

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

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

Ich hoffe Sie sind alle gut und gesund ins neue Jahr gekommen. Schon traditionsgemäß eröffnet auch diese Ausgabe der Vorsitzende des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf, Wolfgang Brauer, mit dem Blick auf die Jahrestage Januar und Februar. Neu erscheint in diesem Jahr ein Blick auf die Kalenderblätter, die aus der Optik Marzahner Hobbyfotografinnen und Fotografen stammen. Elisabeth Bello stellt den Betreuungsverein Wuhletal vor und Barbara Stupp informiert über die Schaffung einer Altenrechtskonvention der UN. Welche Fehler ältere Menschen bei der Partnersuche machen können, darüber spricht Doria Raegany mit der Dating-Expertin Sandra Neumayr.

Apropos ältere Menschen: Warum diese graue Haare bekommen erfahren wir von Tanja Villiger. Unser Gastautor Prof. Dr. Curt Diehm gibt einige Tipps dazu, wie wir unser Gehirn fit halten können und sollen. Dazu gehört aus meiner Sicht auch das Reisen. Nina Schultes und Josephine Nimke stellen die Top-Reiseziele des Jahres 2024 vor. Leserinnen und Leser, die den Wintersport lieben, entführt Anne Heidenreich ins Skigebiet Silvretta Montafon. Sicher auf andere Art und Weise anstrengend war die Reise unseres Reporters Otto M. Knackfuss. Er war auf Gin-Tour im Märkischen und hat sicher auf das Neue Jahr angestoßen.

Ganz in diesem Sinne auch vor mir ein gesundes und vor allem friedliches 2024!!!

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Inhaltsverzeichnis

Freiwillige für Redaktionsteam gesucht!.....	3
„Der Kienbergpark beeindruckt mich sehr“	3
Jahrestage Januar und Februar.....	4
Der Betreuungsverein Wuhletal e.V.	5
Ich kenne gefühlt jeden Stein in Kaulsdorf- Nord	6
Für eine UN-Altenrechtskonvention	7
Fehler älterer Menschen bei der Partnersuche	8
Wohnzimmergefühl bei 300 km/h.....	11
Warum Haare grau werden?	12
Winterzauber mit Ballonglühern.....	14
Tour zu Gin-Destillieren im Märkischen	15
Das sind die Top-Reiseziele 2024	16
Abwechslung pur im sportlichsten Skigebiet	18
Demenz – Halten Sie Ihr Gehirn fit	20
Ein Wintertag voller kleiner Glücksmomente	21
Neue Engel braucht das Land.....	23

Was jeder von uns gern sammeln möchte: Medaillen ohne Kehrseite.

Otto Weiß

In eigener Sache:

Freiwillige für Redaktionsteam gesucht!

Du schreibst Artikel für das Magazin, steuerst Ideen und Themenvorschläge bei, nimmst an Redaktionssitzungen teil.

Gute Deutschkenntnisse und eigener PC o.Ä. + Internet sind Voraussetzung!!!

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei:

Hannah Karrmann,
Abteilung Soziales und Bürgerdienste

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin
Abteilung Soziales und Bürgerdienste

SeniorenServiceBüro / Soz SSB 13

Tel.: (030) 90293 - 4266

Fax: (030) 90293 - 4435

E-Mail: hannah.Karrmann@ba-mh.Berlin.de

www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf



Redaktionsarbeit am PC

Marzahner Kalenderblatt Januar 2024:

„Der Kienbergpark beeindruckt mich sehr“

von Knut Sommer

Ich lebe seit 1974 im Bezirk. Zuerst in Mahlsdorf, später in Marzahn und jetzt in Hellersdorf.

Als Ort beeindruckt mich der Kienbergpark sehr. Da bin ich in wenigen Minuten. Man kann dort wandern oder laufen.

Erst seit ich in Rente bin, habe ich mir dort mittlerweile jede Ecke und jeden Winkel angeschaut.

Trotzdem entdecke ich immer wieder etwas Neues. Sei es in der Tierwelt oder bei den Pflanzen.

Die Bäume mit dem Frost habe ich vom Wuhlesteg aus fotografiert. Die winterliche Stimmung finde ich sehr eindrucksvoll. Was mir gar nicht gefällt, ist der ständige Vandalismus am Kienberg.

Viele Erklär-Tafeln verschwinden einfach oder werden herausgerissen. Wenn ich mir etwas für

Marzahn-Hellersdorf wünschen könnte, dann wäre das ein Freibad. Auch wenn ich nicht mehr der

Jüngste bin, würde ich hingehen. Einfach für ein bisschen Sport.



Winterliche Atmosphäre am Kienberg



Rathaus Marzahn am Helene-Weigel-Platz

Jahrestage Januar und Februar

von Wolfgang Brauer, Vorsitzender des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf

Die Geschichte der Dörfer Marzahn, Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Hellersdorf, die heute den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf bilden, erweckt immer wieder das Interesse unserer Leser. Alle fünf Ortsteile gehörten einst zum Landkreis Niederbarnim

und wurden 1920 durch das Groß-Berlin-Gesetz nach Berlin eingemeindet. So ist es auch seit mehreren Jahren zu einer guten Tradition geworden, dass der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e.V. alljährlich ausgewählte Daten von Jahrestagen herausgibt. Es handelt sich um eine Übersicht von wichtigen Jahres- und Gedenktagen, die den Bezirk betreffen. Denn Marzahn und „seine Dörfer“ sind ja schon viel, viel älter als der jetzige Bezirk. Bedeutsame Ereignisse, die Entstehung historischer Bauten, Geburts- und Todestage bekannter Persönlichkeiten des Bezirks sind in dieser Zusammenstellung zu finden. Wir schauen in die Monate Januar und Februar.

150 Jahre

Am 5. Januar 1874 wird der Amtsbezirk Biesdorf aus den Gemeindebezirken Biesdorf, Kaulsdorf und Mahlsdorf sowie den Gutsbezirken Biesdorf und Mahlsdorf gebildet. Marzahn gehört zum neu gebildeten Amtsbezirk Hohenschönhausen.

90 Jahre

Heinrich Grüber wird am 25. Februar 1934 als evangelischer Pfarrer der Evangelischen Gemeinde in Kaulsdorf in sein Amt eingeführt. Die Ernennung erfolgt gegen den Widerstand des Gemeindekirchenrates, weil Grüber Position gegen die Politik der Nationalsozialisten bezogen hatte, insbesondere gegen die Ausgrenzung jüdischer Pfarrer.

85 Jahre

Am 1. Januar 1939 wird die katholische Herz-Jesu-Kuratie in Biesdorf-Süd errichtet.

80 Jahre

Der Kaulsdorfer Schildermaler Bruno Tietze (KPD) wird am 21. Februar 1944 im Zuchthaus Brandenburg wegen „Fahnenflucht“ hingerichtet.

45 Jahre

– Die Stadtverordnetenversammlung Berlin beschließt am 5. Januar 1979, aus Teilen der Stadtbezirke Lichtenberg und Weißensee den Stadtbezirk Marzahn zu bilden.

– Am 17. Januar 1979 wird die Arbeiter-Wohnungsbau-Genossenschaft (AWG) des VEB Elektroprojekt und Anlagenbau gebildet. Zum 12.11.1991 erfolgt die Umwandlung in die „Gemeinnützige Wohnungsbaugenossenschaft „Marzahner Tor“.

Das Krankenpflegeheim am Grabensprung erhält den Namen Dr. Arno Philippsthal.

35 Jahre

Das von Wolf-R. Eisentraut und Karla Bock entworfene Rathaus Marzahn wird am 10. Januar 1989 übergeben. Es steht seit dem 14. September 2008 unter Denkmalschutz.

30 Jahre

– Am 14. Februar 1994 wird der „Bürgerverein Nord-Ost“ gegründet. Er betreibt in Marzahn, Hellersdorf und Hohenschönhausen die Projekte „Kunst am Bau“. – Die „Bürgerinitiative Hellersdorf für Tuzla“ wird im Februar 1994 ins Leben gerufen. Mehrmals überbringt sie Hilfsgüter in die während des Krieges im ehemaligen Jugoslawien beschädigte Stadt und organisiert Aufenthalte von Kindern und Frauen in Hellersdorf.

20 Jahre

Das auf Initiative des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf geschaffene Denkmal für die Opfer der Zwangsarbeit 1939 – 1945 wird am 27. Januar 2004 auf dem Parkfriedhof Marzahn enthüllt.

Aus dem Bezirk



Service im Betreuungsverein

Vorgestellt:

Der Betreuungsverein Wuhletal e.V.

von Elisabeth Bello

Menschen können aufgrund von unterschiedlichen Gegebenheiten nicht in der Lage dazu sein, ihre Rechts- und Handlungsfähigkeit im vollem Maß auszuüben. Bekannte Lebensrealitäten, die zu einer eingeschränkten Rechts- und Handlungsfähigkeit

der Betroffenen führen können, sind unter anderem psychische, geistige und physische Beeinträchtigungen. Es gibt Personen, die von Geburt an aufgrund von genetischen Dispositionen mit Einschränkungen zurechtkommen müssen und Personen, bei denen diese Einschränkungen durch Krankheit und/ oder Schicksalsschläge verursacht wurden.

Seit der Betreuungsrechtsreform und dem damit in Verbindung erlassenen Betreuungsorganisationsgesetz (BtOG), ist die Bevölkerung zunehmend auf das freiwillige Engagement von Mitbürgern im Bereich „rechtliche Betreuung“ angewiesen. Die rechtliche Betreuung kann und soll verstärkt als Ehrenamt ausgeführt werden.

Dabei geht es um die Unterstützung von Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung, die aufgrund dieser Beeinträchtigung ihre Angelegenheiten nicht selbst regeln können. Rechtliche Betreuer*innen bieten keine personennahe Versorgung von Mitmenschen wie in der Eingliederungshilfe oder in Pflege- und Seniorenheimen, sondern unterstützen bei der Geltendmachung von rechtlichen Ansprüchen der Betroffenen gegenüber Dritten, wie dem Staat oder anderen Institutionen. Im Genaueren geht es dabei z.B. um das Verwalten von finanziellen Mitteln, die Hilfe und Vertretung vor Behörden und Gerichten und die Ermöglichung des Zugangs zur gesundheitlichen Versorgung. Das Gericht legt bei einer Bestellung des Betreuers den konkreten Tätigkeitsbereich im Aufgabenkreis fest. Bei der Ausübung der ehrenamtlichen Betreuer Tätigkeit können Sie sich professionelle Unterstützung bei dem an ihrem Wohnsitz ansässigen Betreuungsverein erlangen.

Der Betreuungsverein Wuhletal e.V. mit Sitz in Marzahn-Hellersdorf wurde 1999 vom Geschäftsführer Georg Kleine gegründet und feiert im Jahr 2024 sein 25-jähriges Bestehen.

Außerdem ist der Verein im Vereinsregister Berlin-Charlottenburg eingetragen. Hauptaufgaben des Vereins sind die Führung von rechtliche Betreuungen sowie die Unterstützung von ehrenamtlichen rechtlichen Betreuer*innen und Bevollmächtigten.

Diese Aufgaben übernehmen aktuell vier Vereinsbetreuer*innen. Unterstützung können ehrenamtliche in unterschiedlichen Formen erlangen, zum einen in einem persönlichen Gespräch oder anhand einer Teilnahme an den Information- und Fortbildungsveranstaltungen. Außerdem berät der Verein Interessierte zu vorsorgenden Verfügungen und Vollmachten. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich bei der Querschnittsbeauftragten und Vereinsbetreuerin Elisabeth Bello unter folgender Telefonnummer: 030-284 724 881.

Aus dem Bezirk



Foto: Marlene Baumann

Marzahner Kalenderblatt Februar 2024:

Ich kenne gefühlt jeden Stein in Kaulsdorf-Nord

von Marlene Baumann

Eichhörnchen auf Wuhlthal-Wanderweg

Vor allem meine Kindheit verbinde ich viel mit der Natur hier. Früher sind wir jeden Tag draußen gewesen. Bei Wind und Wetter! Ich habe die Natur so intensiv erlebt, dadurch kenne ich gefühlt jeden Stein in Kaulsdorf-Nord.

Das prägt mich noch heute. Daher versuche ich als Erzieherin den Kindern die Natur näher zu bringen. Damit sie sie zu schätzen wissen und nachhaltiges Handeln lernen.

Mein liebster Rückzugsort in der Natur von Marzahn-Hellersdorf ist der Karpfenteich in der Nähe des Unfallkrankenhauses. Dort gehe ich gerne hin, wenn ich den Kopf frei bekommen will. Im Winter sieht der Teich besonders schön aus. Das Eis glitzert und eine kühle Brise weht einem um die Nase. Das tut meiner Seele einfach gut.

Wenn ich Fotos schieße, dann lasse ich mich von der Umgebung inspirieren. So war das auch mit dem Eichhörnchen. Auf dem Weg zur Arbeit fiel es mir vorher schon einige Male auf. Oft gehe ich ein Stück auf dem Wuhlthal-Wanderweg entlang. Das Eichhörnchen war sehr neugierig und ließ sich deshalb gut fotografieren.

Wenn ich mir etwas für den Bezirk wünschen könnte, dann, dass es mehr Mülleimer an den Grünflächen gibt und dass die Naturschutzgebiete sauber gehalten werden. Immer wieder sehe ich Müll dort herumliegen.



BAGSO – Interessenvertretung der Senioren

Seniorenorganisationen starten weltweite Petition

Für eine UN-Altenrechtskonvention

von Barbara Stupp, BAGSO

Zum Internationalen Tag der Menschenrechte (10.12.2023) haben Nichtregierungsorganisationen aus 80 Ländern eine UN-Konvention für die Rechte älterer Menschen gefordert. Mit einer weltweiten Petition wenden sie sich an die internationale

Staatengemeinschaft und rufen dazu auf, unverzüglich mit der Ausarbeitung einer Altenrechtskonvention zu beginnen. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen beteiligt sich an der Aktion. Die Petition kann auf der Plattform change.org unterzeichnet werden.

Mit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte legten die Vereinten Nationen vor 75 Jahren die Rechte fest, die für alle Menschen unabhängig von ihrem Lebensalter gelten. Doch kommen weltweit viele ältere Menschen nicht in den Genuss dieser Rechte, heißt es in der Petition. Ältere Menschen seien häufig Gewalt und Vernachlässigung ausgesetzt oder erhielten nicht die Pflege und Unterstützung, die sie benötigten. Ziel einer Konvention ist es deshalb, bestehende Lücken im rechtlichen Schutz älterer Menschen zu schließen. „Bei den Vereinten Nationen wurden bereits zahlreiche Beweise dafür vorgelegt, dass eine Altenrechtskonvention dringend erforderlich ist. Ältere Menschen müssen den gleichen Zugang zu Gesundheit, Bildung, Arbeit, finanzieller Sicherheit und einem angemessenen Lebensstandard haben“, so die Petition im Wortlaut.

Die Petition für eine UN-Altenrechtskonvention wurde von der Globalen Allianz für die Rechte älterer Menschen (GAROP) gestartet, um Druck auf die anstehenden Verhandlungen der Vereinten Nationen zu den Rechten älterer Menschen im Frühjahr 2024 auszuüben. GAROP ist ein Netzwerk von über 400 Organisationen, das sich für die Stärkung und Förderung der Rechte älterer Menschen einsetzt. Die BAGSO ist Mitglied von GAROP.

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.



Grenzen und Selbstdisziplin sind in einer neuen Partnerschaft unter Senioren besonders wichtig

Fehler älterer Menschen bei der Partnersuche

Ein Interview von Daria Raegany

Dating-Expertin Sandra Neumayr spricht über die größten Fehler, die ältere Menschen bei der Partnersuche begehen. Worin unterscheidet sich die Partnersuche von jüngeren Menschen und

Menschen Ü50 oder gar Senioren? Datingapps nutzen schon lange nicht mehr nur jüngere Leute, doch beim Dating in der älteren Generation gibt es andere Tücken, die eine Beziehung scheitern lassen. Eine Dating-Expertin warnt vor einem typischen Fehler.

Geht die langjährige Partnerschaft in die Brüche oder stirbt der Lebensgefährte, ist dies für viele Senioren erst einmal ein tiefer Einschnitt in den Alltag. Wir haben mit Beziehungsexpertin Sandra Neumayr gesprochen, welche spezifischen Probleme auf Menschen zukommen könnten, die im Alter noch einmal in die Dating-Welt eintauchen – und wie diese am besten zu bewältigen sind.

Was sind denn typische Datingfehler, die Senioren begehen?

Sandra Neumayr: Zum Beispiel neigt diese Generation dazu, Rituale, die sie mit dem vorherigen Partner hatte, auch auf den neuen Partner zu übertragen. Die Menschen haben ja bereits einen langen Lebensabschnitt hinter sich, haben etwa schon Kinder bekommen, die jetzt aus dem Haus sind.

Wie darf man sich solche Rituale konkret vorstellen?

Mit dem Ex-Partner hat man beispielsweise um 18 Uhr zu Abend gegessen, um 20 Uhr Nachrichten geschaut und ist am Wochenende an den Tegernsee gefahren, das erwartet man dann auch vom neuen Partner. Die eigenen Rituale sind schon ein bisschen eingefahren.

Die beiden größten Datingfehler im Alter

Das heißt, ältere Singles, bei denen die letzte Beziehung schon eine Weile her ist, haben einen Vorteil?

Diejenigen, die ganz lange alleine gelebt haben, haben natürlich auch ihre Rituale. Oder aber die Angst, sich auf etwas einzulassen, weil sie sich so versperren, dass sie den anderen wegtreiben, ohne es zu wollen. Das sind mitunter die beiden größten Datingfehler im Alter: zu große emotionale Distanz oder ein festgefahrenes Lebenskonzept.

Was wären Strategien, diese Fehler zu umgehen?

Man sollte sich wirklich bewusst machen: Das ist ein neuer Mensch, eine neue Beziehung, die mit dem Alten nichts zu tun hat. Das heißt auch alte Streitmuster zu vermeiden. Es ist oft folgendermaßen: Sobald ein Problem des alten Partners auftaucht, spielt sich ein Automatismus ab. Und den muss man natürlich unterbrechen. Das zu reflektieren, auch eigene Muster zu reflektieren, ist natürlich etwas Schwieriges.

Haben damit speziell ältere Leute eher ein Problem?

Ja, weil diese ihr Leben natürlich schon mehr ritualisiert haben. Jüngere Menschen sind da

vielleicht ein bisschen flexibler. Und es ist natürlich auch so, dass man im Alter, ich benutze das Wort jetzt mit einem Augenzwinkern, ein bisschen mehr zum "Eigenbrötler"

Keinen Ersatz für den verstorbenen Partner suchen Gibt es Besonderheiten, wenn der Ex-Partner verstorben ist? Im Alter ist dies sicher öfter der Fall.

Man möchte vieles gut machen, was man beim verstorbenen Partner verpasst hat. Das kann sich konstruktiv äußern, etwa dass man sich weniger streiten möchte. Es kann sich aber auch negativ äußern, wenn man einen Ersatz für den Verstorbenen sucht. Die vergangenen Lebenserfahrungen beeinflussen natürlich die Beziehung.

Wie könnte sich das äußern?

Wenn man betrogen wurde, dann sucht man beim neuen Partner vielleicht um Rat, Hilfe, Verständnis und Unterstützung. Oder man unterstellt ihm seinerseits sehr schnell Untreue, selbst wenn der neue Partner in seinem Leben noch nie fremdgegangen ist. Ist der Ex-Partner wiederum an seiner ungesunden Lebensführung verstorben, dann versucht man den anderen vielleicht zu einem gesunden Lebenswandel zu zwingen.

Wenn noch erschwerend der Faktor einer bereits existierenden Familie mit Kindern hinzukommt, was macht das aus?

Kommt drauf an, wie man es den Kindern vermittelt. Es gibt beim Nachwuchs oft Angst um das Erbe, wenn neue Lebensgefährten der Eltern ins Spiel kommen. Oder die Kinder akzeptieren den Neuzuwachs nicht wegen des Andenkens an den verstorbenen Elternteil. In manchen Fällen geht es sogar so weit, dass die Person geradezu vor der Entscheidung steht: Kinder oder Partner?

Problem Familie? Haben andersherum auch die neuen Lebensgefährten Probleme mit der Familie des/der Auserwählten?

Manchmal passiert es, dass sie ihrem Partner in die Erziehung der erwachsenen Kinder reinreden wollen. Oftmals geht es dabei auch um Finanzen. So funktioniert das natürlich nicht. Man muss das bestehende Familienkonstrukt respektieren können.

Grenzen sind also wichtig?

Ja, und Selbstdisziplin. Es kann in dem ein oder anderen Fall schon zu gewissen Grenzüberschreitungen kommen, sowohl von den Eltern als auch von den Kindern. Das ist natürlich eine enorme Belastung, die man beim Dating unter Jüngeren eher weniger hat.

Welche Besonderheiten treffen auf die Altersgruppe Ü50 zu?

Die Generation 50 Plus steht ja noch mitten im Leben, mitten in der Karriere. Die brauchen dann natürlich einen Partner, der mit der Karriere kompatibel ist. Da sind die Kinder auch noch nicht so alt, die sind vielleicht gerade in der Spätpubertät oder werden gerade selbst Eltern. Das heißt, da muss der Partner in ein aktives Leben passen. Dann ist aber auch die Erwartungshaltung, dass der Partner sein eigenes Leben hat.

Unterschiedliche Herausforderungen für unterschiedliche Lebensabschnitte Und bei Menschen Ü60?

Mit 60 Plus, wenn es auf die Rente zugeht, überlegt man, wie es werden wird, 24 Stunden am Tag zusammen zu sein. Da muss man abgleichen: Sind die Ideale vom Ruhestand oder Vorruhestand kompatibel? Möchte einer von beiden nebenher gerne weiterarbeiten und der andere möchte sich aber lieber um den Garten kümmern, dann könnte es Probleme geben. Außer man findet einen Mittelweg.

Und mit Ü70?

Bei 70 Plus ist es so, da kommen dann die körperlichen Einschränkungen immer mehr dazu. Hier müssen beide Parteien abstimmen, ob sie von der körperlichen Fitness her zusammenpassen. Man ist ja auch aufeinander angewiesen.

Gibt es noch weitere erschwerende Faktoren?

Ja, bei Frauen kommen ab einem gewissen Alter dann die Wechseljahre dazu. Da kommt es vermehrt zu Trennungen.

Bevorzugen die meisten älteren Menschen eher ein unabhängiges Beziehungsmodell oder ziehen sie lieber schnell zusammen?

Die Klienten, die ich kenne, suchen eher nach einem unabhängigen Modell, bei dem man am Wochenende zusammenlebt, aber jeder seine eigene Wohnung behält.

Wie ist es, wenn ein Partner älter ist? Was ändert sich nun an den Problemen, wenn nur einer der beiden Partner älter ist?

Sicherlich einmal die Körperlichkeit, das ist relativ logisch. Dann natürlich auch die Zukunftsvisionen: Wenn der jüngere Part etwa noch ein Kind möchte, kann das zu Problemen führen. Meist verfügen ältere Menschen auch über ganz andere finanzielle Mittel, was ebenfalls zu einem Ungleichgewicht beitragen kann.

Und auf anderer Ebene?

Vor allem im Freundeskreis kann es Reibungen geben. Der ältere Partner kann bei vielen Aktivitäten vielleicht nicht mehr mit dem Freundeskreis der jüngeren Person mithalten. Und natürlich auch im Hinblick auf die Karriere: Der eine bewegt sich langsam Richtung Ruhephase, der andere gibt gerade erst so richtig Gas. Sie befinden sich eventuell einfach in unterschiedlichen Lebensabschnitten.

Daten ältere Menschen nach anderen Kriterien als jüngere?

Ja sicher, der Kinderwunsch und die Familienplanung fällt ja meist schon mal weg. Und oft geht es ihnen auch ein bisschen mehr um Beständigkeit und Pragmatismus. Bei jüngeren Menschen geht es hingegen oft um Illusionen.

Das heißt, da ist dann schon mehr Realismus vorhanden?

Realismus und Pragmatismus. Da kommen einerseits körperliche Kriterien hinzu, es kommt aber etwa auch das Bildungsniveau hinzu oder persönliche Interessen. Das wird am Anfang oft unterschätzt. Aber die Freizeitgestaltung gestaltet sich so oft schwierig. Außer beide sind bereit dazu und flexibel genug den Wunsch des anderen zu respektieren und in die Welt des anderen eintauchen zu wollen.

Dating bei älteren Menschen

Kommen wir auf das Dating an sich zu sprechen: Welche Methoden würden sie hier älteren Menschen empfehlen?

Sind sie Internet- oder Handy-affin, dann ist natürlich die Online-Partnersuche eine gute Möglichkeit. Was es aber in dieser Generation noch häufig gibt, sind die klassischen Kontaktanzeigen in der Zeitung oder Partnervermittlungsinstitute. Aber auch ein Museumsbesuch, die Oper, das Theater, eben ein Ort, wo man Gleichgesinnte findet.

Welche Seiten sind online bei dieser Altersklasse beliebt?

Wir hören von unseren Klienten immer wieder Parship, Elitepartner oder Zweisam.

Ziehen viele ältere Singles eine Webseite einer App vor?

Möglich, ich könnte es mir vorstellen. Wenn man einen schönen Text über sich schreiben und professionelle Fotos hochladen kann, dann suggeriert es zumindest ein Gefühl, den anderen kennenzulernen. Wobei man immer bei der Wahrheit bleiben sollte – auch beim Alter.

Hochzeitsschwindler oder finanzieller Betrug

Stichwort "Wahrheit": Es gibt immer mehr Betrüger im Netz. Oft fallen ältere Singles dann auf Hochzeitsschwindler oder finanziellen Betrug herein.

Ich höre es tatsächlich selten. Ältere Menschen haben ja in der Regel doch sehr viel Lebenserfahrung. Und sollte es doch dazu kommen, sollte man sich fragen: Warum muss man ab einem gewissen Alter heiraten und sich sofort binden? So etwas hat Zeit.

Betrüger sind also keine Gefahr?

Ich denke, das liegt am Typ Menschen. Aber auch an der Bedürftigkeit. Das meine ich auch nicht abwertend, aber wenn ich unbedingt einen Partner brauche, weil ich nicht alleine leben kann, dann wird es sowieso schwierig für eine Beziehung. Dann rutscht man in eine Abhängigkeit.

Auf der anderen Seite kann es auch immer sein, dass mit einem Menschen alles passt und nach einem Jahr gibt es mal einen finanziellen Engpass. Aber dann kennt man sich, man hat schon viel Zeit miteinander verbracht und wenn dann jemand mal in Nöten ist, ist das etwas anderes.

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: DB AG/Oliver Lang

Wohnzimmergefühl bei 300 km/h

Wohnzimmergefühl bei 300 km/h

Erster ICE mit neuem Innendesign jetzt auf der Schiene

von Michael Brinkmann

Neues Innendesign erstmals im 17. ICE 3neo für Fahrgäste erlebbar • Neue Sitze, Funktionen, Materialien und Farben • DB erhält 73 weitere ICE 3neo mit neuem Innendesign bis 2028

Heute feiert das neue ICE-Innendesign im 17. ICE 3neo Premiere. Es zeichnet sich durch zahlreiche Neuerungen aus: Die komplett neu entwickelten Sitze sind als persönlicher Rückzugsort konzipiert, bieten bessere Verstellmöglichkeiten und somit noch mehr Komfort. Eine harmonische Formgebung, moderne Materialien wie Holzdekor und Bezüge aus hochwertigem Stoffgewebe mit 85 Prozent Wollanteil in nuancierten Farben bestimmen das neue Erscheinungsbild. Für die Sitzbezüge sind warme Grautöne in der 1. Klasse vorgesehen, Blautöne in der 2. Klasse und Burgundy-Rot im Bordrestaurant. Mehr Funktionalität bieten Elemente wie ein integrierter Tablethalter oder Kleiderhaken in jeder Rückenlehne. Damit arbeitet die DB weiter konsequent an ihrer Strategie zur Erneuerung der Zugflotte und der Verbesserung des Reisekomforts. Im Frankfurter Hauptbahnhof verabschiedeten DB und Siemens den Premierenzug auf seine erste Fahrgastfahrt nach Köln – drei Monate früher als ursprünglich geplant.

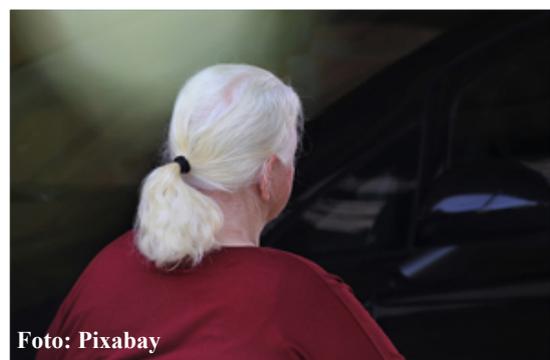
Dr. Michael Peterson, DB-Vorstand Personenfernverkehr: „Der ICE ist eine Design-Ikone und das Aushängeschild der Fernverkehrsflotte. Jeder kennt den Zug mit dem roten Streifen. Nun heben wir mit dem neuen Innendesign der Züge auch den Reisekomfort im Fernverkehr auf ein neues Niveau. Mit neu entwickelten Sitzen, mehr Privatsphäre und einem modernen Material- und Farbkonzept bringen wir für unsere Fahrgäste Wohnzimmergefühl bei 300 km/h auf die Schiene.“

Michael Peter, CEO Siemens Mobility: „Die ersten Züge der ICE 3neo-Flotte haben wir in Rekordgeschwindigkeit geliefert – jetzt erhöhen wir das Tempo weiter. Ab November rollt alle 16 Tage ein kompletter 8-teiliger ICE 3neo aus unserem Werk in Krefeld. Mit insgesamt 90 Zügen liefern wir einen Großteil der neuen Kapazitäten für DB Fernverkehr. Mit hochmoderner Technik und neuem Design werden wir die ICE-Flotte dabei maßgeblich verjüngen.“

Mit dem Start des neuen ICE-Innendesigns können Fahrgäste der DB nun durchgehend die neue Designsprache des Fernverkehrs erleben: von den neuen DB Reisezentren über die neuen DB Lounges bis hin zum ICE 3neo, dem Flaggschiff der Fernverkehrsflotte. Bis 2028 folgen weitere 73 Züge im neuen Innendesign. Gleichzeitig überzeugt der ICE 3neo seit dem ersten Zug im täglichen Betrieb durch seine hohe Zuverlässigkeit sowie Beliebtheit bei Fahrgästen.

Dabei wird der ICE 3neo nicht der einzige Zug-Typ mit dem neuen Innendesign bleiben. Ende 2024 erhält die DB den ersten von 79 bestellten ICE L mit stufenlosem Einstieg. Hier wird das neue Design ab dem ersten Zug umgesetzt. Durch die neuen ICE 3neo und ICE L sinkt das durchschnittliche Alter der ICE- und Intercity-Züge bis 2030 von heute 18 auf dann 12 Jahre.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Seniorin mit grauen Haaren

Warum Haare grau werden?

von Tania Villiger, NZZ

Ob graues Haar Fluch oder Segen ist, ist eine persönliche Angelegenheit. Doch wieso verliert unser Haar überhaupt die Farbe, und wie findet man die richtige Haltung und Pflege zu dieser Veränderung? Hier die Antworten von Experten.

Die einen haben kein Problem damit und die anderen fallen bereits beim ersten grauen Haar in eine Midlife-Crisis. Zu verdanken ist diese Veränderung der Haare jedenfalls dem Melanin. Melanine, das sind natürliche Pigmente, die in unserem Haar für die Farbe zuständig – oder eben auch mitverantwortlich dafür – sind, wenn darin keine Farbe mehr vorkommt.

Die Melanogenese, so heisst der mehrstufige chemische Prozess der sich verändernden Melaninproduktion, wird in erster Linie durch die Genetik bestimmt, die sich kaum beeinflussen lässt. «Es gibt definitiv genetische Verbindungen zu den Eltern. Sie können einem am ehesten verraten, wann wir grau werden», sagt Rob Smith, Senior Principal Hair Scientist bei Dyson. Ist es so weit, nehmen die Melaninmenge in der Haarzwiebel und die Anzahl der Melanozyten

(Pigmentzellen) ab, was zu tieferen Melaninwerten im Haar (grau) oder gar keinem Melanin (weiss) führt.

«Lassen Sie sie für ein paar Jahre ein Land führen», ist Smiths (nicht ganz ernst gemeinter) Tipp für Menschen, die ergrauen möchten. «Wer sich die führenden Politiker der Welt anschaut, bemerkt, dass sie anfangs schönes, volles, dunkles Haar haben, und wenn sie aufhören, sind sie grau», führt er weiter aus. Das liege nicht nur am steigenden Alter, denken wir etwa an Barack Obama, der rasch im Amt des US-Präsidenten ergraute, sondern eben auch am Stress. Falsche Ernährung und hormonelles Ungleichgewicht gelten ebenso als Faktoren, die das Ergrauen vorantreiben können.

Haare nicht ausreissen

Jene, die sich weniger über die grauen Haare freuen und eher zur Gruppe Midlife-Crisis gehören, haben sicher schon einmal mit dem Gedanken gespielt, sich ein graues Haar auszureissen, um es loszuwerden. Doch das ist ein Kampf, den man mit der Zeit verliert: «Reisst man ein Haar aus, wachsen sieben neue nach», heisst es in einer alten Redewendung. «Es ist besser, die Haare zu behalten und die Haarfasern wachsen zu lassen, anstatt die Haare zu verlieren, nur weil sie grau sind», sagt Experte Smith.

Denn irgendwann funktioniert das anfängliche Ausreissen von einzelnen Haaren nicht mehr, die Opfer wären zu viele. Also steht man vor der Wahl: das graue Haar anzunehmen oder es zu färben. Die Advanced Hair Stylistin Giulia Cantamessa vom Zuger Coiffeursalons the taç sagt aber auch, man müsse sich nicht sofort entscheiden. Wenn die Kundin ihre Haare regelmässig färbt, kann sie auch langsam davon wegkommen. Für einen sanften Übergang zu Grau kann mit Highlights gearbeitet werden.

«So wird das Gesamtbild etwas natürlicher», weiss sie. Das Ziel ist es, die Technik dann immer seltener anzuwenden und so immer weniger von der gefärbten Haarfarbe und dafür einen wachsenden Anteil Weiss zu tragen. «Ausser bei Rottönen», so die Expertin, «das sieht unnatürlich aus.» Knalligere Haarfarben seien nicht optimal für diesen stufenweisen Übergang. Sonst ginge fast alles, am besten werden kühlere Farben verwendet.

Was hilft gegen Gelbstich?

«Das Haar ist meistens nicht sofort komplett weiss, sondern zuerst meliert, es hat immer noch etwas Farbe im Haar, was dann beispielsweise gelb aussieht», sagt Giulia Cantamessa. Auf dem Farbkreis ist die Komplementärfarbe von Gelb Violett, daher werden spezielle Produkte mit violetten Farbpigmenten angereichert, um den Gelbstich auszugleichen. Dazu gehören auch die sogenannten «Purple Toning Shampoos». Sind die Haare komplett weiss, bekommen sie damit einen violetten Schimmer, da bei ihnen nichts ausgeglichen werden muss, erklärt Cantamessa weiter. Anders als bei anderen Produktlinien empfiehlt Cantamessa aber, nur eines dieser ausgleichenden Produkte zu verwenden oder maximal zwei bei starkem Gelbstich. Was die Kundin wählt, ob Shampoo oder Haarschaum, sei ganz der Haarpflegeroutine der Konsumentin überlassen.

Sie stehen zu ihren grauen Haaren

Was George Clooney für die Männer ist, ist Andie MacDowell für die Frauen: ein Stilvorbild, das die Zeichen des fortschreitenden Alters nicht zu verbergen braucht. Das Haar der Schauspielerin scheint aber auch unverändert kräftig, bloss die Farbe ist neu. Doch das ist meistens nicht die Regel: «Was viele nicht wissen, ist, dass sich die Struktur im Alter stark verändert und nicht bloss die Farbe», sagt Cantamessa. «Wenn man altert, wird das Haar im Allgemeinen dünner, aber die Veränderung der Haarstruktur ist sehr individuell», sagt der Haarwissenschaftler Smith.

Dennoch erkennt die Stylistin vor allem zwei Arten von grauem Haar: «Es gibt feines, schlaffes und weniger robustes Haar. Das Gegenteil davon ist sehr robust und steht bei kurzem Haar störrisch nach aussen.» Es sei wichtig, sich auf das neue Haar einzulassen und die aktuelle Pflege zu überdenken. Denn bei der Veränderung der Haarstruktur haben sich womöglich auch deren Bedürfnisse verändert. «Das Gleiche, was mit der Hautalterung passiert, passiert auch mit der Kopfhaut, nur dass man es nicht sieht», sagt Smith. Genauso, wie wir die Hautpflege im Laufe des Lebens anpassen, sollten wir das auch mit der Haarpflege tun.

Welche Pflegeprodukte braucht reifes Haar?

«Bei feinem grauem Haar empfehle ich Produkte, die dem Haar Volumen und Halt geben, damit es nicht hängt», sagt Cantamessa. Da das Haar nicht mehr so kräftig und stark ist, braucht es mehr Unterstützung durch die richtigen Produkte. Doch ausschliesslich mit Produkten lässt sich das Haar nicht in den Griff kriegen. «Weisses Haar ist etwas runder und glitschiger, daher ist es wichtig, dass man nicht zu viel vom Styling erwartet, sondern der Schnitt sollte bereits einiges herausarbeiten.» Weiterhin darf dem altersbedingt tendenziell eher trockenen und dünnen Haar nicht noch Feuchtigkeit entzogen werden durch das Arbeiten mit zu viel Hitze.

Graues, robustes Haar ist stark und widerspenstig und benötigt keine Produkte, die es noch kräftiger machen. «Für das robuste graue Haar sind Pflegeprodukte geeignet, die das Haar leichter und geschmeidiger machen, damit es sich auch besser frisieren lässt», erklärt die Advanced Hair Stylistin. Es kommt somit nicht bloss visuell zu einer Veränderung, auch die Bedürfnisse von reiferem Haar verändern sich.

Ermutigend stellt Cantamessa jedoch fest: «Ich glaube, dass es für viele auch etwas ist, um sich wieder neu zu entdecken. Man erschafft ein neues Bild von sich selbst.»

Natur, Tourismus



Ballonglühen im Tannheimer Tal

Winterzauber mit Ballonglühen

von Melanie Süss

Es hat etwas Magisches: Fast geräuschlos schweben die bunten Heißluftballone über die Bergketten und verschwinden am Horizont als kleine Punkte. Dieses wunderschöne Spektakel bietet sich Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Gästen des 27. Internationalen Ballonfestivals im

Tannheimer Tal. Von Sonntag, 07. Januar, bis Samstag, 27. Januar 2024, erfreut das farbenfrohe Treiben wieder das „schönste Hochtal Europas“.

In luftigen Höhen über die Alpen

Der Traum, selbst einmal in einem Heißluftballon mitzufahren und die Landschaft von oben zu genießen, kann beim Internationalen Ballonfestival in Erfüllung gehen. Anmelden kann man sich direkt in Tannheim. Dabei treffen sich Interessierte am Morgen der Fahrt ab 9 Uhr im Vorraum des Tourismusbüros in Tannheim. Dort wartet eine Mitarbeiterin des Ballonfestivals und teilt die Fahrgäste den einzelnen Heißluftballonen zu. Ab 10:30 Uhr kommen die Flugkapitäne zum Tourismusbüro und holen die Gäste persönlich ab. Bevor der Ballon in luftige Höhen abhebt, wird

dieser gemeinsam aufgebaut und startklar gemacht. Das Wetter gibt hierbei den Takt vor: Denn wie weit die Fahrt im Heißluftballon geht, hängt vor allem von der Windstärke ab. Bei guten Bedingungen ist eine eindrucksvolle Panoramafahrt ins Allgäu über das Schloss Neuschwanstein oder sogar eine Alpenüberquerung möglich.

Romantik pur im Tiroler Hochtal

Wenn die Pilotinnen und Piloten in der dunklen Winternacht die Ballons startklar machen, wird es im Tal besonders romantisch. Dann zaubern die Flammen bei unterschiedlicher Musik ein faszinierendes Lichterspiel auf Schnee und Eis und sorgen für magische Momente. Das Ballonglücken im Tannheimer Tal findet jeweils um 20 Uhr an drei Dienstagabenden statt: am 09. Januar in Grän, am 16. Januar in Nesselwängle und am 23. Januar 2024 in Jungholz.

Natur, Tourismus



3 edle Sorten Gin

Tour zu Gin-Destillereien im Märkischen

von Otto M. Knackfuss

Man sagt, ein edles Produkt fängt stets mit der Auswahl seiner Zutaten an ...

Unsere Gin-Rallye beginnt ziemlich im Nordosten, im Örtchen Alt-Künkendorf bei Grumsin, unmittelbar am Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Das Markenzeichen dieser Brennerei ist ein

Mammut mit Verweis auf die von der Eiszeit geprägte Landschaft. Seit 2015 widmet sich Brennmeister Thomas Blätterlein den immer neuen Geheimnissen der Schnapsherstellung. Als Besonderheit der Gegend stellt er Destillate her, die einen regionalen Bezug haben. Dabei werden heimische und ökologisch erzeugte Rohstoffe aus eigenem Anbau oder von Bioproduzenten aus der Umgebung genutzt.

Mit einem besonderen Anspruch hat sich die Brennerei der Rekultivierung alter, fast vergessener Getreide- und Obstsorten verschrieben, die einst typisch für diese Region waren. Daraus entstehen neben Gin hochwertige Uckermärker Brände und Destillate wie Korn, Whisky, Obstler und auch Liköre. Der Grumsiner Gin ist klassisch komponiert aus Wacholder, Koriander, Pomeranzenschale, Angelikawurzel, Anis, Pfeffer, zarten Lavendel- und Rosenblüten. Ein intensiver, ausbalancierter Körper, der durch Zitronen- und Orangennoten erfrischt wird. In Grumsiner Destillaten steckt uckermärkische Natur und schmeckt es nach Natur. Der Hofladen in Alt-Künkendorf hat täglich geöffnet (<https://grumsiner.de/>).

Nächster Stop auf unserer Tour ist Niederfinow. Die Feinbrennerei der Müllers liegt direkt neben dem Schiffshebewerk in Niederfinow bei Eberswalde. Hier werden der gefragte Ellens Gin, Feinbrände und Liköre hergestellt, bei denen der Fokus auf Regionalität und biologische Herkunft der Früchte gesetzt wird. Charakteristisch in dem einstigen Pferdestall: die kupferne Brennanlage - zwischen liebevoll sanierten Backsteinen, langem Holztresen mit Blick auf die Finow-Landschaft und edle Apothekerflaschen. In den Brennkursen kann man einen Eindruck vom Leben als Brennmeister erhalten und natürlich die Ergebnisse vor Ort verkosten. Hofladen geöffnet Fr.-So. (<https://diefeinbrennerei.de/>).

Als dritte Station haben wir uns das Schlossgut Altlandsberg mit seiner Sozietätsbrauerei & Brennerei vorgenommen. Auf dem wiedererstandenen Gut wird seit 2016 auch ansprechender Gin destilliert. Braumeister Jens Richter, zuständig vor allem für die traditionelle Brauerei am Ort, hat sich an das Hochprozentige gewagt und die Marken „Altlandsberger Aged Gin“ und „Fredericks Dry Gin“ kreiert. Hier zählen erlesene Edelbrände und Geiste zu den Klassikern. Im ältesten Teil des Schlossensembles befand sich im Mittelalter die Brauerei des Reichsgrafen Otto von Schwerin. Amtlich belegt ist die Produktion einer Schnapsbrennerei im Jahr 1728. Mehr Tradition geht nicht. Das Herstellen eines Edelbrandes ist eine Kunst, die perfektes Handwerk voraussetzt. Ein Brand ist die reinste Form unter den Destillaten (<https://www.sbb-altlandsberg.de/>).

Auf unserer Weiterfahrt zeigen die Wegweiser an den Zufahrtsstrassen einen Pilzhof an. Genau in Werneuchen-Krummensee, wo es eine bekannte Gin-Destillerie geben soll. Wir merken bald, beides gehört zusammen. Ein idyllischer kleiner Hof in Feldsteinarchitektur. Hier züchtet und verarbeitet Dr. Ronald Schulz seit 1996 exotische Speisepilze wie Shiitake, Austernseitling, Kräuterseitling u.a. nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus.

Die Destillerie wurde 2012 als Angebotserweiterung ins Leben gerufen. Grundlage dafür ist ein im Nachbarort angelegter Wildobst- und Kräutergarten, der die Rohstoffe dafür liefert. Also eigene Ernte und Verarbeitung von Wildobst und Kräutern zu Sirup, Konfitüre, Likör und Wildobstbränden. Spezialitäten: Kräuterbitter "halbsowild", "Gin Wolke 7" und Vogelbeerbrand. Vor der Ginverkostung haben wir aber die hausgemachte Pilzpfanne probiert. Mit den Pilzen aus eigener Anzucht. Sind übrigens immer Samstags im Angebot vom Schulz-Team. Weiterhin Kaffee&Kuchen sowie Saisongetränke. Zur Verkostung der hochprozentigen Sortimente empfiehlt sich eine Voranmeldung (max. 20 Personen). Bei etwas Glück kann man sich eine wechselnde Galerie von regionalen Künstlern ansehen (www.pilzhof.de). Wir haben bei den Destillen gelernt: Gin hat sich als Spirituose einen festen Platz in den Bars dieser Welt erobert und gilt nicht zu Unrecht als der Mixdrink, der immer geht. Darauf ein Gläschen Gin-Tonic!

Natur, Tourismus



Bild: Mongolei Ranking

Mongolei – mit Adlern auf der Jagd

Ist Deutschland dabei?

Das sind die Top-Reiseziele 2024

von Galerie Lonely Planet / Nina Schultes und Josephine Nimke

Der bekannte Reiseführer "Lonely Planet" hat sein diesjähriges Ranking "Best in Travel 2024" veröffentlicht und die besten Reiseziele für das kommende Jahr gekürt. Wir zeigen die Top 10 der Urlaubsländer.

Platz 1: Mongolei

Die Mongolei ist ein an China und Russland grenzendes Land, das für seine weitläufigen Landstriche und die Nomadenkultur bekannt ist. Bei einer Übernachtung in den sogenannten Jurten erhält man einen Eindruck über das Nomadenleben im Land des Dschingis Khan. Ein

Besuch der Hauptstadt Ulaanbaatar lohnt sich ebenso wie ein Ausflug in die Wüste Gobi. Die Mongolei gewinnt das Ranking der besten Reiseländer 2024.

Platz 2: Indien

Indien landet in diesem Ranking auf dem 2. Platz. Indien ist das siebtgrößte Land der Welt und mit vielen Reisezielen und einer Jahrtausendalten Geschichte gesegnet. Der reichen Kultur und Geschichte kann man in Indien kaum entfliehen. Vor allem die spirituellen und religiösen Monumente und die faszinierende Architektur des Landes machen Indien sehenswert. Die beliebtesten Regionen sind Rajasthan, Kerala und Goa.

Platz 3: St. Lucia

St. Lucia in der östlichen Karibik gehört zu den Kleinen Antillen, die Insel ist so zauberhaft, dass sie sich mit dem Beinamen „Die schöne Helena des Westens“ schmücken darf. Auf erholungshungrige Urlauber warten traumhafte Strände und grandiose Naturschätze. Neben weißen Sandstränden gibt es auch schwarze aus dunklem Lavagestein. Dichter Regenwald überzieht weite Teile der Insel, es gibt wildromantische Flusstäler. Wahrzeichen von St. Lucia sind die kegelförmigen Pitons bei Soufrière, die von einem Naturschutzgebiet umgeben sind. Auf St. Lucia Urlaub machen bedeutet aber nicht nur, ein landschaftliches Paradies zu entdecken. Zu den kulturellen Highlights der Karibikinsel zählt der zum Saint Lucia National Trust gehörende Walcott Place mit seinen vor Farbenpracht sprühenden Häusern im Hauptort Castries.

Platz 4: Mexiko

Auf dem 4. Platz landet Mexiko. Von mächtigen Maya Tempeln und Regenwäldern bis hin zu Wüsten und lebendigen Metropolen ist in diesem Land alles geboten.

Platz 5: Marokko

Marokko hat eine reiche Geschichte und Kultur. Das Land im Nordwesten Afrikas ist bekannt für seine pulsierenden Städte, geschäftigen Märkte und atemberaubenden Naturlandschaften. Zu den wichtigsten Touristenattraktionen Marokkos gehören die Städte Marrakesch und Fès, die antiken römischen Ruinen von Volubilis und die Wüste Sahara.

Platz 6: Chile

Den 6. Platz belegt Chile. Das Land liegt im Südwesten Südamerikas und ist ein sehr schmales, langes Land. Die durchschnittliche Breite von Chile beträgt nur etwa 180 km, die Länge ganze 4.275 km. Von trockener Wüste im Norden über Vulkane bis hin zu schneebedeckten Bergen findet man hier alles was die Natur zu bieten hat. Chile ist, unter anderem, ein beliebtes Reiseziel in Südamerika für einen Roadtrip.

Platz 7: Benin

Platz 7 führt das Ranking nach Afrika, in das Land Benin. Obwohl Benin ein verhältnismäßig kleines Land ist, hat es doch einige der spektakulärsten Sehenswürdigkeiten Westafrikas zu bieten. Allen voran kommt man schnell in Kontakt mit einem ganz besonders spannenden Thema, denn Benin ist das Herz des Voodoo. Jedes Jahr findet am 10. Januar, in der Stadt Ouidah, das große Voodoo fest statt.

Platz 8: Usbekistan

Für viele Menschen ist Usbekistan noch ein komplett unbekannter Exot. Dieses Land begeistert mit tollen orientalischen Städten wie Buchara und Samarkand, mit einzigartigem Flair wie bei 1001 Nacht. Gleichzeitig aber auch mit einer beeindruckenden Natur, mit riesigen Bergseen, Wüstenlandschaften und einer spannenden Kultur. In diesem Ranking belegt Usbekistan den 8. Platz der besten Reiseländer.

Platz 9: Pakistan

Den 9. Platz belegt Pakistan. Wer an eine Asienreise denkt, dem kommt Pakistan vermutlich nicht so schnell in den Sinn. Dabei hat das Land einiges zu bieten, für Kulturreisende und Naturliebhaber gleichermaßen. Die gewaltigen Berglandschaften werden Sie ebenso ins Staunen versetzen wie die eindrucksvolle Architektur in den Städten, wie hier in der Hauptstadt Islamabad.

Platz 10: Kroatien

Auf Platz 10 der besten Reiseländer 2024 liegt Kroatien. Das Land ist vor allem ein Reiseziel für Strand-Urlauber und alle, die Lust auf Urlaub am Meer haben. Im Sommer ist es herrlich, sich in den klaren Gewässern abzukühlen oder am Strand der Adriaküste zu entspannen. Aber auch für dessen Städte, Natur und Partylandschaft ist Kroatien bekannt und beliebt.

Natur, Tourismus



Skispaß und Gaumenfreude

Silvretta Montafon:

Abwechslung pur im sportlichsten Skigebiet

von Anne Heidenreich

In der Wintersaison 2023/24 erwarten die Wintersportler*innen im sportlichsten Skigebiet Österreichs wieder zahlreiche Neuerungen und spannende Events, die ihnen Schneevergnügen pur in der Silvretta Montafon (SiMo) in Vorarlberg

versprechen. Von Dezember 2023 bis April 2024 werden hier alle einen Winter voller Highlights erleben. Neu sind beispielsweise eine RACE AREA in der Nova oder der Snowpark Montafon. Besonders sportlich geht es im März zu, wenn der FIS Snowboard-Cross-Weltcup am Hochjoch gastiert. Auch in musikalischer Hinsicht ist im Montafon mit Auftritten von DJ Ötzi oder den Sportfreunden Stiller einiges geboten.

Saisonstart in der Silvretta Montafon ist bereits am Freitag, 01. Dezember. An den beiden darauffolgenden Tagen wird mit den Gästen offiziell das „Ski Opening Montafon“ gefeiert – inklusive DJs und Live-Musik. Sollten es die Bedingungen zulassen, dann ist sogar schon ab Mitte November ein Wochenendbetrieb möglich. Neben 140 Pistenkilometern, 35 Liftanlagen und einem herrlichen Bergpanorama hat die SiMo in diesem Winter auch wieder einige Neuerungen zu bieten.

Dazu zählt eine neue RACE AREA in der Nova, die aus zwei Skiline-Installationen besteht und in der die Wintersportler*innen zwischen Parallelschlalom, Speed-Strecke sowie Race Cross wählen können. Besonders dabei ist, dass die Gäste beim Fahren gefilmt und fotografiert werden. Im Anschluss kann der Content dann in der Silvretta Montafon-App analysiert, bestaunt und geteilt werden.

Über 40 Kilometer und 10.000 Tiefenmeter – eine der längsten und sportlichsten Skirunden im Alpenraum: das ist die Montafon Totale Ski, die das Herz eines jeden Wintersportfans höherschlagen lässt. Zudem wartet der neue Snowpark Montafon. Und zwar noch größer und noch innovativer. Wintersportler*innen können sich hier mitunter auf Kickern, Rails oder beim Freeride Cross versuchen. Fernab des Sportlichen, hat die Silvretta Montafon auch in die Qualität investiert. So öffnet beispielsweise eine neue Gastro-Einheit an der Valisera Bahn Mittelstation.

Und auch für das Personal gibt es News: Ein weiteres Mitarbeiter*innen-Haus mit über 40 Mikro-Appartements mit innovativer PV-Anlage wird eröffnet.

Der Sonne entgegen

Der frühe Vogel fängt nicht nur den Wurm, sondern hat auch die frischen SiMo-Pisten (fast) für sich allein. Für Frühaufsteher fällt der Startschuss für den Skibetrieb drei Mal in der Woche auf Wunsch schon ganz früh. Am Samstag beginnt der Skitag beim Ländle Frühahsport (ab Februar) und bei den Sonnenaufgangsfahrten schon um 7.30 Uhr. Mit der Zamang Bahn, Seebliga Bahn sowie neu mit der Hochalpila Bahn geht es beim Ländle Frühahsport blitzschnell in die Höhe, wo bei wunderbarer Morgenstimmung unverspurte Abfahrten warten. Bei einem ausgiebigen Frühstück in einem der Bergrestaurants können die Kraftreserven im Anschluss wieder vollständig aufgefüllt werden. Die Gäste erleben hier Natur pur und unvergleichliche Bergpanoramen.

Freeride Hotspot

Abwechslungsreiche Routen, spektakuläre Lines, die Gänsehaut und Nervenkitzel garantieren, ein weitläufiges Backcountry, dazu absolute Schneesicherheit bis weit in den Frühling hinein – das ist Off-Piste wie im Bilderbuch. Das sportlichste Skigebiet lässt die Freerider-Hezen aber auch mit einem handverlesenen Eventangebot höherschlagen. Erstmals machen die Open Faces Juniors (Samstag, 27. Januar), das Bayerische Outdoor Filmfestival (Freitag, 02. Februar) und das Freeride Festival (Wochenende 17./18. Februar) im Montafon Station. Zu den Klassikern gehört der Open Faces Contest (Samstag, 24. Februar) im Terrain rund um die „Kleine Heimspitze“, bei dem die Rider von der „Nova Stoba“ aus beobachtet werden können. Ein weiterer, immer heißersehnter Fixtermin ist das Powderfest, das 2024 von Freitag, 02. Februar, bis Sonntag, 04. Februar, stattfindet. Mit Clinics, Workshops, Tests und Touren gibt es auch dieses Mal wieder ein buntes Programm. Guides und Profis aus der Szene teilen gerne ihr Fachwissen und freuen sich auf ein gemeinsames Freeride-Erlebnis.

Gut für die Umwelt

Spaß im Schnee verbunden mit Nachhaltigkeit – passt das zusammen? Das vielseitige Skigebiet Silvretta Montafon im Westen Österreichs zeigt eindrucksvoll, dass dies möglich ist. Rund um die Tiefgarage sind 600 Parkplätze, davon 35 E-Ladestationen in der exklusiven MOON Lounge sowie weitere 15 Ladestationen verfügbar. Dabei ist die Tiefgarage so konzipiert, dass alle Stellplätze bei Bedarf mit E-Ladestationen nachgerüstet werden können – und zwar mit emissionsfreiem Strom aus der Region. Auch vorteilhaft: Der Parkplatz ist nur einen Katzensprung von der Liftstation entfernt und führt über einen kurzen Weg mit Rolltreppen direkt ins Schneevergnügen. Zudem wird im Skigebiet im Rahmen der GREEN MOUNTAINS Initiative vor allem in den Maximalausbau von PV-Anlagen und naturverträgliche Angebote wie das Green Ticket investiert.

Event-Highlights im sportlichsten Skigebiet

Von Dezember 2023 bis April 2024 warten auf die Gäste im Skigebiet Silvretta Montafon sportliche sowie musikalische Event-Highlights. Von Freitag, 15. März, bis Sonntag, 17. März, findet der FIS Snowboard-Cross-Weltcup am Hochjoch im Bereich Grasjoch statt. Ganz besonders freuen dürfen sich die Besucher:innen auf den Auftritt von DJ Ötzi am Samstag, 16. März 2024, in der Nova Stoba. Eine Woche später, am Samstag, 23. März, geben Die Seer ihr Abschiedskonzert in der SiMo – und zwar an der Bergstation der Valisera Bahn.

Zum Saisonfinale geben sich am Samstag, 06. April, die Sportfreunde Stiller die Ehre und treten ebenfalls an der Bergstation der Valisera Bahn auf. An gleicher Stelle steigt tags darauf der Showdown zum Abschluss der Skisaison: Zum einen findet ein Konzert von Krauthobel, eine regionale Band aus dem Montafon, statt – und zum anderen steht eine Mega-Verlosung an. Neben dem Hauptpreis, einem 1er-BMW, gibt es mitunter hochwertige Ski, Saisonkarten oder

Hotelaufenthalte zu gewinnen. Ein wertvoller Tipp: Die Gewinnchancen steigen, je öfter man in der SiMo Ski fährt. Also los, SiMo-App downloaden, an der großen Verlosungsteilnehmen – und mit etwas Glück einen der Preise mit nach Hause nehmen.

Silvretta Montafon allgemeine Informationen

Die Silvretta Montafon zählt mit insgesamt 140 Pistenkilometern und 35 Liftanlagen zu den größten Skigebieten Österreichs. Als Komplettdienstleister leitet das Unternehmen zwei Skischulen, zwölf Bergrestaurants, zwölf vernetzte Intersport Verleih-Shops, das Sporthotel Silvretta Montafon und das Hostel St. Josefsheim aus einer Hand. Mit rund 860 Mitarbeiter*innen im Winter und ca. 270 im Sommer bildet es außerdem den größten Tourismusbetrieb in Vorarlberg. Seit 2012 ist die Silvretta Montafon Austragungsort für den FIS Snowboard-Weltcup und holt Jahr für Jahr internationale Top-Acts ins Montafon. Zusätzlich ist das Montafon Austragungsort der FIS Freestyle-, Freeski- und Snowboard Weltmeisterschaften 2027. Zahlreiche kulinarische und abenteuerliche Bergerlebnisse in atemberaubender Natur runden das vielfältige Angebot im Winter wie im Sommer ab.

Ein kleiner Tipp: Silvretta Montafon-App herunterladen! Sie beinhaltet alle wichtigen Infos rund um Routen, Hotels, aufregende Ausflugsziele, spannende Events und regionale Gaumenfreuden.

Matthias Boric (Marketing) Thomas Ammer / Anne Himmelreich

Silvrettaplatz 1 Münchner Straße 150

A-6780 Schruns D-83703 Gmund am Tegernsee

T + 43 (0) 5557 6300 121 T + 49 (0) 8022 915970

matthias.boric@silvretta-montafon.at thomas.ammer@toctoc.info/anne.himmelreich@toctoc.info

Gesundheit



Symbolfoto Demenz

Demenz – Halten Sie Ihr Gehirn fit

von Prof. Dr. Curt Diehm

Neue Studien zeigen: Anders als bisher gedacht, kann ein „trainiertes“ Gehirn doch vor Demenz-Erkrankungen schützen oder sie zumindest hinauszögern.

Nach jüngsten epidemiologischen Schätzungen leiden rund 1,6 Millionen Deutsche unter Demenz.

Die meisten von ihnen sind an Alzheimer erkrankt, einer von mehr als 50 Krankheitsformen, die wir unter dem Oberbegriff Demenz zusammenfassen. Bei allen Formen geht langfristig die geistige Leistungsfähigkeit verloren, weitere Symptome, zu denen auch das zwischenmenschliche Verhalten zählen kann, kommen noch hinzu. Und weil derzeit – im Zusammenhang mit COVID-19 – so regelmäßig über Neuerkrankungen pro Tag gesprochen wird:

Allein in Deutschland erhalten täglich im Schnitt 900 Menschen die Nachricht, dass sie an Demenz erkrankt sind. Warum ich das gerade hier erwähne, werden Sie weiter unten erfahren.

Regelmäßiges Gehirn-Training hilft

Bisher war man auf Basis diverser Untersuchungen davon ausgegangen, dass geistige Aktivitäten in der Freizeit kaum oder sogar gar keinen Einfluss darauf haben, ob jemand an Demenz erkrankt. Umso interessanter ist darum eine aktuelle Studie aus Großbritannien. Forscher des University College London haben nun nämlich herausgefunden, dass für Menschen mit geistig besonders anspruchsvollen Berufen im Alter ein signifikant geringeres Demenzrisiko besteht.

Die Ergebnisse basieren auf Untersuchungen mit insgesamt über 100.000 Beteiligten aus Großbritannien, Europa und den USA, die über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahre begleitet wurden. Dabei wurde ihre kognitive Stimulation am Arbeitsplatz zu Beginn der Studie erhoben und anschließend beobachtet, ob und wann sie an Demenz erkrankten. Das Resultat: Aktive Tätigkeiten mit anspruchsvollen Aufgaben und einem hohen Entscheidungsspielraum führten zu deutlich weniger Demenz-Erkrankungen.

Die Forscher vermuten, dass der Widerspruch zu den bisherigen Studien darin begründet ist, dass anregende geistige Tätigkeiten in der Freizeit oftmals zu gering sind, um das Gehirn wirklich zu stimulieren. Anregende Berufe dagegen erzeugen eine deutlich höhere Stimulanz. Gleichzeitig zeigt das aber auch: Wer sein Gehirn regelmäßig und ausgiebig „trainiert“, kann sein Demenzrisiko senken. Je mehr, desto besser.

Maske „schadet“ bei der Behandlung

Auch wenn Demenz in der Regel nicht heilbar ist, gibt es heute gute Therapiemöglichkeiten, mit denen die Erkrankung zumindest verzögert werden kann. Neben Medikamenten zählen dazu auch – je nach Krankheitsbild – Verhaltenstherapien und kognitives Training. Und genau darum habe ich das Thema COVID-19 zu Beginn erwähnt. Forscher des Max-Planck-Instituts haben jetzt nämlich warnend darauf hingewiesen, dass und wie sich das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes negativ für Demenz-Kranke auswirken kann.

Ihre Begründung: Durch den Schutz können Emotionen und mentale Zustände nur sehr schwer erkannt werden. Ältere und Menschen mit Demenz sind aber sowieso schon in ihrer sozialen Kognition beeinträchtigt. Das könne dazu führen, dass sich kognitive Abbauprozesse deutlich beschleunigen. Tests zeigten zudem, dass Ältere insgesamt große Probleme hatten, Gemütslagen nur anhand der Augen zu erkennen.

Kurzgeschichten, Gedichte



Foto: Wir helfen Kindern e.V.

Ein Wintertag voller kleiner Glücksmomente

von Petra Kesse

An diesem Morgen war Katja schon früh auf den Beinen. ›Schnell einen Kaffee und zwei Toast, danach geht's ran an die Arbeit‹, dachte sie

Glückliche Kindergesichter

während sie aus dem Bad in die Küche eilte. Sie schaltete das Radio ein und nahm die Kaffeedose aus dem Schrank. »7 Uhr 32«, trällerte der Radiomoderator gut gelaunt. »Der Tag ist noch jung! Was machen Sie daraus? Nehmen Sie sich heute eine Auszeit und gönnen sich etwas Schönes? Eine kleine Freude?

Oder wird's mal wieder ein Tag wie jeder andere? Rufen Sie mich an und berichten!«

»Ja, ich gönne mir etwas Schönes: Aufräumen, Bügeln, Einkaufen«, murmelte Katja ironisch und öffnete die Kaffeedose. Doch dann überlegte sie. Der Typ im Radio hatte recht! Wieso eigentlich nicht? Trotz der Arbeit, die auf sie wartete, könnte sie sich doch erstmal etwas Schönes gönnen. Eine heiße Schokolade! Die hatte sie schon ewig nicht mehr getrunken. Katja schloss die Kaffeedose und stellte sie zurück in den Schrank. Dann setzte sie einen Topf mit Milch auf, nahm ein paar Esslöffel davon ab und verrührte sie mit Kakao und Zucker. Als die Milch kochte, zog sie den Topf vom Herd und rührte die glänzende Kakaomasse hinein. Sofort färbte sich das Weiß in ein warmes Braun und ein köstlicher Schokoladenduft stieg in ihre Nase. Genüsslich schloss Katja die Augen. »Herrlich«, schwärmte sie. Dann goss sie den Kakao in ihren Lieblingsbecher und ging ins Schlafzimmer. Sie nahm sich ein kleines Kissen, schob die Blumentöpfe beiseite, und setzte sich auf die breite Fensterbank.

Sie liebte diesen Platz, von dem man einen wunderbaren Blick hinunter auf die Straße hatte. Irgendetwas gab es immer zu sehen. Jetzt war es Max, der schwarze Pudel ihrer Nachbarin, der sich im Schnee wälzte und anschließend kräftig schüttelte. Sein Frauchen, eine freundliche alte Dame, amüsierte sich köstlich darüber. »Der Winter hat auch seine schönen Seiten«, dachte Katja schmunzelnd. Entspannt wölbte sie die Hände um den Becher und betrachtete verträumt den hellblauen, wolkenfreien Himmel. Dann ließ sie ihren Blick über die Baumkronen schweifen. Die ersten Sonnenstrahlen hatten sich in ihnen verfangen und der Schnee, er auf den Ästen lag, funkelte wie kleine Diamanten. Sie nippte an der heißen Schokolade und dachte an die Worte des Radiomoderators. Was wäre, wenn sie sich an diesem traumhaften Wintertag tatsächlich eine Auszeit nehmen würde? Die Sonne und der blaue Himmel luden geradezu nach einem Spaziergang ein. Während sie darüber nachdachte, sah sie ihre Nachbarin Marina um die Ecke kommen.

Die junge Frau war mit ihren drei Kindern erst vor kurzem ins Mehrfamilienhaus eingezogen. Katja hatte gehört, dass Marina alleinerziehend war und ihr Exmann zurzeit keinen Unterhalt zahlte. Die junge Frau kam gerade so über die Runden und musste jeden Cent umdrehen. Katja beobachtete, wie die junge Frau angestrengt den Kinderwagen durch den hohen Schnee schob, während ihr sechsjähriger Sohn Luke an ihrem Arm zerrte. Nur Emma, seine Zwillingsschwester, lief brav nebenher. Mitfühlend betrachtete Katja die kleine Familie und plötzlich kam ihr eine Idee. Sie trank ihren Kakao aus, dann schlüpfte sie in Stiefel und Daunenjacke, wickelte sich ihren Wollschal um und verließ das Haus.

Zunächst gönnte sie sich einen langen Spaziergang durch den Stadtpark. Zwischendurch setzte sie sich auf eine Bank und hielt ihr Gesicht genüsslich in die Sonne. Dabei dachte sie an die Idee, auf die sie der Anblick von Marina und ihren Kleinen gebracht hatte. Wie ein Kind freute Katja sich darauf, sie umzusetzen. Also machte sie sich auf den Weg zum Supermarkt und besorgte alles, was sie brauchte und kehrte nach Hause zurück – mit roten Wangen und einem entspannten Lächeln! Sie legte ihre Weihnachts-CD ein und nahm zur Melodie von Leise rieselt der Schnee all die Köstlichkeiten aus dem Einkaufskorb, die sie besorgt hatte.

Marzipan, Vanilleschoten, Mandeln, Haselnüsse und noch einiges mehr. Fleißig begann sie verschiedene Teige anzurühren. Als erstes wanderten Nussplätzchen in den Ofen, die schnell einen herrlichen Duft verbreiteten. Ihnen folgten Vanillekipferl, Mandelhörnchen, Zimtsterne und Spritzgebäck. Zuletzt füllte Katja eine Muffinform mit Schokoladenteig und schob sie in den Ofen.

Als die Muffins fertig waren, bestrich sie sie mit geschmolzener Schokolade, streute bunte Streusel darüber und platzierte sie auf einen Teller. Daneben legte sie Zimtsterne, Vanillekipferl und Nussplätzchen. Mittlerweile war es später Nachmittag und bereits dunkel geworden. Marina war mit den Kleinen ganz sicher wieder zuhause. Katja nahm den Teller, ging hinunter zu Marinas Wohnung und klingelte. Es dauerte etwas, doch dann öffnete Emma die Tür.

»Meine Mama ist nicht da. Wer bist du denn?« »Ich bin Katja, ich wohne über euch. Wir haben uns schon oft auf der Treppe gesehen. Du bist Emma, stimmt's?« Die Kleine nickte. »Meine Mama ist mit Ben beim Doktor. Ben ist mein kleiner Bruder und der hat ganz tüchtig Fieber und Luke guckt fernsehen«, erklärte Emma, während sie mit großen Augen auf die bunten Muffins starrte. »Die sehen aber toll aus! Ich mag so was ganz doll. Ben noch nicht, der hat noch keine Zähne.« Katja schmunzelte. »Na, da habe ich ja Glück, dass du so was magst. Ich habe die Muffins und Kekse nämlich extra für euch gebacken. Ich möchte sie euch schenken!« »Wir haben aber ja gar nicht Geburtstag oder so.«

»Trotzdem möchte ich sie euch schenken.« »In echt?« »In echt!«, wiederholte Katja lachend. »Cool«, rief Emma und hüpfte ein paar Mal auf und ab. »Aber versprich mir, dass ihr wartet, bis eure Mama zurück ist, bevor ihr davon nascht!« Emma nickte aufgeregt. »Versprochen!« Ihre Augen strahlten als sie Katja den Teller abnahm und ihn vorsichtig in die Küche balancierte.

Katja sah ihr kurz nach, dann zog sie die Tür zu und ging zurück in ihre Wohnung. Schon lange hatte sie sich nicht mehr so gut gefühlt, wie in den letzten Stunden. Sich Zeit für sich zu nehmen, hatte ihr gut getan. Doch die größte Freude hatte ihr Emma bereitet. Das Strahlen in den Augen des kleinen Mädchens war unbezahlbar. Katja war sich sicher, diesen Tag würde sie nie vergessen – diesen besonderen Wintertag voller kleiner Glücksmomente.

Literatur, Buchtipps



Cover des Buches

Neue Engel braucht das Land

von Peter Josef Dickers

„Freut euch.“ „Gaudete.“ „Der Herr ist nahe.“ In der Liturgie der Katholischen Kirche wird mit diesem Ruf der Dritte Adventssonntag bezeichnet. Keine fröhliche Stimmung ist gemeint. Wer sich auf Gott einlässt, dem wird Heil und Friede zugesichert. Haben wir nichts zu befürchten?

Der Roman „Die Königin der Berge“ von Daniel Wisser ist eine Tragikomödie über die „Krankheit zum Tod“. Der Tod als Menschenfreund. Ein an multipler Sklerose im Endstadium Erkrankter erlebt seine letzten Tage im Pflegeheim. Er fährt im Rollstuhl zur Cafeteria und ins Einkaufszentrum und wartet gelassen auf das, was kommt. Zeiten zum Fürchten liegen hinter uns. Erschöpfte Ärzte und Pfleger hatten Angst vor ihrem nächsten Dienst. Hilflose Menschen an Beatmungs-Geräten in seelisch-körperlicher Not. Wenn „Markt und Straßen verlassen stehen“, wie Joseph von Eichendorff es beschrieb, wenn Menschen einander fremd wurden, hilft ihnen kein utopisches Versprechen. Wege, die nicht gangbar erschienen, müssen gegangen werden. Auch an kleinen Brunnen löscht man den Durst.

„Wir tun, was nötig ist, solange es nötig ist.“ Das verspricht ein Werbe-Slogan. Uns wird nur ein einziges Leben geschenkt. Damit es gelingt, sind wir dankbar für Zuspruch und Hilfe. Nicht von Menschen aus den Glitzer- und Glamourwelten. Nicht von Helfern, die sich als Wohltäter preisen, dann aber untertauchen, wenn es konkret wird. Nicht alle erinnern sich an das, was sie versprochen haben. Wieder andere bieten ihre Hilfe an, verirren sich aber im Paragrafen-Labyrinth aus Angst, etwas falsch machen zu können.

Gefragt sind Menschen, die wenig reden, sich aber Herausforderungen stellen. Gefragt sind jene, die keine Rezepte für alle Lebenslagen zur Hand haben, aber Wege zeigen, die weiterführen könnten. Gefragt sind Leute, die nicht in Geschichtsbüchern nach Lösungen suchen, sondern die Gegenwart abklopfen. Albert Camus erinnert an den Sisyphos-Mythos: Ein Klotz, den man den Berg hinauf geschafft hat, kann wieder herunter rollen. Man sollte daher nicht so hoch steigen, dass man nicht wieder zurück findet. Man sollte nichts versprechen, was man nicht einhalten kann.

Der Barock-Dichter „Angelus Silesius“, „Schlesischer Engel“ Johann Scheffler, hinterließ uns das Lied „Morgenstern der finstern Nacht, der die Welt voll Freuden macht“. Neue Engel braucht das Land. Nicht Engel, die aus den Weihnachtstagen übrig geblieben sind. „Man muss in den Himmel gehen, um Engel zu finden.“ Das behauptet eine polnische Redewendung. Nein, jeder kann Engel werden. Weihnachtsengel haben nach den Feiertagen Dienstschluss.

Impressum

Spätlese



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