

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

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

Schon traditionsgemäß eröffnet auch diese Ausgabe der Vorsitzende des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf, Wolfgang Brauer, mit dem Blick auf die Jahrestage Juli und August.

In Zusammenarbeit mit der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes warne ich Sie vor den vielfältigen Gefahren und damit verbundenen Betrugsfällen, wenn Sie unterwegs sind.

Unser Reporter Otto Knackfuß macht uns das demnächst stattfindende Lausitz-Festival schmackhaft und er war auf der „Historischen Route der Romantik Brandenburg“ unterwegs. In Brandenburg machte auch Hartmut Netz vom NABU seine Beobachtungen. Sein Fazit: „Elche fühlen sich zunehmend Wohl in Brandenburg.“ Karin Fuchssteiner entführt begeisterte Radler auf den Bodensee-Radweg –

zum Radfahren zwischen See und Bergen. Und Andrea Daniele lädt gewissermaßen zu einer Käse-Verkostung in die Alpen ein.

Zu einer Reise rund um die Welt, die man in Thüringen erleben kann, animiert Maja Neumann. Ich dagegen versorge Sie mit Tipps und Spielregeln, wenn Sie sich als Diabetiker auf den Weg machen.

Wertvolle Reisetipps erhalten Sie auch von Dr. Dinah Murad, damit Ihnen die Fahrt in die Ferne nicht vom gefürchteten Reisedurchfall im wahrsten Sinne des Wortes versaut wird. Ganz anders dagegen die Kurzgeschichte von Helga Licher.

Sie erinnert auch mich an meine Kindheit bei Oma und Opa. Dass auch Sie trotz schwerer Zeiten schöne Erinnerungen an die Kindheit haben

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Jahrestage Juli und August 2023	3
Teil 4: Gefahren unterwegs.....	4
Eis unter Palmen	5
Lausitz Festival – ein europäisches Kunstfestival.....	6
Unter opulenter Kuppel	7
Elche fühlen sich zunehmend heimisch	8
Romanikroute von Hönow bis zur Komturei	9
Radfahren zwischen See und Bergen, Genuss und Gärten	11
Alles Käse in Gstaad	13
Weltreise in der Mitte Deutschlands	14
Ausstellungen, Events und Gästeführungen im Jubiläumsjahr 10 Jahre UNESCO Weltkulturerbe	15
Reisedurchfall: Hier lauern die Erreger.....	16
Auto fahren als Diabetiker?.....	19
Der Sommer meiner Kindheit... ..	20

Wer mit Dummköpfen kämpft, kann keine großen Siege erringen.

Michelangelo



Überrest eines vorgeschichtlichen Ofens, 2014

Jahrestage Juli und August 2023

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 Juli und August.

175 Jahre

Die seit 1828 laufenden Separationsverhandlungen in Kaulsdorf werden am 14. August 1848 abgeschlossen. Dadurch erhalten die Bauern statt des bisher auf drei Felderverteilten Ackers zusammenhängenden Grund und Boden, der Flurzwang, wonach alle Bauern dasselbe zur selben Zeit anbauen mussten, ist dadurch aufgehoben.

125 Jahre

Der Schriftsteller Ludwig Turek wird am 28. August 1898 geboren. Von Anfang der 1950er-Jahre bis zu seinem Tode 1975 lebt er in Kaulsdorf. Von 1978 bis 1991 trägt die Schule in der Adolfstraße seinen Namen. 2005 wird eine Straße in Kaulsdorf nach ihm benannt.

120 Jahre

In Friedrichsfelde Ost wird am 15. Juli 1903 ein Magerviehhof als Umschlagplatz für Jungtiere eröffnet, der bis 1945 besteht. Seitdem dient das 37 Hektar große Terrain verschiedenen Zwecken. Seit 1995 stehen große Teile des Geländes unter Denkmalschutz.

95 Jahre

Mit der Einrichtung der Autobuslinie A 37 am 1. August 1928 nach Friedrichsfelde werden Biesdorf und Marzahn in das Verkehrsnetz der BVG einbezogen. Im gleichen Jahr wird die Linie A 39 zwischen Friedrichsfelde und Kaulsdorf eröffnet. Am 1. April 1938 nimmt die Linie A 8, die Biesdorf, Biesdorf-Süd, Kaulsdorf-Süd und Mahlsdorf-Süd mit dem U-Bahnhof Friedrichsfelde verbindet, den Betrieb auf.

30 Jahre

Der „Mittendrin in Hellersdorf – Verein zur Integration Behinderter e.V.“ (heute: Mittendrin leben e.V.) gründet sich am 31. August 1993. Er betreibt im Bezirk Marzahn-Hellersdorf zwei Stadtteilzentren: seit 2001 das in Hellersdorf-Ost, seit 2014 das in Kaulsdorf.

25 Jahre

Das Landesdenkmalamt Berlin beginnt im Juli 1998 im Bereich Grüne Aue/Habichtshorst mit archäologischen Erkundungsarbeiten, da bei Bauarbeiten Spuren einer germanischen Siedlung entdeckt worden sind. Die Grabungen beginnen im Oktober 1998 und dauern bis 2014.

Gut beraten im hohen Alter:

Teil 4: Gefahren unterwegs

von Hans-Jürgen Kolbe

Egal, ob Sie zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt unterwegs sind oder zum Beispiel an einer Kaffee fahrt teilnehmen – wichtig ist, dass Sie sich auch im öffentlichen Raum sicher und selbstbestimmt bewegen können. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei, wie Sie sich vor möglichen Gefahren unterwegs schützen können.



Dieb greift in die Tasche

Handtaschenraub

Opfer von Straßenräubern und -dieben sind in der Regel ältere Frauen, denen im Vorbeilaufen oder -fahren die Tasche entrissen wird. Wenn Sie auf der Straße angesprochen und z. B. um Feuer gebeten werden oder darum, Kleingeld zu wechseln, könnten die Räuber ebenfalls zugreifen.

Dabei setzen die Diebe meistens auf Schnelligkeit und Überraschung statt auf Gewalt. Falls eine unbekannte Person versucht, Ihnen die Tasche zu entreißen, lassen Sie diese los und leisten Sie keinen Widerstand, denn Sie könnten im Gerangel leicht stürzen und sich dabei erheblich verletzen.

Machen Sie stattdessen durch Rufen lautstark auf sich aufmerksam. So können andere Ihnen helfen. Auch eine Begleitung bietet Ihnen unterwegs guten Schutz. Fragen Sie Nachbarn, Bekannte oder Verwandte, ob diese Sie bei Besuchen oder Besorgungen (Post, Bank, Einkauf) begleiten.

Taschen- und Trickdiebstahl

Taschendiebe bevorzugen Orte, an denen sich viele Menschen aufhalten und die dadurch Deckung und Schutz bieten: öffentliche Verkehrsmittel, Halte stellen, Bahnhöfe, Kaufhäuser, Supermärkte und Großveranstaltungen. Die Diebe, darunter auch Kinder und Jugendliche, gehen oftmals in Gruppen vor und nutzen vorhandenes oder selbst verursachtes Gedränge. Einige aus der Gruppe lenken die betroffene Person ab, indem sie diese zum Beispiel anrempeeln, um eine Auskunft, Hilfe oder Geld bitten.

Diesen Moment nutzt der andere Teil der Gruppe, um dem Opfer blitzschnell die Geldbörse aus der Tasche oder der Kleidung zu stehlen. Gerade die in der Gesäßtasche verwahrte Geldbörse ist vor Langfingern nicht sicher.

Die Geschicklichkeit der Täterinnen und Täter ist enorm, sodass sie es auch in diesem sensiblen körperlichen Bereich schaffen, an Ihr Geld zu gelangen. Weitere Tricks: Sie sprechen ihre Opfer zum Beispiel auf der Straße oder aus dem Auto heraus an, begrüßen sie freudig, umarmen sie, bitten um eine Spende oder stecken ihnen eine Blume an. Dies alles nur, um abzulenken und an die Geldbörse zu kommen. Auch die nachlassenden Kräfte von älteren Menschen nutzen manche Taschendiebe aus: Sie bieten zum Beispiel an, den Einkauf nach Hause zu tragen. Dabei eilen sie mit der Tasche voraus, um darin ungestört nach dem Geld zu suchen.

• Tipps

Nehmen Sie keine größeren Bargeldbeträge mit.

- Tragen Sie Geld, Zahlungskarten und Papiere immer in verschiedenen, verschlossenen Innentaschen Ihrer Kleidung und dicht am Körper statt in der Handtasche.
- Benutzen Sie einen Brustbeutel, eine Gürtelinnentasche, einen Geldgürtel oder eine am Gürtel angehängte Geldbörse.
- Lassen Sie Ihre Handtasche immer geschlossen. Tragen Sie Ihre Tasche zum Körper hin, mit dem Verschluss nach innen. Legen Sie den Tragriemen quer über den Oberkörper, nicht lose über die Schulter.
- Legen Sie Ihre Geldbörse beim Einkauf nicht in die Einkaufstasche, den Einkaufskorb, einen Einkaufswagen oder Ihren Rollator.
- Geben Sie Ihre Geldbörse beim Bezahlen nicht aus der Hand. Lassen Sie Ihre Handtasche im Restaurant, Laden oder Kaufhaus nie aus den Augen.
- Wird Ihre Geldbörse gestohlen, lassen Sie sofort Ihre EC- beziehungsweise Kreditkarte sperren (Sperr-Notruf 116 116) und melden Sie den Diebstahl der Polizei, damit die Karte auch für das Lastschriftverfahren gesperrt wird.
- Wenn Sie etwas Verdächtiges oder einen Diebstahl beobachten, informieren Sie die Polizei über die Notrufnummer 110.

Quelle: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: Fraunhofer ISE

Solare Eiserzeugung und Trocknung: Fraunhofer ISE übergibt Anlage an Fischer und Bäuerinnen in Kenia

Eis unter Palmen

von Claudia Hanisch und Dr. Alexander Morgenstern

Das Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE hat in dem von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) geförderten Projekt »SolCoolDry« gemeinsam mit der Innotech Ingenieursgesellschaft mbH und kenianischen Partnerinnen und Partnern eine Anlage entwickelt, die mittels Solarthermie und

Photovoltaik Trocknungswärme und Eis erzeugt. Die mangelnde Stromversorgung in ländlichen Regionen macht es Fischern und Bäuerinnen in Afrika schwer, ihre Produkte haltbar zu machen oder zu kühlen. Dies verringert ihr Einkommen und bedroht die Nahrungsmittelsicherheit. So verderben bis zu 30 Prozent der Lebensmittel auf dem Weg zum Markt. Die neu entwickelte Anlage wurde nun an die lokale NGO in Mwazaro im äußersten Süden Kenias übergeben.

Das System besteht zum einen aus einer Photovoltaikanlage mit 15 Kilowatt Leistung, die in ein dreiphasiges, batteriegestütztes Inselnetz einspeist, mit dem die Eismaschine und der Kühlraum betrieben werden. Die Eismaschine produziert bis zu 1500 Kilogramm Eis in 24 Stunden. Überschüssiger Solarstrom wird in Batterien mit insgesamt 19,2 Kilowattstunden

Speicherkapazität eingespeist. Zum anderen besteht SolCoolDry aus zwei solaren Tunneltrocknern der Innotech Ingenieurgesellschaft mbH, die tagsüber die Luft erwärmen und diese mit Lüftern über die zu trocknenden Produkte verteilen. Um auch nachts trocknen zu können, ist einer der Trockner mit Heizrohren ausgestattet, die von einem 12 Quadratmeter großen Flachkollektor und einem 2000 Liter- Warmwassertank mit Wärme versorgt werden.

Entwickelt wurde das System zur Trocknung von landwirtschaftlichen und marinen Produkten und zur Erzeugung von Eis für die Kühlung von Fisch in enger Kooperation mit der Innotech Ingenieurgesellschaft mbH aus Deutschland und lokalen Partnern: Neben dem Kenya Industrial Research and Development Institute KIRDI, dem Kenya Marine and Fisheries Research Institute KMFRI und der TU Mombasa als Forschungspartner war dies die Beach Management Unit, eine Vereinigung der lokalen Fischer, Mangrovenpflanzer, Bäuerinnen, Imkerinnen und Seetangfarmer.

Nachhaltiger Betrieb in Eigenverantwortung

In einem Workshop am 7. Februar in Mombasa stellten die Projektpartner aus Kenia und Deutschland das Vorhaben den Vertretern der lokalen Gemeinden, Politikern, Installateuren und der Presse vor. Am Folgetag wurde die Anlage im Beisein des stellvertretenden County Commissioners Josep Sawe, der Leitungen der benachbarten Beach Management Units sowie weiterer offizieller Vertreter und Organisationen, wie dem Kenya Wildlife Service, offiziell eröffnet und an die Beach Management Unit übergeben. Sie wird gemeinsam mit dem KIRDI den Betrieb der Anlage verantworten. Für einen nachhaltigen Betrieb soll ein Techniker sorgen, der aktuell ausgebildet wird. In weiteren Schulungen werden die Fischer zu Qualitätssicherung und hygienischer Verarbeitung ihrer Produkte geschult.

»Auch wir als Fraunhofer ISE werden die Anlage in Zukunft weiter begleiten. Dafür werden die Daten mit einem Monitoringsystem erfasst, sodass eine Ferndiagnose möglich ist«, erklärt Projektleiter Dr. Alexander Morgenstern vom Fraunhofer ISE.

Wie groß das Interesse an einem funktionierenden Betrieb der Anlage ist, hat der erste Probetrieb gezeigt: »Sie wird von der Bevölkerung sehr gut angenommen und der Bedarf an Eis ist noch höher als gedacht. Die Fischer fahren bis zu 50 Kilometer, um das Eis abzuholen«, berichtet Dr. Alexander Morgenstern. Auch die Trocknungsanlage ist im Dauerbetrieb: Neben Fleisch und Fisch werden Früchte und Gemüse sowie Blüten für Tee getrocknet.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Lausitz Festival – ein europäisches Kunsthauptfest

von Otto Knackfuß

Zum vierten Festival laden 35 Veranstaltungen vom 25. August bis 10. September in die Ober- und

Spielstätte Flugzeughangar Cottbus

Unterlausitz ein. Das mehrspartige Kunstereignis bietet Konzerte, Theater, Tanz, Musiktheater, Jazz, Ausstellung, Gespräche, Literatur und Film. An solchen Spielorten wie Cottbus, Weißwasser, Zittau, Senftenberg, Görlitz, Damsdorf, Cunewalde u.a. in Brandenburg und Sachsen erwartet die Besucher ein faszinierendes Programm mit Uraufführungen, Premieren und Künstlerinnen von Weltformat. Unter dem Inspirationswort „Hereinforderung“ bringt das ambitionierte Programm internationale Künstlerinnen und Künstler mit Kulturschaffenden aus der Region zusammen.

Das Festivalpublikum erwarten spektakuläre Inszenierungen und besondere Abende an außergewöhnlichen Locations wie ein Flugzeughangar, eine alte Glas- sowie Brikettfabrik. In den Regionen des aktuellen Strukturwandels. Die Eröffnungsveranstaltung am 25. August präsentiert die »Quattro pezzi sacri« (1887–1897) von Giuseppe Verdi und die »Ekklesiastische Aktion« (1970) von Bernd Alois Zimmermann theatral umgesetzt von Regisseur Luk Perceval in einer ehemaligen Flugzeughalle in Cottbus.

Weitere Höhepunkte u.a.: Shakespeares »Kaufmann von Venedig«, Jazz: Wollny & Parisien, Konzert: »Dichterliebe« Martha Argerich und Stéphane Degout, Sommer.Film.Akademie sowie MusikTanzTheater: »Gletscher«. Literaturtag im Sorbischen Museum mit »Sauermehlsuppe« - Claudia Michelsen liest Olga Tokarczuk.

Das Festival versteht sich als ein kreatives Beispiel für eine länderübergreifende Kooperation und leistet einen wichtigen Beitrag, die Lausitz als Kulturregion bekanntzumachen. Veranstalter der Kunstwochen ist die Lausitz Festival GmbH, die als gemeinnützige Gesellschaft der Städte Cottbus und Görlitz tätig ist. Die 4. Festivalsaison steht erneut unter der Schirmherrschaft der Ministerpräsidenten der Bundesländer Sachsen und Brandenburg, Michael Kretschmer und Dr. Dietmar Woidke.

Kontakt: Maria Knorr, Presse und Tickets, +49 (0) 3581 42 848 22
m.knorr@lausitz-festival.eu presse@lausitz-festival.eu

Berliner Orte

U-Bahnhof Nollendorfplatz

Unter opulenter Kuppel

von Ronald Klein

Das imposante Wahrzeichen, das seit fast zehn Jahren nachts in den Farben des Regenbogens erstrahlt, erinnert an die Glaskuppel, die bei der Eröffnung des Bahnhofs, 1902 perfekt zur Charakteristik des Nollendorfplatzes passte. Dieser bestand aus einer mit Blumen geschmückten Rasenfläche. 1904 kam der zierende Nickelmännbrunnen unter dem Viadukt hinzu. Diese Eleganz ging durch Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg verloren. Ähnlich erging es dem Bahnhof, der ohne die Kuppel wiederaufgebaut wurde – deutlich zu sehen in der Kultserie »Drei Damen vom Grill«. In den ersten beiden Staffeln stand die Imbissbude der von Brigitte Mira, Brigitte Grothum und Gabriele Schramm gespielten Berlinerinnen am Nollendorfplatz. Zum Zeitpunkt der Dreharbeiten Mitte der 70er-Jahre war der Hochbahnhof allerdings schon einige Jahre nicht mehr in Betrieb. Der Grund dafür war die



Der unter Denkmalschutz stehende U-Bahnhof Nollendorfplatz

Teilung der Stadt. Nach dem Mauerbau 1961 war die nach Ost-Berlin führende U2 unterbrochen. Die Fahrgastzahlen gingen im West-Teil anschließend drastisch zurück. Weil mit der U1 eine fast parallel verlaufende Strecke zum Gleisdreieck führte, vermietete die BVG den Bahnhof. Und so zog der Trödelmarkt Berliner Flohmarkt hin, der dort bis zur Wiedereröffnung der Linie im Jahre 1993 Händlern und Händlerinnen Verkaufsflächen bot. Anfang der 1970er-Jahre wurden auch die zweigeschossigen, unterirdischen Gleisanlagen umgebaut und eine seit 1940 existierende Bunkeranlage abgebrochen. Seitdem steht ein weiterer Gleistrog zur Verfügung. Im Zuge der Sanierung 2001 wurden Aufzüge eingebaut – seitdem ist der Bahnhof barrierefrei.

Natur, Tourismus



Foto: Ingo Ludwichowski

Ein Elch in Brandenburg

Elche fühlen sich zunehmend heimisch

NABU Brandenburg begrüßt Einwanderer aus dem Osten

Die Anzahl der Elchbeobachtungen in Brandenburg steigt kontinuierlich an. Der NABU Brandenburg begrüßt die Zuwanderung der größten Hirschart als Bereicherung der heimischen Tierwelt. Wie viele Elche sich in der Region tatsächlich gerade aufhalten,

lässt sich aber nur schwer sagen. "Wir schätzen, dass in Brandenburg derzeit etwa 5 bis 15 Elche unterwegs sind", sagt Moritz Klose, Programmleiter Wildtiere bei der Naturschutzorganisation WWF Deutschland.

Bereits seit etwa Ende der 50er Jahre gab es weit über 100 Meldungen einzelner Tiere auf Brandenburger Gebiet. Schon Mitte der 1990er Jahre, so NABU-Säugetierkundler Dr. Dietrich Dolch, hatten sich einige Tiere über einen längeren Zeitraum in Brandenburg aufgehalten. Und in Sachsen wurde zu dieser Zeit sogar ein Elchkalb geboren.

Die jungen Elchbullen, die zumeist aus Polen kommend nach Brandenburg einwandern, sind auf der Suche nach neuen Revieren oder einer geeigneten Partnerin. Vor allem in der Uckermark sowie den Landkreisen Märkisch-Oderland, Oder-Spree und Barnim tauchen sie seit Jahren vermehrt auf.

Problematisch ist, dass der Elch im Gegensatz zum scheuen Rehwild die Gefahr eines heran nahenden Autos nicht erkennt. Gerade auf Autobahnen ist dies nicht nur für die Elche ein lebensgefährliches Unterfangen. Auch für die Autofahrer ist eine Kollision alles andere als ungefährlich, da der Elch sehr hohe Beine hat und daher der Oberkörper auf Motorhaube oder Windschutzscheibe katapultiert werden kann.

Allerdings zeigen uns die skandinavischen Länder und Kanada sehr wohl, dass man mit genügend Vorsicht, Leiteinrichtungen und geeigneter Beschilderung sehr gut mit Elchen leben kann und wir das größte Landsäugetier Europas als Bereicherung der heimischen Tierwelt empfinden sollten. Dem gegenüber werden Stimmen laut, die im Vorgriff auf eventuelle Unfälle sowie land- und forstwirtschaftliche Schäden die Möglichkeit des Abschusses fordern.

Aus Sicht des NABU Brandenburg sollte das Land die nach der Berner Konvention geschützte Tierart mit offenen Armen empfangen, deren Ansiedlung fördern und in relevanten Bereichen die

Wildzäune entlang von Strassen elchgerecht ertüchtigen und weitere Wildbrücken errichten. Ob es gelingen wird, den Elch auch bei uns in Brandenburg als heimische Art zu etablieren, wird auch davon abhängen, wie wir künftig die Vernetzung von Lebensräumen voranbringen, Akzeptanz schaffen und bereit sind, Lösungen zum Schutz der Tiere umzusetzen. Dass Brandenburg ideale Bedingungen als Lebensraum bietet, zeigt die Entstehung einer ersten kleinen Elchkolonie (Stand 2017), wie Wissenschaftler melden.

Elch-Managementplan aktualisieren - Sichtungen melden

Der NABU begrüßt, dass das Land Brandenburg den Umgang mit dem nordischen Hirsch mit den unterschiedlichsten Interessengruppen diskutiert und einen Elch-Managementplan auflegt. Dieser muss mit allen Beteiligten regelmäßig fortgeschrieben und aktualisiert werden.

Das Land Brandenburg hatte zumindest für den Zeitraum 2013-2018 einen **Elchmanagementplan** vorliegen. Nun ist es notwendig, diesen neu aufzulegen und den aktuellen Erkenntnissen anzupassen. Hierfür sind auch Meldungen von Elch-Sichtungen sehr wichtig. Diese können entweder der **Unteren Jagdbehörde des jeweiligen Landkreises** oder dem **Landesumweltamt** mitgeteilt werden. Nur so kann erforscht werden, wo sich Wanderkorridore befinden, um dann dort ggf. Wildbrücken o.ä. zu installieren.

Natur, Tourismus



Komtureikirche St. Sebastian in Lietzen

Romanikroute von Hönow bis zur Komturei

von Otto Knackfuß

Die „Historische Route der Romanik Brandenburg“ beginnt für uns in Hönow. Wir sind unterwegs zu Zeugen der romanischen Kunst- und Stilepoche um 1200. Die ältesten Bauwerke in Brandenburg. Östlich

der Berliner Stadtgrenze liegt das Angerdorf Hönow mit seiner imposanten spätromanischen Dorfkirche. Die vierteilige Anlage stammt aus der ersten Hälfte des 13. Jh. Aus gleichmäßig fünfseitig behauenen und in exakten Lagen geschichteten Feldsteinquadern erheben sich Turm, Schiff, Chor und Apsis. Eine Baugeschichte „aus einem Guss“. Es sind vor allem die feldsteinernen Kirchen, die die Jahrhunderte überdauert haben und heute einen Besuch wert.

Auf unserer Reise Richtung Osten erreichen wir die Stadtkirche St. Marien in Altlandsberg. Der Ort liegt am alten Handelsweg vom damals wettinischen Köpenick nach Hohenfinow. Der Kirchenbau ist eine um 1250 aus sauber gequaderten Feldsteinen errichtete dreischiffige Basilika. Ein Kleinod, die sehr alte Glocke, um 1300 oder noch früher gegossen. Von der mittelalterlichen Stadtbefestigung Altlandsbergs existieren noch Teile der Stadtmauer und Wallanlagen, sowie der Berliner und der Strausberger Torturm. Nur wenige Kilometer entfernt, besichtigen wir die Stadtpfarrkirche St. Marien in Strausberg. Die Stadt wurde mit zwei Parallelstraßen, dem Kirchplatz, der Kirche sowie dem Marktplatz in der Mitte nach spätromanischem Muster angelegt. Von der Stadtbefestigung haben sich im Süden der Stadt Teile aus der Zeit um 1250 erhalten. Die Strausberger Kirche ist eine Basika ohne Querschiff, mit

Westturm und einschiffigem, flach geschlossenem Chor. Trotz der vielen Spitzbögen aus der Entstehungszeit wird das Gebäude der Spätromanik zugeordnet.

Wir verlassen Strausberg in Richtung Nordosten über die Prötzeler Chaussee und erreichen nach wenigen Kilometern Klosterdorf. Sein Ortsname bezieht sich auf das Kloster Zinna, in dessen Besitz sich das Dorf seit 1241 befand. Die Mönche der 90 km entfernten Abtei waren zu dieser Zeit mit reichem Grundbesitz auf dem Barnim ausgestattet worden darunter Klosterdorf. Aus der Gründungszeit hat sich die vierteilige Dorfkirche erhalten, ein Feldsteinbau aus in exakten Lagen gemauerten, sorgfältig behauenen Quadern.

Unsere Romanik-Route führt weiter nach Osten über enge Strassen nach Grunow. Dieser Ortsame ist typisch für die neu gegründeten Siedlungen der mittelalterlichen Ost-Expansion. Er bedeutet „Grüne Aue“ und sollte werbend für den Zuzug weiterer Siedler sorgen. Die Kirche befindet sich außerhalb des heutigen Dorfkerns am Ostrand des Ortes. Die dreiteilige Anlage aus regelmäßigen Feldsteinquadern mit rundböigen Öffnungen, hat aber einem spitzbogigen Triumphbogen im Innern. Das deutet auf eine Bauzeit in der ersten Hälfte des 13. Jh. hin. Für die Dorfgemeinden im Landkreis MOL ist der Evangelische Kirchenkreis Oderland-Spree zuständig. Nur ganz wenige Kirchen haben eine eigene Pfarrei (**www.kirche-oderland-spree.churchdesk.com**).

Mit ihrem Turm aus dem 19. Jh. und den mannigfaltigen Veränderungen am Außenbau wirkt die gewaltige Dorfkirche von Prädikow auf den ersten Blick wenig attraktiv. Erst bei genauerem Hinschauen erweist sie sich als einer der interessantesten Kirchenbauten im Raum östlich von Berlin. Ein Historiker erklärt dazu: „Prädikow lag verkehrsgünstig an der via vetus, der Handelsstraße von Köpenick in die gerade im Aufbau befindliche Neumark jenseits der Oder. Eigentlich waren es zu dieser Zeit zwei Dörfer mit entsprechend großer landwirtschaftlicher Nutzfläche. So liegt der Schluss nahe, dass man dem Ort zur Bauzeit der Kirche (nach 1250) eine größere Bedeutung zumaß, als er im Laufe der Geschichte tatsächlich erhielt“. Zum Endziel unserer Romanik-Entdeckungen, der Komturei Lietzen, sind es noch einige Kilometer.

Wir wollten dieses Kleinod romanischer Architektur, Kultur und Kunst aber unbedingt erreichen. Zumal dieser Ort eine einzigartige deutsche Geschichte symbolisiert. Uns erwartet dort: das Ordenshaus eines Ritterordens, die Saalkirche St. Sebastian, eine einzigartige Feldsteinscheune, der Küchensee und bis dorthin eine typische brandenburgische Landschaft mit Feldern, Wiesen, Wäldern. Die Komturei Lietzen ist der letzte noch erkennbare Rittersitz des ehemaligen Templerordens, später des Johanniterordens in Brandenburg. 1232 durch den Templerorden errichtet ging das Landgut 1312 in den Besitz des Johanniterordens über.

Anschließend übernahm 1814 die Adelsfamilie von Hardenberg nach Schenkung durch den preußischen König das Areal. Nach den Wirrungen deutscher Historie erhielt Gebhard Graf von Hardenberg im Jahre 1993 das Anwesen zurück. Sein Hauptanliegen ist die Erhaltung der mittelalterlichen Anlagen in der Komturei, die zu den ältesten ihrer Art in Deutschland zählen. Der bewirtschaftete Gesamtbetrieb setzt sich im Wesentlichen aus Land- und Forstwirtschaft sowie Jagdrevieren zusammen. Romanische Spuren und Originale entdecken wir auf 20 ha an der Umfassungsmauer aus Feldstein, einer beeindruckenden Feldsteinscheune, der Ordenskirche und großen Teilen des Komtureigebäudes. Einzigartig die Ordenskirche, eine Saalkirche, die im Westteil sorgfältig behauenes und lagig geschichtetes Feldsteinmauerwerk aufweist. Im Innenraum beeindruckt der buntverzierte Kanzelaltar.

Das absolute Highlight: Die fünfstöckige, sehr gut erhaltene Feldsteinscheune für Vorräte aus der Erbauungszeit der Komturei. Eine große Rarität in der Architektur Brandenburgs, ja selbst der ganzen Bundesrepublik. Mit den besten Eindrücken und nachdenklichen Reflexionen über deutsche Historie machen wir uns auf den Heimweg und empfehlen diese interessante Route weiter.

www.komturei-lietzen.de

Radfahren zwischen See und Bergen, Genuss und Gärten

von Karin Fuchssteiner

Blaugrüne Freizeitarena: Der Bodensee ist ein Paradies für Radbegeisterte, die sich nicht zwischen Seesicht und Alpenpanorama entscheiden möchten. Ein besonderes Highlight ist dabei der Bodensee-Radweg, eine der beliebtesten Fahrradrouten Europas. Der Radtouren-Klassiker, der einst den Grundstein für die internationale Radregion Bodensee bildete, feiert 2023 sein 40-jähriges Bestehen. Und ein weiteres Rad-Jubiläum steht an: Die Schweizer Herzroute wird 20 Jahre alt. Damit gibt es gleich zwei Erfolgsprojekte in Sachen Radtouren am Bodensee zu feiern – und die Fahrradregion hat noch vieles mehr zu bieten.



Foto: Radweg-Reisen GmbH

Radfahrer am Bodensee

Ein Rundweg der Möglichkeiten

Der Bodensee-Radweg führt auf rund 260 km am Ufer des Sees entlang und ermöglicht ohne nennenswerte Steigung Fahrspaß bei allen Altersgruppen und Könnernstufen. Apfelblüte, Badezeit oder Weinfeste ganz in der Nähe liefern eine Vielzahl an guten Gründen für eine kurze Verschnaufpause. So gibt es entlang der Strecke in Deutschland, Österreich und der Schweiz viele Anreize, den Rundweg zu jeder Jahreszeit zu beradeln. Je nach Fitness und Laune bewältigt man die Seeumrundung per E-Bike oder Rennrad, in kleinen Etappen oder kombiniert mit einer Mountainbike Tour in die Alpen. Hier eignet sich das nahegelegene Fürstentum Liechtenstein bestens für einen Abstecher.

Tipp: Den Bodensee-Radweg im Uhrzeigersinn befahren, denn hier führt der Weg meistens unmittelbar am See entlang und eröffnet die schönsten Aussichten. Auch der Gepäcktransport ist nur in dieser Fahrtrichtung verfügbar. Dieser macht das Treten leichter und ist die ideale Unterstützung für das Radwandern am Bodensee. Wer nicht jede Nacht den Schlafplatz wechseln möchte, kann die Region von einem Ausgangspunkt rund um den See mit Sternenrouten auf zwei Rädern entdecken. Ein Stück Bodensee-Radweg entfernt lockt ein gut ausgebautes Wegenetz RadfahrerInnen eine Schlaufe vom Ufer weg zu drehen und das abwechslungsreiche Umland zu erkunden. Natürlich ist der Bodensee-Radweg nicht die einzig lohnende Tour. Die gesamte Vierländerregion, von der Schweiz über Deutschland und Österreich bis nach Liechtenstein, ist mit malerischen Radstrecken für jeden Geschmack durchzogen.

Entspannt E-Biken

Immer mehr NaturliebhaberInnen erfahren die malerische Landschaft rund um den Bodensee mit dem E-Bike. Perfekt, um anspruchsvollere Touren mit etwas motorisierter Unterstützung zu bewältigen – weniger Anstrengung, dafür umso mehr Spaß. Ideal für die Erkundungstour mit dem E-Bike ist der 85-Kilometer lange Liechtenstein-Weg, der an allen Sehenswürdigkeiten des Fürstentums vorbeiführt. Entlang des Rheins wird das E-Biken in der Schweiz und in Liechtenstein mit den „RheinWelten“ zu einem wahren Erlebnis voller kultureller und kulinarischer Highlights.

Auch die Landschaft am westlichen Bodensee lässt sich beim Insel- und Vulkanhopping entspannt mit dem E-Bike entdecken. <https://www.bodensee.eu/de/was-erleben/aktiv/radfahren/e-biker>

Genussradeln am Bodensee

Wer fleißig radelt, braucht zwischendurch eine Pause. Für die Stärkung bei der Radtour sorgen regionale Köstlichkeiten, die der Bodensee aus vier Ländern vereint. Radtouren zwischen sonnenbeschienen Weinbergen, grünen Hopfengärten und blühenden Obstanlagen laden dazu ein, die Produkte der Region kennenzulernen. Dabei darf das Kosten der Leckereien in einem Hofladen, Restaurant oder Weingut natürlich nicht fehlen! GenießerInnen können die Halbinsel Höri bei der Tour „Rettich, Bülle und Salat“ mit allen Sinnen erleben, bei der kulinarischen Radtour am Bodensee und im Linzgau unterwegs kleine Köstlichkeiten probieren oder auf der Ostschweizer Wein-Route Rebbaugelände erkunden. Auf der neuen Velo-Rallye Bodensee fahren EntdeckerInnen die schönsten Plätze von St.Gallen bis in den Thurgau ab und kommen dabei an verführerischen Genussstationen vorbei. Die Auswahl an Schlemmerwegen am Bodensee ist grenzenlos! <https://www.bodensee.eu/de/was-erleben/aktiv/radfahren/genussradler>

Von Garten zu Garten

Der Bodensee gilt als „Wiege der europäischen Gartenbaukultur“ und ist ein Sehnsuchtsort für Gartenfans. Die Fahrradregion beheimatet liebevoll gestaltete Parkanlagen und prächtige Gärten, die sich ideal für gemütliche Touren mit dem Rad anbieten. Beste Aussichten eröffnet eine Radtour zu den grünen Oasen am deutschen Bodenseeufer:

Von den malerischen Grünanlagen des früheren Klosters und heutigen Schlosses Salem über den herrschaftlichen Park am Neuen Schloss in Meersburg bis in die traditionsreiche Gartenstadt Überlingen bringt diese Route Urlaubsträume zum Blühen. Die Radtour „Grenzenloses Garten-Rendezvous“ verbindet auf fünf Etappen die schönsten Gärten und Parks am Untersee. Im Thurgau lassen sich idyllische Bauergärten auf dem Velo entdecken. Und auch der Besuch der Bodensee-Gartenklassiker wie der Insel Mainau, dem Arenenberg, der Insel Reichenau oder der Kartause Ittingen ist hervorragend mit einer Radtour kombinierbar. <https://www.bodensee.eu/de/was-erleben/aktiv/radfahren/garten>

Ideale Begleiterin für jede Radtour

Wer mit dem Fahrrad den Bodensee umrundet oder im Umland tourt, sollte nicht auf die Bodensee Card PLUS verzichten. Die Erlebniskarte der Vierländerregion gibt es ab 76,- EUR und beinhaltet den einmaligen Eintritt zu über 160 Sehenswürdigkeiten rund um den See sowie die komplette Linienschiffahrt. Das Beste daran: Die Bodensee Card PLUS ist für drei oder sieben Tage verfügbar, die individuell über das ganze Jahr wählbar sind. Somit ist sie nicht nur für Gäste die perfekte Urlaubsbegleiterin, sondern bietet auch Einheimischen grenzenlose Möglichkeiten für Freizeiterlebnisse in der Heimat.

Allein über 50 Ausflugsziele, die in der Bodensee Card PLUS inklusive sind, befinden sich unmittelbar am Bodensee-Radweg und sind definitiv eine Pause unterwegs wert. Und auch viele weitere Sehenswürdigkeiten, die KarteninhaberInnen über die Grenzen hinweg ohne Zusatzkosten besuchen können, eignen sich prima für einen erlebnisreichen Zwischenstopp bei einer der vielfältigen Radtouren. Tipp: Außerhalb des Hochsommers ist die Mitnahme des Fahrrads auf den Schiffen der Weißen Flotte jeden Montag kostenlos. So lassen sich Radabenteuer und Schifffahrt mit der Bodensee Card PLUS clever verbinden!

Alle Erlebnisziele und weitere Informationen zur Bodensee Card PLUS unter <https://www.bodensee.eu/de/bcp>



Foto: Marco Felix, Switzerland Tourism

Alles Käse in Gstaad

von Andrea Daniele

Seit jeher hat (geschmolzener) Käse seinen festen Platz im Herzen der Saanenländer, und es gehört bei einem Gstaad-Besuch einfach dazu, ihn zu probieren. Allerdings gibt es neben der Verkostung des sättigenden „Goldes der Alpen“ auch spannende Erlebnisse für Käseliebhaber in Gstaad. So können Willige selbst die Arme hochkrepeln als Bergbauer

auf der Alp. Wissenshungrige lernen alles über Käse bei einer ausgiebigen Wanderung auf dem Gstaader Hausberg, und die ganz Neugierigen können sich anschauen, wo der geliebte Bergkäse ruht und reift.

Einmal im Leben Bergbauer sein

Mit dem einheimischen Landwirt Cédric Hefti geht es schon frühmorgens los: Kühe melken, Stall ausmisten und das Vieh auf die Felder treiben. Dann geht es zur Kartoffelernte und zum Zaununterhalt. Wem das zu anspruchsvoll ist, der kann auch einfach an der Sonne die Tiere beim Grasen beobachten und dazu ein gutes Stück Bergkäse genießen. Der Alpkäse wird während der Sommermonate auf der Alp produziert. Im frühen Herbst werden die Kühe mit Blumen geschmückt und stolz über die Gstaader Promenade in ihre Talbetriebe oder der Vorschess geführt. Die Gstaader „Zügleten“ ist ein buntes Treiben, das jedes Jahr viele Schaulustige anlockt. Während der kühleren Monate können auf Anfrage Stallvisiten bei diversen Bauern gemacht werden, um die Tiere aus nächster Nähe im Stall zu beobachten.

Immer dem Käse hinterher

Wer die Natur genießen und gleichzeitig Wissenswertes über die traditionsreiche Käse-Herstellung erfahren will, ist auf dem Gstaader Hausberg, der Wispile, am richtigen Ort. Der Käseweg Wispile wurde mit neuen, interessanten Informationstafeln ausgerüstet. Startpunkt für den leicht zu bewältigenden Käseweg ist das Berghaus Wispile, Endpunkt ist die Mittelstation der Gondelbahn. Von Mitte Juni bis August kann vormittags die Alpkäserei besichtigt werden; Wissbegierige können dem Käser bei seiner Arbeit über die Schulter schauen (nur auf Voranmeldung). <https://www.gstaad.ch/>

Wo kommt der ganze Käse her?

Der wertvolle Alpkäse wird nicht einfach irgendwo gelagert. Mehr als 3000 Käselaibe – unter ihnen einige historische Raritäten aus dem Jahr 1931 – hat die Molkerei Gstaad in der Käse-Grotte majestätisch platziert und raffiniert inszeniert. Das ehemalige Wasserreservoir liegt in 25 Meter Tiefe und hält allerlei Wissenswertes über den Berner Hobelkäse AOP und seine Herkunft bereit. <https://www.molkerei-gstaad.ch/>

Das Gold der Alpen im Fondueland Gstaad

Vier überdimensionale Caquelons (ab Sommer 2023 voraussichtlich sechs XXL-Caquelons) sowie zwei eigens dafür eingerichtete Hütten, jeweils mit Platz für bis zu acht Personen, eignen sich als gesellige Genusskulissen mit unvergleichlicher Panoramaaussicht. Ob man sich zu Fuß, mit dem Bike, dem Schlitten oder den Schneeschuhen auf den Weg macht, oder sich seinen ganz

individuellen Genusssort in freier Natur aussucht – alles ist möglich im Fondue- und Gstaad.
<https://www.gstaad.ch/gstaad/outdoor-genusserlebnis/fondue-land-gstaad.html>

Der FondueRucksack

Das leckere Gstaader Fondue ist verpackt in einem nostalgischen Rucksack, ausgestattet mit allem, was man für ein gutes Käsefondue benötigt. Auf Voranmeldung kann man sich solch einen Fondue-Rucksack bei den regionalen Molkereien vorbestellen. Auf diversen Wanderwegen begegnet man einem der insgesamt vier überdimensionalen Fondue-Caquelons oder Fondue-Hüttli mit unvergleichlicher Panoramaaussicht, in denen sich das Fondue vorzüglich genießen lässt.

Natur, Tourismus



Foto: ErfurtTourismus /H.P.Szyska

Blick auf die Krämerbrücke in Erfurt

Weltreise in der Mitte Deutschlands

von Maja Neumann

Neue Sommerkampagne der Thüringer Tourismus GmbH (TTG) nimmt die Gäste seit Anfang Mai 2023 mit auf eine Reise um die Welt – in Thüringen!

Endlich Sommer - auf geht's nach Frankreich, Italien, Norwegen und England? Muss nicht sein!

Die neue Sommerkampagne der TTG „In Thüringen um die Welt“ zeigt, dass die Gäste innerhalb Deutschlands nicht weit reisen müssen. Thüringen ist interkulturell und ein inspirierendes Reiseziel für den Sommer. Es vereint auf kurzer Distanz Ausflugsziele, die eine täuschende Ähnlichkeit mit den weltweiten touristischen Hotspots haben. Die neue Kampagne startete am 2. Mai 2023 und inspiriert dazu, auf Entdeckungsreise in Thüringen zu gehen. Es lockt der französische Charme der Thüringer Weinregionen, das italienische Flair beim Stadtschlendern durch die malerischen Altstädte Thüringens, die englische Königlichkeit der Thüringer Schlösser und Parks und die norwegische Idylle bei einem Ausflug an das Thüringer Meer. Die Kampagnenbilder der TTG inspirieren dazu, Thüringen aus einer neuen, weltgeneigten Perspektive zu betrachten.

Norwegen am Thüringer Meer

Einen liebevollen Beinamen haben die Thüringer diesem Landstrich verliehen, der auch die Saaleschleife umfasst: Sie nennen es ihr „Thüringer Meer“. Tatsächlich gleicht der Anblick der weiten, von tiefen Wäldern umrahmten Wasserflächen einer skandinavischen Fjordlandschaft. Europas größtes zusammenhängendes Stauseegebiet liegt im Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale. Und mittendrin: der Hohenwarte Stausee Weg – 74,4 km, die man so schnell nicht wieder vergisst.

Italien auf der Krämerbrücke in Erfurt

Sie erinnert ein wenig an die Ponte Vecchio in Florenz, mit ihren dicht aneinandergereihten Kaufmannshäusern, die über der Gera zu schweben scheinen. Die Krämerbrücke in Erfurt hat ihrem italienischen Pendant aber eines voraus: Sie ist durchgehend mit Häusern bebaut und damit die längste ihrer Art in Europa. Bereits im Mittelalter erbaut, war sie Teil der Handelsroute

Via Regia. Schon damals stellten Händler links und rechts des Weges ihre Krambuden auf. In den 32 Häusern gehen heute Kunsthandwerker und Antiquitätenhändler ihrem Geschäft nach.

Frankreich in den Weinbergen der Dornburger Schlösser

Inmitten von Weinbergen, auf einem Muschelkalkfelsen über dem Saaletal, erheben sich die Dornburger Schlösser. Die Atmosphäre dieses einzigartigen Schlossensembles veranlasste bereits Goethe zu wiederholtem Aufenthalt. Drei Schlösser, drei Charaktere – mehr als 800 Jahre Geschichte sind hier vereint. Das Alte Schloss birgt Reste einer mittelalterlichen Burg. Das Rokokoschloss ist ein galantes Lustschloss des 18. Jahrhunderts mit Porzellansammlung. Das Renaissanceschloss ist eng mit Johann Wolfgang von Goethe verbunden. Der schwärmte für die liebevoll gepflegten Schlossgärten – sie sind ein Hochgenuss für Flaneure und Rosenliebhaber. Auch der Wein vom Dornburger Schlossberg ist damals wie heute beliebt.

England in und um Schloss Altenstein

Ein Hauch englischen Adels - ein wahres Kleinod erwartet die Gäste am Rande von Bad Liebenstein. Obwohl das Wörtchen „klein“ irreführend ist. Im Wald versteckt, erstrecken sich Schloss und Park Altenstein auf 160 Hektar. Die Aussicht durch das Tor des ehemaligen Hofmarschallamtes gibt den Blick auf das Schloss frei. Das Schloss wurde nach dem Vorbild englischer Herrenhäuser Ende des 19. Jahrhunderts umgebaut. Halbrunde Erker, gebogene Fenster, geschweifte Dachgiebel, Obelisken und Schornsteine auf dem Dach sorgen für ein wechselvolles Aussehen.

Die Welt in Thüringen Zuhause

Viele weitere Orte in Thüringen versetzen die Gäste mit ihren Ähnlichkeiten in einen Urlaub rund um die Welt. So erinnert die Karsthöhle Kelle bei Appenrode an Slowenien, die Drachenschlucht bei Eisenach an Peru, der Baumkronenpfad im Hainich an Malaysia sowie das Haus Hohe Pappeln und das Museum Neues Weimar mit Bezug zu Henry van de Velde an Belgien und der entsprechende Garten in Bad Langensalza an Japan.

Die ausgelassene Stimmung auf Open-Air-Events, Sandstrände mitten in der Stadt, gemütliche Locations an kühlen Flüssen und verträumtes Ambiente inmitten grüner Oasen runden das Urlaubs- und Sommererlebnis in Thüringen ab.

Natur, Tourismus

Ausstellungen, Events und Gästeführungen im Jubiläumsjahr 10 Jahre UNESCO Weltkulturerbe

von Sylvia Stock

Seit mittlerweile 10 Jahren gehört der Bergpark Wilhelmshöhe mit seinen einzigartigen Wasserspielen zum universellen Erbe der Menschheit. An keinem anderen Ort der Welt wurde jemals eine am Hang gelegene Parkarchitektur mit vergleichbaren Ausmaßen und einer technisch so vollkommenen Wasserarchitektur ausgestattet wie in Kassel seit 1691 unter



Foto: GrimmHeimat Nordhessen

Bergpark Wilhelmshöhe – Blick vom Herkules
Wasserspiele im Bergpark Wilhelmshöhe

Landgraf Carl. Damals wie heute – seit über 300 Jahren - funktionieren die Wasserspiele komplett ohne Strom oder Pumpen. In die ursprünglichen Pläne dieser Kulturlandschaft der Superlative können Gäste virtuell in der Ausstellung "Bergpark reloaded" im Schloss Wilhelmshöhe vom 21. Mai bis zum 17. September eintauchen. Eine faszinierende Reise zu den ursprünglichen Plänen einer gigantischen Barockanlage, die allerdings nie vollendet wurde.

Den weitläufigen Landschaftspark in all seinen Facetten erleben Interessierte während der neuen Gästeführungen durch den Bergpark jeden Samstag zum Jubiläumsjahr. Von der spannenden Historie des Parks über die architektonischen Highlights und botanischen Schätze bis hin zu den Geheimnissen der weltberühmten Wasserspiele.

Gesundheit

Reisedurchfall: Hier lauern die Erreger

von Digestio Community Team ; Dr. Dinah Murad als unabhängige medizinische Beraterin

In diesem Artikel erfährst du:

- Was die gefährlichsten Quellen von Durchfall-Erregern im Ausland sind
- Welche Speisen du problemlos essen kannst – und wo du aufpassen solltest
- Welche Spezialitäten ein besonders großes Durchfallrisiko bieten – im Länderüberblick
- Welche Länder besonders viele Fälle von Reisedurchfällen verzeichnen

Durchfall auf Reisen – in vielen Urlaubsländern der Welt ist die Wahrscheinlichkeit, ihn zu bekommen, sehr hoch, in einigen wie z. B. Indien liegt sie sogar bei **über 80%**. Aktuelle Studiendaten zeigen, dass trotz reisemedizinischer Beratung einfache, vorbeugende Maßnahmen wie Ratschläge zur Hygiene jedoch nicht immer zu greifen scheinen.

Experten des Europäischen Netzwerkes für Reisemedizin (EuroTravNet) haben dazu über **32.000 Krankheitsdiagnosen von Reisenden** untersucht. Im Rahmen dieser aktuellen Analyse zeigte sich, dass es keine belegten effektiven Maßnahmen gibt, um Reisediarrhö tatsächlich zu verhindern. Zwar gibt es z. B. eine Impfung gegen Rotaviren, diese sind aber nur einer von vielen Erregern, die Durchfälle auslösen können.

Die einzigen von Experten empfohlenen Maßnahmen gegen verschiedenste Durchfallerreger sind verstärkte **Hygiene und ein vorsichtiger Umgang mit Nahrungsmitteln und Getränken** – zuverlässig wirken diese jedoch oft nicht. Denn die Möglichkeiten, sich mit Erregern zu infizieren, sind einfach zu vielfältig.

Vor allem in wärmeren Gebieten wie in der **Mittelmeerregion, den Tropen und Subtropen** ist das Ansteckungsrisiko erhöht. Faktoren wie ungewohntes Klima oder Zeitverschiebung stellen den Körper auf die Probe und können ihn anfälliger machen. Hinzu kommen krankheitserregende Keime, die sich durch die höheren Temperaturen und niedrigeren Hygienestandards schneller ausbreiten können.



Tschuß Strandbar, hallo Kloschüssel!

Typische Erreger sind Noroviren, Salmonellen, Campylobacter, oder enterotoxische E. coli-Bakterien (ETEC). Nachdem sie in den Körper gelangt sind, können sie eine akute Diarrhö auslösen – plötzlich auftretender, dünnflüssiger, wässriger Stuhl, der ohne Behandlung meist drei bis vier Tage anhält. Wichtig ist neben einer zuverlässigen Linderung der Beschwerden und dem **Ausgleich des starken Flüssigkeitsverlustes**, dass die Erreger schnell wieder ausgeschieden werden.

Es stehen unterschiedliche Wirkstoffe zur Behandlung von akutem Reisedurchfall zur Verfügung. So zum Beispiel: Racecadotril, Loperamid, Tannin, Kaolin, Pektin, medizinische Kohle und Probiotika. Wie wirkt zum Beispiel der Wirkstoff Racecadotril? **Durchfallmittel mit dem Wirkstoff Racecadotril** normalisieren den übermäßigen Flüssigkeitseinstrom in den Darm. Die Darmbewegung wird dabei nicht gehemmt.

Die häufigsten Ursachen für Durchfall im Urlaub

Die Übertragung von Durchfallerregern kann von Mensch zu Mensch, über verunreinigte Gegenstände oder Oberflächen erfolgen – vor allem aber über Lebensmittel, die die Keime mit dem Essen in den Körper schleusen. Genieße landestypische Köstlichkeiten, aber stets mit Vorsicht! Achte stets darauf, wo du essen gehst, was du bestellst und wie die Gerichte aussehen.

Typischerweise finden sich Erreger von Durchfallerkrankungen vor allem auf rohem Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Salat und in rohen Eiern (z. B. verarbeitet in Mayonnaise oder Speiseeis). Achte bei Fleisch darauf, dass es stets gut durchgegart ist. Denn **nicht ausreichend erhitztes** Schweine- oder Rindfleisch und ungenügend gegartes Geflügelfleisch sind Quellen für Erreger. Zudem sollten die Speisen frisch zubereitet sein. Denn auch durchgegartes Fleisch, das seit Stunden in einer Auslage oder am Buffet liegt, kann mit Krankheitserregern belastet sein. Sei **vorsichtig bei Gerichten wie Tatar oder Ceviche**, die rohes Fleisch bzw. rohen Fisch enthalten. Auch um aufgewärmte Gerichte solltest du einen Bogen machen. Milchprodukte und (nicht pasteurisierte) Milch sowie Leitungswasser bieten weitere Gefahrenquellen und sollten gemieden bzw. **wenn möglich vor dem Verzehr abgekocht werden**.

Nicht immer stecken aber Keime hinter dem Durchfall. Auch zu hohe Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung können unseren Darm durcheinander bringen.

Reisedurchfall vermeiden: Was sollte man im Ausland (nicht) essen?

Trotz der Gefahr von Durchfall im Urlaub, solltest du dich nicht davon abhalten lassen, landestypische Gerichte auszuprobieren. Doch **welche von den köstlichen Spezialitäten sind in deinem Urlaubsland relativ sicher** und welche sollten Sie lieber meiden? Die Antworten findest du in der folgenden Liste mit empfehlenswerten und riskanten Speisen einiger beliebter Urlaubsländer.

Die mit „+“ **gekennzeichneten Gerichte** enthalten Zutaten, die nicht so anfällig für Erreger sind bzw. bei deren Zubereitung Erreger kaum eine Chance haben. Mit „-“ **versehene Speisen** solltest du meiden bzw. vor dem Verzehr gut prüfen. Sie enthalten Zutaten, die nach ungünstiger Lagerung oder falscher Zubereitung Durchfallerreger einen guten Nährboden geben.

Reisedurchfall vermeiden in Spanien

+ **Tapas:** Bei den typisch spanischen Tapas solltest du zugreifen – so gut wie vor Ort bekommen du sie wahrscheinlich nur selten. Bei kleinen Köstlichkeiten mit Fisch oder Meeresfrüchten musst du aber vorsichtig sein, greif **bei vegetarischen Häppchen** zu. Aber beachte: je länger die Speisen am Buffet liegen, desto kritischer solltest du sein. Frag im Zweifel lieber nach einer frischen Portion.

+ **Almejas a la marinera:** Bei diesem traditionellen Gericht werden Venusmuscheln in einem Sud aus Olivenöl, Muschelfond, Weißwein, Gewürzen und Kräutern zubereitet. Die Muscheln

sollten natürlich **stets frisch und gut durchgegart** sein. Wenn du ein ungutes Gefühl hast, lass lieber die Finger davon.

Reisedurchfall vermeiden in Ägypten

+ **Molokhia:** Die Grüne Suppe ist ein typisch ägyptisches Gericht. Sie wird aus der langkapseligen Jutepflanze zubereitet und anschließend mit Reis oder Fladenbrot serviert.

+ **Hammam Mahshi:** Eine weitere ägyptische Spezialität sind gefüllte Tauben. Geflügelfleisch **sollte immer genügend durchgegart** sein – überprüfe das unbedingt, bevor du mit dem Essen beginnst.

Reisedurchfall vermeiden in Südafrika

+ **Bobotie:** Der südafrikanische Hackbraten Bobotie wird traditionell mit Rosinen zubereitet und anschließend mit Ei überbacken, dazu werden häufig gelber Reis, Bananenscheiben und Chutney serviert.

+ **Gegrillter Crayfish:** Gegrillter Crayfish ist eine Spezialität in Südafrika. Die Langustenart ist dort eine beliebte Delikatesse. Achte wie bei allen Fisch- bzw. Meeresfrüchtegerichten aber darauf, dass die Zutaten frisch sind und korrekt zubereitet werden.

Reisedurchfall vermeiden in Peru

+ **Tamale:** Tamale ist ein Maisteig, der mit Fleisch, Käse oder anderen Zutaten gefüllt und anschließend in Pflanzenblätter eingehüllt gedämpft wird.

+ **Ceviche:** Ceviche ist ein typisch peruanisches Gericht. Es wird aus verschiedenen Sorten rohen Fisches zubereitet, der mit Limettensaft mariniert wird. Pass unbedingt auf, dass der Fisch frisch ist und direkt vor Ort zubereitet wird.

Reisedurchfall vermeiden in Indien

+ **Malai Kofta:** Diese Gemüsefrikadellen bestehen häufig aus Erbsen, Kartoffeln und indischem Käse. Sie werden mit würziger Kokossoße und Reis serviert.

+ **Masala Jheenga:** Das typisch indische Gericht Masala Jheenga ist ein Garnelen-Curry und wird mit Gemüse und Kokosmilch zubereitet. Die Garnelen sollten natürlich frisch sein und gut gebraten werden, sodass eventuelle Erreger keine Chance haben.

Reisedurchfall vermeiden in Indonesien

+ **Gulai Tahu:** Tofu in Currysoße mit Ananas und gedünstetem Gemüse, dieses vegetarische Gericht kannst du problemlos kosten.

+ **Sate Ayam:** Die gegrillten Hühnerfleischspieße werden typischerweise in Erdnusssoße mit Gemüse serviert. Achte darauf, dass das Fleisch gut durchgegart und die Soße frisch zubereitet ist.

Häufigkeit von Durchfall im Urlaub nach Ländern

Sehr hohes Risiko – über 50 %:

Afghanistan, Bangladesch, Indien, Myanmar, Nepal, Pakistan, Ägypten

Hohes Risiko – 20 bis 50 %:

Afrika (bis auf Libyen, Ägypten, Südafrika, Namibia, Botswana), Mittel- und Südamerika (bis auf Chile, Argentinien, Uruguay, Paraguay)

Mittleres Risiko – 8 bis 20 %:

Argentinien, Chile, Paraguay, Uruguay, Botswana, Libyen, Namibia, Südafrika, Jordanien, Israel, Saudi Arabien, Kuwait, Ost- und Südeuropa (z. B. Türkei, Spanien, Italien), Bhutan, Thailand, Südkorea, Russland



Bild: Deutsche Verkehrssicherheits

Symbolisches Verkehrszeichen „Vorsicht Zucker“

Auto fahren als Diabetiker?

von Hans-Jürgen Kolbe

Wer als Diabetiker gut eingestellte Blutzuckerwerte hat und weiß, wie er Unterzuckerungen frühzeitig erkennt und abwenden kann, darf in der Regel Auto fahren. Nach den neuesten Begutachtungsrichtlinien zur Fahrtauglichkeit dürfen Diabetiker sowohl PKW als auch LKW sowie Fahrzeuge zur

Personenbeförderung führen. Die Statistik gibt dieser aktuellen Regelung Recht, denn Diabetiker verursachen nicht mehr Unfälle als Nicht-Diabetiker. Diabetiker dürfen grundsätzlich Auto fahren - bis auf wenige begründete Ausnahmen. Einige krankheitsbedingte Komplikationen oder auch Nebenwirkungen der Diabetestherapie können Betroffene stark beeinträchtigen. Dann besteht die Gefahr, dass sie im Straßenverkehr in Situationen geraten, in denen sie sich und andere gefährden.

Regelungen zum Autofahren

Die 2017 erstmals erschienene Leitlinie "Diabetes und Straßenverkehr" beschreibt, welche Faktoren negativen Einfluss auf die Fahreignung eines Diabetikers haben können, und gibt dazu klare Handlungsempfehlungen. Diese Empfehlungen wurden in die 2018 aktualisierten "Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung" der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) aufgenommen. Auf Basis dieser beiden Werke können bei Bedarf verkehrsmedizinische Gutachten erstellt und die Fahrerlaubnis erteilt oder entzogen werden.

Diabetesbedingte Risiken

Erleidet ein Diabetiker während des Autofahrens beispielsweise eine Hypoglykämie - zu Deutsch eine Unterzuckerung -, so kann seine Fahrfähigkeit vorübergehend stark beeinträchtigt sein. Bei einer Unterzuckerung verlangsamt sich das Reaktionsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Konzentration lassen nach, im schlimmsten Fall kommt es zu Bewusstlosigkeit. Ein erhöhtes Risiko für Hypoglykämien haben Diabetiker, die Insulin spritzen oder Tabletten einnehmen, die die körpereigene Insulinausschüttung fördern wie zum Beispiel Sulfonylharnstoffe wie Glimperid. Auch Alkoholkonsum erhöht die Gefahr für eine Unterzuckerung.

Die Fahreignung kann auch durch eine Folgeerkrankung des Diabetes dauerhaft eingeschränkt sein. So können über lange Zeit stark schwankende Blutzuckerwerte feine Nervenbahnen im Körper schädigen. Verschlechtert sich etwa das Sehvermögen durch eine sogenannte diabetische Retinopathie, kann der Betroffene möglicherweise Schilder nicht mehr lesen und Verkehrssituationen nicht richtig erfassen. Bei einer Polyneuropathie verlieren viele Betroffene zunehmend das Gefühl in den Füßen. Dann kann es schwierig werden, die Pedale im Auto korrekt zu bedienen. Wer an einer sogenannten Schlaf-Apnoe leidet, also Atemaussetzer im Schlaf hat, kann tagsüber aufgrund von Müdigkeit in einen Sekundenschlaf fallen und so für einen Moment die Kontrolle über sein Fahrzeug verlieren. Auch bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen.

Den Führerschein machen

Insulinpflichtige Diabetiker, die einen Führerschein machen wollen, müssen sich durch einen

Verkehrsmediziner untersuchen lassen. Die Fahrtauglichkeit wird bescheinigt, wenn sie nachweisen können, dass sie regelmäßig ihren Stoffwechsel kontrollieren und an einem speziellen Blutzucker-Wahrnehmungstraining für Diabetiker teilgenommen haben. Für insulinpflichtige Diabetiker, die zu schweren Unterzuckerungen neigen, besteht ein generelles Fahrverbot. Diabetiker, die erfolgreich gelernt haben, Unterzuckerungen zu erkennen, behalten ihre Fahrerlaubnis beziehungsweise können diese wiedererlangen. Wer bereits eine Fahrerlaubnis besitzt und erst dann einen Diabetes entwickelt, ist nicht verpflichtet, die Krankheit der Behörde zu melden. Rät Ihr Arzt Ihnen allerdings aufgrund Ihres Gesundheitszustands davon ab, Auto zu fahren, sollten Sie seinem Rat unbedingt folgen.

Tipps für autofahrende Diabetiker

Der häufigste Grund für kritische Situationen beim Autofahren sind Unterzuckerungen. Sie kündigen sich in der Regel durch folgende Warnzeichen an: Nervosität, Schweißausbruch, Zittern, Blässe, Hungergefühl und Herzrasen. Diese Beschwerden können auch schon bei leichten Unterzuckerungen auftreten. Fällt der Blutzucker weiter ab, wird das Gehirn schlechter versorgt. Dadurch kann es zu Sehstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Sprachstörungen und Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühlen kommen. Bei manchen Diabetikern tritt die Unterzuckerung sehr plötzlich und ohne typische Warnzeichen ein. Dann können sie selbst nicht mehr rechtzeitig handeln und benötigen umgehend fremde Hilfe.

So können Sie Unterzuckerungen vorbeugen:

- Wenn Sie insulinpflichtig sind, dann messen Sie vor jedem Fahrtantritt unbedingt Ihren Blutzucker. Fahren Sie erst los, wenn Ihr Wert im grünen Bereich liegt. Protokollieren Sie regelmäßig Ihre Werte und auch, wie viel Kohlenhydrate Sie zu sich genommen haben.
- Machen Sie besonders bei längeren Fahrten regelmäßig Pause. Kontrollieren Sie gegebenenfalls Ihren Blutzucker erneut und essen Sie Ihre gewohnten Portionen Kohlenhydrate. Das hilft, Ihren Blutzucker stabil zu halten.
- Deponieren Sie im Auto immer ein paar Portionen schnell wirkende Kohlenhydrate. Traubenzucker oder süßer Fruchtsaft sollten immer griffbereit in Ihrer Nähe liegen. Mit einem Müsliriegel oder anderen Snacks können Sie bei Bedarf eine Mahlzeit überbrücken. Informieren Sie auch Ihre Mitfahrer, wo Sie Ihre Notreserven aufbewahren.
- Wenn Sie Anzeichen von Unterzuckerung an sich wahrnehmen, halten Sie so schnell wie möglich an und nehmen sofort schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker oder Fruchtsaft zu sich. Fahren Sie erst weiter, wenn sich Ihre Stoffwechsellage stabilisiert hat.

Quelle: ADAC

Kurzgeschichten, Gedichte

Der Sommer meiner Kindheit...

von Helga Licher

Meine Großeltern waren für mich ganz besondere Menschen...

In der heutigen Zeit, die von Hast und Lärm geprägt ist, erinnere ich mich noch oft an meine Großeltern. Von ihnen bekamen meine Geschwister und ich die Aufmerksamkeit, die unsere

Eltern uns oft nicht geben konnten. Oma und Opa hatten das wertvollste Gut, was vielen Eltern, früher und auch noch heute, fehlt. - Zeit...

Wenn meine Geschwister und ich aus der Schule kamen, blieb uns nicht viel Zeit zum Spielen. Jeder von uns bekam eine Aufgabe zugeteilt. Meine Brüder fegten den Hof und fütterten die Hühner und die Kaninchen. Ich half meiner Mutter bei der Gartenarbeit und beim Kochen. Ungeduldig warteten wir stets auf die Schulferien. In dem alten Haus, am Rande des Waldes, in dem meine Großeltern lebten, durften meine Geschwister und ich so manches Mal die Sommerferien verbringen.



Foto: Karin Kienberger

Ein Garten voller Erinnerungen

Das kleine Haus stand abseits der Dorfstraße und wurde eingerahmt von einem wunderschönen Garten mit vielen alten Obstbäumen. Auf der nahegelegenen Weide grasten Schafe und Ziegen. Ich tollte mit meinen Geschwistern auf der Wiese umher und wir spielten Verstecken oder Gummitwist. Neben der verwitterten Haustür blühte ein weißer Fliederbusch, der im Frühjahr tausende von Bienen anlockte. Der Garten meiner Großeltern war im Sommer ein Paradies für uns Kinder. Nie war ich so glücklich, als in den Ferien bei Oma und Opa.

Abends, wenn die Sonne unterging, trieb der Bauer seine Kühe durch das Dorf zum Stall. Die Kinder aus der Nachbarschaft liefen ihnen nach. Und wenn wir später müde und hungrig nach Hause kamen, duftete es aus der Küche nach Bratkartoffeln und frischem Apfelmus. Meistens saß Großvater bereits am Tisch und blickte uns über den Rand seiner Brille tadelnd entgegen, wenn wir beim Spielen wieder einmal die Zeit vergessen hatten. Doch das Blinzeln seiner Augen verriet mir, dass er uns nicht böse war. Und wenn Oma uns zum Nachtschiff ein Brot dick mit Margarine bestrich und Zucker darauf streute, war die Welt für uns wieder in Ordnung. Wir fühlten uns geborgen – in dieser kleinen, heilen Welt.

Heute weiß ich, dass es sie gab – trübe Regentage, heftige Gewitterstürme und kalte Nächte... In meiner Erinnerung jedoch waren die Sommertage für mich und meine Geschwister unbeschwert und fröhlich. Die Sonne brannte heiß vom wolkenlosen Himmel, und die Luft flimmerte vor unseren Augen. Wir lagen im Schatten der mächtigen Kastanie und sahen den Bienen zu, die in den Blumenkelchen nach Nektar suchten. Das träge Summen der fleißigen Tierchen machte uns müde, und nicht selten fielen uns irgendwann die Augen zu. Ich träumte von Elfenkindern, die in dem alten Pflaumenbaum wohnten und über Zauberkräfte verfügten. Leider habe ich eines dieser Elfenkinder nie zu Gesicht bekommen.

Mein Opa war ein sehr weiser Mann. Er sagte oft: "Willst du mitessen, so musst du auch dreschen." Als Kind habe ich das nie verstanden. Heute weiß ich, was er meinte. Jeder sollte dazu beitragen, dass alle Menschen satt werden. Meine Großeltern hatten nicht viel Geld, und dennoch waren sie zufrieden mit dem, was sie besaßen. Opa war handwerklich sehr geschickt und baute viele Dinge, die in der Landwirtschaft benötigt wurden, selber. Jeden Morgen, wenn die Sonne ihre ersten Strahlen über das Land schickte, fuhr er mit seinem alten, klapprigen Fahrrad durch das Dorf, immer auf der Suche nach Arbeit. Oma baute im Garten Gemüse an, und im Herbst wurden zentnerweise Kartoffeln eingekellert.

Sie strickte aus Schafwolle für uns Kinder Pullover und Strümpfe. So lernten wir von klein auf, dass man vieles, was die Natur uns schenkt, verwerten konnte. Sie machte uns auf das aufmerksam, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Die Sommerferien bei meinen Großeltern gehören zu meinen glücklichsten Kindheitserinnerungen, und ich frage mich – wo ist es geblieben – das Glück meiner Kindheit? Kann ich es irgendwann zurück holen? Doch die Wirklichkeit wird irgendwann zur Erinnerung. Noch immer esse ich Bratkartoffeln mit Apfelmus für mein Leben gerne, doch hat es nie wieder so gut geschmeckt, wie damals in der Küche meiner Großeltern. Den Duft reifer Erdbeeren und den Geruch üppig blühender Rosen habe ich noch heute in der Nase. Als meine Großeltern starben, ist die Welt um mich herum etwas kälter geworden. Das kleine Haus mit dem verrosteten Gartentor, am Rande des Waldes, gibt es nicht mehr. Ich gehe die Straße entlang, um nach dem Ort meiner Kindheit zu suchen. Ich finde ihn nicht mehr...
Doch wenn ich meine Augen schließe, träume ich mich zurück in den Sommer meiner Kindheit.

Impressum

Spätlese



BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRASSE 94
12627 BERLIN

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