

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser!

Ich hoffe natürlich, Sie sind gesund und konnten der Corona-Krise über die Feiertage gewissermaßen „die Maske bieten“. Jedenfalls wünsche ich allen unseren Leserinnen und Lesern ein gesundes Jahr 2022.

Wenn die letzten Tage und Wochen für uns alle auch nicht einfach waren, so starten wir doch optimistisch ins neue Jahr. Wir bieten – so denke ich – auch in der ersten Ausgabe des Jahres 2022 interessanten Lesestoff.

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

Ich freue mich besonders darüber, dass Wolfgang Brauer, der Vorsitzende des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf, zu uns gestoßen ist. Er führt ab dieser Ausgabe die Rubrik „Jahrestage“ fort.

Unser Reporter Günter Knackfuß besuchte die ERSTE BRAUEREIGENOSSENSCHAFT BERNAU und stößt mit ihnen nachträglich auf das neue Jahr an.

Ursula A. Kolbe gibt interessante Einblicke in die Gebärdensprache und Teilhabe älterer Bürgerinnen und Bürger am gesellschaftlichen Leben. Sie entführt uns ins Pergamon-Museum, genauer in eine Ausstellung orientalischer Gartenkunst.

Mit mir erleben Sie eine Geschichtsstunde beim Besuch der Burgruine Aggstein in der Wachau. Andere Autoren informieren über das nächste Musikfestival auf Usedom, über den Weltknuddeltag oder über das Salzhaus in Zittau.

Unsere Gesundheitsbeiträge widmen sich den Themen „Yoga“, „Wandern“ und „Knuddeln“!

„Gepflegten Blödsinn“ bietet auch in dieser Ausgabe wieder der Lügenbaron Münchhausen. Dieses Mal fliegt er zum Mond. Ich wünsche jedenfalls „Guten Flug“!

Ihr Hans-Jürgen Kolbe

Jahrestage Januar und Februar 2022	3
Gebärdensprache – ein immaterielles UNESCO-Kulturerbe ...	4
Mehr in das gesellschaftliche Leben einbeziehen	5
Frisch Gezapftes aus Bernau.....	6
50 Jahre Intercity-Geschichte auf einer Lok.....	7
Wasser ist der Schlüssel für neue Ressourcen- Kreisläufe	8
Gen für graue Haare entdeckt.....	10
„Sehnsuchtsort Garten“ im Pergamonmuseum	10
New York Philharmonic gibt drei Konzerte	12
Stadtschönheiten: Auf Salz gebaut und reich an Geschichte ..	13
Geschichtsunterricht in Stein.....	14
Wenn im Alter die Kraft nachlässt	15
Yoga bringt Kraft und innere Ruhe.....	16
„Na, heute schon geknuddelt?“	17
Yoga macht glücklich.....	19
Meine erste Mondreise	20

Viele kleine Leute in vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun,
können das Gesicht der Welt verändern.

Aus Afrika



Foto: Männergesangsverein „Eintracht 1892“

Auftritt in Chojna (Polen)

Jahrestage Januar und Februar 2022

von Wolfgang Brauer, Vorsitzender des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf

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 Januar und Februar.

500 Jahre

Am 22. Februar 1522 wurde Lampert Distelmeyer in Leipzig geboren. Der Jurist steht ab 1551 im Dienste der brandenburgischen Kurfürsten, darunter von 1558 bis zu seinem Tod als Kanzler. Er gilt als einer der bedeutendsten brandenburgischen Kanzler in kurfürstlicher Zeit. Ab 1575 ist er zunächst Herr über einen Teil, später über ganz Mahlsdorf. Er verstirbt am 12. Oktober 1588.

135 Jahre

Am 17. Februar 1887 kauft Werner Siemens (ab 5. Mai 1888 von Siemens) Rittergut und Schloss Biesdorf und übernimmt am 1. April 1888 seinen neuen Besitz. Im März 1889 überträgt er das Anwesen seinem Sohn Wilhelm.

130 Jahre

Der Männergesangsverein „Eintracht 1892“ Mahlsdorf gründet sich am 15. Februar 1892. Er ist der älteste im Bezirk Marzahn-Hellersdorf existierende Verein.

125 Jahre

Der Kaulsdorfer Metallbildhauer und Bronzegießer Hans Füssel wird am 18. Januar 1897 geboren. Nach dem 2. Weltkrieg restaurierte er zahlreiche Bronzedenkmäler in der Berliner Innenstadt und fertigte 300 Gedenktafeln für Opfer der Naziherrschaft an. Er verstarb am 30. August 1989.

75 Jahre

Alois Schölzel, der erste katholische Pfarrer in Marzahn-Hellersdorf nach der Reformation, verstirbt am 27. Januar 1947. Er war von 1925 bis zu seinem Tod Pfarrer der Kirchengemeinde St. Martin und engagierte sich deutschlandweit für den Bau der St. Martinskirche in der Giesestraße, die 1930 geweiht wurde.

30 Jahre

– Der Verein „Betreuung arbeitsloser Leute und Lebenshilfe“ (BALL) e.V. gründet sich am 21. Januar 1992. Seit 1995 ist der Verein anerkannter Träger der freien Jugendhilfe, seit 1998

arbeitsmarktorientierter Beschäftigungsträger.

– Am 28. Januar 1992 wird der Hellersdorfer Athletik-Club Berlin e.V. gegründet. In der Folge werden Abteilungen für Leichtathletik, Karate, Basket-, Hand- und Volleyball, Schwimmen, Judo und Turnen aufgebaut.

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: Behindertenverband Hamburg

Sprechende Hände

vermittelt erfolgreich zwischen gehörlosen und hörenden Menschen, sorgt so für eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen, kulturellen oder politischen Leben, unabhängig von technischen Kommunikationsmitteln. Auch die deutsche Sprache zählt jetzt zum Immateriellen Kulturerbe der UNESCO in Deutschland; von der Kulturministerkonferenz gemeinsam mit der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien beschlossen. Zu diesem Kulturerbe zählen lebendige Traditionen aus den Bereichen Tanz, Theater, Musik, mündliche Überlieferungen, Naturwissen und Handwerkstechniken. Seit 2003 unterstützt die UNESCO Schutz, Dokumentation und Erhalt verschiedener Kulturformen. 180 Staaten tragen das UNESCO-Übereinkommen, Deutschland ist seit 2013 dabei. Die deutsche UNESCO-Kommission hat nun 20 Neueinträge ins bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Auch die deutsche Gebärdensprache ist ein vollwertiges Sprachsystem, das sich verschiedener Einheiten zur Übermittlung von Bedeutungen bedient. Dazu gehören Handformen, Mundbilder, Mimik oder Mundgestik. Damit folgt die Gebärdensprache einer grundlegenden anderen Grammatik als das Deutsche und ist simultan und räumlich aufgebaut. Es gibt mehrere diagonale Aspekte – genutzt privat wie in der Öffentlichkeit. Angewendet wird es in Bildungseinrichtungen und ist Forschungsgegenstand der Sprachwissenschaften. Als lebendige Traditionen wurden auch aufgenommen: Buchbinderhandwerk, Kultur der digitalen Echtzeit-Animationen, gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur, Herstellung von mundgeblasenem gläsernen Lauschaer Christbaumschmuck, Hüttenkultur im Pfälzerwald, Idee und Praxis der Kunstvereine, Kamenzer Forstfest, Kaspertheater als Spielprinzip, Marktredwitzer Krippenkultur, Papiertheater, Ringreiten, Schwörtagstraditionen in ehemaligen Reichsstädten, Streuobstanbau, traditionelle Bewässerung der Wasserwiesen in Franken, traditionelle Karpfenteichwirtschaft in Bayern, Uhrmacherhandwerk, Weinkultur. Insgesamt gibt es nun 126 Einträge im bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes von der Vielfalt des kulturellen Lebens in Deutschland.

Thüringer Bratwursttradition – ein weiterer Anwärter?

Acht Thüringer Traditionen und Institutionen bewerben sich um eine Aufnahme in das bundesweite Verzeichnis Immaterielles Kulturerbe. Neben der Bratwursttradition stehen laut

Gebärdensprache – ein immaterielles UNESCO-Kulturerbe

von Ursula A. Kolbe

80.000 gehörlose Menschen hierzulande nutzen die deutsche Gehörlosensprache. Aber auch Personen mit Cochlear-Implantat oder Kinder gehörloser Eltern drücken sich damit aus. Diese Sprache

Staatskanzlei auch die Gartenzweig-Fertigung in Gräfenroda, das Kindergarten-Konzept von Friedrich Fröbel und der Anbau von Brunnenkresse auf der Liste. Unter den bisherigen Einträgen gehören mit dem Skatspiel aus Altenburg, dem Eisenacher Sommergewinn, der Heiligenstädter Palmsonntagsprozession und dem Lauschaer Christbaumschmuck bereits vier Thüringer Beiträge zum Immateriellen deutschen Kulturerbe. Das Auswahlverfahren findet bis 2023 statt.

Politik, Wirtschaft, Soziales



Gruppenbild der Generationen

Mehr in das gesellschaftliche Leben einbeziehen

von Ursula A. Kolbe

Ältere Menschen aktiv in das gesellschaftliche Leben ihres Umfeldes mit einzubeziehen, ist Anliegen nur weniger Kommunen. Das ist das Ergebnis einer Befragung, die die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) in Auftrag gegeben hat.

Die Befragung von 33 Städten und Gemeinden in vier Bundesländern zu Beratungsangeboten, Begegnungsstätten und der Förderung von ehrenamtlichem Engagement ergab, dass die kommunalen Angebote vor Ort dem Bedarf der Seniorinnen und Senioren entsprechen und für sie erreichbar sind.

Die BAGSO fordert eine Initiative des Bundes, in die auch die Länder einbezogen werden sollen. Ziel müsse es sein, dass die Angebote vor Ort dem Bedarf der Seniorinnen und Senioren entsprechen und für sie erreichbar sind. Die erheblichen Rückstände müssten zügig abgebaut werden. – „In dieser Zeit raschen und deutlichen Wandels der Altersstrukturen ist das Teilhabeangebot auch für Ältere besonders wichtig. Die Kommunen brauchen gestärkte Kompetenz, aber auch die finanziellen Mittel dafür. Das wird auch helfen, der Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse in allen Landesteilen näher zu kommen“, unterstreicht der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering.

In der Studie werden die Angebote für Teilhabe im Sinne von § 71 SGB XII eingesetzten Mittel in den befragten Kommunen verglichen. Das finanzielle Engagement reicht von 0 bis 34 Euro pro Jahr und Person ab 60 Jahren. Bei rund 20 Prozent der Kommunen tendiert der Mitteleinsatz gegen null, etwa die Hälfte der Kommunen wenden zwischen 2,80 und 8,30 Euro auf. Lediglich etwas mehr als ein Viertel der Kommunen investiert mehr in Teilhabeangebote für ältere Menschen. In diesen Kommunen existieren häufig gewachsene Strukturen, die eine systematische Planung der Altenarbeit umfassen. Organisationen vor Ort sowie ältere Bürgerinnen und Bürger werden an Entscheidungsprozessen beteiligt.

Über die Studie: Die Ergebnisse der Untersuchung basieren auf einer leitfadengestützten Befragung von Verantwortlichen in 33 Städten und Gemeinden sowie drei Landkreisen in Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen und Thüringen. Sie wurden so

ausgewählt, dass insgesamt der elf von der Bertelsmann Stiftung entwickelten Demografietypen abgebildet sind. Die Befragung ist zwischen Juli und September 2021 durchgeführt worden; Bezugsraum ist das Jahr 2019, um pandemiebedingte Sondereffekte auszuschließen. Die Studie erstellte Jutta Stratmann, Fachberatung für Sozialplanung und Bürgerengagement (fastra), gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Politik, Wirtschaft, Soziales



Blick auf die ERSTE
BRAUEREIGENOSSENSCHAFT BERNAU

Frisch Gezapftes aus Bernau

von Otto Knackfuss

Seit gut einem Jahr hat die ERSTE BRAUEREIGENOSSENSCHAFT BERNAU (EBBG) die Braurechte und offeriert die Stammsorten Helles, Dunkles, Weizen und Pale Ale. Am 07. August 2020 übergab der Bürgermeister André Stahl feierlich das Dokument an die Braugenossenschaft.

Bereits einen Tag später erfolgte die Eröffnung des

Brauereiausschanks. Gebraut wird aber nicht direkt in Bernau, sondern im Ortsteil Börnicke in der alten Brennerei.

Wie kam es zur Wiedergeburt des Bernauer Bieres?

Die Ursprungsidee dazu entstand im kleinen Kreis am Stammtisch. Die Bierfreunde hatten sich mit der Bernauer Biertradition beschäftigt und für das Projekt einige Mitstreiter gefunden. Die mittelalterliche Stadt Bernau hatte im Jahre 1560 bei 310 Häusern bereits 146 „Braustellen“. In beinahe jedem 2. Haus wurde also Bier gebraut. Das von Kurfürst Friedrich I. verliehene Privileg zum zollfreien Biervertrieb begründete den Ruf des Bernauer Bieres mit außerordentlicher Qualität und Stärke bis hoch nach Hamburg. Im Laufe der Zeit, ging diese Brautradition jedoch immer mehr verloren. Unter dem Namen „Bernauer Torwächter“ wird immerhin noch ein Bier in der Brauerei Eisenmann in Bitterfeld-Wolfen gebraut und erfolgreich vertrieben, welches Bezug auf die Bernauer Biertradition nimmt. Die neuen Braupioniere meinten aber, dass die Tradition der Braukunst in Bernau wieder belebt werden sollte: „Bernau braucht wieder eine eigene Brauerei, in der ein originales Bernauer Bier gebraut wird. Neben der Pflege des Brauchtums ist es auch für die Entwicklung und das Selbstverständnis der Stadt förderlich, wenn ein traditionelles, modernen Ansprüchen genügendes Bernauer Bier in Bernau hergestellt wird“. Ein wichtiger Aspekt dabei war das „gemeinsame genossenschaftliche Handeln“, in allen Bereichen, beginnend bei der Planung, über die Umsetzung bis hin zum gemeinsamen Genuss.

So staunten im November 2016 die Anwohner in der Ernst-Thälmann-Straße 2c in Börnicke nicht schlecht. So viel Andrang um 11 Uhr an einem grauen Novembersamstag sind sie nicht gewohnt. Schließlich war es das erste Mal, dass die Bernauer Braugenossen ihre Mitgliederversammlung in dem zukünftigen Braugebäude abhielten. In seinem Grußwort zitierte dann der Bernauer Bürgermeister André Stahl den amerikanischen Bierfreund Benjamin Franklin (1706-1790): „Bier ist der Beweis, dass Gott uns liebt, und will, dass wir glücklich sind.“ Von der öffentlichen Ausschreibung zum Zapfhahn

Bei unserem Besuch in der Brauerei informierte Vorstandssprecher Heinz-Jürgen Zamzow über die Hürden des Anfangs: „Zur Errichtung der neuen Brauanlage mußten eine ganze Reihe von statischen und hygienischen Aspekten berücksichtigt werden. Das verlangte große Sorgfalt für die weitere Planung. Schließlich musste alles denkmalgerecht realisiert werden. Der Bauplan lag in den Händen von Braugenossen Frank Dietrich, unserem eigentlichen Technikchef“. Da es sich beim Braugenossen-Bier um ein Qualitätsbier handelt, wurde das Motto natürlich auf Latein abgefasst: „Haec Cervesia conferat semper ad Concordiam.“ Und dies übersetzt der international erfahrene Braumeister Ruslan Hoffmann: „Dieses Bier soll immer zur Eintracht beitragen.“ Das bedeutet, dass das Braugenossen-Bier ein friedliches Bier ist und Händel oder gar Kneipenschlägereien streng verpönt sind. Die supermoderne Brauereitechnik in Börnicke, übrigens aus Deutschlands Süden, besticht durch klare Anordnung der Aggregate und Füllstationen. Soviel Sauberkeit und Perfektion haben wir selten erlebt. Dann dürfen wir dem Team noch beim Füllvorgang von Bierfässern zuschauen. Neben Flaschenbier wird das frisch Gebraute jetzt auch in Siphons angeboten.

Inzwischen werden die monatlich 4000 Liter Bernauer Biere „Ein Bernauer“ (helles Vollbier, naturtrüb), „Bernauer Kantor“ (dunkles Lagerbier) und „Bernauer Rathaus“ (Pale Ale) ergänzt durch Saisonbiere wie Erntedank, Festbier und Märzen. Vor Ort geöffnet ist der Hofladen immer Freitags und Samstags. Ansonsten Prosit!

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: DB AG / Oliver Lang

Intercity mit der Lokomotive der Baureihe 101

50 Jahre Intercity-Geschichte auf einer Lok

von Michael Brinkmann

DB schickt Lokomotive im Jubiläums-Design auf die Strecke • DB-Fernverkehrschef Michael Peterson: „Intercity hat die Grundlagen für den schnellen, vertakteten Schienenverkehr in

Deutschland gelegt“ • Heute erschließen neue Intercity-Linien mit modernen Doppelstockzügen die Fläche

Die Deutsche Bahn (DB) feierte 2021 ein weiteres Jubiläum: Vor 50 Jahren fuhren die ersten Intercity-Züge (IC) durch Deutschland. DB-Fernverkehrschef Dr. Michael Peterson hatte im Frankfurter Hauptbahnhof anlässlich des runden Geburtstags eine Lokomotive der Baureihe 101 auf die Strecke geschickt, die sich zur Hälfte in den historischen und aktuellen IC-Farben präsentiert. Auf den Seitenwänden sind Loks und Wagen aus mehreren IC-Generationen zu sehen. Die Jubiläumslok wird mit bis zu 200 Stundenkilometern als rollende Botschafterin für ein halbes Jahrhundert Intercity-Verkehr unterwegs sein. „Ohne IC kein ICE: Der Intercity hat die Grundlagen für den schnellen, vertakteten Schienenverkehr in Deutschland, wenn nicht gar in Europa gelegt“, so Michael Peterson. Bekannte Standards im ICE-Verkehr wie feste Abfahrtszeiten im Stundentakt, Bordrestaurant in der Mitte des Zuges zwischen den beiden Wagenklassen oder Umsteigen am selben Bahnsteig wurden mit dem Intercity eingeführt.

Mittlerweile hat sich die Funktion des IC verändert. Die Rolle als schnelle Verbindung zwischen den Metropolen hat der ICE übernommen. Stattdessen erschließt der Intercity mit modernen Doppelstockzügen verstärkt die Fläche. Und dieses Angebot baut die DB aus. Ende 2019 wurde die erfolgreiche Intercity-Linie zwischen Warnemünde und Dresden eingeführt. Ab dem 12. Dezember verbindet eine neue Linie Dortmund bzw. Münster über Siegen mit Frankfurt am Main im Zweistundentakt. „Wir wollen noch mehr Bahn in Deutschlands Städte und Regionen bringen. Dafür investieren wir kräftig. Ende des Jahres 2022 werden wir insgesamt 86 komfortable Doppelstockzüge für den Fernverkehr in der Fläche haben“, so Michael Peterson.

Der Intercity-Verkehr startete am 26. September 1971. Damals waren in elegantem Purpurrot und Beige lackierte IC-Züge auf vier Linien alle zwei Stunden unterwegs – ausschließlich mit 1. Klasse-Wagen. Zusammen mit den 200 km/h schnellen Loks der legendären Baureihe 103 wurden sie zum Sinnbild für Schnellverkehr auf der Schiene und zur Werbeikone für die damalige Bundesbahn. Unter dem Slogan: „Jede Stunde, jede Klasse“ wurden 1979 dann der Stundentakt und die 2. Klasse eingeführt.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Foto: Fraunhofer IKTS

Heißgasfilter bei der Klärschlammverbrennung

Wasser ist der Schlüssel für neue Ressourcen-Kreisläufe

von Dipl.-Chem. Katrin Schwarz

Der weltweite Wasserbedarf steigt durch eine immer intensivere Wassernutzung, gleichzeitig wird das nutzbare Wasserangebot immer kleiner.

Damit Wasser nicht zur Bremse für Schlüsselindustrien, die Energiewende und eine sichere Ernährung wird, arbeiten mehrere Forschergruppen des Fraunhofer-Instituts für Keramische Technologien und Systeme IKTS an Projekten, die heutige Probleme in der Wasser-, Agrar- und Energiewirtschaft im Komplex zu lösen versuchen. Ein Ziel ist es dabei, Abwasser als Ressource zu nutzen.

Dazu gehören beispielsweise neue Verwertungsmethoden für kommunale und Bergbauabwässer, die wichtige Rohstoffe für eine nachhaltige Landwirtschaft sowie den wachsenden Wasserstoffbedarf liefern können.

»Wasser ist der Schlüssel für das wirtschaftliche Ökosystem der Zukunft«, ist Dr. Burkhardt Faßauer überzeugt, der im Fraunhofer IKTS die Abteilung für Kreislauftechnologien und Wasser leitet. »Und mit unseren Technologien können wir endlich die Sektoren Wasser, Energie und Ernährung hocheffizient koppeln.« Richtig behandelt, kann Wasser zum Quell für Rohstoffe, Dünger und Energie werden.

Beispiel 1: Phosphorrecycling im Klärwerk

Mit einer neuen Technologie des Fraunhofer IKTS lässt sich Phosphor aus kommunalen Abwässern – einer oft unterschätzten Ressource – gewinnen. Im Klärwerk bleibt nach der Abwasserbehandlung Klärschlamm übrig, der neben wertvollem Phosphor auch teils umwelt- und gesundheitsschädliche Schwermetalle wie Blei, Kadmium und Nickel enthält. Daher geben die

Kreislauftechnologien den Klärschlamm in einen Wirbelschichtverbrennungsreaktor und überführen die Schwermetalle bei Temperaturen zwischen 800 und 1000 Grad Celsius durch Zugabe von Additiven in Gase. Diese werden mit Hilfe von speziellen hochtemperaturbeständigen keramischen Filterelementen direkt im Verbrennungsprozess abgetrennt.

Zurück bleibt eine Asche, die bis zu 15 Prozent aus Phosphat besteht. Ohne die Schwermetalle lässt sich dieser Mineralstoff leichter aus der Asche extrahieren und als ertragssteigernder Dünger auf Felder ausbringen. In weiteren Prozessschritten wäre es auch möglich, einige der abgetrennten Schwermetalle für den industriellen Einsatz aufzuwerten.

Derzeit rüsten die Fraunhofer-Ingenieure diese Trenntechnologie gemeinsam mit der Technischen Universität Dresden und der LTC – Lufttechnik Crimmitschau GmbH in einer Pilotanlage in Pirna nach, um die beschriebene Methode in Großversuchen zu evaluieren.

Beispiel 2: Kommunales Abwasser als Energielieferant

Durch Klärschlamm-Faulung lässt sich aus Abwasser auch Klärgas gewinnen, das zu 60 Prozent aus Methan besteht. Die restlichen Anteile entfallen auf Kohlendioxid und andere Verbindungen. Mit kohlenstoffbasierten Filtern des Fraunhofer IKTS lässt sich das CO₂ aus dem Klärgas inzwischen herausfiltern.

Dies steigert einerseits den Wirkungsgrad der klärgasbefeuerten Blockheizkraftwerke (BKH), die Strom und Wärme erzeugen.

Andererseits lassen sich auf dieser Basis in Zukunft auch komplexe Kreisläufe aufbauen: Aus dem abgetrennten CO₂ und grünem Wasserstoff könnten über die Fischer-Tropsch-Synthese werthaltige Produkte wie synthetische Kraftstoffe hergestellt werden.

Alternativ könnte man das abgetrennte CO₂ aber auch in Gewächshäuser pumpen und damit die Ernteerträge steigern. Hierbei sind platzsparende Kultivierungstechniken wie die vertikale Landwirtschaft (»Vertical Farming«) vorstellbar, die sich in direkter Nähe zu Klärwerken befinden. Daraus würden sich ganz neue Geschäftsmodelle für kommunale Klärwerke ergeben.

Beispiel 3: Grüner Wasserstoff aus Bergbauwässern

Sulfatbelastete Bergbauabwässer sind ein ernstes Problem: Sie bringen natürliche Ökosysteme aus dem Gleichgewicht und versäuern ganze Wasserkreisläufe. Doch auch diese Bergbau-Hinterlassenschaften können sich dank moderner elektrochemischer Verfahren von einer Last in eine Ressource verwandeln.

Die dafür entwickelten IKTS-Anlagen leiten die Abwässer aus dem Bergbau direkt in eine Kaskade aus aufeinanderfolgenden elektrochemischen Flusszellen. Darin befinden sich Membranen sowie Elektroden. Liegt Strom an, reichern sich in einer Richtung die geladenen Sulfate immer weiter an.

Danach ist es ein Leichtes, die Sulfate mit Stickstoff-Verbindungen zu hochwertigem Ammoniumsulfat-Dünger zu kombinieren. Als Nebenprodukt entsteht zudem Wasserstoff.

Dieser gilt als besonders umweltverträglicher Energieträger und als begehrter Ausgangsstoff für viele Industrieprozesse. Derzeit testet das IKTS diese Reinigungs- und Veredelungsverfahren für Bergbauabwässer in Versuchsanlagen wie »TERZINN« und »Rainitza«.

Die Ergebnisse sind vielversprechend. Daher wollen die Forscher diese Methoden in Zukunft in einen größeren Maßstab übertragen.



Silbergraue Haare

diese Frage beschäftigt die Wissenschaft schon lange.

Gen für graue Haare entdeckt

von REUTERS/jüko

Während sich manche Leute schon relativ früh mit einem weißen Haarschopf auseinander setzen müssen, entdecken andere erst relativ spät vereinzelt graue Strähnen am Kopf.

Woran das liegt bzw. wodurch die Produktion des Farbstoffs Melanin mit der Zeit ins Stocken gerät –

Als Ursache für frühzeitiges Ergrauen wurden immer wieder Faktoren wie Stress, zu wenig Schlaf oder Mangel an Vitaminen verantwortlich gemacht. Forscher des University College in London fanden den „Hauptschuldigen“, wie sie im Fachmagazin „Nature Communications“ veröffentlichten: das Gen mit dem Namen IRF4. Dieses steuert die Produktion und Speicherung von Melanin und wurde erstmals mit dem Farbverlust der Haare in Verbindung gebracht.

Träger der identifizierten Genvariation haben somit die Veranlagung, früher ihre Haarfarbe zu verlieren. Laut den Autoren der Studie wäre man durch die weitere Erforschung der Rolle des IRF4 möglicherweise in der Lage, irgendwann das Ergrauen hinauszuzögern oder gar zu stoppen.

„Sehnsuchtsort Garten“ im Pergamonmuseum

**Iranische Kunst und Kultur aus fünf
Jahrtausenden und der Bezug zum Heute**
von Ursula A. Kolbe

Gärten und Parks sind seit jeher Sehnsuchtsorte der Menschen für Entspannung und Freizeit. Man denke nur an das Grillfest mit Freunden, kann sich aus der Öffentlichkeit zurückziehen und entspannen, in der Gartenlaube oder beispielsweise im Pavillon.

Allein in heißen und trockenen Regionen wie den Iran wurden anheimelnde Gärten mit kühlenden Wasserläufen angelegt, finden sich schattenspendende Bäume als ideale Rückzugsorte. Wohl jeder hat solche Motive schon gesehen.

Persische Buchmalereien illustrieren detailreich und farbintensiv den Zauber des Gartens. Sie wurden kontrapunktisch in Bezug gesetzt zu dem Freiheitsversprechen der Kleingärten,



Nachtigall auf einem Rosenbusch (Gul o Bulbul)
Detail, Iran 1652

Datschengrundstücke oder jetzt auch den durch die Corona-Pandemie veränderten Bezug zu Parks und Gärten.

Die Sonderpräsentation im Buchkunstkabinett des Museums für Islamische Kunst hatte schon einen Vorgeschmack auf die Anfang Dezember des Vorjahres gestartete Sonderausstellung „Iran, Kunst und Kultur aus fünf Jahrtausenden“ in der James Simon-Galerie gegeben. Hochkarätige Buchmalereien des 15. bis 18. Jahrhunderts vermitteln einen farbenfrohen Eindruck davon, wie iranische Gärten historisch gestaltet und genutzt wurden und als Sehnsuchtsorte bis heute nachwirken.

Ob Gartenpartys oder Romanzen im Park – nicht erst in der Gegenwart träumen sich Menschen an Orte, die mit Erinnerungen an eine schöne Zeit verbunden sind. Sie sind und waren Sehnsuchtsorte. Diese gesellschaftliche Funktion von Gärten, ebenso wie die große Bedeutung der Gartenkultur als eigenständige Kunstform, finden in der Buchmalerei und persischer Dichtung wie von Saadi (13. Jahrhundert) und Farrukhi (11. Jahrhundert) einen reichen Ausdruck.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, in denen die Gestaltung von Gärten im Fokus der Malereien steht, bilden diese meist den passenden Ort und Rahmen eines Ereignisses. Empfänge und Feiern oder Zusammentreffen wurden fast immer mit Bäumen und Blüten gerahmt oder direkt im Grünen gezeigt.

Die Anlage und Nutzung von Gärten änderte sich zwischen dem 14. und 18. Jahrhundert nur wenig. Die Miniaturen aus diesem Zeitraum zeigen Feste und Empfänge, intime Momente oder Promenaden durch diese Anlagen. Damit betont die Buchmalerei vor allem auch die Nutzung und gesellschaftliche Funktion von Gärten. Eben hier schlägt die Sonderpräsentation des Museums für Islamische Kunst eine Brücke zwischen damals und heute. Trotz unterschiedlicher Kleidung oder anderen Verhaltensweisen können Gärten als Sehnsuchtsorte, voll von Erinnerungen und Erwartungen an Zusammentreffen mit anderen Menschen, von heute aus begriffen werden.

Fotografien aus Berliner Kleingartenanlagen und Parks mit aktuellem Bezug

Um den Zugang zu den Gärten der iranischen Buchkunst zu erleichtern, öffnen aktuelle Fotografien aus Berliner Kleingartenanlagen und Parks Assoziationsräume in die Gegenwart. In Berliner Lauben, am Spreeufer oder auf dem Tempelhofer Feld aufgenommen, zeigen sie, wie wir diese Sehnsuchtsorte auch heute vor allem mit unseren Mitmenschen teilen.

Die Sonderpräsentation bietet mit rund 20 erlesenen Arbeiten des Museums für Islamische Kunst sowie der Sarikhani Sammlung, London, einen Vorgeschmack auf die Sonderausstellung „Iran, Kunst und Kultur aus fünf Jahrtausenden im Pergamonmuseum, die bis zum 20. März 2022 die Kulturgeschichte des Iran- von den frühen Hochkulturen bis zur Neuzeit –erstmalig ins Zentrum einer großen kunsthistorischen Übersichtsausstellung setzt. Rund 360 Objekte aus der Sarikhani Sammlung, London, bezeugen mit Exponaten der Staatlichen Museen zu Berlin die herausragende Bedeutung des Iran als Impulsgeber, Schmelztiegel und kulturellem Motor zwischen Afrika, Asien und Europa. Im Rahmen der Sonderausstellung findet auch ein Vermittlungsformat zum Thema Gartenidyll statt.

Museum für Islamische Kunst, Pergamonmuseum. Zugang über James-Simon-Galerie



Foto: gfw

Eine Nachbildung der Freiheitsstatue vor der Seebrücke in Ahlbeck

New York Philharmonic gibt drei Konzerte

von Mareike Klinkenberg/Axel Seitz

So manch ein Strandspaziergänger hat sich in den vergangenen Wochen verwundert die Augen gerieben, denn neben der Ahlbecker Seebrücke reckt seit der einiger Zeit eine, dem Original in New York nachempfundene, Freiheitsstatue stolz ihre Fackel in den Himmel über Usedom.

Erste Neugierige haben schon gemessen, die Statue ist etwa fünf Meter hoch und bereits jetzt ein beliebtes Fotomotiv vor der Meereskulisse. An einem herrlichen Eckchen mit Blick auf die bekannte Seebrücke in Ahlbeck hat sie sich einen wunderschönen Platz für ihren Besuch ausgesucht. Doch was das Ganze zu bedeuten hat, darauf gab es zunächst nur mysteriöse Hinweise.

Doch jetzt wurde das Rätsel dahinter gelüftet: Das berühmte New York Philharmonic gibt im nächsten Jahr drei Konzerte auf der Sonneninsel! Mit dem internationalen Spitzenorchester kommt nicht nur eines der Top-Five-Ensembles dieser Welt auf die Insel Usedom, sondern auch ein Stück der internationalen Metropole nach Vorpommern – exklusiv für drei Tage vom 20. bis 22. Mai 2022. Die Weltstars werden an historischem Ort im Kraftwerk Peenemünde spielen.

Als Solisten können die Besucher dann mit der Violinistin Anne-Sophie Mutter, dem US-amerikanischen Bariton Thomas Hampson und dem polnisch-kanadischen Pianisten Jan Lisiecki wirkliche Weltstars der Klassik live in Vorpommern erleben. Im Projekt side by side spielen außerdem die Musiker des Baltic Sea Philharmonic gemeinsam mit ihren New Yorker Kollegen auf einer Bühne.

Vor dem Hintergrund der besonderen Geschichte der ehemaligen Heeresversuchsanstalt in Peenemünde, betont Thomas Hummel, Intendant des Usedomer Musikfestivals, die einzigartige Bedeutung dieses Events auf Usedom: „Wenn ein Spitzenorchester wie das New York Philharmonic mit drei der bedeutendsten Interpreten unserer Zeit gerade an den Ort kommt, an dem einst die Waffen entwickelt wurden, die auch New York vernichten sollten, ist dies schon fast ein historisches Ereignis. Darum wollen wir mit der Residenz dieses Orchesters vor allem eins: Den Frieden, die Freiheit und die Vielfalt feiern, Brücken bauen und der Opfer von Nationalsozialismus und Krieg gedenken.“

Das Projekt wird auch durch das Land Mecklenburg-Vorpommern aus Mitteln der Europäischen Union gefördert. Wegen der zu erwartenden hohen Nachfrage können sich Interessenten ausschließlich im Internet auf der Homepage unter www.ny-mv.eu für den Kartenvorverkauf registrieren, heißt es in der Konzertankündigung.



Das Salzhaus im Zentrum Zittaus

Stadtschönheiten: Auf Salz gebaut und reich an Geschichte

von Hans Eblok

Zittau liegt am Fuße des Zittauer Gebirges. Dem mit dem Tuchhandel und der Leinweberei gewonnenen wirtschaftlichen Reichtum verdankte es Zittau, von den anderen Orten des Oberlausitzer

Sechsstädtebundes anerkennend und sicher ein wenig neidvoll „die Reiche“ genannt zu werden. Die Zeiten, in denen der Städtebund ein Schutzbund gegen Räuberbanden und Wegelagerer war, sind lange vorbei und die ehemals so blühende Textilindustrie ist längst nicht mehr so kraftvoll wie einst. Doch eine reiche Stadt ist Zittau noch heute. Gehen Sie auf eine Entdeckungsreise zu den zahlreichen kulturellen, architektonischen und musealen Schätzen Zittaus.

Da die Händler im Mittelalter unverschämt hohe Zölle an die Stadt Görlitz abzugeben hatten, legten die Löbauer Ratsherren 1367 kurzerhand eine für sie vorteilhaftere Umgehungsstraße zwischen Bautzen und Zittau an. Es war dann Zittau, das wegen seiner verkehrsgünstigen Lage in der Nähe zweier Gebirgspässe einen größeren Nutzen aus der neuen Handelsstraße ziehen konnte. Die Stadt erlebte einen rasanten wirtschaftlichen Aufschwung, den sie vor allem der Tuchmacherei, dem Handel mit Leinwand und der Bierbrauerei zu verdanken hatte.

1389 erhielt Zittau das Recht, Salz zu stapeln. Man baute zu diesem Zweck unweit des Neustädter Platzes eine Salzkammer. Anstelle dieses Gebäudes wurde 1511 ein mächtiger, dreigeschossiger Marstall errichtet. Ein Pferdekopf über dem Portal westlich des Haupteinganges erinnert daran, dass sich im Erdgeschoss die Ställe und die Kutscherstube der Stadt Zittau befanden. In den übrigen Geschossen wurden Waren gelagert, darunter auch weiterhin das kostbare Salz. 1572 erhöhte man den Marstall auf vier, 1730 gar auf acht Stockwerke.

Im 18. Jahrhundert diente das Gebäude vor allem als Kornmagazin. Nur leicht beschädigt, überstand es den schweren Angriff der österreichischen Truppen, welche die damals zu Preußen gehörende Stadt während des Siebenjährigen Krieges am 23. Juli 1757 zu drei Viertel zerstörten. Auch im 19. Jahrhundert blieb der Marstall Speicherhaus, beherbergte aber darüber hinaus den städtischen Fuhrpark, das Stadtarchiv sowie die 9. und 10. Kompanie eines sächsischen Infanterieregiments.

Nach 1945 behielt das Gebäude seine Funktion als Lager und Speicher. Man richtete dort auch Arbeitsräume für städtische Bedienstete ein. Im zweiten und dritten Stockwerk entstanden Wohnungen. Das Salzhaus, wie der Marstall von den Zittauern allgemein genannt wird, ist der bedeutendste Profanbau der Stadt und zählt wegen seiner enormen Größe zu den wichtigsten Speicherbauten Deutschlands.

Als sich herausstellte, dass ein Investor in dem historischen Gebäude ein Parkhaus mit elektronisch gesteuertem Aufzug für Kraftfahrzeuge, eine Diskothek und eine Bowlingbahn einrichten wollte, initiierte der Verein "Tradition und Zukunft Salzhaus Zittau e.V." 1997 ein Bürgerbegehren. Die Nutzung, die das Denkmal weitgehend zerstört hätte, konnte schließlich

abgewendet werden.

Mit einer Spende der gebürtigen Zittauerin Ingeborg von Ehrlich-Treuenstätt, Gründungsmitglied des Vereins, über 500.000 Mark für die Dachinstandsetzung begann 1998 die Sanierung des Salzhauses. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz stellte in den Jahren 1998 bis 2000 rund 1,5 Millionen Mark bereit.

Seit 2005 gehört das Gebäude der Kultur- und Weiterbildungsgesellschaft mbH, eine Einrichtung des Landkreises Görlitz, die ein Marketing- und Werbekonzept für das mächtige Salzhaus entwickelte. Heute sind dort die Christian-Weise-Bibliothek, eine Ladenpassage und Büros untergebracht. Außerdem finden regelmäßig Themenmärkte und andere Veranstaltungen statt. Das stadtbildprägende Gebäude, das 2011 seinen 500. Geburtstag feierte, ist wieder zu einem Mittelpunkt im täglichen Leben der Zittauer geworden.

Natur, Tourismus

Geschichtsunterricht in Stein

von Hans-Jürgen Kolbe

In diesen Corona-Zeiten bin ich sicher nicht der Einzige, der in Gedanken seine letzte Urlaubsreise gewissermaßen ein zweites Mal erlebt. Dabei kommt mir immer wieder unser Besuch der Burgruine Aggstein als besonderes Erlebnis in Erinnerung.



Blick von der Burg ins Donautal

Die Burgruine Aggstein thront seit 900 Jahren auf einem großen Felsen über dem Donautal. Die Burgruine Aggstein ist die Ruine einer Spornburg am rechten Ufer der Donau in der Wachau, deren Ursprünge in das 12. Jahrhundert zurückgehen. Die Burgruine liegt ca. 300 Höhenmeter über dem rechten Donauufer auf einem in Ost-West-Richtung verlaufenden Felssporn. Sie ist etwa 150 Meter lang und hat an beiden Enden einen Felsaufbau.

Herren der Wachau im Dienste der Passauer Bischöfe waren die Kuenringer Grafen, die ihren Stammsitz auf der heutigen Ruine Aggstein hoch über dem Strom hatten.

Grausame Geschichten und geheimnisvolle Sagen ranken sich um die Festung und bis heute hat sie nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Die Burg, deren heutiges Erscheinungsbild vor allem auf das 15. Jahrhundert zurückgeht, wurde nicht nur aus Verteidigungsgründen auf eine schwer zugängliche Felsnadel gebaut. Die dominante Lage, hoch über der Donau, war die mühsamen Bauarbeiten wert.

Die bekannteste Sage ist die vom Rosengärtlein. Es handelte davon, dass Jörg Scheck seine Gefangenen jeweils auf die Steinplatte, die als Balkon von der Burg ragte, hinaus sperrte, so dass sie nur verhungern oder in den Tod springen konnten. Die Ausgesperrten erinnerten Scheck immer an Rosen, von dem der Name Rosengärtlein stammt. Zweimal konnten sich jedoch Gefangene durch einen Sprung in umliegende Baumkronen retten. Beim zweiten Mal fingen die Glocken aus dem Tal so laut zu läuten an, dass Scheck davon wahnsinnig wurde und dadurch leicht durch Georg von Stain besiegt werden konnte. Heute nimmt die einstige Kuenringerburg

seine Besucher mit einem atemberaubenden Panorama und seiner einzigartigen Atmosphäre gefangen. Auch uns hat dieser Besuch beeindruckt.

Etwas abseits der gängigen Touristenpfade ist die Burgruine Aggstein der Geheimtipp, der einen Besuch der Wachau zu einem einzigartigen Erlebnis macht. Seit den Sanierungen kann die Burg mit neuen Sichtsteigen noch besser erforscht werden. Zahlreiche Beschilderungen bringen den Besuchern die wechselhafte Geschichte der Aggstein näher. In einem Gewölbekeller ist eine Dauerausstellung zu bewundern: die tragische Geschichte des Helden Siegfried und der Nibelungen ist in liebevoll gestalteten Szenen nachgestellt und begeistert große und kleine Gäste. Nicht nur Freunde des Mittelalters finden es spannend z.B. den Brunnenhof, die alte Bäckerei und die malerischen Höfe zu erforschen. Vom „Bürgl“, einem Felsen mitten in der Burganlage, können atemberaubende Ausblicke auf das Donautal und den Dunkelsteinerwald genossen werden.

Gesundheit

Wenn im Alter die Kraft nachlässt

von Prof. Dr. Curt Diehm

Dass man mit zunehmendem Altern nicht mehr so fit ist, wie in jungen Jahren, erklärt sich von selbst. Dennoch kann der Muskelabbau auch schnell zum Risiko werden. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.



Wandern hält fit

Bereits im Alter von 20 bis 30 Jahren erreicht der Mensch seine maximale Muskelmasse. Danach baut sie sich mit den Jahren immer weiter ab – im Laufe des Lebens um bis zu 40 Prozent. Bei der sogenannten Sarkopenie, von der inzwischen bereits rund die Hälfte aller über 80jährigen betroffen sind, geht der Verlust an Muskelmasse und -funktionalität sogar noch weit darüber hinaus. Sogar die Schluck- und Kaumuskulatur können dann betroffen sein. Ab einem Alter von 85 Jahren, so lehrt uns die Statistik, stürzt jeder Zweite mindestens einmal pro Jahr. Oftmals mit frapierenden Folgen, denn die Sarkopenie begünstigt auch Osteoporose. Komplizierte Brüche und eine Aufgabe der Selbstständigkeit sind dann nicht selten die Folge.

Wie kommt es zum vermehrten Muskelabbau

Die möglichen Ursachen für einen verstärkten Muskelabbau können vielfältig sein. Fettleibigkeit und eine ungesunde Ernährung tragen ebenso dazu bei, wie ein bewegungsarmer Lebensstil. Doch die gute Nachricht lautet: Muskeln können Sie in jedem Alter aufbauen, auch wenn es natürlich bei älteren Menschen länger dauert. Gepaart mit einer gesunden und den Muskelaufbau unterstützenden Ernährung, die Sie aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt abstimmen sollten, können Sie selbst mit einfachen Übungen den Muskelabbau zumindest verlangsamen.

Wie man Sarkopenie erkennen kann

Sollten Sie bei sich oder einem Angehörigen das Gefühl haben, dass sie oder er betroffen sein könnte, geben ein paar einfache Tests erste Hinweise. Typisch für eine beginnende Sarkopenie ist so zum Beispiel eine deutlich verlangsamte Ganggeschwindigkeit. Liegt sie deutlich unter einem Meter pro Sekunde, ist dies ein erstes Warnzeichen. Die Muskelkraft kann man außerdem gut „per Handschlag“ messen, denn die Kraft der Hand erlaubt Rückschlüsse auf die Kraft der übrigen Skelettmuskulatur. Ein „schlaffer“ Handschlag wäre also ein weiterer Hinweis.

Als inzwischen standardisierter Test eignet sich der CST – der Chair-Stand-Test. Dabei wird gemessen, wie lange jemand braucht, um zehnmal ohne Hilfe der Arme vom Stuhl sitzend aufzustehen und sich wieder zu setzen. Dafür sollte man nicht länger als 30 Sekunden benötigen.

Studie zeigt: Sportliche Menschen deutlich seltener betroffen

Vor einigen Jahren hat eine Studie der Charité Berlin bereits gezeigt, dass Männer ihr Sarkopenie-Risiko im Alter halbieren, wenn sie ihr Leben lang aktiv Sport getrieben haben. Damit ein übermäßiger Muskelschwund gar nicht erst aufkommt, lautet also das beste Rezept: Bleiben Sie in Bewegung. Je nach Alter kann ein gezieltes Training oder eine Physiotherapie die körperliche Fitness zusätzlich aufbauen und Ihre Kraft stärken. Und eines ist auf jeden Fall sicher: Je früher Sie mit dem Training beginnen, desto besser beugen Sie nicht nur einer Sarkopenie vor. Regelmäßiger Sport und Bewegung reduzieren auch das Risiko vieler anderer Erkrankungen und tragen zu einem Plus an Lebensqualität bei.

Gesundheit



Foto: Thorben Wengert pixelio.de

Buddha-Figur am Strand

Yoga bringt Kraft und innere Ruhe

von Regina Modl

Regelmäßig praktiziert, stärkt man nicht nur den Körper, sondern auch die Gesundheit. Dies belegen immer mehr wissenschaftliche Studien.

Yoga hat eine viel größere Kraft und Wirkung, als wir vielleicht im ersten Moment annehmen und wird seit einigen Jahren intensiv wissenschaftlich erforscht. Zahlreiche dieser Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Ausüben von Yoga einen positiven Effekt auf verschiedenste Problemfelder hat, wie chronische Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, aber auch Durchblutungs- oder Schlafstörungen sowie Stress, Depressionen oder Angstzustände hat. Hinter Yoga steckt viel mehr als nur das Aktivieren von Muskeln. Durch die Fokussierung nach Innen werden die Gedanken umgelenkt und exzessives Grübeln durchbrochen. „Neben den körperlichen Übungen stehen Meditation und Entspannung im Vordergrund. Dabei konzentrierst du dich voll und ganz auf deinen Körper und deine Atmung. So kommt dein Geist zur Ruhe. Durch diese mentale Ruhepause bekommst du eine optimistischere Grundeinstellung und gute Laune“, führt beispielsweise eine Yogalehrerin aus.

Positive Auswirkungen auf unser Gefühlsleben

Verschiedene Stimmungs- und Stoffwechselstudien, die mehrere Jahre lang durchgeführt wurden, bestätigen die These, dass es mit Yoga sehr gut gelingt, die Höhen und Tiefen des Gefühlslebens

auszugleichen. Die Boston University School of Medicine in den USA untersuchte im Rahmen einer Pilotstudie Konzentration des Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn mit Magnetresonanztomographie. Dabei zeigte sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel dieses beruhigenden Botenstoffs anheben können. Depressive oder an Angststörungen leidende Menschen weisen meist deutlich weniger GABA als gesunde auf.

In diesem Zusammenhang ist auch eine bestimmte Region in unserem Gehirn von großem Interesse Die rechte Amygdala (Mandelkern) ist Teil des limbischen Systems und mit negativen Emotionen sowie spontanen Reaktionen verknüpft, aber auch für Ängste, Wut oder Übersprungshandlungen zuständig. Laut einem niederländischen Forscherteam zeigte sich bei Probanden, die regelmäßig Yoga praktizierten, dass u.a. die rechte Amygdala weniger ausgeprägt war als bei jenen, die nie Yoga machen oder meditieren. Die Tausende Jahre alte indische Technik kann somit als ein hervorragender Stimmungsaufheller gesehen werden. Zunehmend beschäftigen sich daher auch Psychologen mit Yoga als Ergänzung zur klassischen Therapie gegen Depressionen.

Gesundheit

„Na, heute schon geknuddelt?“

von Hans-Jürgen Rudolf

Am 21. Januar 2022 wird er wieder begangen, der „Weltknuddeltag“, wohl einer der kuriosesten Feiertage überhaupt.

Zur Entstehung des Tages

Der Weltknuddeltag wurde von den zwei Amerikanern

Adam Olis und Kevin Zaborney ins Leben gerufen. Der „National Hugging Day“ (oftmals kürzer aber auch nur „National Hug Day“) wurde zum ersten Mal am 21. Januar 1986 in Caro im US-Bundesstaat Michigan gefeiert. In den 36 Jahren seines Bestehens hat dieser Tag mittlerweile nicht nur in Amerika, sondern u.a. auch in Kanada, England, Australien, Russland, Polen und nicht zuletzt auch bei uns in Deutschland eine Tradition entwickelt.

Warum feiert man den Tag ausgerechnet am 21. Januar?

Dieses Datum wurde nicht von ungefähr gewählt, denn der 21. Januar liegt genau in der Mitte zwischen zwei hoch emotionalen Festen, nämlich dem Weihnachtsfest, welches auch als Fest der Liebe bezeichnet wird, und dem Tag des heiligen Valentin („Valentinstag“), der als Tag der Liebenden gilt. Folglich war es von Zaborney und Olis schon gut durchdacht, den Weltknuddeltag zwischen diesen beiden Tagen anzusiedeln, noch dazu inmitten der dunklen und eher trostlosen Jahreszeit, in denen menschliche Herzlichkeit besonders gut tut und hilft, die oftmals gedrückte Stimmung aufzulockern.

Sinn und Zweck des Weltknuddeltages

Wozu soll der zunächst etwas eigentümlich anmutende Tag nun dienen? Nun, Gefühle zu zeigen ist ein bisschen aus der Mode gekommen. Viele Menschen trauen sich nicht mehr, ihre Zuneigung zum Gegenüber öffentlich zu bekunden. Hier setzt der Tag des Knuddelns an, er soll uns ins Bewusstsein rufen, dass Zuneigung, Zärtlichkeit, überhaupt Gefühle allgemein, wichtig sind für



Foto: kleinezeitung.at

Knuddeln ist gesund!!!

uns alle und ruft uns dazu auf, ein bisschen Wärme in diese kalte Welt zu bringen. Dieser Tag soll also einen Anreiz darstellen, Freunden oder der Familie mit einer Umarmung öfter zu zeigen, was sie einem bedeuten. Ob Daheim auf dem Sofa, auf der Arbeit oder unterwegs mit guten Freunden, die Gelegenheiten zum Knuddeln sind vielfältig.

Knuddeln als Medizin

Dass Knuddeln und kuscheln obendrein sogar gesund sind, wurde vom Zentrum für Hirnforschung der Medizinischen Universität Wien anlässlich des Weltknuddeltages im Jahr 2013 bekannt gegeben. Kuscheln wirkt äußerst positiv auf die Beteiligten und kann helfen Stress abzubauen und Ängste zu verringern. Ebenso kann es den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken. Sogar die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung können dadurch gefördert werden. So wirkt sich das Kuscheln und Knuddeln schließlich auf das gesamte Wohlbefinden eines Menschen aus. Verantwortlich dafür ist das Hormon Oxytocin, welches beim Kuscheln vermehrt ausgeschüttet wird. Oxytocin wird in der Hirnanhangdrüse gebildet und beispielsweise insbesondere von Müttern während der Entbindung und beim Stillen produziert. Es erhöht so die Bindung zwischen Mutter und Kind. Aber auch das soziale Verhalten und die gegenseitige Zuneigung werden dadurch gestärkt, nicht nur zwischen Eltern und Kindern, sondern auch zwischen Liebespaaren. Es ist erwiesen, dass Partner in glücklichen Beziehungen höhere Oxytocin-Spiegel aufweisen, als andere.

Überhaupt hat es Oxytocin faustdick hinter den Ohren und wird nicht umsonst auch als „Botenstoff der Liebe“, als „Treue-“, „Glücks“- oder „Kuschelhormon“ bezeichnet. In Tierversuchen zeigte sich, dass die besonders intensive Hormonausschüttung nach dem Fortpflanzungsakt auch positive Auswirkungen auf den Zusammenhalt und die Treue der Partner hat. Auch beim Menschen produziert die Hirnanhangdrüse nach einem Orgasmus geradezu Unmengen des Kuschelhormons und sorgt so für ein Gefühl tiefer Geborgenheit und Glück. Allerdings muss man nicht unbedingt den Beischlaf vollziehen – auch wenn das sicherlich eine der amüsantesten Arten der Gesundheitsvorsorge und der allgemeinen Harmonie ist – um die Hormonausschüttung zu fördern. Knuddeln und kuscheln zeigen ebenfalls schon zweifelsfreie Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Zusätzlich wird neben Oxytocin auch Dopamin im Körper freigesetzt, welches seinerseits ebenso zur Steigerung des Wohlbefindens beiträgt.

Das „Knuddelopfer“ sorgfältig auswählen

Knuddeln gegen Stress ist also als absolut hilfreich anzusehen, doch ganz ohne Nebenwirkungen ist selbst das nicht. Denn all die positiven Auswirkungen gelten nur beim Knuddelkontakt zwischen vertrauten Personen, bei denen wechselseitig Gefühle für den anderen im Spiel sind und diese entsprechende Signale aussenden. Nur dann werden die genannten Glückshormone freigesetzt. Die Dauer des Kuschelns, die Intensität, die Häufigkeit – all das spielt eine Rolle. Am wichtigsten aber ist das gegenseitige Vertrauen. Bei sich fremden Personen, die keinen Bezug zueinander haben, kann die Wirkung sich ganz schnell ins Gegenteil verwandeln und die Knuddelattacke bleibt wirkungslos. Fühlt sich der Gegenüber vom „Knuddelangriff“ überrumpelt oder handelt es sich gar um eine unbekannte Person, bedeutet das Kuscheln sogar puren Stress, da die sonst übliche Distanzzone missachtet wird. Statt Oxytocin wird in diesem Fall das Stresshormon Kortisol ausgeschüttet. Es macht also selbst am Weltknuddeltag keinen Sinn, einfach den nächstbesten Passanten zu umarmen, wenn dieser das nicht möchte. Eine ungewollte Distanzüberschreitung wirkt auf die meisten Menschen bedrohlich und kann schlimmstenfalls sogar als Belästigung aufgefasst werden. Im Zweifel also immer vorher um Erlaubnis fragen.

Heute schon fleißig geknuddelt?

Natürlich ist der Weltknuddeltag (häufig übrigens auch als Weltkuscheltag bezeichnet) kein wirklicher Feiertag, sondern eher ein Tag, der uns daran erinnern soll, dass es zu unser aller

Wohlbefinden beiträgt, Gefühle wie Zuneigung und Dankbarkeit auszudrücken und anderen mitzuteilen. Dass dies nicht nur am 21. Januar, sondern so oft wie möglich gesehen soll, liegt auf der Hand. Inzwischen ist auch die Ernennung einer „knuddelswertesten Person“ zum festen Bestandteil des Weltknuddeltages geworden. Ein Hinweis, dass man den Feiertag nicht allzu ernst nehmen und stets mit einem Augenzwinkern betrachten sollte.

Dennoch ist der Tag eine geniale Idee und eine wunderbare Gelegenheit, den Menschen, die man liebt, mit einer herzlichen Umarmung seine Zuneigung zu zeigen, sie wissen zu lassen, dass man sie wertschätzt, dass sie einem wichtig sind und sie nicht alleine dastehen. Ein bisschen mehr menschliche Wärme im grauen Alltag, davon profitieren wir letztlich alle und die Liebe und die Zuneigung, die wir anderen schenken, bekommen wir hundertfach zurück. Denn anderen Gutes tun, heißt auch, sich selbst Gutes tun.

Kurzgeschichten, Gedichte

Yoga macht glücklich

von Marianne Porsche-Rohrer,
aus ihrem lyrischen Handbuch für den guten
Schlaf „Lieber gut schlafen, als zählen von
Schafen“

Fritz, der starke und robuste,
Der fast alles konnte, wusste,
Der schlief oft mit Ach und Krach
Drei Stunden und lag dann nur wach.

Was der Fritze auch probierte,
Nichts, rein gar nichts funktionierte.
Pulver, Pillen, Tropfen, Säfte
Spendeten ihm keine Kräfte.

Seine neue Freundin Inge
Blickte kritisch auf die Dinge,
Denn als Yoga-Lehrerin
War sie in dem Thema drin.

Fritze, der ward gleich verpflichtet,
Ward in Yoga unterrichtet,
Bis er ziemlich bald erkannte,
Wie der Schlaf ihn übermannte.

Yoga ließ den Stress verschwinden.
Yoga ließ ihn Ruhe finden.
Yoga brachte Lebensglück
Und entspannten Schlaf zurück.



Foto: Philipp Wiebe/Pixelio.de

Yoga braucht Konzentration und Körperbeherrschung

Gepflegter Blödsinn:

Meine erste Mondreise

von **Gottfried August Bürger**



Bild: reisen-magazin.at

Weniger schön sind meine Erinnerungen an die Zeit, als ich in Diensten des türkischen Sultans stand. Denn der sah mich nicht gerne als Ehrenmann, sondern verpflichtete mich als seinen Diener. Jeden Morgen musste ich ausziehen, um seine Tiere auf die Weide zu treiben. Nun, wären es Schafe oder Rinder gewesen, so hätte ich die Arbeit ja noch als sinnvoll angesehen.

Ich aber war ein Bienenhüter, musste die fleißigen Honigsammler morgens aus dem Stock in die freie Natur führen und abends ins Bienenhaus zurück. Das war zwar keine schwere Arbeit, aber oft sehr ermüdend. Und manchmal sogar gefährlich!

Eines Abends nämlich sah ich zwei Bären auf unsere Weide kommen. Ich wappnete mich mit meiner silbernen Axt, die mir der Sultan gegeben hatte für den Fall, dass ich einmal in Not geriete. Die beiden Bären kamen geradewegs auf mich zu. Wahrscheinlich war ihnen der Duft des köstlichen Honigs in die Nase gestiegen! Mit all meiner Kraft warf ich die Axt nun gegen die beiden Bären. Doch meine Waffe verfehlte sie. Trotzdem sputeten sich die Bären und machten sich schnell aus dem Staub.

Meine Axt aber war verschwunden. Erst bei genauerem Hinschauen entdeckte ich sie doch tatsächlich auf dem Mond! Das war kein schlecht Wurf, lieber Baron, dachte ich mir noch. Aber die Waffe musste wieder her - der Sultan wäre sonst wohl außer sich geraten. Raketen waren zu meiner Zeit noch nicht erfunden. Wie sollte ich also auf den Mond gelangen? Da fiel es mir ein: Ich hatte schon einmal von den schnell wachsenden Bohnen der Türken gehört. Ich pflanzte eine in den fruchtbaren Boden ein und siehe da, mir nichts, dir nichts, wuchs eine stattliche Pflanze gen Himmel empor - so hoch, dass ihr Ende bis an den Rand der Mondsichel reichte. Im Klettern war ich schon immer besonders geschickt gewesen und so war es für mich überhaupt kein Problem, an dem Pflanzensproß empor zu klettern. Ein wenig musste ich dann noch auf dem Mond nach meiner silbernen Axt suchen, aber schließlich fand ich sie wieder.

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-spätlese.net