

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe eröffnet der Vorsitzende des Heimatvereins Wolfgang Brauer mit dem Blick auf die Jahrestage September und Oktober. Ihm folgt sein Kollege Claas Reise mit einer Einladung des Heimatvereins nach Alt Friedland.

Ursula A. Kolbe war im ältesten Weingut Österreichs zu Besuch und berichtet davon, wie aus den Reben nicht nur köstlicher Wein, sondern auch Naturkosmetik entstehen kann.

Unser Reporter Otto Knackfuß hingegen probierte andere Köstlichkeiten – er war auf der Whiskystraße in Brandenburg unterwegs.

Von Katrin Schwarz erfahren wir, wie Essensreste künftig Flugzeuge antreiben.

Brigitte Nehrling vom Gleimhaus in Halberstadt berichtet über eine Initiative, die zu mehr Museumsbesuchen animiert, und von Daniela Lange erfahren wir, dass ins Deutsche Historische Museum eine neue Attraktion

eigezogen ist – ein gläsernes Gästebuch. Mit Thomas Vetsch sind wir dieses Mal von Zermatt nach Lausanne unterwegs. Tipps für einen besseren Schlaf gibt unser Gastautor Prof. Dr. Curt Diehm.

Von Helga Licher stammt die Kurzgeschichte zum Herbst, und Theodor Storm widmete einst dieser Jahreszeit ein Gedicht.

Enno Wiese stellt uns im Buchtipps die 30 schönsten Radtouren im Land Brandenburg vor. Vergnügen wird Ihnen auch wieder der „Gepflegte Blödsinn“ von Baron Münchhausen bereiten, der diesmal eine seiner kuriosen Jagdgeschichten erzählt. Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Inhaltsverzeichnis

Jahrestage September und Oktober 2022.....	3
Exkursion nach Altfriedland.....	4
Wenn die Reben weinen	5
Unterwegs auf der Brandenburgischen Whiskystraße.....	6
Wie Essensreste künftig Flugzeuge antreiben	8
„Nicht ohne meinen Teddy !“	10
Mal wieder ins Museum.....	11
Gästebuch aus Glas.....	12
Darum gehören Pfifferlinge auf Ihren Speiseplan.....	13
Von Zermatt nach Lausanne	15
Tipps für einen besseren Schlaf	16
Bunt sind schon die Wälder... ..	18
Herbst	20
Die 30 schönsten Radtouren in Brandenburg	21
Der nackte Fuchs und die Wildschweine	22

Das schönste aller Geheimnisse: ein Genie zu sein
und es als einziger zu wissen.

Mark Twain



Blick auf das Unfallkrankenhaus Berlin

Jahrestage September und Oktober 2022

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

Die Geschichte der Dörfer Marzahn, Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Hellersdorf, die heute den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf bilden, erweckt immer wieder das Interesse unserer Leser. Alle fünf Ortsteile gehörten einst zum Landkreis Niederbarnim und wurden 1920 durch das Groß-Berlin-Gesetz nach Berlin

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

130 Jahre

Zwischen den Bahnstationen Lichtenberg, Kaulsdorf, Hoppegarten, Neuenhagen und Fredersdorf einerseits und der Berliner Stadtbahn andererseits wird am 15. Oktober 1892 ein Vorortverkehr eingerichtet, gleichzeitig werden die Fahrpreise ermäßigt.

40 Jahre

Der 1907 in Valencia geborene spanische Maler Josep Renau, der seit 1966 in Mahlsdorf lebte, verstirbt am 11. Oktober 1982. Da er im Spanischen Bürgerkrieg Mitglied der Volksfrontregierung war, musste 1939 emigrieren und übersiedelte 1958 in die DDR. Er schuf grafische Animationsfilme, arbeitete für Zeitschriften, gestaltete Wandbilder und hatte eigene Ausstellungen.

25 Jahre

– Am 1. September 1997 wird der „Agrarbörse Deutschland Ost e.V.“ neuer Träger des 1988 eröffneten Kleintierhofs (heute: Tierhof) in Alt-Marzahn. Er wird auf einem denkmalgeschützten Bauernhof als bäuerlicher Betrieb geführt, wie er um 1900 typisch war. Das Unfallkrankenhaus Berlin (UKB) wird mit 468 Betten, je 13 Fachabteilungen und Operationssälen sowie einem Hubschrauberlandeplatz am 3. September 1997 eröffnet. In dem Krankenhaus sind damals etwa 900 Ärzte sowie Krankenschwestern und -pfleger beschäftigt. Heute ist das UKB mit etwa 2.000 Beschäftigten der größte Arbeitgeber im Bezirk Marzahn-Hellersdorf.

– Nach der Sprengung eines 66 m hohen Schornsteins beginnen am 3. September 1997 die Baumaßnahmen im Entwicklungsgebiet Biesdorf-Süd. Die Schlüsselübergabe für die ersten Eigenheime ist am 16. Dezember 1998. Insgesamt entstehen etwa 1.300 Ein-, Zweifamilien- und Reihenhäuser. Am 3. September 2010 übernimmt der Bezirk die letzte fertiggestellte Straße.

10 Jahre

– Am 17. September 2012 beginnt offiziell der Bau des Clean Tech Business Parks (CBP) auf dem

Gelände des ehemaligen Klärwerks Falkenberg und angrenzender Flächen. Er wird am 2. September 2015 übergeben und ist für Firmen der sauberen Technologiebranchen wie umweltfreundliche Energien, nachhaltige Mobilität, Rohstoff- und Materialeffizienz oder Grüne Chemie vorgesehen. – Am 17.

Oktober 2012 beginnt die Umgestaltung der Brache an der Tangermünder Straße zum Bürgergarten „Helle Oase“. Projektträger ist die Jugendwerk -aufbau Ost gGmbH. 2018 erhält der Bürgergarten im Rahmen des Sonderwettbewerbs „Soziale Natur – Natur für alle“ der UN-Dekade „Biologische Vielfalt“ einen Sonderpreis.

Aus dem Bezirk



Exkursion nach Altfriedland

von Claas Reise

Der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e.V. lädt zu seiner **Herbst-Exkursion** in diesem Jahr am **Sonnabend, den 17. September 2022** in das Oderbruch ein.

Klosterkirche Altfriedland

Unser Ziel ist Altfriedland. Der Ort liegt am Rande des Oderbruchs auf einer schmalen Landzunge zwischen dem Klostersee und Kietzer See an der nordöstlichen Grenze des Naturparkes Märkische Schweiz. Wir besichtigen in Begleitung von sachkundigen Ortskennern das Dorf einschließlich Kirche und Kloster. Die Gründung der Zisterzienserinnenabtei durch die Askanier wird um 1230 vermutet, die erste urkundliche Erwähnung ist für 1271 überliefert. Der ursprüngliche Name des Klosters, „Vredelant“ (Friedland, befriedetes Land), demonstrierte die Macht der brandenburgischen Markgrafen gegenüber den schlesischen Piasten in Lebus. Maßgeblich für die Besitzvermehrung und Entwicklung des Klosters war neben dem Grundbesitz die reiche Mitgift der Nonnen, die meist aus regionalen Adels- und reichen Bürgerfamilien stammten. Das Kloster und seine Besitzungen wurden 1546 im Zuge der Reformation säkularisiert.

Anschließend besteht die Möglichkeit, in der Klosterschänke zu Mittag zu essen. Optional kann im 10 km entfernten Kunersdorf das Chamisso Museum besucht werden. Das Chamisso Museum widmet sich dem deutsch-französischen Dichter, Naturforscher und Weltreisenden Adelbert von Chamisso (1781-1838). Er war im Sommer 1813 Gast im einstigen Kunersdorfer Schloss und schrieb hier die Märchennovelle »Peter Schlemihls wundersame Geschichte«, die heute zur Weltliteratur gehört. Es wird auch Kaffee und Kuchen angeboten. Die Exkursion ist wieder als Halbtagestour mit eigenem Pkw vorgesehen. Für Anmeldungen, Informationen und Nachfragen steht **Herr Rinner unter Tel. 0176 34252840** oder per Mail **A.Rinner@web.de** gern zur Verfügung. Treffen zur Abfahrt ist um 8.45 Uhr auf dem Parkplatz unterhalb der Mühle in Alt-Marzahn. Für die Führung in Altfriedland wird ein **Kostenbeitrag von 5 € pro Person** erhoben.



Foto: Stefan Fürtbauer

Wenn die Reben weinen ...

von Ursula A. Kolbe

Jedes Mal fasziniert uns die Wachau, vor den Toren Wiens gelegen, auf's Neue. Ihre Natur, ihre Geschichte, ihr Flair. Wie auch der Nikolaihof, in der Tat verkörperte Geschichte in Österreich. Seit rund 2.000 Jahren ist er ein Teil dieser beeindruckenden UNESCO-Weltkulturregion und tief mit dem Wein verwurzelt, der seit den Kelten

Martin Saahs bringt die Flaschen zur Ernte der Rebtränen an

angebaut wird. Seine erste urkundliche Erwähnung fällt in die Zeit des heiligen Severin der Römer um 470 n. Chr. Severin selbst soll – sofern es die Arbeit als Seelsorger, Missionar und Klostergründer zuließ – häufig die Abgeschiedenheit der Weinberge für seine Gebete aufgesucht haben. - Heute ist der Nikolaihof das älteste Weingut Österreichs und international eines der ersten Weingüter mit der hehren Aufgabe, nach biodynamischen Richtlinien zu wirtschaften.

Wir kommen mit Geschäftsführer Martin Saahs ins Gespräch. Er verantwortet die Nikolai Demeter Naturkosmetik und macht uns mit einigen Stichpunkten aus der Familienchronik vertraut. Über 1.000 Jahre war dieses Weingut in Kirchenbesitz, bis sein Urgroßvater im Jahre 1894 Hof und Riede erwerben konnte und seitdem von der Familie Saahs bewirtschaftet wird. Damals lernten die Urväter aus der Not heraus, weil kein Geld für landwirtschaftliche Hilfsmittel da war, ohne Pflanzengift, dafür im Einklang mit der Natur und ihren Nützlingen zu arbeiten.

Als Martin Saahs Mutter, die Winzerin, 1971 auf den Hof kam, begannen sie, nach den Methoden Steiners zu arbeiten, sprich, den Blick für anthroposophische Richtlinien zu öffnen. Diese waren eigentlich für landwirtschaftliche Betriebe gedacht, ebneten dann aber auch den Weg in den „biodynamischen“ Demeter-Weinbau.

Martin Saahs älterer Bruder Nikolaus hatte 2005 das Weingut übernommen; er selbst sammelte erst einmal Erfahrungen im Ausland. Als Martin mit vielen Erfahrungen im Gepäck auf den elterlichen Hof zurückkam, begann er, die Demeter-Naturkosmetik-Linie aufzubauen. Um das Bild abzurunden, sei vermerkt: Schwester Elisabeth leitet das Gästehaus „ad vineas“ in Mautern; Schwester Christine ist anthroposophische Kinderärztin geworden. Wie hatte seine Mutter zu ihren Kindern gesagt: „Wir haben die Demetersche Infektion!“ - Womit wir bei einem neuen Kapitel des Nikolaihof, den „Tränen des Weinstocks“, sind.

Der Weg von der Weintraube zur fertigen Gesichtspflege

Ja, Klima und geologische Bedingungen sind in dieser Region der Wachau wie für den Weißwein geschaffen. In Rieden mit klingenden Namen wie „Im Weingebirge“, „Vom Stein“, „Steiner Hund“ oder „Klausberg“ – liegen die Weingärten der Familie Saahs. In dieser von milden Luftströmungen begünstigten Donauregion wachsen Riesling- und Veltliner-Trauben sowie Gelber Muskateller, Neuburger und Gewürztraminer zu bester Qualität und höchster Reife heran.

Neben dem Wein- und Traubenkernöl gibt es noch einen anderen edlen Tropfen, den der Weinstock ganz ohne menschlichen Zutuns und im Eigeninteresse entstehen lässt: Rebwasser –

Die alten Römer sprechen von Lacryma vitis oder Aqua vitis – jene Flüssigkeit, die der Rebstock nach dem Winterschlaf durch seine Rebzweige fließen lässt, um den Stock als Gesamtes mit Vitalstoffen zu versorgen und zu aktivieren.

Sind die Rebzweige zuvor vom Winzer für ein kontrolliertes Wachstum geschnitten worden, tropft das kostbare Nass an ihrer Schnittstelle heraus. Die Rebe wehrt damit Bakterien ab, die über eine offene Wunde in den Weinstock eindringen könnten und versiegelt die Wunde mit Harz, das sich schließlich aus dem Rebwasser bildet. Was aussieht wie ein tropfender Wasserhahn, ist das sichtbar gewordene Immunsystem eines Weinstocks: „SeineTränen“. Übrigens: Schon Hildegard von Bingen und die Römer erkannten diesen wertvollen Wirkstoff und nutzten ihn entsprechend für ihre Anliegen.

Die ersten Produkte, so Martin Saahs, seien 2016 auf den Markt gekommen. Ein kleines Detail: Für 1l Rebwasser der edlen Tränen werden rund 100 Flaschen gebraucht, um die Rohstoffe aus den eigenen Weingärten zu verarbeiten – palmöl- und mineralölfrei sowie Verzicht auf sämtliche künstliche Konservierungsstoffe.

Die ersten marktreifen Produkte waren ein Serum und vier verschiedene Gesichtspflegen. Duschgels, Shampoos kamen hinzu. Heute umfasst die Produktpalette rund 25 Erzeugnisse. So z. B. Reinigungsgels, Reinigungsmilch, Gesichts-Tonikum, Traubenkern Gesichtspeeling & Maske, das Traubenkern Intensiv-Serum, Augenserum, Veganes Feuchtigkeits-Fluid. Ganz neu wird die Bio-Baby Kinderpflege angeboten. Und nicht zu vergessen das neue Nahrungsergänzungsmittel, das „AOX OPC Präparat“. - Selbstredend sind alle Produkte zu 100 Prozent durch Demeter zertifiziert.

Vielleicht das noch: Demeter, eine der zwölf olympischen griechischen Gottheiten, steht für die Fruchtbarkeit der Erde, des Getreides und der Saat. Ihr römischer Göttername ist Ceres.

(Wer mehr über diese Produkte erfahren will – und vielleicht schon den Blick auf ein Weihnachtsgeschenk richtet, mehr unter www.dieNikolai.at ; auch im Land Brandenburg das Schönheitsinstitut Bärbel Schmidt, 15328 Küstriner Vorland, Ahornweg 1; Telefon: 033 472 50950)

Politik, Wirtschaft, Soziales



Foto: Otto Knackfuß

Das Brandenburger Whisky-Sortiment

Unterwegs auf der Brandenburgischen Whiskystraße

von Otto Knackfuß

Ihre etwas ungewöhnlich klingenden Markennamen sind u.a. Mammoth, Der Kolonist, Preussischer Whisky, Stork oder Glina. Insgesamt sieben Whiskydestillierungen brennen in Brandenburg den

hochbegehrten Schnaps. Insgesamt führt unsere Whiskyroute zu drei Clustern im Havelgebiet, im Spreewald und in der Uckermark.

Destillerie und Siedlerhof

In Werder/Havel empfängt uns Master Distiller Michael Schultz auf seinem beeindruckenden Hof mit einer der modernsten Destillen Europas. Dank eigener Ackerflächen wächst das Getreide für den Whisky praktisch vor dem Hof. „Whisky ist für uns nicht einfach ein Getränk, Whisky ist für uns Lebensqualität“ sagt Schultz. Mit seinem Team hat er sich das Ziel gestellt, den vielleicht besten Whisky Deutschlands herzustellen. Seine verschiedenen Sorten der Marke „Glina“ leiten sich ab vom uralten Namen des heutigen Glindow. Neben handgemachten Whisky werden bei Schultz'ens auch Obstler, Gin und Liköre gebrannt sowie Fruchtweine gekeltert. Ein breites Angebot auch von Führungen und Verkostungen im Hofladen, der täglich geöffnet hat.

<https://glina-destillerie.de/>

Whisky- & Edelbrandmanufaktur

Zweite Station unserer Whiskyexpedition ist die Sandhill Whisky Destillerie in Bad Belzig. Hier destilliert die Familie Eggenstein seit 2012 in traditioneller Handarbeit den einzigartigen Single Malt Cask Whisky „Old Sandhill“. Für die Herstellung verwendet werden die besten Rohstoffe und ausschließlich Gerstenmalz, Wasser aus dem Naturpark Hoher Fläming und speziell entwickelte Whisky-Hefe. Der Single Malt Whisky lagert mindestens 5 Jahre im Barrique - Eichenfass, bevor er sich Whisky nennen darf. Gebrannt werden insgesamt acht verschiedene Sorten, ergänzt durch Gin und Feinbrände. <https://sandhill-whisky.com/> Nach den Stationen Werder/Havel und Bad Belzig setzen wir unsere Whiskytour fort auf der 430 km langen Gesamtstrecke in Richtung Spreewald.

Burger Hofbrennerei

In Burg im Spreewald begrüßt uns Brennmeister Arno Ballaschk in der kleinsten Obst- und Whiskybrennerei Brandenburgs. Seine Stammsorte „Der Kolonist“ ist ein Single Malt bester Güte. Ausgezeichnet bereits 2015 auf der Whisky National mit einer Bronzemedaille. Die kleine Brennerei besteht seit 2007 und ab 2012 wird erfolgreich Whisky produziert. Für Ballaschk besteht die Faszination des Whisky Brennens in der Vielfalt der Geschmacksnoten des Hochprozentigen aus dem Spreewald. <https://www.sagengeister.de/>

Stork Club Rye Whisky Destillerie

Von Burg aus ist es nicht mehr weit bis zum malerischen Dorf Schlepzig, dem Ort von Deutschlands erster Roggen-Whiskey-Destillerie. Seit 2004 werden dort prämierte Whisk(e)ys von höchster Qualität gebrannt und gereift. 2010 wurde der Whisky Stork erstmals international durch Jim Murray`s Whisky Bible mit 94 Punkten prämiert. Der Vorteil des Teams der Whiskybrenner: Die fruchtbaren Getreidefelder liegen direkt vor Ort.

Geschäftsführer Steffen Lohr erinnert sich an den Anfang seiner Whiskyepoche: „Wir waren auf der Suche nach einem Whiskey-Fass und kamen mit der ganzen Destillerie nach Hause zurück. Die Vorbesitzer wollten das Geschäft aus Altersgründen aufgeben. In der Situation haben meine Partner und ich die Chance ergriffen. Denn der Spreewald mit seinem einzigartigen Mikroklima bietet die beste Voraussetzung zur Produktion von Roggen-Whiskey“. <https://shop.stork-club-whiskey.com/> Auf der Brandenburgischen Whiskystraße reisen wir weiter nach Norden. Dort wollen wir die letzten drei der bisher sieben Brennereien vom Land Brandenburg kennenlernen.

Sozietätsbrauerei und Brennerei Altlandsberg

Auf dem wiedererstandenen Schlossgut in Altlandsberg wird seit 2016 auch wieder Whisky gebrannt. Braumeister Jens Richter, zuständig vor allem für die traditionelle Brauerei am Ort, hat sich an das Hochprozentige gewagt und die Marke „ALTLANDSBERGER No. 1“ kreiert. Ein Single Malt, gut verpackt in einer ansprechenden Flasche und nachgefragt als Unikat. Er reiht sich ein in die erlesene Brandenburger Whiskyvielfalt. <https://www.schlossgut-altlandsberg.de/>

Grumsiner Brennerei

Nach etlichen Autokilometern erreichen wir Grumsin in der Uckermark. Die Brennerei in einzigartiger Lage grenzt unmittelbar an das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Ihr Name leitet sich vom Grumsiner Forst ab – der Buchenwald ist Teil des riesigen Reservats und zählt zum UNESCO Weltnaturerbe. Das Markenzeichen der 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 Whiskyherstellung. 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.

<https://grumsiner.de/>

Preussische Whisky Destillerie

Die siebente und finale Station unserer Whiskystraße finden wir in der kleinen Gemeinde Schönermark: Die Preussische Whisky Destillerie von Brennmeisterin Cornelia Bohn. Sie hat den 54,2% Vol. Organic Single Malt kreiert, dessen Charakter die Herstellung und die Region, aus der er kommt, großartig widerspiegelt: Erdig, kraftvoll und ungezähmt. Er wird in traditioneller Weise von Hand langsam destilliert und reift in ausgesuchten Eichenfässern zu seinem vollen Charakter heran, bevor er in Fassstärke abgefüllt wird. Mit ihrer Whiskybrennerei in Schönermark/UM setzt Cornelia Bohn eine mehr als 150 Jahre alte preußische Tradition fort.

<https://www.preussischerwhisky.de/>

Fazit: Mit den drei Schwerpunktregionen Havel, Spreewald, Uckermark verfügt die Brandenburgische Whiskystraße über ein gutes Basisnetz. Auf den Zwischenstrecken liegen aber noch nutzbringende Möglichkeiten...

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Diese Wissenschaftlerin forscht am Recycling biologischer Abfälle

Wie Essensreste künftig Flugzeuge antreiben

Weltweit erste Anlage in Betrieb genommen, die Kraftstoff aus Biogas erzeugt von Dipl.-Chem. Katrin Schwarz

Um Essensreste und andere biologische Abfälle wieder in nutzbare Stoffe umzuwandeln, hat das Fraunhofer-Institut für Keramische Technologien und Systeme IKTS gemeinsam mit Industrie- und

Forschungspartnern eine weltweit einzigartige Anlage in Thallwitz bei Leipzig gebaut. Diese erzeugt aus Biogas – nicht nur aus dem enthaltenem CO₂ – synthetische Kraftstoffe und biogene Wachse. Das Biogas wird dabei aus alten Fetten der Gastronomie und Lebensmittelproduktion gewonnen. Bei Bedarf lässt sich ein keramischer Elektrolyseur zuschalten, der die benötigten Stoffe für den Prozess auch unter Einsatz Strom aus erneuerbaren Energien bereitstellt. Das IKTS will das innovative Anlagenkonzept nun gemeinsam mit einem Leipziger Unternehmen für die Produktion im Industriemaßstab weiterentwickeln.

Mit Blick auf über 9000 Biogasanlagen, die in Deutschland in Betrieb sind, sieht Dr. Erik Reichelt, Leiter der IKTS-Arbeitsgruppe Systemverfahrenstechnik, erhebliches Marktpotenzial: »Solche erweiterten Biogasanlagen eröffnen erhebliche Chancen, um schon jetzt für die Zeit nach dem Kohleausstieg neue Wertschöpfung und Arbeitsplätze im mitteldeutschen Revier aufzubauen.« Allein in Sachsen seien derzeit ca. 270 Biogasanlagen im Betrieb – vor allem für die Größeren unter ihnen sei das neue System eine interessante Option. Es könne helfen, die Anlagen wirtschaftlicher zu betreiben und auf Marktschwankungen besser zu reagieren. Zudem trage das kreislaufwirtschaftliche Konzept dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen, den Einsatz von fossilem Erdgas und -öl zu mindern und die Umwelt zu schützen.

Dabei war die Zielstellung des Projekts im Jahr 2017 noch deutlich bescheidener gewesen. Ursprünglich wollte das Entwicklungskonsortium die Biogasanlagen »nur« resilienter gegen Marktschwankungen und Einspeisevergütungen machen, indem man sie zusätzlich für die Wachs-Produktion ertüchtigt. Der Gedanke dabei: Wenn es sich wegen ungünstiger Preise gerade nicht lohnt, das Biogas zu verstromen, können die Betreiber mit etwas zusätzlicher Technik flexibel auf die Produktion von biogenen Wachsen umschwenken. Dies lässt sich dann an die Kosmetik- und Schmiermittelindustrie verkaufen. Während des Entwicklungsprozesses hat sich das Konzept jedoch um zusätzliche Technologie-Pfade erweitert, die auch die Netzdienlichkeit einbeziehen.

Reformer, Fischer-Tropsch-Reaktor und Elektrolyseur kombiniert

Um diese Ansätze in der Praxis zu erproben und eine Pilotanlage zu bauen, haben sich die Forschungseinrichtungen Fraunhofer IKTS, TU Bergakademie Freiberg und die TU Dresden mit den sächsischen Unternehmen Ökotec-Anlagenbau GmbH, Sunfire GmbH und DBI Gas- und Umwelttechnik GmbH zu einem Entwicklungsverbund zusammengetan. Ökotec-Anlagenbau stellte seine bereits existierende Biogasanlage zur Verfügung. Dort installierten die Partner zusätzlich einen Reformer, einen Fischer-Tropsch-Reaktor und einen Elektrolyseur. Im ersten Schritt leitet die so erweiterte Anlage Biogas und Wasserdampf in den Reformer, der daraus Synthesegas erzeugt – ein Gemisch aus Wasserstoff und Kohlenmonoxid. Das Fischer-Tropsch-Aggregat wandelt dieses Synthesegas dann in Methan, flüssige Kohlenwasserstoffe und Wachs um. Das Methan wird gleich wieder in den Prozess zurückgeleitet, um den Anlagenpark zu heizen. Übrig bleiben im Verhältnis 50 zu 50 das Wachs und die Flüssigprodukte. Letztere können dann in Raffinerien zu synthetischem Diesel oder Kerosin weiter aufbereitet werden.

Als alternative und zusätzliche Quelle für das Synthesegas ist ein Container mit dem erwähnten Elektrolyseur angedockt. Der wird dann zugeschaltet, wenn wenig Biogas verfügbar oder besonders viel Strom durch Lieferspitzen aus Solar- oder Windkraftwerken im Angebot ist. Dieser Elektrolyseur zerlegt Wasserdampf und Kohlendioxid in Wasserstoff und Kohlenmonoxid, also auch wieder Synthesegas. Er sichert zudem die kontinuierliche Versorgung der Fischer-Tropsch-Syntheseanlage ab, die nur dann richtig effizient arbeitet, wenn immer genug Synthesegas verfügbar ist.

Je nach Marktlage grünen Strom oder erdölfreie Kraftstoffe oder Wachse

produzieren Eine solcherart ausgerüstete Biogasanlage hat also mehrere Möglichkeiten, auf Marktschwankungen zu reagieren: Der Betreiber kann das Biogas weiter verstromen, zum Beispiel per Gasmotor und Generator, wenn die Stromabnahmepreise hoch sind. Sind die Einspeisevergütungen niedrig, schwenkt er auf die Produktion von biogenem Wachs und synthetischen Kraftstoffen um. Und wenn viel Strom aus erneuerbaren Energien verfügbar ist, schaltet er den Elektrolyseur zu. Die gewonnenen erdölfreien Kraftstoffe und Wachse sind zwar immer noch teurer als entsprechende Produkte auf fossiler Basis. So ergeben sich für die

synthetischen Kraftstoffe und die Wachse Herstellkosten von etwa 2,50 € pro Kilogramm. Die aktuelle Energiepreiskrise hat die ehemals immensen Kostenunterschiede zu erdölbasierten Produkten allerdings bereits stark eingedampft. Und selbst wenn man von wieder sinkenden Preisen an den Öl- und Gasbörsen ausgeht: Der Bedarf vieler Industriezweige an nachhaltig gewonnenen Energieträgern und Stoffen wächst. Vor allem die Luftfahrtgesellschaften stehen dabei wegen restriktiverer Umweltschutzgesetze unter Druck. Die Bundesregierung hat angekündigt, ab 2026 erhebliche Beimischungen von elektrisch erzeugtem Kerosin (E-Kerosin) zum herkömmlichen Flugtreibstoff als Pflichtquote einzuführen.

Weitere Nachfragen könnten zukünftig auch aus anderen Bereichen kommen, so z. B. von Farben- und Lackherstellern, die das gewonnene Wachs für die Herstellung von Additiven einsetzen könnten. Auch in der Kosmetik und der Schmierstoffindustrie werden sich genügend Abnehmer finden, meint Erik Reichelt. Insofern können Biogasanlagen-Betreiber, die ihre Betriebe rasch mit der neuen Technik ausstatten, als erste diese Marktnachfrage für biogene Wachse bedienen. Und falls sich dieser Teilmarkt übersättigen sollte, lässt sich das Wachs durch zusätzliche Anlagentechnik ebenfalls zu Kraftstoff verflüssigen.

Transfer in industriellen Maßstab geplant

Auf der Agenda steht nun der Schritt von der Pilotanlage zum größeren industriellen Maßstab. Für diese Transferphase bemüht sich das Fraunhofer IKTS derzeit um Gelder aus dem Strukturwandel-Förderprogrammen für die Kohlereviere. In nächsten Projektabschnitt soll eine Anlage projektiert werden, die mehrere hundert Liter Syntheseprodukte pro Stunde erzeugen kann.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Ein Teddybär

„Nicht ohne meinen Teddy!“ ...

von Hans-Jürgen Rodolf

... so lautete wohl oft die unmissverständliche Aufforderung von Töchterchen oder Sohnmännchen an die Eltern, wenn es zu einem Besuch zu Oma und Opa oder gar in den Urlaub gehen sollte. Sein Bekanntheitsgrad ist wahrlich unübertroffen. Wohl jeder in unserem Kulturkreis kennt ihn, kuschelte mit ihm, liebte ihn und verschenkte ihn zur großen Freude des neuen Besitzers.

Der Teddybär, in welcher Form, Ausführung, Größe oder Farbe auch immer, ist wahrlich ein unverzichtbarer Begleiter unseres Lebens. Zu Ehren des bereits von Generationen geliebten Kuscheltiers zelebrieren wir jährlich am 9. September den Teddybär Tag. Auf wessen Initiative hin dieser kuschelige Aktionstag begründet ist, bleibt indes gänzlich unklar und ist für alle Liebhaber der Flauschwesen auch vollkommen nachrangig.

Wer den Teddy lediglich mit strahlenden Kinderaugen assoziiert, ist eindeutig auf dem Holzweg. Bärchennachbildungen erfreuen sich ebenso in der Erwachsenenwelt großer Beliebtheit, sei es als niedliches Mitbringsel, Präsent zum Valentinstag, Couch-Dekoration oder auch als Trophäe vom Kirmesbesuch. Miniatur Kuscheltier-Exemplare zieren Blumensträuße genauso wie Schlüsselanhänger oder baumeln vergnügt an zahlreichen Autospiegeln. Ein Kuscheltier-Teddy bereitet Freude, beruhigt, spendet Trost ist aber gleichermaßen ein Ausdruck von Heiterkeit und

guter Laune. Über die eigentliche Entstehungsgeschichte des Mythos Teddybärtag sind sich die Experten allerdings nicht ganz einig.

Eine Legende besagt, dass sich die Bezeichnung des mit Baumwolle, Holzwolle, Watte oder Kunststoffgranulat gefüllten Kuscheltiers von Theodore (Spitzname Teddy) Roosevelt ableitet. Auf seiner Bärenjagd im Jahre 1902 in Mississippi geriet ihm zu seinem Ärger kein Bär vor die Flinte, woraufhin die Jagdgesellschaft ihm angeblich ein angebundenes Bärenjunges anbot. Teddy jedoch war so verzückt von dessen Anblick, dass er sich weigerte, dieses zu erlegen.

Eine eher europäische Version der Namensgebung nahm in Giengen ihren Ursprung. Richard Steiff, der Neffe der deutschen Spielwarenherstellerin Margarete Steiff, entwickelte im Jahre 1902 den ersten Spielzeugbären mit beweglichen Armen und Beinen (Modell 55 PB) und nannte diesen Teddy. Um die internationale Vermarktung in Schwung zu bringen, trat Teddy kurze Zeit später seine Reise in die USA an. Die Amerikaner hingegen sendeten ihn postwendend wegen Nichtgefallen an Richard Steiff zurück.

Nach wie vor ist die Beliebtheit des Teddys bei Klein und Groß ungebrochen und der Erfindungsreichtum der Hersteller scheint schier unerschöpflich. Möglicherweise ist der jährliche Teddy-Tag eine anregende Gelegenheit, sich selbst an seinen einstigen Lieblingstедdy und die damit verbunden Kindheitserlebnisse zu erinnern oder diesen sogar von seinem verstaubten Dachbodendasein zu erlösen. Oder wie wäre es, alternativ mit einem entspannten Stadtbummel – auf der Suche nach einer flauschigen Schönheit, um einem wertvollen Menschen eine kleine oder sogar große Freude zu bereiten.

PS: Informationen zu diesem Text wurden teilweise von www.kleiner-kalender.de entnommen.

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Foto: Gleimhaus Halberstadt

Blick auf das Gleimhaus

Mal wieder ins Museum

MitbeStimmungsorte: 21 Museen intensivieren Prozess hin zu mehr Diversität und Partizipation von Brigitte Nehring

Das Gleimhaus in Halberstadt ist von einem Projekt-ausschuss der Kulturstiftung der Länder für die Teilnahme am Projekt „MitbeStimmungsorte. Gesellschaftliche Teilhabe am Museum fördern“

ausgewählt worden. Es ist damit eins von 21 teil-nehmenden Museen aus ganz Deutschland. Aus Sachsen-Anhalt ist noch das Friedrich-Ludwig-Jahn-Museum aus Freyburg dabei. Im Frühjahr 2022 wurden die Kulturministerien aller 16 Länder eingeladen, Museen für die Teilnahme am Projekt vorzuschlagen. Das bundesweite Projekt wird von der Kulturstiftung der Länder auf Beschluss der Kulturministerkonferenz durchgeführt, mit dem Ziel, Möglichkeiten zu ermitteln, mehr Besucherinnen und Besucher für Museen zu begeistern und Neugier bei Menschen zu wecken, die bislang nicht zu den Besuchern zählen. Das Gleimhaus plant, die Dauerausstellung zu überarbeiten und hierbei viele Barrieren für Menschen mit Einschränkungen abzubauen, um z.B. Menschen mit geistiger Beeinträchtigung für einen Museumsbesuch zu gewinnen. Im Rahmen der geförderten Beratungsprozesse sollen Mitarbeitende der Diakonie-Werkstätten Halberstadt mit ihren besonderen Kompetenzen als Expertengremium in die Ausstellungsentwicklung

eingebunden werden. Des Weiteren ist die gemeinsame Entwicklung eines neuen Veranstaltungsformats für ein breites Publikum vorgesehen. Ausgelotet werden soll zudem die Möglichkeit von Zusammenarbeit bei (Tandem)-Führungen in leichter/einfacher Sprache. Das geförderte Programm umfasst vier Werkstätten zwischen September 2022 und Juni 2023, die sich inhaltlich mit den Schwerpunkten Netzwerke(n), Organisationsentwicklung und Museum als Dritter Ort auseinandersetzen. Ein erstes Treffen aller ausgewählten Museen findet im September statt. Die Gleimhaus-Direktorin Dr. Ute Pott freut sich über die Zusage der zukunftsorientierten fachlichen Begleitung eines Kommunikations- und Veränderungsprozesses für das Gleimhaus.

Berliner Orte

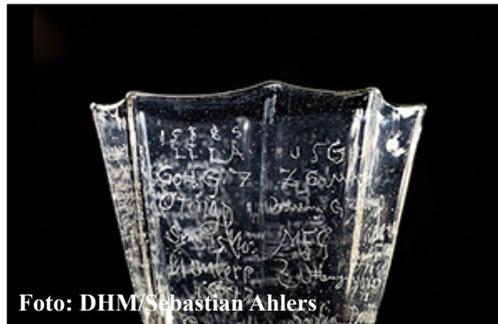


Foto: DHM/Sebastian Ahlers

Der gläserne Becher

Gästebuch aus Glas

Deutsches Historisches Museum erwirbt seltenen Willkomm-Becher der Fürsten von Oettingen-Wallerstein
von Daniela Lange

Das Deutsche Historische Museum hat den Willkomm-Becher der Fürsten von Oettingen-Wallerstein erworben. Dank der großzügigen Unterstützung des Museumsvereins und der Kulturstiftung der Länder

konnte das Museum den kunst- und kulturgeschichtlich herausragenden gläsernen Becher aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts für seine Sammlung Angewandte Kunst ankaufen. Das weltweit äußerst seltene Renaissanceglas befand sich über Jahrhunderte im Familienbesitz und wird nun vom Deutschen Historischen Museum zunächst erforscht und in Zukunft der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Fritz Backhaus, Sammlungsdirektor der Stiftung Deutsches Historisches Museum: „Wir sind sehr dankbar, dass dieses einzigartige und hervorragend erhaltene Zeugnis deutsch-europäischer Geschichte im Zeitalter der Glaubensspaltung für unsere Sammlung gesichert werden konnte. Besonders in Hinblick auf unsere künftige Ständige Ausstellung, die wir in den nächsten Jahren konzipieren werden, ist der Oettingen-Willkomm ein großer Gewinn. Anhand dieses Schlüsselwerks einer bewegten Epoche werden unsere Besucherinnen und Besucher künftig besonders anschaulich die politisch-religiösen Verhältnisse und die höfische Kultur der frühen Neuzeit kennenlernen.“

Ulrich Dendorff, Vorsitzender des Museumsvereins: „Dieses filigrane Objekt hat mich sehr überrascht: Frauen und Männer, manche protestantisch, manche katholisch, haben sich während des Dreißigjährigen Krieges friedlich nebeneinander auf dem Glas verewigt. Der Bitte des Deutschen Historischen Museums, den Ankauf zu unterstützen, ist der Museumsverein sehr gerne nachgekommen. Ich bin gespannt, was das DHM über und an diesem Objekt den Besucherinnen und Besuchern zeigen und erklären wird.“

Markus Hilgert, Generalsekretär der Kulturstiftung der Länder: „Der Willkomm-Becher der Familie Oettingen ist einzigartig in seiner Gestaltung als ‚gläsernes Geschichtsbuch‘. Nur wenige vergleichbare Objekte sind heute bekannt oder erhalten. Wie durch ein Brennglas erzählt der Becher von den territorialen und dynastischen Verbindungen der Familie Oettingen. Gleichzeitig zeigt er die Signaturen wichtiger Personen und Daten der deutschen und europäischen Geschichte

im Zeitalter der Reformation. Deshalb freue ich mich, dass wir dem Deutschen Historischen Museum dabei helfen konnten, diesen Becher für seine neue Dauerausstellung zu erwerben.“

Der „Oettingen-Willkomm“ diente als Prunkgefäß für hochrangige Gäste des Oettinginschen Stammsitzes, der Harburg im bayrischen Landkreis Donau-Ries. Mehr als 30 Besucherinnen und Besucher – darunter Adelige, Landesherrn, Hofprediger, Heerführer und Generäle – gravierten ihre Namen, Titulaturen und Jahreszahlen mit einer Diamantnadel in das „Gästebuch aus Glas“. Der fragile achteckige Becher ist nach derzeitigem Stand das bislang früheste bekannte Zeugnis dieser kulturellen Praxis. Zugleich spiegeln die Inschriften der Gebrauchsspanne von 1548 bis 1650 die territorialen und dynastischen Verbindungen der Gastgeber sowie die politischen Wirren der Religionskriege wieder. Bedeutende historische Ereignisse wie die Schlacht bei Nördlingen (1634) und die Ulmer Friedensverhandlungen (1647), die das Ende des Dreißigjährigen Krieges einleiteten, sind durch die Daten und Akteure auf dem Glas verewigt.

Der „Oettingen-Willkomm“ befand sich zuvor mehr als 500 Jahre im Besitz der Familie Oettingen-Wallerstein. Die Oettingen waren ein fränkisch-schwäbisches Adelsgeschlecht, das 1674 in den Fürstenstand erhoben wurde, sowie Landesherrn der reichsunmittelbaren Grafschaft Oettingen im Riesgau, gelegen im heutigen Nordschwaben. Dieses Territorium war im 16. und 17. Jahrhundert ein umkämpfter Hauptschauplatz der Reformationswirren, was indirekt auch das kleine Trinkgefäß widerspiegelt: Der früheste Namenseintrag aus dem Jahr 1548 stammt von Georg Karg, der auf Empfehlung Martin Luthers 1539 Hofprediger in Oettingen wurde, bevor er nach einem Konflikt nach Schwabach floh. Es folgten Namen und Devisen von Vertreterinnen und Vertretern des überwiegend protestantischen Hochadels in Süddeutschland. Die beiden häufigsten Daten – 1634 und 1647 – stehen höchstwahrscheinlich in Zusammenhang mit der Schlacht bei Nördlingen im Jahr 1634 und dem Ulmer Waffenstillstand von 1647.

Natur, Tourismus



Eine Gruppe Pfifferlinge

Herbstlicher Leckerbissen:

Darum gehören Pfifferlinge auf Ihren Speiseplan

von Cindy Schulz

Pfifferlinge haben im Herbst Saison. Sie gehören zu den beliebtesten Pilzen, schmecken leicht nach Pfeffer, haben kaum Kalorien und sind für denjenigen, der Pilze mag, lecker und vielseitig zu verwenden. Erfahren Sie mehr darüber, warum das ballaststoffreiche Fitness-Gemüse auf Ihren Speiseplan im Spätsommer gehören sollte. Pfifferlinge wachsen in vielen Regionen der Welt. Weit entfernt ist der Pilz in Australien, Nordasien und in ganz Amerika zu finden. Aber auch in Europa können Sie Pfifferlinge im Wald sammeln. Bei uns in Deutschland haben die kleinen Waldfrüchte ihre Saison von Juli bis November. Aufgrund der weltweiten Verbreitung und Globalisierung können Sie Pfifferlinge das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen. Auch getrocknet und tiefgefroren werden die Pilze angeboten. Leider lässt sich die Pilzsorte in deutschen Wäldern immer seltener sammeln. Schuld sind Veränderungen in der Umwelt. Begeben Sie sich dennoch auf die Suche nach Pfifferlingen, sollten Sie sich entweder gut auskennen oder Ihre Pilzkörbchen einem Fachmann

vorzeigen, bevor Sie die gesammelten Pilze verspeisen. Essen können Sie den Echten, Samtigen und Blassen Pfifferling. Verwechseln Sie den Echten jedoch mit dem Falschen Pfifferling, was nicht schwerfällt, da sich beide sehr ähnlich sehen, sind Magenbeschwerden nicht weit entfernt. Ähnlich sieht auch der Ölbaumpilz aus. Dieser ist sogar giftig und darf gar nicht verzehrt werden. Um Verwechslungen auszuschließen, sollten Sie in jedem Fall Fachwissen besitzen. Dieses können Sie sich mit einem Pilzbestimmungsbuch erwerben oder an Seminaren und Workshops teilnehmen, die erfahrene Pilzsammler regelmäßig anbieten. Auch Pilz-Apps gibt es mittlerweile. Jedoch rät die Deutsche Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM) von der alleinigen Nutzung zur Bestimmung ab, da sich insbesondere unerfahrene Sammler auch hiermit schnell vertun können und der gesundheitliche Schaden im Nachgang ein großes Risiko darstellt.

Pfifferlinge besitzen ein festes Fleisch und sind knackig im Biss. Da der Geschmack pfeffrig ist, leitet sich wohl daher auch der Name Pfifferling ab. Leider sind Schwermetalle wie Blei und Cadmium enthalten. Deswegen sollten Sie nicht mehr als 200 Gramm in der Woche verzehren. Aufgrund dieser Inhaltsstoffe sollten Kleinkinder, Schwangere und Stillende auf diese Pilzsorte ganz verzichten. Echte Pfifferlinge sind leicht bis kräftig eigelblich, weswegen sie auch „Eierschwamm“ bezeichnet werden. Sie sind aber niemals orange.

Darum sind Pfifferlinge so gesund

Pfifferlinge werden regional unterschiedlich bezeichnet. So können Sie den Pilz betreffend auch auf den Ausdruck "Eierschwammer" treffen. In Mitteleuropa gehört der Pfifferling mit zu den beliebtesten Speisepilzen. Das verwundert kaum, wenn man sich die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile betrachtet.

Der Pfifferling ist sehr kalorienarm. Auf 100 g des Speisepilzes kommen gerade mal elf Kalorien, 0,5 g Fett und 0,2 g Kohlenhydrate. Dazu besteht er zu 92 Prozent aus Wasser. Das macht ihn leicht, bei seinem pfeffrigen Geschmack. Hinzu kommt, dass er sehr viele Ballaststoffe enthält. Nach einer Mahlzeit mit Pfifferlingen bleiben Sie deswegen auch länger satt. Außerdem fördern ballaststoffreiche Lebensmittel die Verdauung. Ein weiterer Pluspunkt, der an den Pfifferling geht.

Als weiteren Inhaltsstoff kann der Pfifferling mit L-Tryptophan aufwarten. Ihr Körper kann nach dem Verzehr mithilfe der Biosynthese daraus das Glückshormon Serotonin bilden. Nachfolgend kommt es zur Umwandlung in Melatonin. Das fördert einen ruhigen Schlaf in der Nacht, wenn Sie zum Abendessen Pfifferlinge verzehren. Des Weiteren fördert der Pfifferling Ihre Sehkraft, da der Pilz Beta-Carotin enthält. Neben diesem Augenvitamin liefert Ihnen der Pfifferling auch jede Menge Eisen. In 100 g der Pilze stecken 6,5 g Eisen. Das fördert zum einen die Blutbildung, andererseits kann unter anderem dadurch der Sauerstofftransport im Körper aufrechterhalten werden. Damit bleiben Sie geistig fit und können sich körperlich anstrengen.

Das steckt in Pfifferlingen

Verzehren Sie Pfifferlinge ohne schlechtes Gewissen. Mit nur wenigen Kalorien und einem hohen Wasseranteil ausgestattet wird Ihnen eine Pfifferling-Mahlzeit nicht die Figur ruinieren. Aufgrund des hohen Ballaststoff- und Eiweißanteils sind Heißhungerattacken nicht zu befürchten, wenn Sie zum Pfifferling greifen. Weitere Inhaltsstoffe wie Vitamin C und D, Kalium, Phosphor und das bereits erwähnte Beta-Carotin wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Möchten Sie sich also figurbewusst ernähren, sollte der Pfifferling von Zeit zu Zeit Ihren Speiseplan durchkreuzen.

Das sollten Sie zur Verwendung von Pfifferlingen beachten

Sammeln Sie selbst keine Pilze, können Sie Pfifferlinge zum Beispiel ganz frisch auf dem Wochenmarkt oder verpackt im Supermarkt einkaufen. Wenn Sie lose Pilze auswählen, achten Sie darauf, dass diese weder feucht sind noch dunkle Stellen aufweisen. Wirklich frische Pfifferlinge

werden aus der Region angeboten und riechen nach Aprikose. Sie erkennen den Pilz daran, dass er gelb leuchtet. Das Fleisch ist weiß. Ist der Pilz frisch, ist es fest.

Verpackte Pfifferlinge stecken meistens unter einer Folie. In dieser Plastikverpackung schwitzen die Pilze leicht, was dazu führen kann, dass sie schimmeln. Von daher sollten Sie sich besser für Frischware entscheiden. Ein Ausschlusskriterium ist außerdem, wenn der Pilz ausgetrocknet erscheint. Dann hat er bereits seine Aromen verloren. Zu Hause sollten Sie die Pilze schnell verarbeiten. Sie können leicht verderben. Möchten Sie die Pfifferlinge dennoch aufbewahren, geben Sie sie in eine Papiertüte und legen diese in den Kühlschrank. Hier können die Pilze ungefähr eine Woche gelagert werden, aber nur, wenn sie wirklich frisch gekauft oder gesammelt wurden.

Da Pfifferlinge wie viele andere Sorten auch Chitin enthalten, sollten Sie von einem rohen Verzehr absehen. Putzen Sie die Pilze, indem sie sich mit einem Küchentuch abreiben oder ganz kurz unter kaltes fließendes Wasser halten. So entfernen Sie verschmutzte Stellen. Trockene Stellen schneiden Sie mit einem Gemüsemesser ab. Im Anschluss erhitzen Sie die Pfifferlinge je nach Rezept. Dadurch machen Sie den schädigenden Stoff Chitin unschädlich. Sie können die Pilze zum Beispiel in eine Soße geben, ein Pilzragout herstellen oder eine Suppe aus den Pilzen kochen. Die Verwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig.

Natur, Tourismus



Foto: Pixelio/zaubervogel

...und ewig grüßt das Matterhorn

Auf der Grand Tour of Switzerland:

Von Zermatt nach Lausanne

von Thomas Vetsch

Die Etappe von Zermatt nach Lausanne führt auf 177 Kilometern vom Hochgebirge ans Ufer des mediterran anmutenden Genfersees. Die Route führt weite Strecken entlang der Rhone. Nicht

nur hohe Berge säumen den Weg, sondern auch Rebberge, die zum Teil zum UNESCO-Welterbe gehören. Mehr Informationen unter www.myswitzerland.com/grandtour.

Gleich zu Beginn der Route heißt es schon „Bitte umsteigen!“, denn das autofreie Zermatt mit dem Matterhorn ist nur mit dem Zug erreichbar. Dieser bringt die Fahrgäste im 20-Minuten-Takt zum Parkhaus in Täsch. Weiter geht es dann wieder mit dem eigenen Auto oder Motorrad Richtung Visp im Rhonetal. Kurz bevor der Ort erreicht ist, lohnt sich ein Abstecher nach Visperterminen. Das malerische Bergdorf mit seinen schwarzen Holzhäusern beheimatet einen der höchsten Weinberge Europas, der sich bis auf 1150 Meter Höhe erstreckt. Keinesfalls verpassen darf man eine Degustation des autochthonen Weißweins „Heida“.

Weiter geht die Fahrt nach Visp, wo die Route die Rhone erreicht. Nur wenige Kilometer später müssen Kulturfans einen Stopp einlegen: Bei der über 500 Jahre alten Felsenkirche St. Michael hoch oben auf einem Hügel bei Raron befindet sich die letzte Ruhestätte des deutschen Dichters Rainer Maria Rilke. Wer danach Lust auf Wellness verspürt, sollte unbedingt einen Umweg nach

Leukerbad machen, wo täglich 3,9 Millionen Liter 51 Grad heißes Wasser aus 65 Thermalquellen sprudeln.

Zurück im Rhonetal führt die Route weiter nach St-Léonard, das mit einer gut versteckten Sehenswürdigkeit aufwartet: der größte befahrbare unterirdische See Europas. Zurück im Tageslicht geht's über die Kantonshauptstadt Sion mit einer zwischen zwei Hügeln gelegenen Altstadt nach Martigny am Rhoneknie. Zwei renommierte Stiftungen haben hier ihren Sitz: Zum einen die Fondation Gianadda, deren Angebot von archäologischen Ausstellungen über einen Oldtimer- und Skulpturenpark bis hin zu spektakulären Kunstsammlungen reicht. Zum anderen eine Stiftung, die den berühmten Berhardinerhunden gewidmet ist und ein Museum mit „Wau-Effekt“ beheimatet.

Nach Martigny erreichen die Tourer St-Maurice, dessen im Jahr 515 gegründete Abtei das älteste Kloster des Abendlandes ist. Kurz danach weitet sich der Blick: Der Genfersee liegt zu Füßen. An dessen Ufer ragt das Chateau Chillon auf einem Felssporn thronend weit in den See hinein. Das geschichtsträchtige Schloss ist die meistbesuchte historische Sehenswürdigkeit der Schweiz und begeisterte auch viele prominente Besucher, wie zum Beispiel Lord Byron oder Mary Shelley, die hier Inspiration fanden.

Apropos prominente Besucher: Nirgendwo in der Schweiz war und ist die Prominenten- und Künstlerdichte höher als hier in dieser Region. Das liegt sicherlich an der Landschaft mit den terrassierten Weinbergen, dem mediterranen Klima am See, der Offenheit der Leute. Freddie Mercury, David Bowie, Coco Chanel, Charlie Chaplin: Sie alle lebten am Nordufer des Genfersees und haben ihre Spuren hinterlassen. Mittendrin liegt das weltberühmte Montreux, und ein paar Rebstöcke weiter ist das Ziel der Etappe erreicht. Lausanne, die Hauptstadt des Kanton Waadt, überrascht die Besuchenden mit spannungsreichen Kontrasten. Die malerische Altstadt und moderne Bauten wie das neueröffnete Museums- und Kunstareal „Plateforme 10“ stehen dicht an dicht.

Gesundheit



Foto: dpa/Karl-Josef Hindenbrand

Ohne Stress durch die Nacht

Tipps für einen besseren Schlaf

von Prof. Dr. Carl Diehm

Der bulgarische Schriftsteller und Nobelpreisträger Elias Canetti (1905 - 1994) sagte einmal, eine respektvolle Person zieht sich um neun Uhr abends zurück. Unser moderner Lebensstil lässt dies oft nicht zu. Und so gehören Schlafstörungen inzwischen zu den

meist verbreitenden Leiden der heutigen Gesellschaft. Deutschland ist das Land der Schlaflosen. Der Regensburger Schlafforscher Jürgen Zulley ist der Auffassung, dass vielen Deutschen ein ungestörter und erholsamer Schlaf nicht mehr vergönnt ist. Nach seinen Angaben haben in Deutschland 35 Millionen Menschen – das sind 43 Prozent der Bevölkerung – Probleme mit dem Schlafen. Unter einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung leiden 12 Millionen (15 Prozent), davon allein 4,8 Millionen unter Ein- und Durchschlafstörungen. Von einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung spricht man, wenn der Betroffene durch den gestörten

Nachtschlaf auch tagsüber gehandicapt ist und die Probleme länger als vier Wochen bestehen. In ganz seltenen Fällen sind für die schlechte Schlafqualität organische Ursachen verantwortlich. Stress, Nervosität und Aufregung sorgen in der Regel für Ein- und Durchschlafstörungen.

Langschläfer haben es besonders im Winter schwer

Die Wissenschaft spricht von „zeitversetzt oder lang schlafenden Menschen“. In der Umgangssprache werden Langschläfer auch Eulen, Frühaufsteher als Lerchen bezeichnet. Die Langschläfer haben ein Problem mit dem Biorhythmus. Schlafforscher sind heute der Auffassung, dass man sich sein Schlafverhalten antrainieren kann. Diese Menschen sollten sich zwingen, früher ins Bett zu gehen, so dass sie am nächsten morgen einigermaßen ausgeschlafen sind. Es gibt aber auch noch andere Tricks: Künstliche Lichtquellen mit einer Lichtstärke bis zu 10.000 Lux. Bewährte Wachmacher sind auch eine kalte Dusche, Kaffee, raus an die frische Luft und Jogging am frühen morgen.

Gute Sozialkontakte fördern erholsamen Schlaf

Auch das Fehlen von Freundschaften kann den erholsamen Schlaf empfindlich stören. Dies ergab eine Untersuchung der schwedischen Universität Umea. Niedrige Unterstützung durch soziale Netzwerke erwies sich als jener Faktor, der das Risiko für Schlafstörungen am meisten erhöhte. Dies galt sowohl für private Netzwerke, als auch für Netzwerk am Arbeitsplatz.

Guter Schlaf hält gesund

„Es häufen sich die Beweise, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Schlafqualität sowie körperlicher und geistiger Gesundheit gibt“, berichtet Dr. Phyllisze von der North Western University. Wer unter einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand leide, muss in Erwägung ziehen, dass mangelnde Schlafqualität verantwortlich für diese Situation ist. Menschen mit Angststörungen oder Depressionen leiden rund fünfmal so oft unter Schlaflosigkeit wie psychisch gesunde Menschen. Eine angeborene Herzschwäche verdoppelt nach jüngeren Untersuchungen die Wahrscheinlichkeit, Probleme beim Ein- oder Durchschlafen zu entwickeln. Rund 5 Prozent aller Menschen greifen zu Einschlafhilfen aus dem komplementär medizinischen Bereich und dazu gehören Kräuterteemischungen oder Entspannungsübungen.

Schlafen wir heute weniger als früher?

Es gibt Hinweise dafür, dass Deutsche heute weniger schlafen als früher. Waren es vor 100 Jahren im Schnitt noch neun Stunden, zeigen aktuelle Umfragen, dass derzeit nur noch fünf bis sieben Stunden geschlafen (57% der Bevölkerung) wird. Nur ein Drittel der Bevölkerung gönnt sich noch sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Deutschland ist zu einem Land der Frühaufsteher geworden.

Einfache Regeln für einen entspannten Schlaf

- nicht Grübeln vor dem Schlafengehen
- wenn man nach 10 Minuten nicht schlafen kann, sollte man wieder aufstehen
- nach geistiger Arbeit nicht gleich ins Bett gehen, hilfreich kann autogenes Training oder eine progressive Muskelrelaxation sein
- zu langer Medienkonsum ist oft die Ursache von Schlafdefizit
- jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen, bei ausgeprägten Schlafstörungen auf den Mittagsschlaf verzichten. Nur so sind Sie ausreichend müde am Abend

- günstig ist ein frühes und leicht verdauliches Abendessen, Fasten ist genauso ungünstig wie Schlemmen
- koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola, schwarzer oder grüner Tee bei Schlafstörungen nur vormittags zu sich nehmen
- Alkohol ist kein Schlafmittel
- Nikotin wirkt anregend
- Sport und körperliche Bewegung nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen, mindesten 2 Stunden Pause einhalten
- Empfehlenswert ist ein entspannender Abendspaziergang
- Warme Bäder und Fußbäder fördern den Schlaf wie balneologische Forschungsergebnisse gezeigt haben
- dunkles, kühles und ruhiges Schlafzimmer ist ideal, Zimmertemperatur zwischen 14 und 18°, auf Frischluft achten (Fensterflügel aufstellen)
- Rezeptfreie pflanzliche Präparate können hilfreich sein (Baldrian-, Melisse- oder Hopfen-Extrakte. Kombinationen dieser Extrakte helfen bei Einschlafstörungen)
- Präparate mit Passionsblume- und Johanniskrautextrakt mindern nervöse Unruhe und Angstzustände und können das Einschlafen erleichtern
- Auch Homöopathika wie Coffea und anthroposophische Mittel wie Aurum und Kaliumphosphoricum können hilfreich sein

Kurzgeschichten, Gedichte



Foto: pixabay.de

Herbstlandschaft

Bunt sind schon die Wälder...

von Helga Licher

... gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.“
Dieses Volkslied von Hannes Wader ertönte zum Herbstbeginn aus allen Klassenräumen meiner Schule.

Den Klang der Mädchenstimmen habe ich noch heute im Ohr, wenn sich der Sommer wehmütig verabschiedet und den Herbst ankündigt. Die goldene Oktobersonne taucht die Natur jetzt in ein prächtiges Licht, bevor die grauen Nebelschwaden aus den Wiesen emporsteigen.

Wenn der Wind die letzten Blätter von den Bäumen weht und die Tage merklich kürzer werden, zieht es mich oft an den Ort, an dem ich meine Kindheit verbrachte. Ziellos gehe ich dann die Straßen meiner Heimatstadt entlang, wo ich als kleines Mädchen vor vielen Jahren mit meiner Familie lebte. Für meine Geschwister und mich waren es glückliche Jahre.

Der Krieg war vorbei, Entbehrungen, Hunger und Not gehörten der Vergangenheit an. Unser kleines Siedlungshaus am Stadtrand hatte die vielen Bombenangriffe unbeschadet überstanden, und in unserem Garten blühten die Herbstzeitlosen, wie in all den Jahren zuvor. In unserer kleinen Straße, wo jeder seinen Nachbarn kannte, hatte man Anteil am Schicksal der Familien. Man hielt zusammen... Nachbarschaftshilfe war selbstverständlich.

Niemand fragte nach der Bezahlung. Zur Erntezeit, trafen sich die Frauen zu einem Schwätzchen am Gartenzaun, und wir Kinder spielten Verstecken oder Vater, Mutter und Kind. Langeweile kannten wir nicht, obwohl es keinen Fernseher gab. Wenn ich heute diese Straße entlang gehe, sehe ich keine spielenden Kinder mehr.

Ich höre ihr Lachen nicht, und vermisse das Strahlen in ihren Gesichtern, wenn der Herbststurm um die Hausecken fegte, und es gar nicht mehr richtig hell werden wollte. Niemand ruft meinen Namen, so wie es früher war, wenn ich durch die Gartenpforte auf die Straße trat. Hin und wieder eilt jemand an mir vorbei, ohne mich zu beachten. Für die Menschen, die mir begegnen, bin ich eine Fremde. Ich frage mich, wo sie geblieben sind, die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen.

Wie ausgestorben liegt diese, mir einst so vertraute Straße im trüben Licht der Herbstsonne. Rechts und links an den Bürgersteigen parken Autos, und hohe Zäune versperren den Blick in die Gärten. Nachdenklich gehe ich weiter die Straße entlang. Einige Meter noch, dann macht sie eine leichte Biegung nach rechts. Ich halte inne, schließe meine Augen und öffne in Gedanken die rostige Gartenpforte. Ich sehe ihn vor mir - den gepflasterten Weg, der zum Haus führt.

Vorbei an den Apfelbäumen, deren Zweige sich unter der Last der reifen Äpfel tief hinunter beugen. Ich atme den Duft der Rosen und lausche dem Gesang der Vögel. Die Luft riecht würzig nach feuchtem Laub. Hier bin ich zu Hause...

Ich bleibe noch eine Weile stehen. Nur zögernd finde ich in die Wirklichkeit zurück und öffne langsam meine Augen. Mein Blick fällt auf ein riesiges Hochhaus mit vielen Stockwerken und einer modernen Glasfassade. Mein Elternhaus gibt es nicht mehr. Es musste diesem Koloss aus Stahl und Beton weichen. Doch in meiner Erinnerung werde ich mein Zuhause noch oft besuchen.

Ich werde den Geruch von Seifenlauge in der Nase spüren, der durchs ganze Haus zog, wenn meine Oma große Wäsche hatte. Ich werde die knarrenden Treppenstufen hinaufgehen, um einen Blick in mein kleines Zimmer zu werfen, und - ich werde das Lachen der Kinder wieder hören, wenn sie draußen auf der Straße meinen Namen rufen...

...“rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind...”



Herbststimmung am See

Herbst

von Theodor Storm

Schon ins Land der Pyramiden
Flohn die Störche übers Meer;
Schwalbenflug ist längst geschieden,
Auch die Lerche singt nicht mehr.

Seufzend in geheimer Klage
Streift der Wind das letzte Grün;
Und die süßen Sommertage,
Ach, sie sind dahin, dahin!
Nebel hat den Wald verschlungen,
Der dein stillstes Glück gesehn;
Ganz in Duft und Dämmerungen
Will die schöne Welt vergehn.

Nur noch einmal bricht die Sonne
Unaufhaltsam durch den Duft,
Und ein Strahl der alten Wonne
Rieselst über Tal und Kluft.

Und es leuchten Wald und Heide,
Daß man sicher glauben mag,
Hinter allem Winterleide
Lieg' ein ferner Frühlingstag.

Die Sense rauscht, die Ähre fällt,
Die Tiere räumen scheu das Feld,
Der Mensch begehrt die ganze Welt.

Und sind die Blumen abgeblüht,
So brecht der Äpfel goldne Bälle;
Hin ist die Zeit der Schwärmerei,
So schätzt nun endlich das Reelle!



Cover des Buches

Die 30 schönsten Radtouren in Brandenburg

Mit Stadtpaziergängen zu allen größeren Orten

von Enno Wiese

Seit einigen Jahren schwingen sich immer mehr Frauen und Männer jeden Alters auf den Sattel, und das aus purer Lust an der Radelei. Gemeint ist damit nicht die steigende Zahl durchtrainierter Rennradfahrerinnen und Radfahrer, die auf leichten Carbonflitzern ihrem eigenen Rekord hinterherjagen. Vielmehr geht es hier um die Singles, Familien oder Gruppen, die am Wochenende einen Ausflug per Rad unternehmen, und auch um die Älteren, die unter der Woche ihre neue Freiheit von der Arbeit auf den Radpisten genießen. Dazu gesellen sich zwischen Frühjahr und Herbst die Touristen, die ihren Urlaub auf dem Rad verbringen. Es ist mittlerweile ganz gut was los auf Deutschlands Fahrradwegen.

Für diese Spaß-an-der-Freud-Radler bietet dieses Buch 30 Touren, mit denen man Landschaft und Geschichte Brandenburgs im wörtlichen und besten Sinne erfahren kann. Nutzer der Regionalbahn erleben Brandenburg nur als Netz kleiner Kreise um Bahnhöfe und Innenstädte. Es fehlt das Dazwischen – die Landschaft. Und es fehlen die Dörfer, die fernab der Bahnstationen liegen. Autofahrern ergeht es nicht viel besser, obwohl sie jede Kleinstadt und jedes Dorf erreichen können. Sie nutzen meist nur die Bundes- und Umgehungsstraßen und erleben auf ihrer Hin- und Rückfahrt die Landschaft als Bild hinter Glas.

Ganz anders wir Fahrradfahrer: Wir genießen Landschaft mit allen Sinnen und erfahren so eine Stadt, ein Dorf oder eine Sehenswürdigkeit eingebettet in seine Umgebung. Zum Beispiel besuchen wir Kloster Chorin und radeln danach durch die Wälder, in denen vor 800 Jahren fernab der Zivilisation die Zisterziensermönche ihr Kloster angelegt haben. Erst mit dieser ›Wald-Erfahrung‹ wird unser Bild vom Kloster Chorin komplett. Oder wir radeln in der Prignitz entlang des Flüsschens Stepenitz und erkunden dann im Schloss Wolfshagen die Lebenswelt des Landadels, der entlang der Stepenitz einst herrschte. Ganz nebenbei ergibt sich dann von Tour zu Tour ein zunehmend deutlicheres Bild von Brandenburg und seiner Geschichte.

Für Puristen, denen dieses ›Brandenburg kennenlernen‹ zu viel ist und die möglichst ungestört auf einer guten Asphaltpiste vor sich hin radeln möchten, bietet dieses Buch darüber hinaus Bahntrassen-Radwege wie ›Spur der Steine‹ und ›Stille Pauline‹. Dazu kommen die Routen auf den Deichen der Havel und der Schwarzen Elster sowie die Pisten des Flaeming-Skate, auf dem es durch Felder und Wiesen geht. Kein Stress, kein Lärm, die gleichförmige Bewegung – Radfahren hat auch etwas von Meditation. Wem das Gesagte als Motivation, nun doch endlich mal aufs Rad zu steigen, noch nicht reicht: Fahrradfahren ist hervorragendes Ausdauertraining, stärkt Herz und Kreislauf und trainiert die Muskulatur der Beine, des Rückens, der Arme sowie die von Schultern und Nacken. Und das, ohne die Gelenke zu belasten. Und außerdem verbrennen Radler je nach Fahrstil zwischen 300 und 800 Kilokalorien pro Stunde. Damit ist das Fahrrad das angesagte Trainingsgerät, um abzunehmen und gesund zu bleiben. Es gib also viele Gründe, Brandenburg mit dem Fahrrad zu erkunden. Na, dann los!

1. Auflage 2022, 328 Seiten, 130 Fotos und historische Abbildungen, genaue Routenpläne zu allen Touren, GPS-Daten, ISBN 978-3-89794-579-1



Foto: O. Herrfurth

Münchhausen prügelt dem Fuchs das Fell vom Leibe

Gepflegter Blödsinn:

Der nackte Fuchs und die Wildschweine

nacherzählt von **Gottfried August Bürger**

Jagderlebnisse kann ich euch so viele erzählen wie ihr nur mögt! So kam ich eines Tages beispielsweise zu einem ganz besonderen Kleidungsstück, als mir im Wald ein Fuchs begegnete, der einen ganz

außergewöhnlich schönen Pelz trug. Ich lockte ihn, schlug ihn dann mit einem Nagel, den ich rein zufällig bei mir trug, an den Baum und haute so lange auf den Fuchs ein, bis er mir sein Fell freiwillig abtrat. Bis heute noch läuft er nackt und ohne Pelz in der Gegend herum. Wenn ihr eines Tages bei einem Spaziergang also einen nackten Fuchs seht, dann wisst ihr nun, warum dies so ist. Aber nicht immer ist mir bei der Jagd das Glück beschieden. Einmal traf ich im Wald eine Bache mit ihren Frischlingen an. Ein schöner Sonntagsbraten, dachte ich, doch mein Schuss ging daneben! Die Frischlinge stoben auseinander - in alle Himmelsrichtungen, aber die Bache blieb wie angewurzelt stehen. Vorsichtig schlich ich mich an. Man weiß ja nie, was so ein wildes Tier im Schilde führt!

Doch dieses Wildschwein regte sich nicht. Bei näherer Untersuchung stellte ich dann fest, dass die Bache blind war und sich nur mit Hilfe ihrer Kinder fortbewegen konnte. Dazu nahm sie das Ringelschwänzchen eines kleinen Schweinchens in ihr Maul und ließ sich so durch die Wälder führen. Mein Schuss hatte nun aber genau diese Leitschnur zerrissen, ein kleines Stück davon hatte das große Wildschwein noch im Maul. Dieses ergriff ich nun - und konnte die Sau ohne weiteren Widerstand bis nach Hause führen.

Spätlese



Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRAÙE 94
12627 BERLIN

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