

# Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

## Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe beginnen wir mit einem etwas ungewöhnlichen Beitrag. Hans-Jürgen Rudolf erinnert an den berühmtesten Mahlsdorfer – das Sandmännchen wird 63 Jahre alt. Doch in noch älteren Geschichten unseres Bezirkes stößt Wolfgang Brauer, der Vorsitzende des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf.

Ursula A. Kolbe besucht mit uns die Potsdamer Schössernacht als einen der kulturellen Höhepunkte. Interessant auch der Beitrag von Frizzi Seltmann. Sie besucht eine Sonderausstellung auf der Augustusburg und begegnet dort einem Kurfürsten mit Weitblick.

Autorinnen aus unserem Nachbarland Tschechien bringen uns die Städte Prag, Český Krumlov (Krummau) und Telč (Teltsch) etwas näher, die in diesem Jahr allesamt 30 Jahre UNESCO-Weltkulturerbe feiern. Um Kulturerbe geht es auch in einem Artikel von Ursula A. Kolbe über das Oderbruch.

Unser Reporter Otto Knackfuß war auf dem Elberadweg unterwegs und Thomas Vetsch war auf Grand Tour von Appenzell nach St. Moritz in der Schweiz. Tipps für einen Urlaub für Menschen mit Handicap gibt Kira Stürzer.

Ratschläge zur richtigen Ernährung bei einer Krebserkrankung gibt unser Gastautor Prof. Dr. Curt Diehm.

Vergnügen wird Ihnen auch wieder der „Gepflegte Blödsinn“ von Baron Münchhausen bereiten, der sich diesmal am Schopfe aus dem Sumpf zieht. Haben auch Sie immer eine gute Hand, sich aus misslichen Situationen zu befreien.

*Ihr Hans-Jürgen Kolbe*



## Inhaltsverzeichnis

Denkmal für den berühmtesten Mahlsdorfer .....	3
Jahrestage Juli und August 2022 .....	4
Zum 23. Mal: Hinein in die Potsdamer Schlössernacht! .....	5
„Kurfürst mit Weitblick“ .....	6
Drei Tschechische Unesco-Städte feiern .....	7
Oderbruch – Kulturerbe von europäischem Rang.....	9
Elberadweg – Abschnitt O.....	10
Auf der Grand Tour of Switzerland.....	12
Urlaub mit Handicap?.....	13
Diät gegen Krebs – Bitte nicht! .....	15
Der Milchmann kommt.....	16
Zirbenspäne und Zirbenöl.....	18
Die schönsten Berliner Kieze .....	18
Als ich mich einmal selbst aus dem Sumpf befreite.....	20

Es gibt eine Zeit für die Arbeit. Und es gibt eine Zeit für die Liebe. Mehr  
Zeit hat man nicht.

Coco Chanel



Eine Sandmännchen-Figur

**Am Wohnort des Schöpfers:**

## Denkmal für den berühmtesten Mahlsdorfer

**von Hans-Jürgen Rudolf**

*„Sandmann, lieber Sandmann,  
es ist noch nicht so weit...  
Wir sehen erst den Abendgruß,  
ehe jedes Kind ins Bettchen muss,  
du hast gewiss noch Zeit!“*

Diese Zeilen bringe ich immer noch locker zu Papier! Hat man sie doch hunderte Male mit gesummt, wenn das Sandmännchen die eigenen Kinder ins Bettchen schickte.

Er ist der Star bei den Kleinen und am Abend geht kein Auge zu ohne seinen Schlafsand, den er aus dem Beutel zaubert. Millionen Kinder lieben das berühmte Sandmännchen.

In Berlin-Mahlsdorf soll das Sandmännchen, das Millionen Kinder aus dem Fernsehen kennen, ein Denkmal bekommen. Mahlsdorf wurde als Standort gewählt, weil dort Sandmännchen-Schöpfer Gerhard Behrendt (1929 bis 2006) zu Hause war. Geplant ist, bis Ende November das 1,20 Meter große Denkmal, mit Hut und Spitzbart und Sack in der Hand aufzustellen. 35.000 Euro soll die Sandmännchen-Statue kosten.

Mahlsdorf ist sozusagen der Geburtsort des Sandmannes. In den Trickfilmstudios am Hultschiner Damm wurden einst die ersten Folgen der Serie gedreht, die heute noch Millionen Kinder sehen. Das Gebäude ist mittlerweile abgerissen, heute steht dort ein Aldi.

Das Sandmännchen ist seit Jahrzehnten eine Fernsehinstitution. Seit mehr als 60 Jahren begeistert das Sandmännchen Millionen Kinder. Zu Zeiten der deutschen Teilung konkurrierte zeitweise die Version des Senders Freies Berlin mit der von Behrendt geschaffenen Figur des Deutschen Fernsehfunks der DDR.

Pünktlich zu seinem 63. Geburtstag im November soll der bronzene Sandmann fertig sein. Spätestens am 22. November soll die Sandmännchen-Statue stehen. Es ist der Tag, an dem die erste Sendung 1959 ausgestrahlt wurde.

# Jahrestage Juli und August 2022

von **Von Wolfgang Brauer,**  
**Vorsitzender des Heimatvereins Marzahn-**  
**Hellersdorf**



Eine Hochzeitsgesellschaft an der Bockwindmühle Marzahn

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 Juli und August.

## **240 Jahre**

Der Naturwissenschaftler Franz Carl Achard kauft am 6. August 1782 das Freigut Kaulsdorf (heute Alt-Kaulsdorf 1-11) und unternimmt dort seine ersten Versuche zur Gewinnung von Zucker aus Rüben.

## **50 Jahre**

Der am 22. August 1906 in Berlin geborene und zuletzt in Biesdorf lebende Kunsthistoriker und -kritiker Heinz Lüdecke verstirbt am 10. Juli 1972. von ihrer Eröffnung 1988 bis zur Schließung 2002 trägt die Bibliothek in Alt-Marzahn 55 seinen Namen.

## **45 Jahre**

Am 8. Juli 1977 setzt die Brigade Peter Zeise der Taktstraße 1 des Wohnungsbaukombinats Berlin in der zukünftigen Marchwitzastraße die erste Platte im Neubaugebiet Marzahn für ein zehngeschossiges Wohnhaus vom Typ QP 71. Am 2. September 1977 findet das Richtfest statt. Die ersten Mieter erhalten am 9. Dezember ihre Schlüssel.

## **30 Jahre**

Im Juli 1992 wird der Kinderzirkus „Springling“ in Marzahn als Projekt des Vereins „Springpfehlhaus soli“ gegründet. 1997 schließt er sich dem 1994 in Kreuzberg entstandenen „Cabuwazi“ (Chaotisch-bunter Wanderzirkus) Kinder- und Jugendzirkus e.V. an.

## **25 Jahre**

Am 11. Juli 1997 wird in der Bockwindmühle in Alt-Marzahn das erste Brautpaar getraut. Die erste Trauung im Gründerzeitmuseum Mahlsdorf findet am 15. August statt. Beide Einrichtungen fungieren seitdem als Trauungsorte des Standesamtes.



Foto: Michael Clemens

## Zum 23. Mal: Hinein in die Potsdamer Schlössernacht!

von Ursula A. Kolbe

**„Viva!“ schallt es in diesem Sommer im weitläufigen Park Sanssouci, wenn am 19. und 20. August, jeweils ab 17.00 Uhr, auf dem weltberühmten Areal nun schon**

**die 23. Potsdamer Schlössernacht zu zwei spannenden, anregenden Abenden einlädt. Dann verwandelt sich das UNESCO-Welterbe in eine riesige Bühne voller Musik, Akrobatik, Lesungen, Installationen, Workshops und Kulinarik.**

Ganz im Sinne des Erbauers von Schloss Sanssouci dürfen sich die Besucherinnen und Besucher auf unzählige Überraschungen wie auch skurrile und inspirierende Live-Momente freuen. Der außergewöhnliche Mix aus aufwändigen Installationen, nationalen und internationalen Künstlern und ein sorgsam zusammengestelltes kulinarisches Angebot regen zum Genießen, Mittanzen, Mitfeiern und Entdecken an.

Auch in diesem Jahr werden prominente Stimmen aus der deutschen Film- und Fernsehlandschaft Texte von Literaturklassikern aus der Welt der Fantasie gekonnt in Szene setzen. Neben den beiden Paten Max Moor (Moderator von TTT- Titel, Thesen, Temperamente) und Katty Salié (Moderatorin von ZDF-Aspekte) lesen auch die beliebten Schauspielerinnen und Schauspieler Peter Kurth, Devid Stresow, Andrea Sawatzki & Christian Berkel.

Weitere Programmhöhepunkte versprechen die spanische Zirkustruppe „Flotados“ mit einer atemberaubenden Show zwischen Artistik, Musik und Projektion in luftigen acht Meter Höhe; die spanische Theatertruppe „Companyia La Tal Carilló“, die in ihrer Show die Grenze zwischen Pantomime und Cartoon verschwimmen lässt sowie die Mariachi Bands, die im Park Sanssouci Lebensfreude und rhythmische Klänge versprühen werden.

Der Besuch des Parks Sanssouci ist ja tagsüber immer ein Erlebnis – eine Begegnung inmitten von Geschichte, Gegenwart und Zukunft. Sobald es dunkelt und die Nachtroute der Schlössernacht auf eine Entdeckungsreise einlädt, zeigen sich die illuminierten Schlösser und der Park in einem ganz besonderen Lichterglanz.

Und wie sagte doch Prof. Dr. Christoph Martin Vogtherr, der Generaldirektor der Stiftung Preußische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg (SPSG), so treffend: „Kunst und Natur, drinnen und draußen gehören in Sanssouci von jeher zusammen. Das ist auch während der Potsdamer Schlössernacht nicht anders. In jedem Jahr können die Gäste neue Programmhöhepunkte erwarten und deshalb ist auch jede Schlössernacht ein „einmaliges“ Erlebnis“.



## „Kurfürst mit Weitblick“

**Eine Jubiläums-Ausstellung auf Schloss Augustusburg  
von Frizzi Seltmann**

Schloss Augustusburg bei Chemnitz gilt als eines der schönsten Renaissanceschlösser Europas. Als frühester Vierflügelbau in Nordeuropa ist es ein Idealbild seiner Epoche und ein architektonisches Glanzstück. Als „Krone des Erzgebirges“ gefeiert, ließ Kurfürst August von Sachsen seine Augustusburg als monumentales Jagd- und Lustschloss auf dem 516 Meter hohen Schellenberg anlegen.



Ausschnitt aus dem Plakat zur Ausstellung

Zum 450-jährigen Schlossjubiläum lädt seit dem 30. April 2022 die Sonderausstellung „Kurfürst mit Weitblick“ zu einer faszinierenden Zeitreise in die Geschichte ein. Auf mehr als 700 qm präsentieren die Ausstellungsmacher, kulturhistorisch und multimedial, das Leben und Wirken des Kurfürsten August und seiner Frau Kurfürstin Anna von Sachsen.

Die Lebensgeschichten und zentrale Themen aus der Epoche des kurfürstlichen Herrscherpaares stehen im Mittelpunkt der 13 Ausstellungsräume. Sachsen entwickelte sich unter ihrer Führung zu einem Musterland von wirtschaftlicher und kultureller Blüte. Inmitten religiöser Auseinandersetzungen um Macht und Einfluss galt Kurfürst August als kluger Politiker, der auf Kompromisse, Frieden und Wirtschaftsförderung setzte. Seine Frau, Kurfürstin Anna von Sachsen, war eine der vielseitigsten Herrscherinnen der Renaissance. Ihre 37-jährige Ehe war eine der seltenen Beziehungen aus Liebe und Vertrauen, die 15 Kinder das Leben schenkte. Dem Kurfürstenpaar gelang es im Laufe ihrer Herrschaftszeit, Sachsen wirtschaftlich nahezu unabhängig zu machen und die landwirtschaftliche Selbstversorgung zu revolutionieren. Das Ehestands-Baumgesetz von 1577 war eine ihrer nachhaltigsten Innovationen.

Ein Höhepunkt der Ausstellungspräsentation ist die 360 Grad-Projektionsshow „Tafelfreuden und Feste“, die den Besucher in die glanzvollen und festlichen Zeiten von Kurfürst August eintauchen lässt. Die eigens für die Ausstellung angefertigten Illustrationen schaffen zudem einen besonderen Kosmos rund um Kurfürst August und das Schlossjubiläum. Die 13 Ausstellungsräume vereinen kostbare Exponate renommierter Leihgeber aus Berlin, Nürnberg, Coburg, Dessau Wörlitz und Dresden, darunter ein Original-Gemälde mit dem Porträt Kaiser Maximilians II. Die spezielle Raumkonzeption erlaubt es, die Exponate, z.B. die aufwändig rekonstruierten und nachgeschneiderten Festkleider des Kurfürsten und der Kurfürstin, aus der Nähe zu betrachten.

Präsentiert wird zudem ein begehbare Modell des Brunnens von Schloss Augustusburg, der mit einem der ältesten, in Sachsen erhaltenen hölzernen Treibgöpel ausgestattet und seit 2019 assoziiertes Objekt des UNESCO-Welterbes der Montanregion Erzgebirge / Krušnohoří ist.

Das größte und faszinierendste Exponat ist jedoch Schloss Augustusburg selbst. Seine beeindruckende Architektur und seine 450-jährige Geschichte bilden den einzigartigen Rahmen, um das Kurfürstenpaar und ihr Bauwerk in besonderer Weise zu feiern.

„Die Geschichte von Schloss Augustusburg ist mit der Jahreszahl 1572 eng verbunden. Vor 450 Jahren wurde es als Jagd- und Lustschloss fertig gestellt. Wir zeigen, wer dieses besondere Kurfürstenpaar war, wie sie regierten und wie sie die Zeitläufe des ausgehenden 16. Jahrhunderts beeinflussten. Diese Jubiläumsausstellung präsentiert die sächsische Landesgeschichte und zeigt die Auswirkungen des Handelns des Kurfürstenpaares über die Landesgrenzen hinaus.“ erklärt Patrizia Meyn, Geschäftsführerin der Augustusburg / Scharfenstein / Lichtenwalde Schloss gGmbH.

**Sonderausstellung „Kurfürst mit Weitblick – Das Leben und Wirken von Landesvater August von Sachsen“** auf Schloss Augustusburg bei Chemnitz bis 8. Jan 2023

**Öffnungszeiten Sonderausstellung:**

April bis Oktober: täglich 10:00 - 18:00 Uhr (Letzter Einlass 17:00 Uhr)

November bis März: täglich 10:00 - 17:00 Uhr (Letzter Einlass 16:00 Uhr)

**Eintritt Sonderausstellung:**

8,- € Erwachsene / 6,- € ermäßigt\* / 21,- € Familien

Freien Eintritt in alle Museen haben Kinder bis einschließlich 6 Jahre in Begleitung Erwachsener sowie Begleitpersonen von Schwerbehinderten (Merkzeichen B).

\*Ermäßigungen erhalten Schüler (Grundschule bis Gymnasium), Studenten, Azubis, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderte ab GdB 50 % gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise.

\*\*Familienkarten gelten für Eltern bzw. Großeltern mit eigenen schulpflichtigen Kindern bzw. Enkeln.

Kultur, Kunst, Wissenschaft

**30 Jahre in der Weltkulturerbe-Liste:**

## Drei Tschechische Unesco-Städte feiern

von Dagmar Veselková, Ales Motejl, Václav Jirásek

**Das Wertvollste des Landes kennen lernen, die Geschichte Tschechiens erfahren: unter den sechs Buchstaben UNESCO verbergen sich 730 Kultur- und Naturschätze und Kulturerbe der Menschheit. 14 Kulturschätze davon befinden sich in der Tschechischen Republik.**



Foto: Iлона Jeníčková

Festumzug auf dem Marktplatz Zacharias von Neuhaus in Telč

Vierzehn tschechische Sehenswürdigkeiten tragen das Attribut des Unesco-Weltkulturerbes. Die ersten drei Städte wurden vor 30 Jahren in die Weltkulturerbeliste der Unesco eingetragen. Im Jahr 2022 wird es deshalb viele Feierlichkeiten rund um die Sehenswürdigkeiten geben. Seit Dezember 1992 stehen die historischen Stadtzentren von Prag, Český Krumlov / Krumau und Telč / Teltsch auf der Unesco-Welterbeliste. In den Jahren danach kamen weitere

Sehenswürdigkeiten hinzu, wie beispielsweise das Schloss in Kroměříž / Kremsier mit seiner Parkanlage oder die Brünner Villa Tugendhat.

### **Historische Feierlichkeiten des Zacharias von Neuhaus und der Katharina von Waldstein oder Verbindung der Geschichte im Laufe der Zeit.**

### **Feierlichkeiten zum 30. Jahrestag der Eintragung der Stadt Telč in die Liste des Weltkultur- und Naturerbes der UNESCO.**

Historische Feste sind in Telč zur Tradition geworden. Bedeutende Persönlichkeiten der Renaissance in der Geschichte der Stadt Telč, Zacharias von Neuhaus und Katharina von Waldstein, schafften mit ihrem Wirken und Leben der Stadt Telč den Charakter der italienischen Renaissance-Architektur eindruckend. Sie werden zu einem Bindeglied zwischen den einzelnen Themen der historischen Feierlichkeiten, die dann den Besuchern der Stadt und den Zuschauern die verschiedenen Etappen der Geschichte nicht nur in Telč, sondern auch in den böhmischen, mährischen und schlesischen Ländern nahebringen.

#### **Prag**

Die hunderttürmige Hauptstadt am Moldaubogen lässt schon seit Jahrhunderten das Herz von Dichtern, Malern und auch Photographen höher und schneller schlagen. Eine Stadt, die Tausende von Geschichten erzählt, mit unvergänglicher Schönheit und einem Zauber, dem sich der Spaziergänger nur schwer entziehen kann. Seit dem Mittelalter genoss Prag den Ruf einer der schönsten Städte der Welt. Sie trägt viele Namen: "die Goldene", "die Hunderttürmige", "die Krone der Welt", "der steinerne Traum". Die verschiedenen Kulturen, die hier über Jahrhunderte aufeinander trafen, haben Prag zu einem der wertvollsten städtebaulichen Unikate der Welt gemacht. Die Prager Burg - das Wahrzeichen Prags, das hoch über dem historischen Stadtkern ragt. Die Altstadt, die Josefstadt, die Neustadt, die Kleinseite, der Vyšehrad...

**Lage:** Mittelböhmen. Die Hauptstadt hat einen modernen internationalen Flughafen, verfügt über internationale Bahnverbindungen und ein modernes Straßen- und Autobahnnetz.

#### **Český Krumlov (Krummau)**

Eine weitere faszinierende Stadt - die Perle Südböhmens ist Český Krumlov. Eine große Sehenswürdigkeit inmitten der gotischen Stadt ist (nach Hradschin) das zweitgrößte Schloss Tschechiens, welches bereits aus dem 13. Jh. stammt. Fast von jeder Stelle der Stadt sieht man die Türme des Schlosses, die Schwarzenbergs ließen hier eine einzigartige Schlossbrücke errichten. Durch den Besuch des Schlossbarocktheaters fühlt man sich einige Jahrhunderte in die Vergangenheit zurückversetzt. Ein außerordentliches Ereignis in den Sommermonaten sind die Festtage der fünfblättrigen Rose.

**Lage:** Südböhmen. Ca. 180 km südlich von Prag, Nähe der tschechisch-österreichischen Grenze.

#### **Telč (Teltsch)**

Telč liegt im südlichen Teil der Böhmischo-mährischen Höhe an der Grenze zwischen Böhmen und Mähren und ist von allen Seiten von Gewässern umgeben. Die Hauptattraktion von Telč ist der Marktplatz, der mit größtenteils im Stil der Renaissance erbauten Bürgerhäusern umsäumt ist. Eine besondere Sehenswürdigkeit ist das Schloss mit dem englischen Park, das sich an der Nordseite des Platzes befindet. Liebhaber von klassischer und Kammermusik können während des ganzen Jahres aus einer großen Angebotspalette wählen.  
**Lage:** Böhmischo-mährische Höhe. Telč ist bequem von der Autobahn Prag - Brno - Wien zu erreichen.



# Oderbruch – Kulturerbe von europäischem Rang

von Ursula A. Kolbe

Das Oderbruch, gut eineinhalb Stunden von Berlin entfernt, erlebt neue Blüten: Europas größte besiedelte Polderlandschaft erhielt das Europäische Kulturerbe-Siegel. Was zweifellos international bekannter machen würde, denn für Ausflügler ist diese Region längst kein Geheimtipp mehr.

Ausgezeichnet wurde Europas größte besiedelte Polderlandschaft, weil hier die Ideale und Geschichte der Europäischen Union in besonderer Weise symbolisiert werden, heißt es von der Kommunalen Arbeitsgemeinschaft Kulturerbe Oderbruch.

„Ich bin froh und auch stolz auf die Menschen im Oderbruch“, erklärte Mitinitiator Frank Schütz, Bürgermeister von Golzow (Märkisch-Oderland). Das Vorhaben sei nur durch das Zusammenwirken der Gemeinden und verschiedenster Institutionen möglich gewesen. Das zeige: Kleine Gemeinden können es. Und damit bekomme erstmals in der Geschichte des Siegels eine gesamte Landschaft diese Anerkennung.

Im Vorfeld hatten sich Akteure lange um diese Auszeichnung bemüht. Wichtigste Kraft sei dabei das Netzwerk aus 40 Kulturerbe-Orten gewesen, berichtete der Leiter des Oderbruchmuseums Altranft, Kenneth Anders. Das Museum fungiere als Fach- und Koordinationsstelle. Baudenkmale, Kirchen, Kolonistendörfer und Heimatstuben hätten sich engagiert. Die Bewerbung für Brüssel sei über zwei Jahre vorbereitet worden, so Anders. Leute hätten beim Bäcker, in Kirche und Gemeindevertretungen die Idee weitergetragen.

## **Im 18. Jahrhundert entstanden und heute „Gemüsegarten Berlins“**

Ein kurzes Wort zur Geschichte: Die Region ist nach der Trockenlegung vor knapp 270 Jahren entstanden. Sie ist vom Preußenkönig Friedrich II. mit Kolonisten aus ganz Europa besiedelt worden. Nach Angaben der Arbeitsgemeinschaft schufen diese in einer groß angelegten preußischen Melioration im 18. Jahrhundert ein Wassersystem, das heute mit über 1.200 Gewässerkilometern, beinahe vierzig Schöpfwerken und 300 Wehr- und Stauanlagen funktioniert. Entstanden ist vielfältiger ländlicher Raum, in dem heute mehr als 50.000 Menschen leben. Zudem gilt die Region wegen ihres fruchtbaren Bodens als „Gemüsegarten Berlins“.

„Das Oderbruch ist eine aus europäischen Zuwanderern besiedelte Landschaft, die immer damit gelebt hat, dass sie die Einflüsse von Auswärtigen mit aufgenommen hat“, beschreibt der Golzower Bürgermeister Schütz die Region. Das Oderbruch gäbe es nicht ohne einen niederländischen Wasserbauingenieur und hätte seine Namensvielfalt nicht ohne Zuwanderer, führte er an.

„Wir sind stolz auf uns und die Arbeit der mehr als zehn Generationen, die über Systembrüche und Kriege hinweg stetig das System optimiert und umweltverträglicher gestaltet haben“, sagte Bürgermeister Michael Böttcher aus dem Oderbruchdorf Letschin – einer der Hauptinitiatoren der Bewerbung für das EU-Siegel.



Foto: Wikipedia

Oderbruch zwischen Kienitz und Zollbrücke

Museumsleiter Anders betont, dass es für die Anerkennung keine finanzielle Zuwendung aus Brüssel gebe. Es gehe nun an die Projektentwicklung, die alle Kommunen gemeinsam für die Region gestalten könnten. Fördermittel dafür könnten über die Arbeitsgemeinschaft beantragt werden – etwa für Bildung, Ausstellungen – und Kulturentwicklung sowie Tourismus.

Unterstützung für angeschobene Prozesse sowie die Netzwerkarbeit erhält das Museum vom Kulturministerium des Landes mit einer dreijährigen Förderung bis Ende 2024 mit mehr als 400.000 Euro. Die Kulturstiftung des Bundes soll den Transformationsprozess einzelner Orte und der gesamten Kulturlandschaft über fünf Jahre mit etwa 1,5 Millionen Euro finanzieren.

Mit der Verleihung des Siegels an eine Stätte ist nach Angaben der Kultusministerkonferenz keine direkte Finanzierung aus EU-Förderinstrumenten verbunden. Allerdings können die mit dem Siegel ausgezeichneten Stätten Fördermittel aus anderen EU-Programmen beantragen.

Brandenburgs Kulturministerin Manja Schüle freute sich über die Auszeichnung für die Region, in der sich eindrücklich europäische Kultur-, Geistes- und Wirtschaftsgeschichte widerspiegelt. Das hohe Engagement der Akteure vor Ort zeige: „Brandenburgische Geschichte schafft nicht nur Identität vor Ort - sie weist auch in die Zukunft und steht für ein modernes Europa.“

Apropos: Mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel zeichnen das EU-Parlament und der Rat der EU seit 2011 Kulturdenkmale, Kulturlandschaften und Gedenkstätten aus, die die europäische Einigung, die gemeinsamen Werte sowie die Geschichte und Kultur der EU symbolisieren. Ziel ist es, das Verständnis und die Wertschätzung des gemeinsamen und vielfältigen Erbes der Europäischen Union für die Menschen und insbesondere junge Menschen zu verbessern.

## Natur, Tourismus

# Elberadweg – Abschnitt O

von **Otto Knackfuß**

Für alle Radwanderer, unterwegs ab Hamburg, gehört ein Zwischenstop in Dresden zu den Höhepunkten einer Elberadwegtour. Wir haben uns den Abschnitt O mit 51 Kilometern von Dresden nach Schmilka vorgenommen. Bis dorthin erwarten uns z.B. Schloß Pillnitz, Klosterkirche Pirna und dann der Nationalpark Sächsische Schweiz, Deutschlands einziger Felsenationalpark. Mit Bastei, Lilienstein, Festung Königstein und Felsenbühne Rathen.

Unser Start ist direkt an der Loschwitz Brücke, dem 1893 erbauten „Blauen Wunder“. Elbekilometer 49,8. Die Tour kann an beiden Elbeufern rollen. Ein gut gepflegter und beliebter Radweg, die absolute Nummer 1 in Deutschland. Für Abwechslung unterwegs sorgen die vielen Elbfähren und die originellen Schiffe der Sächsischen Dampfschiffahrt. Auf unserem Abschnitt queren insgesamt 10 Fähren die Elbe. Generell verbinden sie die idyllischen Orte auf der Ostseite mit den Bahnstationen am Westufer. Wir radeln auf der sonnigen Ostseite und erreichen als ersten Stop die Stadt Pirna mit ihren Renaissancegebäuden.

Die Touristiker werben mit einer Alltags Auszeit: „Die perfekte Mischung Ruhe und Abenteuer, Historie und Moderne, Kultur und Genuss“. Wir bummeln vorbei an schönen Ecken, steuern den weltbekannten Markt an und entdecken kleine Läden und historische Gassen. Die 785 Jahre alte Stadt atmet viel Gastlichkeit.

Nächstes Ziel wird die Stadt Wehlen. Ein kleines Örtchen mit einem beschaulichen Marktplatz, gemütlichen Cafés und Eisdielen sowie einer Radfahrerkerche. Wir haben uns bei Freunden verabredet im Manufaktur Hotel 1881. Von den Elbterrassen genießen wir das einzigartige Panorama von Tal und Strom. Um mal andere Blickachsen für unser Fotoarchiv zu haben, setzten wir mit der Fähre über ans andere Ufer. Der Betrieb der Dieselfähren gestaltet sich nach Bedarf, ohne Fahrplan. Sobald Fahrgäste an Bord sind, wird abgelegt bzw. gequert zur Gegenseite. Fährmann Martens steuert seine „Kohlberg“ schon über 38 Jahre und kennt inzwischen auch alle Stammgäste am Ort.



Blaues Wunder

Weiter geht unsere Tour bis zum Kurort Rathen. Nun sind wir mittendrin in der einzigartigen Sächsischen Schweiz, dem Eldorado für Radler und vor allem für Wanderer. Ein ausgefeiltes Wegenetz führt hier zu atemberaubenden Aussichtspunkten und durch tiefe Schluchten. Mit dem ersten Dampfschiff, der 'Königin Maria', wurde hier 1837 der Dampfschiffverkehr auf der Elbe eingeführt. Heute lockt als Ausflugsziel Nummer 1 die weltbekannte Bastei. Sie ist das älteste und wohl auch bedeutendste Touristikzentrum im vorderen Teil der Sächsische Schweiz.

Besonders hier bekommt man einen bleibenden Eindruck von der bizarren Felslandschaft, die schon viele Maler und Dichter, wie z.B. Caspar David Friedrich, inspiriert hat. Die Bastei liegt fast 200 m über dem Elbwasserspiegel und ist in ca. 30 bis 45 min im bequemen Aufstieg oder in ca. 70 bis 80 min über die Schwedenlöcher von Niederrathen aus zu erreichen.

Schließlich Radlerstop in Königstein mit Festung. Erstmals urkundlich erwähnt 1241. Ein Ausgangspunkt für viele Wandertouren, beispielsweise hinauf zu den Tafelbergen des Elbsandsteingebirges oder durch die romantischen Täler ringsum. Von Königstein aus sind Lilienstein, Pfaffenstein oder Bastei gut erreichbar. Weiter geht's in Richtung Bad Schandau, dem ältesten Kurort in der Sächsischen Schweiz. Für Touristen und Reiselustige der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen und Ausflüge. Zentral gelegen inmitten des Nationalparks sind alle Ausflugsziele von hier aus besonders günstig zu erreichen.

Mit Bahn, Bus, der über 100 Jahre alten Kirnitzschtalbahnhof, dem 50 m hohen historischen Personenaufzug, der Nationalparkbahn, dem Basteikraxler, den Elbfähren und den Schiffen der Sächsischen Dampfschiffahrt kann Jedermann seinen Urlaub genießen. Mit gemütlicher Pedale nähern wir uns Schmilka am Flußkilometer 3,9. Ein kleines Örtchen unmittelbar an der Grenze zu Tschechien. Kleine Fachwerkhäuschen mit urigen Pensionen drängen sich den Berg hinauf zur historischen Mühle anno 1665, wo immer noch Mehl gemahlen wird. Das Markenzeichen des Grenzortes ist aber sein Auftritt als Bio- und Nationalpark-Refugium. Ein Besuch dorthin lohnt sich immer, egal ob per Rad, Bahn, Bus, Auto oder Schiff.

**Fazit:** Uns hat die 4-Tage-Radtour entlang der Elbe viele neue Eindrücke beschert. Wer rechtzeitig plant, findet auch problemlos ein günstiges Quartier in dieser stark nachgefragten Bilderbuchgend vom Freistaat Sachsen. Es war nur ein geringes Teilstück der insgesamt 1300 km langen abwechslungsreichen Strecke.

Wer abseits noch mehr entdecken will, den verweisen wir auf die Sächsische Weinstraße, die den Elberadweg tangiert (<https://www.elberadweg.de/Abschnitt/o/>)

# Auf der Grand Tour of Switzerland

von Appenzell nach St. Moritz

von Thomas Vetsch



Blick ins Appenzeller Land

**Auf der „Grand Tour of Switzerland“ erleben Touristen die Schweiz neu. Auf über 1600 Kilometern führt die Ferienstraße durch alle Regionen und vorbei an den bekanntesten Attraktionen. Das kurvige Vergnügen ist auch problemlos mit dem Elektroauto möglich, dank des dichten Netzes an Stromtankstellen entlang der Route. Auf der zweiten Etappe steuern die Gäste auf 200 Kilometern durch den Osten der Schweiz: vom lieblichen Voralpenland über die ersten Pässe in die Gebirgslandschaft Graubündens. Mehr Informationen unter**

## Von Appenzell nach Liechtenstein

Berühmt ist das Appenzellerland durch seinen Käse, geprägt ist es durch die sanfte Hügellandschaft, die von der imposanten Berglandkette des Alpsteins umfasst wird. Die vielen langgezogenen Kurven und das malerische Panorama sorgen dafür, dass sich das Reisevergnügen bereits nach wenigen Metern Fahrt einstellt.

Die Route steigt sanft immer höher und bietet auf knapp 1300 Metern einen ersten Höhepunkt: den Pass „Schwägalp“. Hier lohnt ein kurzer Besuch in der Schaukäserei, schließlich gibt es den Alpkäse quasi direkt ab Weide. Wer mehr Zeit mitbringt, kann die Seilbahn auf den 2500 Meter hohen Ausflugsberg Säntis nehmen und sich auf die Aussicht auf bis zu sechs Länder freuen.

Wieder zurück auf der Straße führt die Grand Tour durch das Toggenburg, entlang der sieben markanten Churfürsten. Hinter Wildhaus geht's plötzlich steil in das Rheintal hinunter, wo mit Werdenberg das kleinste Städtchen Europas wartet, bestehend aus zwei Gassen und einem kleinen Schloss. Dieses Kleinod ist noch ziemlich unbekannt, im Gegensatz zum nur wenige Kilometer entfernten Vaduz. Mit dem Überqueren des Rheins erreicht die Grand Tour of Switzerland ausländisches Gebiet: das Fürstentum Liechtenstein.

## Von Liechtenstein nach Davos

Fotomotiv Nummer eins in Liechtenstein ist natürlich das Schloss. Es ist Sitz der Fürstenfamilie und thront weit oberhalb des Hauptorts Vaduz. Mit nur knapp 6000 Einwohnern zählt das sogenannte „Städtle“ zu den kleinsten Hauptstädten der Welt; das dort ansässige Kunstmuseum gehört aber zu den ganz Großen und beherbergt eine der ältesten Privatsammlungen Europas.

Hinter dem nur 700 Meter hohen Pass „Luziensteig“ kommt die Ferienstraße wieder auf Schweizer Boden: Das Heidiland ist erreicht. Die Gegend rund um die Weindörfer Fläsch, Maienfeld, Jenins und Malans ist Heimat der bekannten Schweizer Romanfigur. Hier lassen ein Heididorf mit Heidihaus, Geißenstall, Dorfladen und Museum Kindheitserinnerungen wieder lebendig werden.



Weiter führt die Strecke durch das Prättigau, stetig an Höhe gewinnend. In Schiers lohnt sich ein kleiner Abstecher zur Salginatobelbrücke. Sie ist das einzige Weltmonument der Schweiz und in technischer Hinsicht eine der wichtigsten Stahlbetonbrücken der Welt. Die Besucherplattform liegt auf einem exponierten Felsvorsprung und bietet einen einzigartigen Blick auf das Bauwerk.

Dem Fluss Landquart folgend schraubt sich die Route immer höher bis zum bekannten Dorf Klosters, dann weiter bis nach Davos. Das Freizeitangebot der höchstgelegenen Stadt der Alpen ist beeindruckend. Besonders empfehlenswert ist der Abstecher zum Weiler Sertig im gleichnamigen Tal, der äußerst fotogen abseits der Touristen-Hotspots liegt. Auch Ernst Ludwig Kirchner, der die letzten 20 Jahre seines Lebens in Davos verbrachte, hat die Schönheit des Sertigtals in zahlreichen Bildern festgehalten. Für Kunstfreunde ist der Besuch des Kirchner Museums deshalb ein Pflichttermin.

### **Von Davos nach St. Moritz**

Nach Davos lässt die Route die Baumgrenze hinter sich und steigt kurvig weiter bis zum Flüelapass, der mit 2383 Metern einer der höchsten Punkte der gesamten Grand Tour ist. Der Pass markiert gleichzeitig auch die Europäische Hauptwasserscheide, ab hier geht's wieder hinunter bis nach Susch im Engadin, wo rätoromanisch noch die tonangebende Sprache ist. Hier lohnt sich ein Abstecher in die Dörfer, allen voran nach Guarda. Das Dörfchen liegt auf 1653 Metern Höhe auf einer sonnigen Südterrasse und bezaubert durch seine reich verzierten Steinhäuser, die typisch für die Region sind.

Der Route weiter dem Inn flussaufwärts folgend, erreicht die Ferienstraße den Ort Zernez, der am Fuße des einzigen Schweizer Nationalparks liegt. Das Besucherzentrum im Ort informiert in der interaktiven Dauerausstellung über den ältesten Nationalpark der Alpen.

Von hier ist es nicht mehr weit bis ins mondäne St. Moritz. Der Ort am gleichnamigen See verdankt seine Bedeutung ursprünglich den Heilquellen, die schon seit 3000 Jahren bekannt sind. Heute schätzen Gäste aus aller Welt den modernen, alpinen Lebensstil, der geprägt wird von einer Spitzengastronomie und von einer Hotellerie, die in jeder Kategorie Maßstäbe setzt. Das Eintauchen im „Ovaverva“, dem Spa & Sportzentrum St. Moritz, ist genauso ein Muss wie der Besuch der Delikatess-Metzgerei Hatecke und der Conditorei Hanselmann. Denn Bündnerfleisch und Nusstorte gehören zur DNA des Engadins!

Natur, Tourismus

## Urlaub mit Handicap?

### **Im Tannheimer Tal kein Problem!**

Schotterstraßen, Wiesenwege, unbekanntes Terrain. Ein Urlaub in den Bergen ist für Menschen mit Behinderung oft mit großen Hürden und Aufwand verbunden.

Im Tannheimer Tal hingegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Urlaub mit Handicap so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten.

Von Wandervorschlägen über Yoga für Rollstuhlfahrer:innen bis hin zur Tagespflege für Urlauber:innen ist alles geboten. Die ersten Sonnenstrahlen im Frühling locken viele Menschen raus in die Natur und wecken neue Abenteuerlust. Was bietet sich da mehr an als ein Urlaub in den Bergen im Tannheimer Tal? Spannende Erlebnisse und atemberaubende Natur bieten nahezu alles, was man sich nur vorstellen kann. Auch für Menschen mit Behinderung ist das Angebot umfangreich und vielfältig.



## **Unter Dach und Fach**

Wer neben der schönen Landschaft und den exklusiven Angeboten im Tannheimer Tal auch noch ein luxuriöses Wellnessangebot genießen möchte, ist im Hotel Sägerhof genau richtig.

Das Vier-Sterne-Hotel ist zentral, aber trotzdem ruhig gelegen und bietet absolute Barrierefreiheit. Etwas privater, aber trotzdem barrierefrei und gemütlich können Gäste den Urlaub im Tannheimer Tal in der APART-Pension Wassermann genießen. Über einen Lift zu erreichen, kann auch hier im Saunabereich der Apartments entspannt werden. Für noch mehr Erholung kann in der Ferienregion außerdem eine Tagespflege für Urlaubsgäste in Anspruch genommen werden.



Foto: Tourismusverband Tannheimer Tal

Barrierefreier Sommer im Tannheimer Tal

## **Ausflug zum Vilsalpsee**

Nur vier Kilometer von Tannheim entfernt liegt der Vilsalpsee – ein tiefblauer See, der umringt von Bergen zum Verweilen einlädt. Ein asphaltierter Weg führt durch das rund 16 Quadratkilometer große Natur- und Vogelschutzgebiet immer an der Vils entlang und ist somit für Rollstuhlfahrer:innen oder Familien mit Kinderwagen geeignet. Damit jeder das faszinierende Bergpanorama am Seeufer genießen kann, ist die Zufahrt für gehbehinderte Personen nach Vorlage des Ausweises erlaubt. Alle anderen bringt im Sommer regelmäßig ein Bus, der Alpenexpress oder sogar eine Pferdekutsche zum Vilsalpsee. Wer sich trotzdem gerne an der einstündigen Wanderung versuchen möchte, kann sich in der Urlaubsregion bei Bedarf auch einen Rollstuhl leihen. Direkt am Ufer des Sees warten im Gasthaus Vilsalpsee oder in der Fischerstube regionale Köstlichkeiten und ein unvergesslicher Ausblick. Allerdings: In diesen Gaststätten gibt es kein barrierefreies WC.

## **Die Berge atmen**

Im Urlaub wollen die meisten vor allem eines: abschalten. Beim „Adaptiven Yoga“ am Haldensee geht genau das. Ob mit Rollstuhl, Demenz oder anderen Einschränkungen: Hier kann jeder entspannen. Alleine, mit einer Begleitperson oder in der Gruppe wird der Yogaunterricht auf die jeweiligen Kursteilnehmer:innen angepasst und auf einzelne Bedürfnisse eingegangen. In 60 Minuten wird das Immunsystem gestärkt, die Atmung verbessert und gemeinsam geübt, in sich selbst hineinzuspüren. Um frische Bergluft von ganz oben zu atmen, bringen die rollstuhlgerechten Bergbahnen in Grän und Tannheim alle Urlauber:innen hoch hinaus.

## **Tradition für alle**

In sechs Gemeinden des Tannheimer Tals finden von Frühling bis Herbst regelmäßig Platzkonzerte der örtlichen Blaskapellen statt. Jung und Alt treffen sich abends zum gemütlichen Zusammensitzen, Schunkeln oder Tanzen am Dorfplatz. Von österreichischen Märschen bis Schlager, bei den kleinen Konzerten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Rund 200 Musikantinnen und Musikanten sorgen in den Gemeinden fast täglich für gute Stimmung und vereinen Einheimische und Touristen. Sowohl die Dorfplätze als auch die Regenalternativen in Tannheim und Grän sind barrierefrei und mit Rollstuhl oder Gehhilfe zu erreichen.

Eines ist sicher: Das Tannheimer Tal bietet unzählige Möglichkeiten. Ob aktiv in der Natur, entspannt bei Wellness und Yoga oder neugierig auf die Kultur: Ein Besuch im Tannheimer Tal lohnt sich wirklich für jeden!

Tourismusverband Tannheimer Tal  
Vilsalpseestraße 1 • A-6675 Tannheim  
www.tannheimertal.com/service/presse  
Tel. +43 5675 6220-0  
Michael Keller • michael.keller@tannheimertal.com  
Markus Wagner • markus.wagner@tannheimertal.com

TOC Agentur für Kommunikation  
Münchner Straße 150 • D-83703 Gmund am Tegernsee  
www.toctoc.info  
Tel. +49 8022 91597 0  
Kira Stürzer • kira.stuerzer@toctoc.info  
Theresa van den Berg • theresa.van\_den\_berg@toctoc.info

## Gesundheit

# Diät gegen Krebs – Bitte nicht!

von Prof. Dr. Curt Diehm

Mehrfach konnte man in der jüngeren Vergangenheit lesen, Diäten würden gegen Krebs helfen. Die Wissenschaft räumt jetzt damit auf.

Auf den ersten Blick erscheint es fast logisch: bei einer Diät werden dem Körper weniger Nährstoffe zugeführt, darum kann auch ein Krebs nicht oder zumindest nicht so schnell weiterwachsen. Denn bekanntlich verbrauchen Tumore besonders viel Glukose und Kohlenhydrate bei ihrem Wachstum. Mancherorts werden Diäten sogar als „Wundermittel“ angepriesen. Viele dieser selbsternannten „Krebsdiäten“ sind für die Patienten jedoch viel zu belastend und schaden mehr als sie nutzen.

### Neue Studie aus Boston

Forschende des Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge sind dem Thema nun näher auf den Grund gegangen. Dazu analysierten sie das Tumorwachstum in Bezug auf verschiedene Nährstoffkonzentrationen bei Mäusen. Dabei berücksichtigten sie sowohl kalorienreduzierte als auch ketogene Diäten, bei denen ja bekanntlich auf Kohlenhydrate verzichtet wird, sowie Kombinationen aus beiden.

Zwar konnten gewisse Effekte festgestellt werden, im Resultat raten die Forschenden jedoch Krebspatienten dringend von einer Diät ab. Stattdessen sollte weiter daran geforscht werden, ob und wie diätische Maßnahmen in der Zukunft eventuell mit neuen Medikamenten kombiniert werden könnten.

Das deckt sich im Übrigen mit der führenden Meinung in Deutschland. Bereits 2018 kamen so Forschende der TU München zu dem Schluss, dass es bisher keine einzige Studie gebe, die einen positive Wirkung einer Diät bei Krebserkrankungen belegen würde.



Eine Gemüse-Auswahl

## **Die richtige Krebs-Ernährung**

Stattdessen sollten Krebskranke mehr Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung legen, die ihren Körper und dessen natürliche Abwehrkräfte stärkt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat gemeinsam mit der Internationalen Krebsforschungsagentur (IARC) und dem World Cancer Research Fund (WCRF) zehn Regeln aufgestellt, die ich an dieser Stelle gern anfügen möchte:

1. Vielseitig essen
2. Drei Portionen Gemüse und mindestens zwei Portionen Obst am Tag
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken (1,5-2 Liter am Tag)
8. Schonend zubereiten
9. Zeit nehmen und das Essen genießen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung. Eine Abnahme der Muskelmasse sollte verhindert werden.

Dem ist nichts mehr hinzufügen – außer vielleicht, dass diese Ernährungstipps gut für jeden sind – egal ob krank oder nicht.

### **Zur Person**

Prof. Dr. med. Curt Diehm zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands, er ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher und langjähriger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßmedizin. Seit Mitte 2014 leitet er als Ärztlicher Direktor die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl.

Kurzgeschichten, Gedichte

## **Der Milchmann kommt...**

**von Helga Licher**

„Onkel Kuhlmann kommt“, riefen die Kinder und liefen mit ihren Milchkannen auf die Straße. Auf Onkel Kuhlmann war Verlass. Er war freundlich, immer pünktlich und ließ seine Kunden nie im Stich. Bei strömenden Regen und auch im tiefsten Winter fuhr er mit seinem Lieferwagen von Haus zu Haus und belieferte seine Kundschaft mit Milch, Margarine und Butter.

Fasziniert beobachtete ich stets wie er das Litermaß in eine große Milchkanne tauchte und die kühle, schäumende Milch in unseren verbeulten Milchtöpfen laufen ließ. Ohne dass auch nur ein Tropfen Milch danebging.

Jeden Tag zur gleichen Zeit, manchmal auch an den Wochenenden, tat er seine Pflicht, immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Für uns Kinder gab es oft ein Bonbon. Ich mochte besonders gerne die gelben, die so herrlich nach Zitrone schmeckten.

Wenn Onkel Kuhlmann von den umher stehenden Hausfrauen mit dem neusten Dorfklatsch versorgt war, gab meine Mutter ihm das abgezählte Geld und verabschiedete sich.

An manchen Tagen gab es beim Milchmann auch frische Buttermilch, die meine Mutter besonders liebte. Ein Kühlschrank war zu der Zeit für uns unbezahlbar. Eine kleine Kammer ohne Fenster, direkt hinter unserer Küche diente als Vorratsraum für Lebensmittel.

Obwohl es in unserer Speisekammer stets etwas kühler war, als in den übrigen Räumen in unserem Haus, dauerte es nur wenige Tage bis die Milch eine feste Konsistenz bekam.

Mutter streute dann Zucker auf die Milch, und wir Kinder bekamen dann ein Schälchen „Dicke Milch“ zum Nachtisch. Diese Leckerei haben wir geliebt. Im Sommer, wenn die Erdbeeren reif waren, wurde mein kleiner Bruder in den Garten geschickt, um einige von den süßen Früchten zu ernten.

Doch die dicksten Erdbeeren haben es nie bis auf unseren Nachtisch geschafft. Den besten Vanillepudding machte meine Oma. Wenn sich Besuch angesagt hatte, oder der Geburtstag meines Vaters anstand, gab es Vanillepudding mit Eischnee.

Dann durften meine Geschwister und ich zu Tante Klara gehen und unseren Korb mit den schönsten Früchten des Sommers füllen. Oft hat die Nachbarin unsere Oma nach dem Rezept für den so geliebten Vanillepudding gefragt. Aber Oma sagte immer, sie mache das einfach so aus dem Handgelenk. Später habe ich oft gedacht, sie wollte das Rezept einfach nur nicht verraten.

Dieser selbstgemachte Pudding von meiner Oma weckt Erinnerungen an wunderschöne Kindertage in mir. Oma hatte die Angewohnheit unsere leere Milchkanne vor dem nächsten Gebrauch auszuspülen und das Wasser an ihre Rosen zu gießen. Von meinen Eltern wurde sie immer belächelt, aber die Rosenbeete meiner Oma waren die schönsten in der ganzen Straße.

Viele Jahre später fand ich im Nachlass meiner Großeltern ein kleines unscheinbares Büchlein. Darin befand sich sauberlich geschrieben, das Vanillepudding- Rezept meiner Oma. Heute wird die Milch, die wir im Supermarkt kaufen können von großen Molkereien geliefert.

Ich trinke auch heute noch frische, gekühlte Milch für mein Leben gerne. Und manchmal, wenn ich im Supermarkt vor dem Milchregal stehe, denke ich an Onkel Kuhlmann und seinen alten Lieferwagen.



Eines der typischen Pferdefuhrwerke, das Milch und Milchprodukte auf Berlins Straßen am Ende des 19. Jahrhunderts verkaufte

## Zirbenspäne und Zirbenöl

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



Zirbenzapfen

Die Zirbe, Arve auch genannt,  
Zu Kiefern zählt man sie,  
Für schönes Holz ist sie bekannt,  
Sie ist wohl ein Genie.  
Im Hochgebirge ist ihr Platz.  
Von A bis Z ist sie ein Schatz.

Ätherisch ´ Öl in ihrem Holz,  
Der Duft erfreut uns sehr.  
Wertvoll wie Gold, das macht sie stolz,  
Sie kann jedoch noch mehr.  
Das Öl, es riecht so würzig fein.  
Müde und wohligh schläft man ein.

Ruht man in keinem Zirbenbett,  
muss man den Duft nicht missen.  
Ein Zirbenkissen ist sehr nett,  
Späne füllt man ins Kissen.  
Ein Zirbenkissen wünsch ´ ich mir,  
Wenn ich Geburtstag hab ´, von dir.

## Die schönsten Berliner Kieze

von **Ursula A. Kolbe**

Wer neugierig auf seinen Kiez, sein Wohnumfeld und überhaupt auf Berlin ist, sollte diesen Band in die Hand nehmen und darin schmökern. Neue, unbekannte Einblicke tun sich auf. Dabei taucht auch immer wieder der Begriff Kiez auf. Für mich ist das unser Wohnumfeld, die Nachbarn, der Einkauf, die kleine Kneipe, wo man gemütlich ein Glas Bier oder seinen Kaffee trinken kann.

Und das ist besonders zutreffend in den historisch gewachsenen Stadtbezirken mit all seinen geschichtlichen Höhen und Tiefen. So ist das Eintauchen in 20 Kieze dieser Stadt vom Kollwitzplatz, in den Graefekietz, nach Rixdorf, zum Boxhagener Kiez bis ins Bayerische Viertel



eine Lesereise wert, um in diese Gegenden hinein schnuppern zu können.

Mein Blick blieb zuerst am Kollwitzplatz hängen, in Prenzlauer Berg, der als ehemaliger Stadtbezirk nach der Konzentration der Stadtbezirke heute unter dem Stichwort Pankow verortet ist.

Mit Interesse lese ich, dass der Kollwitzkiez früher im Volksmund „Französisches Viertel“ genannt wurde. Ein nicht unbeträchtlicher Teil der gut 15.000 in Berlin lebenden Franzosen hätten hier in dem Gebiet zwischen Schönhauser Allee, Danziger Straße, Prenzlauer Allee und Metzger Straße eine Bleibe gefunden.



Cover des Buches

„Dazu kommen ein gutes Dutzend frankophiler Unternehmer deutscher Herkunft, die mit Restaurants, Weinhandlungen und Patisserien einen Hauch von Savoir-vivre in das Herz von Prenzlauer Berg bringen. Eine schöne Wendung der Geschichte, schließlich hatte man zur Zeit der Reichsgründung, als einige Straßen des Viertels nach elsässischen und lothringischen Städten benannt wurden, nicht im Geringsten daran gedacht, dem ‚Erbfeind‘ zu huldigen“, schreibt der Autor.

So wie hier der Bogen in den 140 Jahren der Entwicklung bis heute gespannt wurde, setzt sich die Lektüre auch in den weiteren Kiezen fort. Interessant und geschichtsprägend mit der Handschrift seines Autors Sebastian Petrich. Dieser erzählt nicht nur, was jeden einzelnen dieser Kieze so lebens- und liebenswert macht, sondern findet auch immer eine Person, die mit der Gegend besonders verbunden ist und darüber erzählt. Und der Berliner Fotograf Jo Jankowski hat über 300 Bilder eigens für dieses Buch aufgenommen - ein ausdrucksstarker und identischer Blick ins Herz der Stadt.

Auch das sei noch abschließend aus dem Vorwort zitiert: „Mit Beginn der Corona-Epidemie 2020 sahen viele Berlinerinnen und Berliner ihre Stadt mit anderen Augen. Einerseits mussten sie erleben, wie verletzlich und zugleich wichtig die für selbstverständlich gehaltene Kiezinfrastuktur vom Fachgeschäft über das kleine Theater bis zur Gastronomie ist, wenn die Kundschaft plötzlich ausbleibt.

Andererseits florierte das Spaziergehen; mangels anderer Freizeitaktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände schauten sich die Leute nicht nur im eigenen Wohnumfeld, sondern auch in solchen Gegenden um, die sie vorher kaum kannten. Dieses Interesse an der eigenen Stadt und ihren Details aus Geschichte und Gegenwart sollten wir uns für die Zeit nach der Pandemie bewahren.“ - Besser kann es nicht gesagt werden. Bei allen Berlin-Interessierten wird das Buch seinen Platz finden.

Elsengold Verlag Berlin

ISBN 978 - 3 - 96 201 - 052 - 2

[www.elsengold.de](http://www.elsengold.de) / [www.bebraverlag.de](http://www.bebraverlag.de) / [www.wasmitgeschichte.de](http://www.wasmitgeschichte.de)

**Gepflegter Blödsinn:**

## Als ich mich einmal selbst aus dem Sumpf befreite

nacherzählt von **Gottfried August Bürger**



Münchhausen zieht sich aus dem Sumpf

Wer je bei einem Ausflug in einem Sumpf zu versinken droht, der sollte sich an diese Geschichte erinnern, die ich wirklich erlebt habe. Bei einem Ausflug gerieten mein Pferd und ich eines Tages in sumpfiges Terrain. Aber wir mussten da durch, es gab keinen anderen Weg zu unserem Ziel. Durchlaufen konnten wir den Sumpf natürlich nicht, also mussten wir das Hindernis überspringen.

Den ersten Anlauf hatte ich allerdings zu kurz berechnet. Im Flug machten wir kehrt und landeten sicher auf der Stelle, von der aus wir abgesprungen waren. Wir setzen zum zweiten Sprung an - doch dieses Mal konnten wir nicht in der Luft wenden und landeten unsanft auf dem morastigen Untergrund.

Mein Pferd und ich wären hoffnungslos versunken, wenn ich es nicht geschafft hätte, mich an meinem eigenen Haarschopf aus dem Sumpf zu ziehen. Dass ich dadurch auch mein treues Pferd gerettet habe, versteht sich ja von selbst. Es kann eben doch von Vorteil sein, wenn man einen gut trainierten Körper hat.

# Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF  
VON BERLIN  
RIESAEER STRAÙE 94  
12627 BERLIN

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