

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser!

„Und auf einmal ist schon wieder ein Jahr vorbei“ ging es mir durch den Kopf, als ich mit der Arbeit an der Endfassung für diese letzte Ausgabe des Jahres 2022 begann. Und als das Jahr begann hat wohl keiner daran gedacht, dass es so schrecklich enden wird, wie es endet.

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

Die Leserinnen und Leser können sich trotz aller misslichen Umstände auf interessante und lesenswerte Themen freuen. Die Autoren haben sich auch bemüht, Beiträge mit etwas weihnachtlicher Stimmung anzubieten.

Diese Ausgabe eröffnet der Vorsitzende des Heimatvereins Wolfgang Brauer mit dem Blick auf die Jahrestage November und Dezember. Hans Eblok informiert über den Baustart für mehrere Grün Berlin Projekte.

Ursula A. Kolbe war im ältesten Weingut Österreichs zu Besuch und brachte von dort – wie bereits berichtet – nicht nur Naturkosmetik mit sondern stellt uns auch ein interessantes Kochbuch vor.

Unser Reporter Otto Knackfuß war mit dem „Molli“ an der Ostseeküste unterwegs. Etwas weiter weg führt uns Kira Stürzer: Mit ihr besuchen wir die Region Hochkönig. Brigitte Nehrling vom Gleimhaus in Halberstadt berichtet über die Ausstellung zum 300. Geburtstag der Dichterin Anna Louisa Karsch.

Von Daniela Lange erfahren wir, dass im Deutschen Historischen Museum eine Ausstellung gezeigt wird, die historische Ereignisse der deutschen Geschichte aus einem neuen Blickwinkel betrachtet. Passend zur Weihnachtszeit tauchen wir mit Birgit Drechsler in die Welt des traditionellen Handwerks im Erzgebirge ein. Hans-Jürgen Rudolf versucht zu erklären woher das Marzipan eigentlich stammt. Und um es noch etwa weihnachtlicher zu machen erzähle ich Ihnen etwas aus der Geschichte des berühmtesten Weihnachtsliedes „Stille Nacht! – Heilige Nacht!“.

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Jahrestage November und Dezember 2022	3
Deutsche Bahn: Erster stufenloser ICE	4
Handwerk zum Anfassen	5
Geschichte mit anderen Augen gesehen.....	6
Und plötzlich Poetin.....	7
Berlin baut um	8
Das „Endlich-Winter“-Gefühl in der Region Hochkönig	12
Mit dem MOLLI zum Moorbad.....	13
Kann man Glückshormone zum Tanzen bringen?	14
Beliebtes Weihnachtsgewürz: Schädigt die Leber – wie viele Zimtsterne darf ich essen?	16
Mach Dir keinen Kopf	17
Kochen mit der Kraft der Natur	19
Die Bärenfalle	20
Marzipan stammt aus Persien	20
Stille Nacht! Heilige Nacht!.....	21

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) griechischer Philosoph



Kirche Marzahn-Nord

Jahrestage November und Dezember 2022

von **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 November und Dezember.

675 Jahre

Am 6. Dezember 1347 wird Kaulsdorf in einer Schenkungsurkunde des Markgrafen Ludwig des Älteren an die Kalandsbrüder, eine religiöse Gemeinschaft, in Bernau, erstmals erwähnt. Die Kalandsbrüder erhalten in Caulstrop Getreide und Geldabgaben vom Hof des Jo. Langerwich. Es ist der erste bekannte Name eines Bauern in einem der fünf Dörfer von Marzahn-Hellersdorf.

150 Jahre

Mit der am 13. Dezember 1872 für die sechs östlichen Provinzen Preußens, darunter Brandenburg, erlassenen Kreisordnung werden auch die Dorfgemeinden Biesdorf, Mahlsdorf, Kaulsdorf und Marzahn kommunal selbstständig.

130 Jahre

1892 beginnt in Kaulsdorf die Kleinparzellierung von Ackerflächen. Nördlich des Bahnhofs und westlich des Hönower Weges (heute Heinrich-Grüber-Straße) erwerben 26 Käufer aus Berlin und Umgebung Parzellen zum Wohnungsbau bzw. zur Wochenendnutzung.

75 Jahre

Der demontierte Betrieb Hasse & Wrede wird am 11. November 1947 der „Deutschen Treuhandverwaltung“ der Sowjetischen Besatzungszone unterstellt. Der Rüstungsbetrieb war 1940 bis 1942 errichtet worden und ab 1944 „Nationalsozialistischer Musterbetrieb“. Auf dem Gelände bestanden zwei Zwangsarbeitslager.

40 Jahre

Am 30. Dezember 1982 wird die S-Bahnstrecke bis Ahrensfelde verlängert. Am 15. September 1983 wird die bisher zum S-Bahnhof Warschauer Straße führende S-Bahnlinie bis zum Alexanderplatz ausgedehnt. Seit Mitte der 90er-Jahre führt die nunmehrige S-Bahnlinie 7 bis zum Hauptbahnhof Potsdam.

25 Jahre

Auf Initiative des Heimatvereins Hellersdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf e.V. und der Interessengruppe Alt-Kausdorf findet am 6. Dezember 1997 der 1. Alt-Kausdorfer Weihnachtsmarkt statt. Seit 2018 ist der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e.V. dessen alleiniger Träger.

10 Jahre

Für den 16 m hohen Glockenturm der Evangelischen Kirchengemeinde Marzahn/Nord findet am 23. November 2012 das Richtfest statt, bei dem zum ersten Mal die in Lauchhammer gegossene Glocke erklingt. Bei der Errichtung des Gemeindezentrums in den 1980er-Jahren war die Baugenehmigung für einen Glockenturm verweigert worden.

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: Deutsche Bahn/Oliver Lang

Deutsche Bahn: Erster stufenloser ICE

von Jens-Oliver Voß

Die Deutsche Bahn (DB) hat in Berlin den ersten Wagen des neuen ICE L präsentiert.

Der Zug des spanischen Herstellers Talgo setzt bei der Barrierefreiheit neue Maßstäbe:

Barrierefreier Einstieg in den neuen ICE L

Durch seinen stufenlosen Zugang können Reisende im Rollstuhl erstmals ohne fremde Hilfe in den ICE L

ein- und aussteigen. Aber auch alle anderen Fahrgäste etwa mit großem Koffer, Kinderwagen oder Fahrrad profitieren vom ebenerdigen Einstieg. Ab Herbst 2024 werden 23 ICE L – das L steht dabei für den englischen Begriff „low floor“, also „Niederflur“ – die Fernverkehrsflotte der DB schrittweise verstärken. Zuerst kommen die Züge auf der Linie Berlin–Amsterdam zum Einsatz. Im Jahr 2026 werden die Züge auch auf den touristischen Verbindungen nach Sylt und Oberstdorf verkehren.

Mehr Barrierefreiheit, mehr Komfort, besonders leistungsfähiges WLAN: Die Bahn präsentiert den ersten Wagen des neuen ICE L. Bis die Züge eingesetzt werden, dauert es allerdings noch.

Ohne fremde Hilfe in einen ICE einsteigen: Künftig ist das auch für mobilitätseingeschränkte Menschen möglich. Die Deutsche Bahn (DB) hat in Berlin den ersten Wagen des neuen ICE L präsentiert – mit ebenerdigen Einstieg. Auch Fahrgäste mit viel Gepäck, Kinderwagen oder Fahrrad gelangen einfacher in diese Züge als in die übrigen ICE-Baureihen.

Ab Herbst 2024 werden die Züge des spanischen Herstellers Talgo die Fernverkehrsflotte der DB schrittweise verstärken, heißt es in einer Mitteilung der Bahn. Sie ersetzen Intercity- und Eurocity-Züge – auch auf Strecken, die teils nicht elektrifiziert sind. Das ist möglich, weil der ICE L von einer Lok gezogen wird, die sich auch durch eine Lok mit anderem Antrieb wie etwa Diesel ersetzen lässt – im Gegensatz zu klassischen ICE, die ausschließlich aus Elektrotriebwagen bestehen. Der Hersteller spricht von einer »Rückkehr des konventionellen Zuges«.



Handschöpfen von Büttenpapier in der Papiermühle Niederzwönitz

Handwerk zum Anfassen

**Einmalige Handwerkskunst in besonderer Atmosphäre
von Birgit Drechsler**

Der Tag des traditionellen Handwerks im Erzgebirge ist ein in Deutschland einmaliges Angebot. Der Tourismusverband Erzgebirge e.V. führt ihn seit dem Jahr 2000 jedes Jahr am dritten Sonntag im Oktober durch. Auch

in diesem Jahr öffneten wieder zahlreiche Werkstätten, Vereine und Unternehmen ihre Türen und gewährten Blicke hinter die Kulissen.

Insgesamt hatten sich 102 Teilnehmer angemeldet. Zu den neuen Partnern in diesem Jahr zählten die „Rohlf Schmiede“ aus Marienberg, die Kaffeerösterei mamaPacha fine coffee aus Drebach OT Scharfenstein sowie die Ratiomat Küchen GmbH aus Leubsdorf.

Bereits zum 23. Mal und damit von Beginn an dabei waren die Zinngrube Ehrenfriedersdorf, Holzbildhauermeister Dietzsch aus Geyer, das Technische Museum Papiermühle Zwönitz, die Glasbläserei Hellbach aus Brand-Erbisdorf und der kul(T)ourbetrieb des Erzgebirgskreises, Volkshochschule Schwarzenberg.

Vielerorts lüdt ein besonderes Rahmenprogramm aus Vorträgen, Ausstellungen, musikalischer Unterhaltung und künstlerischen Darbietungen zum Verweilen ein. Kulinarische Angebote sorgten für das leibliche Wohl. Viele Einrichtungen boten obendrein ein besonderes Kinderprogramm. Der Tag des traditionellen Handwerks ist zu einem festen Bestandteil der Veranstaltungsplanung im Erzgebirge geworden und begeistert weit über die Region hinaus.

Die Region ist die Heimat der erzgebirgischen Holzkunst – viele kreative Köpfe sind hier zuhause. Alljährlich am dritten Sonntag im Oktober, dieses Jahr am 16. Oktober 2022, öffnen zahlreiche Werkstätten ihre Türen und geben exklusive Einblicke in ihre Handwerkskünste. Liebevoll gestaltete Holzspielzeuge, aufwendig geschnitzte Figuren, textile Kostbarkeiten oder wohlriechende Räucherkerzen wurden in einmaliger Atmosphäre präsentiert.

Neben dem traditionellen Holzkunsth Handwerk, den textilen Handwerkstechniken, wie Klöppeln, Sticken, Spinnen oder Weben waren andere, seltene und alte Gewerke zu erleben. Bestaunt werden konnten zum Beispiel das Papierschöpfen, das Köhlerhandwerk, das Mineralienschleifen, die Zigarrenherstellung, die Herstellung von Senf oder Sauerkraut oder das traditionelle Backen in einem altdeutschen Lehmbackofen, um nur einige der 75 unterschiedlichen Gewerke zu nennen, die an diesem Tag gezeigt wurden.



Mit Menschen besetzte Berliner Mauer

Geschichte mit anderen Augen gesehen

von Daniela Lange

„Roads not Taken. Oder: Es hätte auch anders kommen können“: Mit diesem ungewöhnlichen Ansatz geht das Deutsche Historische Museum ab dem 9. Dezember 2022 neue Wege der Geschichtsbetrachtung. Ausgehend von zentralen Schlüsseldaten der deutschen Geschichte präsentiert

das Museum einen **Rückblick auf einschneidende historische Ereignisse von 1989 bis 1848**. Dabei werden tatsächlich erfolgten Wendungen mögliche Verläufe gegenübergestellt, die aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht eingetreten sind.

Entlang von 14 markanten Einschnitten in der deutschen Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts erkundet der Historiker Dan Diner die **Wahrscheinlichkeiten von ausgebliebener Geschichte** – verhindert von Zufällen, abgewendet durch Fehlzündungen oder Unzulänglichkeiten anderer Art. Eben das, was in der Geschichtsphilosophie als Kontingenz verstanden wird. Dabei wird keineswegs eine alternative Wahrheit verbreitet oder gar eine kontrafaktische Geschichtserzählung entworfen. Es geht in der neuen Ausstellung vielmehr darum, wie wahrscheinlich eine im Geschehen angelegte Entwicklung gewesen wäre, die der Geschichte eine andere Richtung gegeben hätte.

Diese für ein historisches Museum ungewohnte Perspektive soll es ermöglichen, bekannte Fakten in neuem Licht zu sehen und den Blick für die grundsätzliche **Offenheit von Geschichte als Ergebnis von Konstellationen und Entscheidungen, von Handlungen und Unterlassungen** zu schärfen. Auf 1000 Quadratmetern veranschaulicht die Ausstellung **nach einer Idee von Dan Diner** ihren Besucherinnen und Besuchern, dass Geschichte keine lineare Erzählung ist – sondern vielmehr eine Aneinanderreihung von mehr und weniger wahrscheinlichen Szenarien.

Der Reigen dieser Einschnitte beginnt im Jahr 1989 mit der Friedlichen Revolution in der DDR und endet im Jahr 1848, als Deutschland erstmals den demokratischen Aufbruch wagte. Die Ausstellung greift in umgekehrter **Reihenfolge Themen wie Ostpolitik, Mauerbau, Kalter Krieg, die Machtübernahme der Nationalsozialisten oder Revolution und Demokratisierung an entscheidenden Kipppunkten** auf – und erläutert, dass es keineswegs hätte kommen müssen, wie es schließlich kam. Auf diese Art und Weise erscheinen Wegmarken wie die Stalinnoten von 1952, der Koreakrieg 1950, die Berliner Luftbrücke 1948/49, das Attentat auf Adolf Hitler 1944, die Rheinlandbesetzung 1936, die Machtübertragung auf Hitler 1933, der Sturz von Reichskanzler Brüning 1932, die Revolution 1918, der Ausbruch des Ersten Weltkriegs 1914 oder der Deutsche Krieg 1866 in einem neuen Licht.

Die unerwartete historische Wendung des Jahres 1989 verdeutlicht exemplarisch das **Spannungsverhältnis von Geschichte gewordener Wirklichkeit und nicht realisierten Möglichkeiten**: Die meisten Menschen empfanden den Fall der Berliner Mauer am 9. November 1989 als Glücksfall. Die auf der Mauer Tanzenden waren das ikonografische Bild

einer Friedlichen Revolution ohne den Einsatz staatlicher Gewalt. Doch dieser Ausgang war nicht selbstverständlich. Als erster Staat hatte die DDR offiziell das Vorgehen der chinesischen Führung gegen die Demonstrierenden auf dem Platz des Himmlischen Friedens im Juni 1989 gebilligt. Ein Militäreinsatz gegen die aufbegehrende Bevölkerung schien auch in der DDR nicht ausgeschlossen, galt sogar als wahrscheinlich.

Nicht eingeschlagene Wege sind also das zentrale Motiv der Ausstellung – die unterschiedlich nahe und ferne historische Szenarien beleuchtet, ohne die geschehene Geschichte umschreiben zu wollen. Im besten Fall erfahren die Besucherinnen und Besucher etwas über Dilemmata der Handelnden, über historische Verantwortung und Schuld. Über all dem, und das macht die Gegenwärtigkeit dieser Ausstellung aus, steht die **Frage nach individuellen Handlungsspielräumen**: Die Entscheidungen einzelner Personen können den Verlauf von Geschichte verändern. Und nicht zuletzt lädt die Ausstellung ihr Publikum dazu ein, etwas über historisches Urteilen zu lernen – und sei es eben nur im Nachhinein.

Abschließend führt die Ausstellung in die **Gamestation „Herbst 89 – Auf den Straßen von Leipzig“**. In der interaktiven Graphic Novel schlüpfen die Museumsgäste in die Rollen von sieben Charakteren und durchlaufen aus unterschiedlichen Perspektiven die friedlichen Proteste am 9. Oktober 1989 in Leipzig. Dabei treffen sie konkrete Entscheidungen und beeinflussen den weiteren Verlauf der historischen Ereignisse.

Anhand von rund 500 Gemälden, Zeichnungen, Grafiken, Skulpturen, Dokumenten, Münzen, Fotografien, Publikationen, Plakaten, Zitaten, Filmausschnitten, Tonaufnahmen und interaktiven Stationen entfaltet sich gegen die chronologische Erzählung das Bild einer glücklich verlaufenen Geschichte der vereinten Bundesrepublik, die keineswegs zwangsläufig war, sondern vielmehr von vielen Weggabelungen geprägt ist.

Kultur, Kunst, Wissenschaft

Und plötzlich Poetin

von Brigitte Nehring

Moses Mendelssohn war begeistert, Goethe durchaus angetan, und der anakreontische Lyriker Gleim mutmaßte, was sie antiken Klassikern ähneln ließ: Die "deutsche Sappho" Anna Louisa Karsch.

Eröffnung der Karsch-Ausstellung zum 300. Geburtstag der Poetin

02.12.22 bis 30.04.23 - Plötzlich Poetin!? Anna Louisa Karsch – Leben und Werk.
Ausstellung zum 300. Geburtstag der Dichterin

Das Gleimhaus in Halberstadt eröffnet im Dezember die Jubiläumsausstellung zu Leben und Werk von Anna Louisa Karsch 300. Geburtstag der Poetin. Zum Eröffnungsabend am 1.12.22 ist die Schauspielerin Ines Lacroix als Anna Louisa Karsch zu erleben. Ab 02.12.22 ist die Ausstellung fürs Publikum zugänglich.



Bild: Gleimhaus Halberstadt

Anna Louisa Karsch, gemalt von Karl Christian Kehrer, 1791

Zur Ausstellung veröffentlicht das Gleimhaus eine Edition mit Briefen und Gedichten sowie einen Begleitband mit Aufsätzen und Objektbeschreibungen. Weitere Publikationen zu Karsch durch andere erweitern das Buchangebot zum 300. Geburtstag, so ein Karsch-Themenheft der Zeitschrift „Das achtzehnte Jahrhundert“, herausgegeben von Nacim Ghanbari und Annika Hildebrandt und die biografisch angelegte Publikation von Annett Gröschner „Die Spazier-Gaenge von Berlin – Anna Louisa Karsch (1722-1791)“. Damit zur Ausstellungseröffnung alle Bücher vorhanden sind, wurde die Eröffnung von Oktober auf Dezember verschoben.

Die Ausstellung ist der Höhepunkt des Themenjahrs „Frauen und Künste“, welches das Literaturmuseum anlässlich des bevorstehenden 300. Geburtstags der Dichterin Anna Louisa Karsch von April 2022 bis April 2023 veranstaltet.

Anna Louisa Karsch (1. Dezember 1722 bis 12. Oktober 1791) war eine der wichtigsten und eigenwilligsten Dichterinnen und Briefschreiberinnen ihrer Zeit. Leidenschaftlich warb sie um die Liebe von Johann Wilhelm Ludwig Gleim und ließ sich schließlich auf eine Freundschaft ein. Im Gleimhaus, dem ersten deutschen Literaturarchiv, befindet sich die größte Karsch-Sammlung mit über 2000 Briefen und Gedichten, dem einzigen überlieferten Porträtmalerei sowie einem ganzfigurigen Denkmal. Die spektakuläre Biografie der „Karschin“ hat schon die Zeitgenossen in Erstaunen versetzt. Aufgewachsen in ärmlichen Verhältnisse wurde sie 1761 in Berlin zur gefeierten Poetin. Sie starb in dem Haus, das ihr der preußische König in Anerkennung ihrer Verdienste hatte bauen lassen.

Der Ausstellungstitel „Plötzlich Poetin !?“ greift das Phänomen des überraschenden Ruhms zu Beginn der 60er Jahre auf. Doch wird auch gezeigt, dass Karsch diesen Erfolg selbst vorbereitet hat und auch bis ins Alter zu halten versuchte. Die Ausstellung stellt damit übliche Erzählungen zu Leben und Werk der Dichterin infrage, bei denen das Hauptaugenmerk lediglich auf den ersten Erfolg Jahren in Berlin (und Magdeburg) liegt.

Berliner Orte

Berlin baut um

von Hans Eblok

Im Herbst ging es Schlag auf Schlag: Innerhalb weniger Wochen ist der Baustart für mehrere Grün Berlin Projekte erfolgt. Am Gendarmenmarkt finden erste Maßnahmen zur klimagerechten Sanierung des historischen Platzes statt. Auf dem Tempelhofer Feld wurde mit der Aufwertung des Teilbereichs Oderstraße begonnen. Auf einem rund 1,1 Kilometer langen Teilstück im Bezirk Treptow-Köpenick sind die Arbeiten zur Qualifizierung des Berliner Mauerwegs angelaufen.

Am Gendarmenmarkt startete die klimagerechte Sanierung

Am Gendarmenmarkt in Berlin Mitte starteten erste bauvorbereitende Arbeiten zur klimaangepassten Sanierung und Weiterentwicklung des Platzes. In den kommenden zwei Jahren macht die landeseigene Grün Berlin die 14.000 Quadratmeter des historischen Platzes fit für die Zukunft. Grundlage hierfür ist ein vorgelagertes umfassendes Beteiligungsverfahren. Neben einer umfangreichen unterirdischen Infrastruktur erhält einer der bedeutendsten Orte der Berliner Stadtgeschichte ein nachhaltiges Regenwassermanagement und ist künftig barrierefrei nutzbar.



Blick auf den Gendarmenmarkt

Die intensive Nutzung eines der beliebtesten Plätze Berlins hat über die vergangenen Jahrzehnte deutliche Spuren mit maroden Oberflächen und temporärer Infrastruktur hinterlassen. Das Konzept zur Sanierung und Weiterentwicklung sieht eine nachhaltige und denkmalgerechte Umgestaltung des Gendarmenmarktes vor.

Die Baumaßnahmen starten zunächst mit der notwendigen Kampfmittelerkundung. Durch Bohrungen, Grabungen und Schürfungen wird das Erdreich auf Munition und andere Kampfmittel hin

untersucht. Im Anschluss starten die umfangreichen Tiefbauarbeiten. Rund 6.000 Tonnen Natursteinpflaster werden abgetragen. Der Platz erhält ein unterirdisches, rund fünf Kilometer langes Leitungsnetz für Strom, Wasser und Abwasser. Dies wird die bisherigen temporär oberirdisch verlaufenden Leitungen auf dem Platz langfristig ablösen. Mit über 50 versenkbaren Trinkwasser- und Schmutzwasseranschlüssen und rund 30 unterirdischen Stromabschlüssen können Veranstaltungen künftig unabhängig von der Infrastruktur des Konzerthauses stattfinden. Dadurch verkürzen sich die Auf- und Abbauphase erheblich.

Künftig wird ein nachhaltiges Regenwassermanagement kostbares Regenwasser auffangen und dem Grundwasser zurückführen. Das anfallende Niederschlagswasser wird dafür in unterirdischen technischen Anlagen vorgereinigt und in Rigolen gesammelt. Besonders bei Starkregenereignissen fungieren die Rigolen als wichtige Speicherräume. Sie halten überschüssiges Wasser zurück, entlasten das Kanalnetz und sorgen dafür, dass örtliche Überschwemmungen verhindert werden.

Abschließend wird neuer Naturstein verlegt. Die Mosaikpflaster und Platten orientieren sich dabei an der aktuellen Pflasterrasterung. Das historische Bild der Pflasterfläche bleibt somit erhalten und wird gleichzeitig für die in den letzten Jahrzehnten gestiegenen Nutzungsansprüche modifiziert. Während der zweijährigen Bauzeit ist das Baufeld des Gendarmenmarktes komplett gesperrt. Die Kosten für die denkmalgerechte Sanierung und Weiterentwicklung belaufen sich auf rund 20 Millionen Euro und werden im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ (GRW) mit Bundes- und Landesmitteln gefördert.

Berliner Mauerweg: Baustart für Aufwertung des historischen Rundwegs

Anfang September 2022, starteten die Bauarbeiten zur Aufwertung des rund 1,1 Kilometer langen Teilstücks des Berliner Mauerwegs am Schlesischen Busch im Bezirk Treptow-Köpenick. Die Maßnahme ist Teil des gemeinsamen Projekts der Länder Berlin und Brandenburg zur Ertüchtigung des circa 180 Kilometer langen Mauerwegs. Mit den Bauarbeiten werden die noch vorhandenen historischen Relikte im ehemaligen Grenzraum gesichert und für die öffentliche Nutzung dauerhaft und durchgängig erlebbar gemacht. Dafür erhält der Rundweg entlang der ehemaligen Grenzanlage um das einstige West-Berlin eine verbesserte Infrastruktur für Radfahrer*innen und Fußgänger*innen und zusätzliche Aufenthaltsorte. Die Bauarbeiten des Teilprojekts starten auf Höhe Lohmühle entlang des Landwehrkanals und werden voraussichtlich im Sommer 2023 im Abschnitt der Grünanlage „Schlesischer Busch“ abgeschlossen sein. Bis Ende 2026 sollen nach aktuellem Planungsstand insgesamt acht Teilbereiche des Mauerwegs auf einer Strecke von circa 14 Kilometern grundhaft erneuert werden.

Neuer Belag, mehr Informationen und neue Aufenthaltsorte

Zwischen September 2022 und Sommer 2023 wird der Belag entlang des Flutgrabens und des Landwehrkanals im Bezirk Treptow-Köpenick erneuert. Mit der Beseitigung der schadhafte

Stellen wird dieser Abschnitt des Mauerwegs wieder durchgängig begeh- und berollbar hergestellt. Zudem entstehen im Streckenverlauf drei attraktive Aufenthaltsbereiche mit robusten und witterungsbeständigen Sitzgelegenheiten am Wasser. Der Rundweg erhält einheitliche Wegemarkierungen, Schildersysteme und Pläne für eine bessere Orientierung. Zusätzliche Infostelen bieten mehrsprachig Auskünfte und Fotomaterial zur deutschen Teilung, der Berliner Mauer und den Geschehnissen, die sich an den jeweiligen Stationen zugetragen haben.

Aufgrund der bauabschnittswisen Umsetzung kann jeweils ein Abschnitt des betroffenen Mauerwegs zur weiteren Nutzung offenbleiben. Entsprechende Umleitungen werden ausgeschildert.

Als nächstes Teilprojekt wird Grün Berlin für das Land Berlin den südlichen Mauerweg - Jenbacher Weg - auf einer Länge von knapp sechs Kilometern ertüchtigen. Die Strecke verläuft entlang des ehemaligen Grenzstreifens zwischen den Berliner Stadtteilen Marienfelde und Lichtenfelde auf der Fläche der Gemeinde Großbeeren. Ein Baustart ist für Oktober 2022 geplant.

Der Mauerweg umfasst rund 45 Kilometer um den ehemaligen Westteil der Stadt sowie circa 135 Kilometer auf angrenzendem Brandenburger Gebiet. Grundlage für die qualifizierende Ertüchtigung des Mauerweges ist der Senatsbeschluss aus dem Januar 2019 (S-1848/2019) „Gemeinsame Ertüchtigung des Berliner Mauerwegs“.

Für die Ertüchtigung des Berliner Mauerweges steht bis Ende 2026 eine Summe von 12,39 Mio. Euro zur Verfügung. Die Finanzierung des Projektes erfolgt zu 90 Prozent durch die Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe aus Mitteln der Gemeinschaftsaufgabe GRW (Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“) und zu 10 Prozent durch die Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz.

Tempelhofer Feld: Baustart im Teilbereich Oderstraße

Anfang Oktober 2022, starteten die Bauarbeiten der Grün Berlin Stiftung im Teilbereich Oderstraße zur nachhaltigen Sanierung und Entwicklung der Eingangsbereiche und des Freiraums von der Herrfurthstraße im Nordosten bis zum Eingang Crashgate im Südosten des Tempelhofer Feldes (THF). Das Maßnahmenpaket zur Aufwertung des Teilbereichs Oderstraße wurde mit den Bürger*innen ausgearbeitet. Im Rahmen der Bauarbeiten werden unter anderem die am stärksten genutzten Eingänge des Tempelhofer Feldes komfortabler, breiter und barrierefrei gestaltet. Zusätzliche, generationsübergreifende Angebote für Fitness und Bewegung ergänzen zukünftig das bisherige Freizeit- und Erholungsangebot. Zudem werden unterirdische Leitungen für Strom und Wasser im Projektgebiet erneuert. Während der Bauarbeiten wird der Zugang auf das Tempelhofer Feld jederzeit sichergestellt. Die nächstgelegenen, geöffneten Eingänge werden ausgeschildert. Die Fertigstellung aller Maßnahmen im Teilbereich Oderstraße ist für Ende 2024 geplant.

Neugestaltung der Eingangsbereiche

Um den Zugang zum Tempelhofer Feld künftig für alle Nutzer*innen komfortabler zu gestalten sowie dem hohen Nutzungsdruck Rechnung zu tragen, werden die Haupteingänge Herrfurthstraße und Crashgate um jeweils 10 Meter verbreitert auf dann insgesamt 21,5 Meter bzw. 24 Meter. Zusätzlich werden die Nebeneingänge Kienitzer Straße, Allerstraße, Okerstraße und Leinestraße jeweils auf vier Meter vergrößert. Alle sechs Eingänge werden barrierefrei gestaltet, inklusive eines Blindenleitsystems. Der Zugang Leinestraße erhält zusätzlich ein neues Drehkreuz. Dadurch können die Besucher*innen das Gelände auch nach Ende der Öffnungszeiten verlassen, wie schon an den Eingängen Tempelhofer Damm, Columbiadamm, Herrfurthstraße und Crashgate.

Mehr Aufenthalts- und Freizeitmöglichkeiten

Mit der Schaffung von fünf neuen Bewegungsflächen im Teilbereich Oderstraße finden große und kleine Besucher*innen nach Abschluss der Baumaßnahmen mehr Angebote für Fitness und Bewegung. Vor allem die Nutzungsmöglichkeiten für Kinder sowie barrierefreie Ausstattungselemente werden ergänzt, u.a. um eine Hüpf Scheibe, einen Drehkreis, einen Kletterbogen, Trittplattformen, eine Wassersprühanlage sowie ein Rollstuhl-Karussell und ein Rollstuhl-Trampolin.

Zusätzliche 25 Sitzbänke, darunter zwei neuartige Holzbänke mit einer Sitzfläche von insgesamt 84 Metern, zwei neue Trinkbrunnen sowie zwei neue Toilettenanlagen erhöhen die Aufenthaltsqualität für alle Besucher*innen des größten Freiraums der Stadt. Mit insgesamt 176 neuen Stellplätzen für Fahrräder, davon vier speziell für Lastenräder, finden Fahrradfahrende künftig deutlich mehr sichere Abstellmöglichkeiten im Innenbereich vor. Bodenschwellen bzw. -markierungen tragen außerdem zur Entschleunigung des Radverkehrs und zum sicheren Miteinander aller Nutzer*innen in den Eingangsbereichen bei.

Als erster sichtbarer Bauschritt vor Ort erfolgt ab Oktober 2022 die sogenannte Medienerschließung, bei der im Untergrund Trinkwasser-, Abwasser- und Stromleitungen für die bestehenden Gebäude, Projektflächen und Freizeitangebote neu verlegt und teilweise alte Leitungen saniert werden.

Die aus Landesmitteln finanzierten Kosten für die Baumaßnahmen belaufen sich auf rund 10,82 Mio. Euro brutto. Für das Land Berlin, Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz (SenUMVK), übernimmt die Grün Berlin die Bauherrenfunktion und ist verantwortlich für die Steuerung des Projekts. Die Fertigstellung aller Maßnahmen im Teilbereich Oderstraße ist voraussichtlich für Ende 2024 geplant.

Gefärbter Asphalt in der Grellstraße eingebaut

Erster Bauabschnitt wurde begonnen. Für Berliner Radfahrstreifen ist der grün gefärbte Asphalt eine Neuerung. Für Radfahrer*innen entstehen entlang der Grellstraße und Storkower Straße durchgängige und grün-eingefärbte Radfahrstreifen in einer Breite von bis zu 2,50 Meter. Dafür ist im ersten Bauabschnitt auf der südlichen Straßenseite der Grellstraße zwischen Prenzlauer Allee und Greifswalder Straße der neue grüne Radfahrstreifen gebaut worden.

Als neue Deckschicht der Straße wurde für den Radfahrstreifen ein bereits grün eingefärbter Asphalt eingebaut, ohne dass noch auf den Asphalt eine farbliche Beschichtung aufgetragen werden musste. Der Einbautermin hatte sich um wenige Wochen verschoben, da es Lieferprobleme für die Zuschlagstoffe des grünen Bindemittels gab. Die Lieferprobleme sind auf die aktuelle geopolitische Lage zurückzuführen. Nach dem Asphalteinbau folgen noch weitere Maßnahmen bis der Radfahrstreifen wieder befahren werden kann: Fugen werden verschlossen, Markierungen aufgebracht sowie die Baustelle beräumt, so dass der Radfahrstreifen in diesem Bauabschnitt bis voraussichtlich Anfang November fertiggestellt ist.

Gefärbter Asphalt im Test

Eingefärbter Asphalt wird in Deutschland bisher selten eingesetzt. Der in Berlin nun erstmals für den Radfahrstreifen benutzte grün gefärbte Asphalt soll hinsichtlich relevanter Eigenschaften wie Griffbarkeit, Sichtbarkeit und Haltbarkeit untersucht und mit den „klassischen“ grünen Berliner Radwegbeschichtungen Kaltplastik und Epoxidharz verglichen werden. Der erste Bauabschnitt der Grellstraße kam für diesen Test in Frage, da die Fahrbahn im Bereich des Radfahrstreifens sanierungsbedürftig war: Eine neue Deckschicht war hier ohnehin notwendig.

Der eingefärbte Asphalt wurde in einem spezialisierten Mischwerk in Sachsen-Anhalt produziert und mit mehreren Lkw in Thermobehältern angeliefert, damit er eine optimale Temperatur zum Einbau hat.



Blick auf die Wallfahrtskirche Maria Alm vor herrlichem Bergpanorama

Das „Endlich-Winter“- Gefühl in der Region Hochkönig

von Kira Stürzer

Wer sich bereits jetzt auf verschneite Berghänge, klare Winterluft, österreichische Schmankerl sowie ein großartiges Ski und Snowboardangebot mit mehr als 120 Pistenkilometern freut, der sollte seinen

Winterurlaub in der Region Hochkönig planen. Die „Königstour“ mit über 35 durchgehenden Pistenkilometern ist dabei sicherlich das Wintersporthighlight des Skigebiets. Diese lässt sich durch die „Kulinarischen Königstouren“ auch in Kombination mit einem „Leckerbissen-Hütten-Hopping“ genießen. Und auch neben den Skipisten können Urlauber:innen den Winter vollkommen auskosten, sei es beim Wandern, Langlaufen, Skitourengehen, Rodeln oder beim Entspannen auf einer der familiären Almhütten.

Mit 93 unterschiedlichen Skipisten und 34 Skiliften wird Wintersportler:innen im **Skigebiet Hochkönig** sicher nicht langweilig. Im 120 Pistenkilometer großen Wintersportparadies zwischen den Orten Maria Alm, Dienten und Mühlbach lassen sich hervorragend gemütliche Schwünge ziehen und dabei das fantastische Panorama der eingeschneiten Kalksteinberge rundum bewundern. **Urige Hütten** mit regionalen Menüs von klassisch über raffiniert bis hin zu ausgefallen oder auch vegan laden zum Einkehrschwung ein. Und wer darüberhinaus trickreich unterwegs sein möchte, der ist in den drei **Snowparks und dem Funslope** des Skigebiets bestens aufgehoben. Dabei reicht das Niveau der einzelnen Snowparks von „ideal für Beginner“ über „Spaß für die ganze Familie“ bis hin zum „ultimativen Adrenalinkick für Fortgeschrittene“.

Königlich-köstliche Einkehrschwünge mit den „Kulinarischen Königstouren“

Wer seinen Skitag besonders abwechslungsreich gestalten möchte, der kann mit den „Kulinarischen Königstouren“ ganz einfach leckere Menüs und Pistenspaß vereinen. Fünf Touren führen von Skihütte zu Skihütte entlang der „**Königstour**“, welche über sechs Gipfel hinweg **35 durchgehende Pistenkilometer** vereint. Auf jeder Skihütte erwartet die Gäste ein Gericht eines aufeinander abgestimmten Drei-bis-Vier-Gänge-Menüs. Die einzelnen „Kulinarischen Königstouren“ unterscheiden sich dabei in ihren gastronomischen Themen: Bei den Touren „**Almliche**“ und „**Heimatliche**“ können sich Wintersportler:innen auf klassisch-**österreichische Spezialitäten** freuen, wie z.B. Kaspressknödelsuppe, Ripperl mit Beilagen oder auch Topfenknödel auf Zimtzuckerbrösel und Beerenragout. Die Tour „**Gipfelgenuss**“ verwöhnt Feinschmecker:innen mit luxuriösen Gerichten wie z.B. Lachstartar und geschmortem Kalbstafelspitz. Wer es lieber individuell hat, der kann bei den Touren „Pflanzerl“ (nur vegane oder vegetarische Gerichte) oder „Genusszeit“ aus den vielen Leckereien sein eigenes Menü zusammenstellen. Auch hinsichtlich Zeit und Ort ist man bei den „Kulinarischen Königstouren“ flexibel unterwegs. So lassen sich die Gänge der Touren auch auf mehrere Tage aufteilen und von jedem Ort aus – Maria Alm, Dienten oder Mühlbach – lässt sich mindestens eine der Genussstouren starten.

Winterliche Aktivitäten abseits der Skihänge

Der perfekte Winterurlaub besteht nicht nur aus Skifahren und Snowboarden. Das weiß man auch in der Region Hochkönig, wo es das ganze Programm der „sanfteren“ Wintersportarten zu entdecken gibt: **85 Kilometer geräumte Winterwanderwege** laden ein, die verschneiten Berge auszukundschaften und dabei erholsame Ruhe und ein bisschen winterliche Einsamkeit zu finden. Auch passende Wege für **Schneeschuhwanderungen** hält die Gegend bereit und bietet zudem geführte Touren an. **Fünf verschiedene Rodelbahnen** sorgen hingegen für ein gemeinsames „denBerghinabsausen“-Gefühl. Besonders sensationell ist dabei die 700 Meter lange, beleuchtete Naturrodelbahn Kronreith, die auch aufregendes Nachtrodeln ermöglicht. Auch **Skitourengeher:innen** können sich in der Region Hochkönig austoben, sei es auf Touren mit oder ohne Aufstiegsspuren, Skitourenlehrpfaden oder sogenannten Dämmerungsrouten. Und wer am allerliebsten sanft in der Horizontalen dahingleitet, der findet **40 Kilometer gespurte Langlaufloipen**, die sich durch die malerische Winterlandschaft ziehen. Besonders zu empfehlen sind dabei die Höhenloipen beim Arthurhaus und am Dientner Sattel, welche neben frischer Bergluft auch eine grandiose Aussicht auf die umliegenden Berge garantieren. Die Skischulen in Maria Alm, Dienten und Mühlbach bieten zudem allesamt Leihmaterial und wunderbare Langlaufkurse für alle, die den beliebten Sport gerne einmal ausprobieren möchten.

Natur, Tourismus



Der Molli bei der Durchfahrt durch Bad Doberan

Mit dem MOLLI zum Moorbad

Drei bekannte Ostseebäder auf einer Strecke verbindet seit über 135 Jahren der MOLLI von Otto M. Knackfuss

Die älteste Schmalspurbahn der Ostseeküste. Die dampfbetriebene „Mecklenburgische Bäderbahn“ verkehrt an 365 Tagen im Jahr zwischen Kühlungsborn über Heiligendamm und Bad Doberan.

Eine begehrte Touristenattraktion und ein unvergessliches Dampfloklerlebnis bei Tempo 40 km/h schlechthin. Neun Haltepunkte sichern eine gute Anbindung für jeden Fahrgast auf der 15,4 km langen Route. Zum Fuhrpark gehören 4 Dampflokomotiven und 37 Reisezugwagen. Aktuelle Überlegungen zur Verlängerung der Traditionsbahn bis Warnemünde und Rerik wurden zurückgestellt. Laut Gutachten der TU Dresden hätten die Kosten dafür rd. 110 Millionen Euro betragen. (molli-bahn.de)

Wir waren in Ostseebad Kühlungsborn-West eingestiegen mit Endziel Moorbad Bad Doberan. Die drei Ostseebäder zwischen Wismar und Rostock charakterisieren neben Strand und Meer auch eine Vielzahl gefragter Gesundheitstempel.

Gesundheit liegt in der Luft

In Kühlungsborn ist es die Mutter-Kind-Kurklinik. „Kühbo“ als das größte Ostseebad in Mecklenburg grenzt zur Meereseite an einen 5 km langen, flach abfallenden Sandstrand. Mäßige, ständig leicht wehende Winde, die überwiegend von der Seeseite kommen sind mit Salzen und Feuchtigkeit angereichert. Für Atemwegs- und Hauterkrankungen ist diese aerosolhaltige und allergenarme Luft von überaus günstiger therapeutischer Wirkung.

Nicht nur Stammurlauber wissen das zu schätzen. Im Ostseeheilbad Heiligendamm bietet die Median-Klinik vor allem Menschen mit Atemwegserkrankungen und Psychosomatik Rehabilitation. Der Ort, heute Teil von Bad Doberan, ist der älteste Seebadeort Deutschlands und Kontinentaleuropas; bereits 1793 erfolgte die Gründung. Mit seinen klimatischen Bedingungen war Heiligendamm schon seit dem 19. Jahrhundert ein mondäner Treffpunkt des Adels und des Großbürgertums. In dieser Zeit entstanden auch die klassizistischen Bauten entlang der Strandpromenade und führten zum Beinamen "Weiße Stadt am Meer". Hauptanziehungspunkte aber immer wieder: der 3 km ideale Sandstrand mit FKK-Abschnitt und die Seebrücke. Und schließlich reiht sich in die medizinischen Angebote ein im Moorbad Bad Doberan die anerkannte Reha-Fachklinik Dr.Ebel mit Schwerpunkt Orthopädie und Rheumatologie. Hier am Endbahnhof haben auch wir das Ziel unserer MOLLI-Reise erreicht. Jetzt fehlt nur noch ein Bummel durch das geschichtsträchtige Bad Doberan.

Zeugen der Historie

Bad Doberan und Heiligendamm zählen heute zur Region „Mecklenburgische Ostseebäder“. Als traditionelle Urlaubs- und Kurorte liegen sie eingebettet in üppige Buchenwälder. Das markanteste Zeugnis ihrer jahrhundertealten Geschichte in dem Gebiet ist zweifellos das Doberaner Münster. Es wird auch als "Perle der norddeutschen Backsteingotik" bezeichnet und beeindruckt und fasziniert jährlich tausende Besucher mit seiner fast vollständig erhaltenen mittelalterlichen Ausstattung. Das Münster ist die im späten 13. Jahrhundert erbaute Kirche des ehemaligen Zisterzienserklosters. Es zählt zu den bedeutendsten Backsteinkirchen im Ostseeraum. Für Besucher sind Münster und Klosterareal täglich geöffnet. Von den heiligen Stätten führt uns ein Rundgang zur Mitte der Stadt. Hier liegt der dreieckige, lindenumstandene Kamp als zentrale Grünanlage, angelegt um 1800. Er war früher Zentrum des gesellschaftlichen Lebens und ist heute ein beliebter Ort für verschiedenste Open-Air-Veranstaltungen. Zwei Pavillons im chinesischen Baustil prägen den Platz. Wer an der Küste Urlaub macht, möchte natürlich auch eine leckere Fischmahlzeit genießen. Dafür bekamen wir den Tip fürs Restaurant Café Zikke. Die erste Adresse in Bad Doberan. Aktuell touristisch angesagt sind Ausflugsfahrten mit dem Schiff, der Besuch der Sommerrodelbahn und des Ehm-Welk Hauses. In der Nähe sind in den Jahren sieben Golfanlagen entstanden. Von Berlin aus lohnt selbst ein Tagesausflug in diese reizvolle Gegend, incl. MOLLI-Fahrt. (<https://bad-doberan-heiligendamm.de/>)

Natur, Tourismus



Postkarte mit einem Spruch zum Glück

Weg mit mieser Stimmung:

Kann man Glückshormone zum Tanzen bringen?

von Francoise Hauser, dpa

Sie sind für vieles in unserem Körper verantwortlich, auch für Glücksempfinden: Hormone und Botenstoffe. Ist es möglich, Serotonin und andere Glückshormone bewusst zu boostern, um schlechte Stimmung zu vertreiben?

Morgens schon mit dem falschen Bein aufgestanden, über die Verspätung der U-Bahn geärgert, keine Lust auf die Kollegen. Was wie ein rundum schlechter Tag klingt, ist mit großer Wahrscheinlichkeit einfach nur ein Chemie-Cocktail in unserem Körper. Denn: Sogenannte Neurotransmitter, also Botenstoffe im Gehirn, bestimmen, wie wir uns fühlen. Es gibt einige von ihnen, die täglich unseren Körper fluten und im Zusammenspiel unsere Laune beeinflussen. "Das Motivationshormon Dopamin wird beispielsweise ausgeschüttet, wenn wir neue Aufgaben angehen, überrascht werden oder uns auf etwas Positives freuen", sagt Friederike Fabritius, Neurowissenschaftlerin und Autorin. "Serotonin dagegen ist ein Botenstoff, der ausgeglichen und zufrieden macht. Wir produzieren ihn, wenn wir sozial interagieren - oder uns als Gewinner fühlen."

Das Kuschelhormon Oxytocin wiederum entsteht bei angenehmer körperlicher Berührung, während Endorphine quasi vom Körper selbst produzierte Opioide sind. Damit wir uns gut fühlen, muss der individuelle Cocktail stimmen. Allerdings sind viele dieser Vorgänge hochkomplex und noch nicht bis ins Detail erforscht. Dennoch stellt sich die Frage: Können wir auf unsere Glückshormone Einfluss nehmen?

Wundermittel gibt es nicht

Die erfreuliche Antwort lautet: Ja, das geht. Wer nun auf ein Wundermittel hofft, wird allerdings enttäuscht. Auch wenn es um Glückshormone geht, begegnet man altbekannten Methoden, um die man in Gesundheitsfragen eigentlich nie herunkommt: Bewegung und Sport zum Beispiel.

"Wenn wir den Körper an seine Grenzen bringen, dann setzt er Endorphine frei", erklärt Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. "Das kennen wir vom Runner's High beim Joggen, oder vom Fasten, wenn am zweiten oder dritten Tag das Hochgefühl einsetzt." Auch der Dopaminspiegel werde durch Sport erhöht, sagt Fabritius, "bedauerlicherweise allerdings nicht, wenn man ihn mit großem Widerwillen macht". Wer sich bei Wind und Wetter vor die Tür quält, sollte also von seinem Tun überzeugt sein.

Doch es gibt noch andere Methoden, sich einen Dopamin-Kick zu verpassen: sich Ziele setzen, egal ob privat oder beruflich, und darauf hinarbeiten. Oder: schöne Unternehmungen planen.

"Dopamin wird in Erwartung von Positivem ausgeschüttet", sagt Friederike Fabritius, "also schon vorher, wenn man eine Handlung plant". Allerdings müssen die Ziele auch realistisch sein.

"Perfekt Französisch sprechen können" ist als Vorhaben wohl eine Nummer zu groß. Besser: "20 neue Vokabeln lernen". Ein ebenfalls wichtiger Faktor ist ausreichend guter Schlaf. Wer chronisch unter Schlafmangel leidet, hat es laut Fabritius schwer, Glückshormone zu produzieren.

Was Mozzarella mit Glück zu tun hat

(Un-)Glücklicher dank Ernährung? Auch das ist möglich. "Von einigen Nahrungsmitteln wissen wir, dass sie dem Menschen nicht guttun und die Laune dämpfen", sagt Andreas Michalsen. Dazu zählen laut dem Mediziner stark verarbeitete Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren oder Zucker. Fast Food ist also auch schlecht für die Stimmung. Eine selbstgemachte Guacamole aus Avocado schmeckt nicht nur gut, sondern hilft dem Körper auch dabei, das Glückshormon Serotonin zu produzieren.

Man kann sich aber auch einen gegenteiligen Effekt zunutze machen. "Lebensmittel wie Soja, Cashewnüsse, Bananen, Datteln, Avocados, Hülsenfrüchte, Haferflocken oder Mozzarella enthalten L-Tryptophan", sagt Michalsen. Diese essenzielle Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann, helfe dabei, den Serotonin-Spiegel zu normalisieren. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kimchi oder Kombucha gehören auf den Tisch. Grund: Im Darm werden viele Botenstoffe hergestellt und die Ernährung wirkt sich auf diese Vorgänge aus.

"Mittlerweile gibt es sogar den medizinischen Fachbereich der 'Nutritional Psychiatry', also Ernährungspsychiatrie", sagt Michalsen. "Sie erforscht die Zusammenhänge zwischen Ernährung, dem Mikrobiom im Darm und die Stimmung." Eines ist bei Tisch aber wichtig: dem Gefühl für das eigene Wohlbefinden zu vertrauen. Denn es ist nicht nur die Frage, was auf dem Teller landet, sondern auch, ob man im Kreise seiner Liebsten isst, dabei lacht und sich wohlfühlt. Auch das schüttet Gute-Laune-Botenstoffe aus.

Notfall-Programm für die Laune

Happy durch Hormone funktioniert also letztlich vor allem über langfristige Änderungen in der Lebensführung. Ein paar kleine Soforthilfsmaßnahmen gibt es aber dennoch. Als schneller Booster für die Stimmung, da sind sich Fabritius und Michalsen einig, eignen sich kalte Bäder oder Kneipp-Güsse. "Durch eine eiskalte Dusche wird der Dopamin-Level um circa 250 Prozent erhöht", sagt Fabritius. Aber auch Warmduscher müssen nicht verzagen, "denn auch ein heißes Bad oder ein Saunagang bringen den Körper an seine Grenzen und lassen uns die richtigen Botenstoffe ausschütten", sagt Michalsen.

Was oft ebenso schnell gemacht ist: "Einfach mal was Nettes für jemanden anderes machen," rät Fabritius. Das erhöht den Serotoninspiegel und macht ein Stück glücklicher. "Oder man umarmt einfach mal die Partnerin oder den Partner und holt sich einen Schub des Kuschelhormons Oxytocin", so der Rat von Michalsen. "Dazu gibt es einen pflanzlichen 'Super-Smoothie' mit viel scharfer Chili." Ein Prost auf die Glückshormone in unserem Körper!

Gesundheit



Foto: dpa/Frederico Gambarini

Beliebtes Weihnachtsgewürz: Schädigt die Leber – wie viele Zimtsterne darf ich essen?

von Hans Eblok

Zimtsterne sind Klassiker der Weihnachtsbäckerei

Zimt ist aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken – ob in Zimtsternen oder Lebkuchen. Doch Zimt ist nicht gleich Zimt: Das Gewürz gibt es in zwei verbreiteten Sorten im Supermarkt. Der günstigere ist Cassia-Zimt, der teurere ist Ceylon-Zimt. Beide Varianten unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern auch im Cumaringehalt – davon ist wesentlich mehr im Cassia-Zimt. In zu hohen Mengen kann der Stoff Leberschäden verursachen. Vor allem bei Kleinkindern ist der Höchstwert schnell erreicht. Wann Cumarin schädlich für die Gesundheit ist und wie viele Zimtsterne in der Weihnachtszeit unbedenklich sind. Ein Überblick:

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

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

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

2. Was ist Cumarin?

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

3. Wie schädlich ist Cumarin für die Gesundheit?

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

4. Wie viel Cumarin darf in Lebensmitteln stecken?

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

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

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

Kurzgeschichten, Gedichte

Mach Dir keinen Kopf

von Francois Loeb

„Musst Dir keinen Kopf darüber machen, dass du mir den Kopf machst“, sprach meine geliebte Lebenspartnerin unter dem Farn-Baum, den ich in Anbetracht der Erhaltung der Artenvielfalt für sie und mich als Schattenspendler in jahrzehntelanger harter Arbeit gezüchtet habe, für mich befreiend laut aus!



Foto: Gabriele Schmadel/pixelio.de

kopflos schwebend

Was war das für eine Lastentfernung meiner Seele. Denn fünfzehn Jahre ein Kopfmachen zu ertragen, ist schwer vorstellbar. Doch wenn, wie ich es erlebt, leicht nachvollziehbar, allerdings dabei Zukunftsschatten werfend. In dieser langen Leidenszeit ist einiges geschehen. Das begann damit, dass ich an meinem kahlen Schädel ein Prickeln verspürte, das immer intensiver wurde. Dann von einem ekelhaften Jucken abgelöst wurde, das hierauf zu einer mittelgrossen Beule sich entfaltete, mich morgens im beim Rasieren das Spiegelbild betrachtend immer wieder kräftig erschreckte.

Ich versuchte dieses Gewächs zu übersehen. Blendete es einfach aus. Legte einen virtuellen Schatten darüber. Bemühte mich tapfer nicht daran zu denken. Nicht einmal an das Ausblenden, das mich grosse Kraft kostete an meiner Substanz, wie ein hungriger Fuchs an einem Hühnerknochen nagte. Das Jucken wurde dann zu einer Obsession. Ob es tatsächlich vorhanden war oder nur in meinen Gedanken, war nicht mehr festzustellen. Ich konsultierte das ganze Netz in allen Sprachen, die ich mir übersetzen liess, um hinter dieses eigenartige Phänomen zu gelangen. Leidensgenossen zu finden, um mich mit diesen auszutauschen.

Leidensgenossinnen liess ich dabei das Geschlechter Equilibrium ausser Acht lassend, links liegen, hatte doch das weibliche Pendant des menschlichen Geschlechts der wuchernden Haarpracht wegen sich mit solchen banalen Leidensgeschichten nicht herumzuschlagen. Wurde nicht fündig. Beschloss deshalb alle Vorsicht rechts liegenzulassen, kratzte an der besagten Beule. Sanft zuerst, um dann mit Heftigkeit einen Nachschlag auszuführen. Und da geschah es. Die Beule brach auf. Ein kleiner Kopf, ein Köpfchen wurde geboren. Ward auf einmal sichtbar.

Ein Köpfchen, das seiner Mutter, also meinem Kopf erstaunlich ähnlich sah. Zwar beinahe faltenlos. Kein Wunder, dachte ich im Einklang mit der Neugeburt, da viel jünger, vom Leben noch nicht gebeutelt. Die Vergerbtheit wird schon noch kommen, dachte ich in meinen Originalgedanken, während das Kleine sich dagegen unmittelbar und sofort grundsätzlich wehrte. Das Original in seinem Denken nicht zulassen wollte, war doch ewige Jugend des Köpfchens Lebensziel. Aber da sah ich mit meinen alten Augen, die in meinem Kopf eine ruhige Pupillenkugel schoben, Gerechtigkeit entstehen, denn auf dem frisch entstandenen wuchs eine winzig kleine Beule. Ekelzerregend rasch. Und markant. Diesmal nicht rund, sondern eckig wie ein perfektes Quadrat. Es juckte nun erneut, aber jetzt in beiden Köpfen, auf dass beide Hände zuschlugen und ein sturer Querschädel das Licht meiner Welt erblickte. Der wiederum sein kompromissloses Denken in eigene Gedanken goss, als seien diese eine Glocke, die mich und das gewachsene Köpfchen mit ihrem Bimmeln bedrängten, auf seine einzige und einmalige Richtigkeit pochte.

Mein Schädel drohte dadurch zu platzen, so vehement hämmerte das Geläute an meine Schädeldecke. Da erhob sich ein Brummen und Summen. Gedankenkäfer umkreisten das Dreigestirn der sich ärgernenden und schmerzenden Köpfe. Die gedanklichen Insekten begannen sich am Hirnnektar zu erfreuen, befruchteten es dabei, worauf nach gebührender Wachstumszeit weitere Beulen und daraus nach entsprechendem Kratzen Köpfe entstanden, damit mein Haupt bis zur Unzierde schmückten.

Welche Erleichterung mir die Absolution, die meine Lebenspartnerin mir damals gewährte darstellt, kann sich nur vorstellen, wer so viele Köpfe besitzt wie ich heute. Dadurch kann ich mich vielköpfig, so wie ich jetzt immer noch gestaltet bin, ganz dem Schutz der Farnwälder widmen, auf dass diese das vor 200 Millionen Jahren bestehende Trias unbeschadet zur Freude und Gefahr der heutigen Mensch- und Tierwelt überleben können, um uns die notwendigen beängstigenden Schattenwelten zu spenden.



Cover des Buches

Kochen mit der Kraft der Natur

von Ursula A. Kolbe

Einige Gedanken vorab zur Autorin Christine Saahs: Geboren in der Wachau, die – vor den Toren Wiens gelegen – durch ihre Weinhänge, das Flair, die Geschichte jedes Mal aufs Neue begeistert; die

Wachau prägt das Leben der Winzerin und Köchin aus Leidenschaft. Am Nikolaihof, dem ältesten Weingut Österreichs mit fast 2.000jähriger Geschichte, lebt und arbeitet sie mit ihrer Familie. Sie hat mit viel Wissen und Liebe Rezepte zusammengetragen, die Körper und Geist beflügeln.

Heilpflanzen, die in Wald, Wiese und sogar im Blumentopf am Fenster wachsen, wandern ebenso in den Kochtopf wie frisches regionales Obst und Gemüse und – in Maßen – das eine oder andere Stück Fleisch. Dabei kommt auch die Schönheit nicht zu kurz: Einfach herzustellende Salben und Öle, die in altbewährter Rezeptur nach Demeter-Richtlinien am Nikolaihof hergestellt werden, schmeicheln Haut und Haar.

Nicht zu vergessen bei alledem: Seit über 45 Jahren beschäftigt sich die Autorin mit dem Demeter-Anbau. Alle Weine, die der Nikolaihof produziert, die Zutaten (fast) aller Speisen, die in der hauseigenen Weinstube serviert werden, entsprechen den strengen Richtlinien der biodynamischen Landwirtschaft. (Bei Interesse mehr im Internet.) Nach Demeter-Richtlinien sind für Christine Saahs gezogenes Gemüse und Obst die Basis für ihre Rezepte.

Übrigens: Da ihr und der ganzen Familie basische oder vorwiegend basische Gerichte guttun, hat sie viele davon in dieses Buch aufgenommen. Die entsprechenden Rezepte sind mit einem Siegel gekennzeichnet. Und auch dieser Hinweis: Weil es viele kleine Haushalte gibt, sind die meisten Rezepte für zwei Personen gedacht. Für größere Mengen wurden die Zutatenmengen entsprechend erhöht.

Einige Stichworte aus dem Inhaltsverzeichnis: Suppen für Sommer- und Wintertage; Blüten als Nahrung; Basische Gerichte; Salz ist nicht gleich Salz; Wie Lebensmittel zu Heilmitteln werden; Köstlich & Gesund – Hauptspeisen mit und ohne Fleisch; Intervallfasten; Obst. Pflanzenkraft in süßester Form, Wein ist Freude. – Der Querschnitt ist so vielfältig wie unsere Natur und der Umgang mit ihr.

Unterstützt wurde die Autorin in der Heilkräuterküche von ihrer Tochter, der Ärztin Dr. Christine Saahs, mit medizinischen Tipps für Leib und Seele und ihrem Wissen über Heilpflanzen und deren Wirkung. Den passenden Rahmen des Buches gab Food- & Stillife-Fotografin Ulrike Köb aus Wien mit Farbe, Licht und Stil.

Brandstätter Verlag

ISBN 978 – 3 -7106 – 7106 – 03143

Gepflegter Blödsinn:

Die Bärenfalle

nacherzählt von Gottfried August Bürger

Gefräßige Bären sind gefährlich, das lasst euch sagen. Ich bin einmal mit einem solchen zusammengetroffen und die Sache ging gerade noch gut für mich aus. Der Bär wollte mir von nun aber nicht mehr aus dem Sinn gehen. Und so ersann ich eines Tages eine List, um ihn mir für immer vom Hals zu halten. Ich strich die Deichsel eines alten Pferdewagens mit Honig ein.

Ein Bär kam tatsächlich. Schleckte so gierig an dem Honig, dass er sich die Deichsel am Maul einverleibte - und erst aufhörte zu schlecken, als sie an seinem Hinterteil wieder herauskam. So aufgespießt ließ ich den Bären einen ganzen Tag lang zappeln. dann ließ ich ihn frei und habe ihn nie wiedergesehen.



Die Deichsel durchbohrt den Bär



Blick ins Niederegger Marzipanmuseum in Lübeck

Marzipan stammt aus Persien

von Hans-Jürgen Rudolf

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

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

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

Zur Zeit des Barock entdeckten die Zuckerbäcker Marzipan als Modelliermasse für kunstvolle Schaustücke. 1514 verbot die Stadt Venedig das Vergolden von Marzipan als übertriebenen Luxus. Laut Mercks Warenlexikon von 1920 findet sich die Bezeichnung Marzipan in Lübecker Zunftrollen um 1530. „Als die Rübenzuckerproduktion in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts

die entsprechende Rohstoffbasis bot, begann die Verbürgerlichung des Marzipans. Die Mandeln wurden aus Übersee geliefert, man verarbeitete sie frisch, und so waren schon 1820 das Lübecker und das Königsberger Marzipan berühmt, weil die Konditoren die günstige Lage in den Hafentädten nutzten.“

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

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

Vermischtes



Foto: Salzburger Land Tourismus

Die Stille-Nacht-Kapelle in Oberndorf

**Auf den Spuren des weltberühmten
Weihnachtsliedes**

Stille Nacht! Heilige Nacht!

von Hans-Jürgen Kolbe

***Stille Nacht, Heilige Nacht* ist wohl das
weltweit bekannteste Weihnachtslied.
Es wurde in mehr als 300 Sprachen und
Dialekte übersetzt und Heerscharen**

**etablierter und mehr noch ambitionierter Künstler schufen ihre eigene
Interpretation des Liedes.**

**Das Lied bewegt die Welt. Es sind sanfte Töne und besinnliche Worte, die die Herzen
berühren: „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ ist ein Lied, dessen Zauber seit mehr als
200 Jahren ungebrochen ist. Ein Lied, das Trost verspricht und Hoffnung schenkt.
Immer und immer wieder.**

Über die Jahrhunderte hinweg hat dieses Lied Grenzen und Krisen überwunden. Es verbindet Menschen unabhängig von Herkunft, Alter oder Religion und es verbindet uns mit jener Zeit, in der es geschaffen wurde. Vor über 200 Jahren haben der Salzburger Priester Joseph Mohr und der aus Oberösterreich stammende Lehrer Franz Xaver Gruber das Lied zum ersten Mal gesungen: In der St. Nikola Kirche in Oberndorf bei Salzburg. Aus Joseph Mohrs Feder stammt das Gedicht. Vertont wurde es auf dessen Bitte hin von Franz Xaver Gruber. Über Zillertaler Sängerfamilien trat es nur wenige Jahre danach seine Reise von Österreich nach Europa und in die Welt an. Mittlerweile wird es in mehr als 300 Sprachen und Dialekten gesungen.

Erstmals gesungen – Oberndorf bei Salzburg, 1818

"Es war am 24. Dezember des Jahres 1818, als der damalige Hilfspriester Herr Josef Mohr bei der neu errichteten Pfarre St. Nicola in Oberndorf dem Organistendienst vertretenden Franz Gruber (damals zugleich auch Schullehrer in Arnsdorf) ein Gedicht überreichte, mit dem Ansuchen eine hierauf passende Melodie für 2 Solostimmen samt Chor und für eine Gitarre-Begleitung schreiben zu wollen." - so beschrieb Franz Xaver Gruber am 30. Dezember 1854 in der "Authentischen Veranlassung" die Entstehungsgeschichte des Weihnachtsliedes "Stille Nacht! Heilige Nacht!". Gruber überreichte noch am 24. Dezember 1818 dem musikkundigen Mohr seine Komposition. Da diesem das Lied gefiel, wurde es im Rahmen der Christmette gesungen. Mohr sang Tenor und übernahm die Begleitung mit der Gitarre, Gruber sang Baß. Das Lied fand bei der Oberndorfer Bevölkerung (hauptsächlich Salzachscher und Schiffbauer) "allgemeinen Beifall".

Wir erfahren in der "Authentischen Veranlassung" nichts über die Motive, die zur Entstehung des Liedes führten. Eine Vermutung lautet, daß das alte Positiv der Kirche nicht bespielbar gewesen sei und Mohr und Gruber deshalb ein Lied mit Gitarrebegleitung schufen. Um diese erstmalige Darbietung von "Stille Nacht!" ranken sich viele Legenden und romantische Geschichten, die die Entstehungsgeschichte mit anekdotischen Einzelheiten ausschmücken.

Wie wir heute wissen, schuf Mohr den Liedtext bereits 1816, als er Hilfspriester in Mariapfarr im Lungau gewesen ist. Das 1995 aufgefundene einzige "Stille Nacht!"-Autograph aus der Hand von Mohr weist den Schriftzug "Text von Joseph Mohr mpia Coadjutor 1816" auf. Das Autograph entstand vor 1830 und seine Untersuchung legt nahe, daß sich die Datierung "1816" auf den Zeitpunkt der Abfassung des Textes bezieht. Das Autograph Mohrs enthält weiters die Textzeile "Melodie von Fr: Xav: Gruber" und brachte damit die endgültige Klärung in Bezug auf die Urheberschaft der Komposition.

Historischer Hintergrund

Die Entstehung von "Stille Nacht!" fällt in eine sehr schwere Zeit. Die Napoleonischen Kriege waren zu Ende gegangen und Europa hatte auf dem Wiener Kongress eine Neuordnung erfahren. Im Zuge dieser Ereignisse erfuhr das geistliche Fürstentum Salzburg, das seine Selbständigkeit verloren hatte, seine Säkularisierung. Ein Teil Salzburgs kam 1816 zu Bayern und der größere Teil zu Österreich. Der Uraufführungsort von "Stille Nacht!", Oberndorf b. Salzburg, wurde von seinem Stadtzentrum in Laufen getrennt (heute Bayern, Bundesrepublik Deutschland), da die Salzach zur Staatsgrenze wurde. Der Fluß bildete durch den Salztransport über Jahrhunderte die Grundlage für den Wohlstand in Laufen/Oberndorf. Schifffahrt, Schiffer, Schiffbauer und damit der ganze Ort gingen unsicheren Zeiten entgegen. In dieser Phase kam Mohr nach Oberndorf und blieb zwischen 1817 und 1819. Sein voriger Dienort Mariapfarr (1815-1817) hatte unter dem Abzug der bayerischen Besatzungstruppen zu leiden gehabt. Gerade aus diesen Zeitumständen heraus bekommt der Text der vierten Strophe von "Stille Nacht!" besondere Bedeutung. Diese drückt große Friedenssehnsucht aus.

Dass „Stille Nacht, Heilige Nacht“ überhaupt hinaus in die Welt zog, verdankt es vermutlich dem Orgelbaumeister Karl Mauracher (1789–1844) der das Lied hörte und in seine Heimatstadt Fügen brachte, wo es 1819 zur Christmette gesungen wurde. Später verbreiteten die Tiroler Lieder singenden Geschwister Strasser das Lied weiter.

„Stille Nacht! Heilige Nacht!“ bahnte sich über das Tiroler Zillertal den Weg ins restliche Europa, nach Amerika und in die Welt. Der Orgelbauer „Mauracher“ nahm den Text mit ins Zillertal. Aus dem Zillertal hinaus trugen es die Strasser-Sänger aus Laimach sowie die Rainer-Sänger, die das Lied anlässlich eines Besuches von Kaiser Franz I. und Zar Alexander I. im Schloß Fügen zum Besten gaben. Nach einer umfangreichen Reisetätigkeit in Europa brachen die Rainer-Sänger 1839

zu einer Amerikareise auf. Dort brachten sie „Stille Nacht!“ vor der ausgebrannten Trinity Church in New York zur amerikanischen Uraufführung.

Zur Jahrhundertwende sang man das heute **berühmteste Weihnachtslied** – verbreitet durch katholische und protestantische Missionare – bereits auf allen Kontinenten.

Weihnachten ohne „Stille Nacht!“ ist heute nicht mehr vorstellbar.

Impressum

Spätlese



Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRAÙE 94
12627 BERLIN

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