich jemanden fragen.

›Wie bitte?‹ Irritiert sah Kira die alte Dame an, welche kurz zuvor zugestiegen war und ihr nun im Abteil gegenüber saß. Sie deutete auf Kiras Reisetasche.

›Weihnachten ist es zuhause am schönsten, nicht wahr?‹

›Um Gottes Willen‹, stieß Kira hervor. ›Wenn hier, am Ende der Welt, mein Zuhause wäre, hätte ich mich schon längst irgendwo vergraben. Ich besuche nur eine Freundin über die Feiertage.

Nach Weihnachten bin ich ganz schnell wieder verschwunden.‹ ›Aber wie kommen Sie denn zu einer Freundin ... hier am Ende der Welt?‹ ›Sie ist vor einem halben Jahr in diese Gegend gezogen. Freiwillig! Können Sie sich das vorstellen? Hat hier sozusagen ›hin geheiratet‹.‹

Verständnislos schüttelte Kira den Kopf. ›Habe ich bis heute nicht verstanden. Hier auf dem Land ist nichts los. Absolut nichts. Pampa. Die haben hier doch bis vor kurzem noch auf offenem Feuer



Bild: Petra Bork/pixelio.de

Im Schein von 4 Adventskerzen

gekocht, wie Eingeborene.« Die alte Dame grinste und reichte ihr spontan die Hand.

»Darf ich mich vorstellen? Elisabeth, eine Eingeborene dieser Pampa.« Kira lief rot an.

»Entschuldigen Sie, so war das nicht gemeint«, erwiderte sie kleinlaut.

»Sie waren doch erst ein einziges Mal hier, vielleicht haben Sie noch nicht alles gesehen.«

»Alles?« Kira riss ihre Augen weit auf. »Soll das ein Witz sein? Was meinen Sie mit ›alles‹? Im August war ich mit dem Auto hier. Ich fuhr ins Dorf rein und schwupps«, sie schnippte mit den Fingern, »war ich auch schon wieder raus. Lassen Sie mich überlegen ...«, gespielt nachdenklich blickte sie zur Decke, »ich habe eine Bäckerei gesehen, einen Blumenladen und eine Apotheke. Das wars!«

»Ziemlich viel für eine so kurze Strecke«, scherzte Elisabeth. Kira lachte kurz auf.

»Okay, so kann man's auch sehen.« »Wer weiß, vielleicht werden Sie bei diesem Besuch doch noch etwas Neues entdecken.« »Neee, ganz bestimmt nicht.« Kira schüttelte heftig den Kopf. »Im Gegenteil. Ich befürchte, im Winter ist es hier noch öder und ...« Eine männliche, dunkle Stimme aus dem Lautsprecher unterbrach ihre Rede und kündigte die nächste Station an. »Geschafft!« Kira schlug sich mit den flachen Händen auf die Oberschenkel. »Na, dann mal auf ins Abenteuer Pampa«, nuschelte sie sarkastisch, schlüpfte in ihre Jacke, legte sich den Schal locker um den Kragen und warf einen kurzen Blick auf ihr Handy. »Ist jetzt nicht wahr, oder?«, stieß sie hervor, als sie die Mitteilung ihrer Freundin entdeckte. »Probleme?« Elisabeth sah sie über den Rand ihrer Brille an. »Finja hat Fieber.« »Ihre Freundin?« Kira schüttelte den Kopf.

»Ihre Tochter. Sie ist erst sechs Wochen alt und meine Freundin möchte bei der Kälte nicht mit ihr raus. Die Schwiegereltern hätten aufs Baby aufpassen können, die sind aber noch nicht eingetrudelt.

Nun kann sie mich nicht vom Bahnhof abholen.« Sie fuhr sich mit gespreizten Fingern durch ihre dunkelbraunen Locken. »Soll ich etwa den ganzen Weg latschen? Soweit ich weiß, fahren hier keine Busse.« Sie verzog leidend das Gesicht und atmete schwer durch. »Gibt's hier wenigstens Taxen?« Elisabeth nickte grinsend. »Die Erfindung des Automobils hat sich tatsächlich schon bis zu uns herumgesprochen. Der Taxistand befindet sich direkt hinter dem Bahnhofsgebäude.«

»Wow, wie beruhigend«, seufzte Kira, steckte das Handy weg und zog den Reißverschluss ihrer Jacke hoch. Im selben Moment hielt der Zug und die Türen öffneten sich. »Sehen Sie«, sagte Kira, nachdem sie auf dem zugigen Bahnsteig standen, »das ist es, was ich meine: Ein Gleis! Ein einziges Gleis! Und so etwas nennt sich Bahnhof.« Kopfschüttelnd betrachtete sie die dicken Schneeflocken, die im Schein der matten Bahnhofsbeleuchtung herumwirbelten. »Darf nicht wahr sein. Der Bahnsteig ist nicht mal überdacht.« Sie schlug die Kapuze hoch und verknotete den Schal vor ihrer Brust, während ihr der eisige Wind einen Schauer über den Rücken jagte. Aus ihrer Jackentasche hangelte sie ein paar Fäustlinge, doch bevor sie sie überzog, reichte sie Elisabeth die Hand. »Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest.«

»Danke schön! Das wünsche ich Ihnen ebenfalls. Und eine wunderbare Zeit mit Ihrer Freundin. Versuchen Sie, die Ruhe zu genießen. Auch wenn auf dem Lande nicht das Leben pulsiert, trotzdem gibt es viel Schönes zu entdecken. Nichts ist ›nur schlecht‹ oder ›nur gut‹ – weder Menschen noch Orte.« Mut machend nickte die alte Dame ihr zu, drehte sich um und ging.

Auch Kira machte sich auf den Weg und sah schon nach wenigen Metern ein Taxi, dessen Fahrer mit hochgeschlagenem Kragen am Wagen lehnte und an seiner Zigarette zog.

»Guten Abend, bitte zur Norder Straße 12«, bat Kira ihn mit einem gequälten Lächeln.

»Moin«, erwiderte er und schob seine schwarze Wollmütze etwas aus der Stirn. »Norder Straße?« Bedenklich schüttelte der junge Mann den Kopf. »Kann Ihnen nicht versprechen, dass wir es rechtzeitig schaffen.« Er zog ein letztes Mal an seiner Zigarette und schnippte den Stummel auf die Straße. »Es wozu rechtzeitig schaffen?« Fragend sah sie ihn an, während er ihr das Gepäck abnahm und es im Kofferraum verstaute.«

»Heilig Abend, Norder Straße. Sie wissen schon«, nuschelte er, als müsste damit alles ausreichend

erklärt sein, und stieg in den Wagen. »Nehme an, Sie wollen da sein, wenn ...«, er unterbrach sich selbst, als er Kiras fragenden Blick bemerkte. »Sie wissen gar nicht, wovon ich rede, oder?«

»Allerdings nicht.« »Ach so«, murmelte er, ließ den Wagen an und fuhr los.

»Lassen Sie mich dumm sterben oder erklären Sie es mir?«, hakte Kira zynisch nach.

»Lassen Sie sich überraschen.« »Ich möchte mich aber nicht überraschen lassen.«

»Weihnachten lässt man sich überraschen«, erwiderte er, seinen Blick stur nach vorne gerichtet. Kira rollte mit den Augen. Von ihrer Freundin hatte sie bereits erfahren, dass man auf dem Lande nur das Nötigste sprach. Daher beschloss sie, ›Mr. Quasselstrippe‹ zu ignorieren und schaute gelangweilt aus dem Seitenfenster. Der Vollmond ließ die schneebedeckte Landschaft mit ihren Tannen und brachliegenden Feldern gespenstisch aussehen. Hier und da tauchte ein Haus oder ein Bauernhof auf. Aus den Fenstern schien ein warmes Licht ins Dunkel. »Ich würde hier einen Natur-Koller kriegen«, seufzte Kira. »Aahhh, ein Städter, richtig?«

»Aber sowas von! Bin nur meiner Freundin zuliebe angetrabt. Ihr Mann hatte einen Unfall, liegt im Krankenhaus. Nun hockt Mona alleine unterm Tannenbaum, mit ihren wortkargen Schwiegereltern. Ist kein Spaß, sag ich Ihnen. Natürlich hätte meine Freundin auch zu mir kommen können. Aber ihre Lütte ist erst sechs Wochen alt. Stundenlang im Zug hocken kommt da nicht so gut. Ist ja eine halbe Weltreise, heraus aus diesem Kaff.« Sie sah ihn von der Seite an, in Erwartung eines Kommentars, doch er schwieg hartnäckig. Kira bezweifelte, dass er ihr überhaupt zugehört hatte. Gelangweilt wandte sie ihren Kopf zum Fenster. »Bäume, Felder, Bäume, Felder und nochmal Bäume, Felder – ich kriege die Krise«, seufzte sie nach einer Weile und ließ ihren Kopf nach hinten gegen den Sitz fallen. »Wir sind da. Sie laufen das letzte Stück«, sagte der Fahrer entschlossen und fuhr an der Ecke zur Norder Straße rechts ran. »Ihr Gepäck ist leicht, bis Nummer 12 sind's nur wenige Meter.«

»Sie schmeißen mich raus, weil ich kein Natur-Junkie bin?«, stieß Kira hervor und starrte ihn fassungslos an. »Haben's noch rechtzeitig geschafft. Ist Heilig Abend und gleich 18 Uhr.« Sie riss ihre Augen übertrieben weit auf. »Und das bedeutet?«, fragte sie sichtlich genervt.

»Ich möchte, dass Sie hautnah erleben, wie charmant dieses ...«, er machte eine bedeutungsvolle Pause, »... dieses Kaff sein kann. Vertrauen Sie einem echten Dorfjungen. Sie werden es ganz sicher nicht bereuen.« »Sie werfen mich hier tatsächlich raus.« Fassungslos schüttelte sie den Kopf. »Ich bin echt im falschen Film.« Über das Gesicht des Fahrers huschte ein Grinsen, dann warf er einen Blick auf das Taxameter. »Macht 13,20.«

Großzügig drückte sie ihm 15 Euro in die Hand. »Stimmt so! Für Ihre Mühe«, betonte sie sarkastisch. »Vielen Dank. Es war mir eine Ehre, einen Stadtmenschen hofieren zu dürfen.« Er stieg aus, holte die Tasche aus dem Kofferraum und reichte sie ihr. »Schöne Weihnachten.«

»Ebenfalls«, erwiderte sie gespielt grinsend, fügte in Gedanken ›Blöder Heini‹ hinzu und stapfte los. Der Schnee knirschte unter ihren Stiefeln. Wenigstens hatte es aufgehört zu schneien. Kira bog in die Norder Straße ein, die von alten Fachwerkhäusern und antik aussehenden Laternen gesäumt war. Erstaunt stellte sie fest, dass richtig was los war, was sie angesichts der Uhrzeit und des besonderen Abends stutzig machte. Kinder spielten im Schnee, Pärchen schlenderten durch die Straße und blieben hin und wieder bewundernd vor den Häusern stehen. Sollten um diese Zeit nicht alle vereint unterm Tannenbaum sitzen? Sogar in Bremen waren zu dieser Zeit, an diesem besonderen Abend, die Straßen wie leergefegt. Doch dann schaute Kira die Häuserreihe entlang. In allen Fenstern standen Weihnachtspyramiden mit echten Kerzen.

Doch es gab auch Häuser in denen keine Pyramiden standen. Stattdessen brannte nur eine einzelne, rote Kerze in einem ihrer Fenster. ›Das hat was«, gestand Kira sich ein. ›Wer hätte das ...‹ Ihre Gedanken stockten, als plötzlich die Laternen ausgingen, genauso wie die Leuchtreklame der Bäckerei und des Blumenladens. Auch die Apotheke am Ende der Straße lag im Dunkeln. Selbst die Anwohner hatten in ihren Häusern alle Lampen ausgeschaltet. Nur der Schein der flackernden Kerzen fiel auf die schneebedeckten Gehwege. Kira blieb stehen und sah fasziniert

die Straße hinauf, überwältigt von diesem mystischen Anblick, der umgeben war von absoluter Stille. Schweigend standen die Menschen, die gerade noch die Straße entlang spazierten, da und genossen gemeinsam diesen besonderen Moment. Erst nach einigen Minuten öffneten sich nach und nach die Haustüren, Bewohner traten heraus und wünschten sich ein frohes Weihnachtsfest. Irritiert stellte Kira fest, dass die Türen der Häuser mit den roten Kerzen in den Fenstern geschlossen blieben. »Haben die roten Kerzen eine besondere Bedeutung?«, wollte Kira von einer jungen Frau wissen, die gemeinsam mit ihren Kindern auf dem Gehweg stand.

»Ja, leider«, erwiderte diese wehmütig. »In den Häusern mit den roten Kerzen leben Familien, die in diesem Jahr einen geliebten Menschen verloren haben. Natürlich könnten auch diese Familien Pyramiden aufstellen. Aber vielen steht nicht der Sinn nach funkeln dem Weihnachtsschmuck, wenn die Trauer noch zu frisch, das Herz noch zu schwer ist. Doch sie stellen eine rote Kerze ins Fenster, in Gedenken an den Menschen, den sie verloren haben, und um uns zu zeigen, dass sie zu uns gehören. Es wäre schön, wenn sie sich trotz ihrer Trauer zu uns gesellen würden. Aber wir verstehen es auch, wenn sie für sich bleiben wollen.« »Rote Kerzen, Weihnachtspyramiden. Ein wunderschönes Ritual«, seufzte Kira und schluckte schwer. »Als Kind habe ich schon in dieser Straße gelebt«, fuhr die junge Frau fort. »Ich bin damit aufgewachsen und freue mich jedes Jahr darauf.« Kira lächelte verlegen. Einen solch magischen Moment zu erleben, damit hatte sie in dieser Gegend wirklich nicht gerechnet. Und plötzlich fielen ihr die Worte der alten Dame wieder ein. »Nichts ist nur gut oder nur schlecht – weder Menschen noch Orte.

Vermischtes

Gepflegter Blödsinn:

Der Schlittenwolf

von **Gottfried August Bürger**

Im tiefsten Winter reiste ich einst durch Russland. Nun könnt ihr euch sicher vorstellen, dass man bei Schnee und Eis mit einem Pferd nicht allzu schnell unterwegs ist. Kurzerhand besorgte ich mir also einen Pferdeschlitten und spannte meinen alten Gaul ein.

Juchhe, nun ging es in rasendem Tempo durchs Land.

Als ich mich aber irgendwann einmal umschaute, da bemerkte ich, dass mir und meinem Pferd ein Wolf auf den Fersen war. Ein echter Wolf, und nirgendwo ein Mensch, der mir helfen konnte!

Das Tier war riesig. Bald hatte der Wolf mich und meinen vierbeinigen Weggefährten eingeholt. Jetzt gab es kein Entrinnen mehr. Ich schaffte es gerade noch mich zu ducken, da hatte sich der graue Räuber auch schon nach einem mächtigen Sprung über den Schlitten im Hinterteil meines Pferdes verbissen und ließ nicht mehr los.

Ich selbst war ihm als Beute wohl zu mager gewesen. Dafür aber schien ihm mein Pferd um so besser zu schmecken, denn er schmatzte nicht schlecht bei seiner Mahlzeit. Weil ich wusste, dass der Wolf gut beschäftigt war, traute ich mich nun auch wieder aus der Versenkung aufzutauchen. Ich ergriff meine Peitsche und drosch mächtig auf das Hinterteil des Wolfes ein. Den schien das weiter nicht zu stören, denn er hob nicht einmal seinen Kopf, sondern fraß mehr und mehr mein Pferd auf. So weit, bis er schließlich seinen Kopf durch das Geschirr des Pferdes stecken konnte. Den Gaul hatte er zu diesem Zeitpunkt mit Haut und Haaren verspeist.



Der Lügenbaron Münchhausen ist mit dem „Schlittenwolf“ unterwegs.

Ich peitschte und peitschte weiter auf das Tier ein, das nun an Stelle meines Pferdes den Schlitten zog. Und siehe da, der Wolf kam immer mehr in Fahrt, wurde schneller und schneller. In kürzester Zeit hatten wir St. Petersburg erreicht. Auf den Straßen aber blieben die Menschen stehen, um diesem ungewöhnlichen Gespannen mit offenem Mund nachzustarren.

Impressum

Spätlese



Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRAÙE 94
12627 BERLIN

REDAKTION SPÄTLESE
Telefon: (030) 90293-4371
Telefax: (030) 90293-4355
E-Mail: jueko.berlin@gmx.de
Internet: www.magazin-spatlese.net