

# Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

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

Das von uns immer wieder besuchte Einkaufszentrum hat mich erinnert:

Ende September grüßten die ersten Weihnachtsbäckereien. Also die Festtage stehen vor der Tür und so sollen sie auch in der letzten Ausgabe der Spätlese für dieses Jahr nicht zu kurz kommen. Doch zu Anfang stellt Hannah Karrmann den Ruhestandskompass des Bezirksamtes vor.

Schon traditionsgemäß stöbert auch in dieser Ausgabe der Vorsitzende des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf, Wolfgang Brauer, mit dem Blick auf die Jahrestage November und Dezember in der Geschichte der Dörfer, die heute den Bezirk bilden. In Zusammenarbeit mit der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes warne ich Sie vor Gefahren in der Pflege. Mit Mandy Neumann erleben wir das Martinsfest und schließlich führt sie uns durch den Weihnachtsglanz Thüringens. Zwei Wissenschaftlerinnen des Fraunhoferinstituts stellen den Eigenheim-

besitzern eine neuartige Wärmepumpe vor und Jörg Peter Krebs begibt sich auf die Spuren deutscher Literatur in der Schweiz. Ich erinnere Sie daran, dass die Weinrebe zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt wurde und ihr an Weihnachten trotzdem mit Respekt begegnen sollte. Von unserem Gastautor Prof. Dr. Curt Diehm erfahren Sie „Wie Sie über die Festtage fit bleiben“. Alice Lanzke informiert über eine aktuelle Schlafstudie. Das es im Land Brandenburg mehr Wölfe gibt als in Skandinavien und wie mit den Vierbeinern umgegangen wird, erfahren wir aus dem Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Klimaschutz des Landes Brandenburg. Helga Licher erinnert sich in der Kurzgeschichte an die Adventszeit in ihren Kindertagen und Lorient macht diese in seinem Gedicht „Adventszeit“ gewissermaßen zum Krimi. Ich durchstöbere die Silvesterbräuche weltweit und wünsche Ihnen damit einen Guten Rutsch und ein gesundes Jahr 2024.

***Ihr Hans-Jürgen Kolbe***



## Inhaltsverzeichnis

Freiwillige für Redaktionsteam gesucht!.....	3
Informationsveranstaltung zum Ruhestandskompass .....	3
Jahrestage November und Dezember .....	4
Besser informiert reisen.....	6
SIM-Karte hat ausgedient .....	7
Teil 6: Gefahren in der Pflege .....	9
Ökumenisches Martinsfest .....	10
Weihnachtsglanz in Thüringen entdecken.....	11
Optimierten Propan-Kältekreis entwickelt.....	12
Auf literarischen Pfaden wandeln.....	14
Die Weinrebe (Vitis viniferae folium rubrum).....	15
Der Wolf in Brandenburg.....	17
Wie Sie über die Festtage fit bleiben.....	18
Darum sterben Nachtmenschen früher .....	19
Adventszeit... ..	21
Advent .....	22
Neujahrsbräuche aus aller Welt .....	23

Was man zu heftig fühlt, fühlt man nicht allzu lang.

Johann Wolfgang von Goethe

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](mailto:hannah.karrmann@ba-mh.Berlin.de)

[www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf](http://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf)



Redaktionsarbeit am PC

## Informationsveranstaltung zum Ruhestandskompass

von **Hannah Karrmann, Altenhilfekoordinatorin**

Der Ruhestandskompass ist an alle 67jährigen Marzahn-Hellersdorfer\*innen verschickt worden.

Das Projekt „Aktiv in den Ruhestand“ leistet einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung des Übergangs aus dem Erwerbsleben in die nachberufliche Phase. Im November 2023 werden zu diesem Thema vier Informationsveranstaltungen in Marzahn-Hellersdorf angeboten.

Die Informationsveranstaltungen sollen, wie auch der kürzlich erschienene Ruhestandskompass, Orientierung in der neuen Lebensphase bieten und Möglichkeiten des Engagements und der Unterstützung aufzeigen. Ruheständlerinnen und Ruheständler können sich auf den Veranstaltungen, die die Landesvertretung Berlin/Brandenburg des Verbands der Ersatzkassen (vdek) und das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf veranstalten, über Engagement-Möglichkeiten im Bezirk informieren, Erfahrungen austauschen und Angebote aus dem Bereich der geistigen und



Titel Ruhestandskompass

körperlichen Fitness kennenlernen. Die Angebote in Marzahn-Hellersdorf sind dabei so vielfältig, wie die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner. Die Informationsveranstaltungen finden statt:

#### **Kaulsdorf/Mahlsdorf:**

Freitag, 03.11.2023 in der Zeit von 11:00 bis 14:00 Uhr, Stadtteilzentrum Kaulsdorf, Brodauer Straße 27-29, 12621 Berlin

#### **Biesdorf:**

Montag, 06.11.2023 in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr, Stadtteilzentrum Biesdorf, Alt-Biesdorf 15, 12683 Berlin

#### **Hellersdorf:**

Dienstag, 14.11.2023 in der Zeit von 14:00 bis 16:00 Uhr, Stadtteilzentrum Hellersdorf Süd (STZ KOMPASS), Kummerower Ring 42, 12619 Berlin

#### **Marzahn:**

Donnerstag, 23.11.2023 in der Zeit von 10:00 bis 12:00 Uhr, Stadtteilzentrum Marzahn- Mitte, Marzahner Promenade 38, 12679 Berlin

### Aus dem Bezirk



Schloss Biesdorf im Winter

## Jahrestage November und Dezember

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

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

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

### **400 Jahre**

Am 21. Dezember 1623 wird der Theologe und Hofprediger Georg Conrad Bergius geboren. Er wirkt u.a. als Lehrer zweier Söhne des Kurfürsten, darunter des nachmaligen Königs Friedrich I. Von 1670 bis zu seinem Tod 1691 ist Bergius Besitzer des Freigutes Kaulsdorf.

### **130 Jahre**

- Die „Heil- und Pflegeanstalt für Epileptische Wuhlgarten bei Biesdorf“ wird am 15. November 1893 eröffnet. Am 21. Oktober 1968 wird das Krankenhaus Wuhlgarten in Wilhelm-Griesinger-Krankenhaus umbenannt..

- Am 7. Dezember 1893 wird Karl Locke, Erfinder u.a. einer Rechenmaschine, geboren. Er lebt von 1938 bis zu seinem Tode 1980 in Mahlsdorf.

### **125 Jahre**

- Der Verschönerungsverein Kiekemal-Mahlsdorf wird am 18. Dezember 1898 gegründet, später firmiert er als Haus- und Grundbesitzerverein Mahlsdorf-Süd 1898 e.V.

- Im Laufe des Jahres 1898 wird der auf 14 Hektar erweiterte Biesdorfer Schlosspark fertiggestellt. Wilhelm von Siemens hatte ihn seit 1891 als Landschaftspark gestalten lassen. Im gleichen Jahr wird Biesdorf an den Berliner Stadtbahnverkehr angeschlossen.

### **95 Jahre**

Nach Abschluss der Arbeiten zur Elektrifizierung der Ostbahn-Teilstrecke bis Kaulsdorf werden am 6. November 1928 Biesdorf und Kaulsdorf an das elektrische S-Bahn-Netz Berlins angeschlossen. Im Dezember 1930 folgt Mahlsdorf.

### **90 Jahre**

Karl Vesper aus Mahlsdorf, der u.a. für die KPD den illegalen Druck von Flugblättern und der Zeitung „Rote Fahne“ organisiert hatte, wird am 8. November 1933 verhaftet und ins Konzentrationslager Columbiahaus verbracht. Dort verstirbt er nach schweren Misshandlungen am 27. November.

### **80 Jahre**

- Hugo Härtig aus Kaulsdorf, der illegal für die KPD tätig war, wird am 13. November 1943 verhaftet. Am 28. Juli 1944 verurteilt ihn der „Volksgerichtshof“ zum Tode, am 11. September wird er im Zuchthaus Brandenburg-Görden hingerichtet.

- Johann Przybilla (KPD) aus Mahlsdorf, der zusammen mit seiner Ehefrau Charlotte den flüchtigen Paul Hinze in seiner Wohnung versteckt hat, wird am 28. Dezember 1943 verhaftet und Anfang November 1944 wegen Vorbereitung zum Hochverrat zu drei Jahren Zuchthaus verurteilt. Am 23. März 1945 kommt er im Zuchthaus Brandenburg-Görden ums Leben.

### **60 Jahre**

- Das Trickfilmstudio für die Produktion der Sandmännchenfilme wird 1963 in der ehemaligen Gaststätte „Kiekemal“ in der Mirower Straße in Mahlsdorf-Süd und ab 1975 im umgebauten Kino „Lichtburg“ am Hultschiner Damm untergebracht. Gerhard Behrendt, der Schöpfer der Sandmännchenfigur, lebt von 1970 bis zu seinem Tod 2006 in Mahlsdorf.

### **40 Jahre**

- Am 8. Dezember 1983 wird in der Oberfeldstraße 58-60 die katholische Kirche „Maria Königin des Friedens“ eingeweiht. Der Bau entstand im Rahmen des am 1. Februar 1977 vom SED-Politbüro beschlossenen Sonderprogramms für Kirchenbauten und ist der erste Kirchenneubau in Marzahn seit der Bildung des Stadtbezirkes 1979.

- Südlich des Cottbusser Platzes beginnen 1983 archäologische Grabungen, bei denen Reste des mittelalterlichen Dorfes Hellersdorf freigelegt werden. Seit 2006 besteht am Standort der Dorfkirche ein „Denkraum“ aus acht Stelen, die den Kirchengrundriss symbolisieren und Informationen zur Dorfgeschichte enthalten.

- Im Gewerbegebiet Marzahn-Nord nimmt am 20. Dezember 1983 als erster Betrieb der VEB Backwarenkombinat Berlin die Produktion auf. 1991 wird er an die Harry-Brot GmbH verkauft.





Reisende am Bahnhof

Ab November mit dem neuen DB-Navigator

## Besser informiert reisen

von Michael Brinkmann

**Deutschlands erfolgreichste Mobilitäts-App  
mit verbesserten Funktionen • Bereits über  
60 Millionen Downloads**

Die Deutsche Bahn (DB) baut ihre digitale Reisebegleitung weiter aus. Ab November diesen Jahres bekommt Deutschlands erfolgreichste Mobilitäts-App – der DB Navigator – zahlreiche verbesserte Funktionen. Damit wird die Reisendeninformation für die Fahrgäste noch einfacher und intuitiver. In den letzten Jahren hat die DB einen dreistelligen Millionenbetrag in ihre Vertriebssysteme für mehr digitale Services investiert.

### **Stefanie Berk, Vorständin für Marketing und Vertrieb DB Fernverkehr:**

„Der DB Navigator gehört zur digitalen Grundausstattung für Deutschlands Reisende im Fern- und Nahverkehr. Wir bauen unsere App immer weiter aus und werden sie auf eine neue, moderne und noch leistungsfähigere technologische Plattform stellen. Ein großes Dankeschön an 200.000 User:innen, die schon heute den neuen DB Navigator testen und uns so helfen, die weiterentwickelte App ab November noch kundenfreundlicher zu machen.“

### **Die wichtigsten Verbesserungen des neuen DB Navigators:**

- **Noch übersichtlicher**  
Informationen werden künftig stärker gebündelt und so die Anzahl an Benachrichtigungen reduziert. Aktuelle Informationen werden noch übersichtlicher dargestellt und die Reisenden haben alle wesentlichen Informationen zu ihrer Reise immer im Blick.
- **Noch präziser**  
Die neue Reisevorschau bietet Kund:innen einen besseren Überblick zu den einzelnen Reiseabschnitten inklusive aller relevanten Informationen (z.B. bei Gleiswechsel oder Verspätung)
- **Noch klarer**  
Bei Ausfällen oder Verspätungen sehen Reisende auf einen Blick, wenn die Zugbindung aufgehoben ist und eine alternative Verbindung zum Ziel gewählt werden kann. Mit einem Klick kann im neuen DB Navigator diese Verbindung für die digitale Reisebegleitung übernommen werden. Dadurch werden die Fahrgäste auch bei der neuen Verbindung aktiv über mögliche weitere Änderungen informiert.
- **Noch einfacher**  
Mit dem neuen DB Navigator sind erstmals Fahrkarten für Hunde als Online-Tickets buchbar. Auch digitale Fahrradkarten sind nun mit wenigen Klicks in der App erhältlich.
- **Noch moderner**  
Das Design des neuen DB Navigators ist noch übersichtlicher und moderner gestaltet und bietet auch einen augen- und akkuschonenden Dark Mode.

Wer wissen will, wie der neue DB Navigator genau aussehen wird, kann heute bereits den „Next DB Navigator“ aus den App- und Playstores herunterladen und ausgiebig testen. Schon seit 2009 ist die App DB Navigator der digitale Alltagsbegleiter für Bahnreisen im Fern- und Nahverkehr. Mit hilfreichen Echtzeit-Informationen und einer bequemen Ticket-Buchung vereinfacht der DB Navigator den Reisealltag der Fahrgäste. Mittlerweile hat der DB Navigator die Marke von über 60 Millionen Downloads erreicht. Im letzten Jahr wurden über 90 Millionen Tickets in der App gebucht und mehr als eine Milliarde Reiseauskünfte abgerufen – das sind täglich mehr als drei Millionen Abfragen.

## Politik, Wirtschaft, Soziales

Mobilfunk:

# SIM-Karte hat ausgedient

Das Münchner Unternehmen Giesecke+Devrient hat die SIM-Karte erfunden. Doch die Zukunft gehört einer anderen Technik – und einer anderen Kundengruppe. Ein in Milliardenstückzahlen gefertigtes Requisite des Handy-Zeitalters verschwindet aus den ersten Mobiltelefonen: die SIM-Karte. Im Jahr 1991 vom Münchner Unternehmen Giesecke+Devrient entwickelt, vertreibt das Unternehmen nun auch eine digitale Version namens eSIM, die ohne Plastikkärtchen als Chip fest im Telefon verbaut ist. „Das iPhone 14 hat in den USA bereits keinen Slot für eine SIM-Karte mehr, sondern nur noch eine eingebaute eSIM“, sagt G+D-Vorstandschef Ralf Wintergerst.



Wikipedia/Handy Deutschland

SIM steht für „Subscriber Identity Module“. Ursprünglicher Zweck der Karten war die eindeutige Authentifizierung der Nutzer im Mobilfunknetz, inzwischen sind viele Sicherheitsfunktionen hinzugekommen. Der praktische Nutzen der eSIM liegt unter anderem darin, dass keine physische Karte in den Schlitz eingeführt werden muss – je nach Geschicklichkeit eine mehr oder minder schwierige Fingerübung. Urlauber oder auch Geschäftsreisende in Übersee kaufen bislang häufig eine zweite SIM, um einer astronomisch hohen Telefonrechnung vorzubeugen. Auf einer eSIM können mehrere Verträge gleichzeitig laufen.

## Wachstumsmarkt Internet der Dinge

Doch hat das Unternehmen mit der eSIM vor allem eine Zielgruppe im Sinn, die weder telefoniert noch Whatsapp schreibt: Maschinen. „Das eSIM-System ist heute auch beispielsweise in BMW-Modellen verbaut“, sagt Wintergerst. „Wir investieren stark in Lösungen für das Internet der Dinge, um die Verbindungsdienstleistungen zwischen den verknüpften devices auszubauen.“ Das „Internet of Things“, im branchenüblichen Kurzsprech „IoT“ genannt, ist mittlerweile der eigentliche Wachstumsmarkt. Das Hamburger Marktforschungs- und Beratungsunternehmen IoT Analytics schätzt, dass es Ende 2022 weltweit 14,3 Milliarden vernetzte Geräte gab, davon knapp 2,9 Milliarden über Mobilfunk, wie ein Sprecher erläutert. Die übrigen Maschinen sind größtenteils über WLAN oder Bluetooth mit der Außenwelt verbunden. Bis 2027 könnte es laut Prognose von IoT Analytics schon 27 Milliarden vernetzte Maschinen und Geräte geben, davon sechs Milliarden

über Mobilfunk. Und eines nicht allzu fernen Tages wird die Zahl der Maschinen mit Mobilfunkverbindung voraussichtlich die Zahl der Menschen auf dem Planeten überschreiten.

### **Digitale Landwirtschaft**

Es gibt viele denkbare Anwendungen - primär Gerätschaften und Maschinen, die sich bewegen oder fernab eines Servers stehen. Autos sind nur ein Beispiel. „Unsere neu erworbene Tochtergesellschaft Mecomo etwa bietet Track und Trace“ - sinngemäß „Suche und Finde“ - „und Dienstleistungen für große Logistikunternehmen an“, sagt Wintergerst. „Damit lässt sich feststellen, wo sich eine Ware gerade befindet. Ich habe geglaubt, das wäre ein längst gelöstes Problem, ist es aber nicht.“ Selbst an Flughafen stünden Gepäckcontainer häufig herum - „und das Personal muss eine Viertelstunde suchen, bis sie den richtigen gefunden haben. Das kann man relativ einfach lösen“, sagt der Manager. Mehr zum Thema - Als weiteres Beispiel nennt der G+D-Vorstandschef die digitale Landwirtschaft. „Über Sensoren lässt sich messen, wie es um Bewässerung und Pflanzenwachstum bestellt ist.“ Da der Sensor die Messergebnisse an einen Server übermitteln muss, ist eine Verbindung notwendig. Auf Acker, Weide und im Obstgarten sind Bluetooth oder WLAN wegen mangelnder Reichweite nicht nutzbar, die naheliegende Lösung ist der Mobilfunkanschluss.

### **eSIM-Chip wird bei Herstellung des Telefons eingebaut**

Die maschinelle Kundschaft ist wegen ihres rasanten Wachstums naturgemäß auch für die Telefonanbieter ein begehrter Markt. Laut IoT Analytics lag die Deutsche Telekom 2022 mit einem weltweiten Marktanteil von gut fünf Prozent auf Platz fünf. Im Vergleich zu manchen menschlichen Kunden sind Maschinen mutmaßlich angenehm im Umgang: Sie beschweren sich nicht wütend über Funklöcher, sondern übermitteln höchstens Fehlermeldungen. „Unsere erste SIM-Karte haben wir an Mannesmann geliefert, quasi von Hand ausgesägt“, sagt Wintergerst. „Im Laufe der Jahre haben wir ungefähr neun Milliarden Stück hergestellt. Früher war das ein physisches Produkt, für das wir pro Stück einen Geldbetrag bekommen haben.“ Der eSIM-Chip wird nach Worten des Managers bei der Herstellung des Telefons eingebaut - „und wir bekommen von den Kunden in einem komplett digitalen Geschäftsmodell Gebühren für Aktivierung und Softwarelizenzen.“

### **22 Millionen Handys werden je Jahr verkauft**

Mittlerweile gibt es neben G+D noch weitere SIM-Karten-Hersteller. Wie viele Karten weltweit seit Markteinführung der ersten Handys in den 1990er Jahren produziert wurden, lässt sich nicht mehr feststellen. Laut International Telecommunications Union (ITU) in Genf gab es Ende 2021 allein in China 1,7 Milliarden Mobilfunkverträge, in den USA 361 Millionen, und in Deutschland 106 Millionen. Auch in vielen anderen Ländern gibt es mehr Mobilfunkverträge als Einwohner. Handys haben vergleichsweise kurze Produktzyklen, viele Menschen legen sich gern die neuesten Modelle zu. Sichtbar wird dies in den Zahlen des deutschen Digitalbranchenverbands Bitkom: Seit 2006 wurden demnach in der Bundesrepublik über 284 Millionen Mobiltelefone verkauft. Da oft bei weiterlaufendem Vertrag nur die Telefone gewechselt werden, lässt sich das nicht mit dem SIM-Absatz gleichsetzen. Doch kann kein Zweifel bestehen, dass auch die Zahl der Karten nach wie vor steigt. Aber die Zeiten rasanten Wachstums auf dem menschlichen Markt sind vorbei. Rekordjahr in Deutschland war 2015 mit über 26 Millionen verkauften Smartphones in Deutschland. Mittlerweile hat sich der jährliche Absatz auf gut 22 Millionen Stück eingependelt. Bitkom erwartet, dass der Smartphone-Absatz auch in den kommenden Jahren auf sehr hohem Niveau stabil bleibt, wie eine Sprecherin sagt. „Insbesondere smarte Geräte wie Smart Watches und andere Wearables legen weiter zu.“





Foto: medical-tribune.de

Alte Hände am Stock

**Gut beraten im hohen Alter:**

## Teil 6: Gefahren in der Pflege

**von Hans-Jürgen Kolbe**

Gewalt in der Pflege kann sowohl im häuslichen Bereich als auch bei der ambulanten und stationären Pflege auftreten. Pflegebedürftige Personen werden vernachlässigt, allein gelassen, die Betten werden nicht gereinigt oder die Verantwortlichen vergessen, Ihnen Essen und Trinken zu geben. Gewalt in der

Pflege beinhaltet auch körperliche und seelische Misshandlungen, wie etwa Beschimpfen, Einschüchtern, Isolieren oder das Androhen einer Heimeinweisung. Weitere Formen der Misshandlung sind zu hartes Anfassen, Drängen, Ziehen an Ohren und Haaren, der Zwang zur Bettruhe, das Einschränken des freien Willens mit Beruhigungsmitteln oder das Fixieren von Armen und Beinen bis hin zu Schlägen. In diesen Fällen können bereits Straftatbestände erfüllt sein.

### Ursachen für Gewalt

Im familiären Bereich kommt es am häufigsten durch diejenigen Familienmitglieder zu Übergriffen, die kontinuierlich mit der Pflege betraut und überlastet sind. Ein Faktor kann der tagtägliche Kontakt mit der pflegebedürftigen Person sein. Dadurch kann es zur permanenten Anspannung und Überforderung kommen, die der Einzelne unter Umständen nicht rechtzeitig genug wahrnimmt. Verbale, psychische oder körperliche Gewalttätigkeiten können die Folge sein. In der ambulanten oder stationären Pflege kommt es oft aufgrund von Überlastung oder Personalmangel zu kritischen Situationen mit den zu pflegenden Personen. Wer Angehörige pflegt, weiß welche Anstrengungen dazu gehören und wie belastend es manchmal werden kann. Beachten Sie Folgendes und schützen sich damit selbst, auch wenn Sie einmal pflegebedürftig werden sollten.

### Tipps

- Schützen Sie sich vor Überforderung und prüfen Sie mögliche Pflegealternativen.
- Informieren Sie sich über Entlastungsmöglichkeiten zum Beispiel nach dem Familienpflegezeitgesetz und scheuen Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Lassen Sie sich von professionellen Pflegekräften beraten, ob Sie die Voraussetzungen mitbringen, um die häusliche Pflege übernehmen zu können.
- Nutzen Sie das Beratungsangebot der Pflegekassen und der regionalen Pflegestützpunkte.
- Suchen Sie den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.
- Falls Sie selber pflegebedürftig werden sollten, überlegen Sie rechtzeitig mit Ihrer Familie, wie Sie Ihr Leben in dieser Situation gestalten wollen.
- Sorgen Sie auch rechtzeitig vor, falls Sie einmal nicht mehr in der Lage sein sollten, eigene Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und/oder einer Betreuungsverfügung.

**Quelle:** Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes



Foto: Erfurt Tourismus & Marketing GmbH

Erfurt feiert das Martinsfest

# Ökumenisches Martinsfest

**Luthergeburtstag mit Lichtermeer  
von Mandy Neumann**

Am Vorabend des Martinstages, am 10. November, findet die traditionelle Martinsfeier statt. Sie gilt sowohl dem Stadtpatron, dem heiligen Martin von Tours als auch Martin Luther, der in Erfurt studiert hat und ins Kloster eingetreten ist. Martini hat für Erfurt deshalb eine besondere Bedeutung und die beiden großen Kirchen feiern gemeinsam ein ökumenisches Fest. Tausende, unter ihnen viele Kinder mit Lampions, strömen aus allen Himmelsrichtungen auf den Domplatz, um diesem großen Ereignis beizuwohnen.

## **Luthergeburtstag**

Es ist ein beeindruckender Anblick, der sich jedes Jahr am 10. November in Erfurt bietet. Dann verwandelt sich der Erfurter Domplatz mit dem Dom St. Marien und der Severikirche im Hintergrund zu einem wahren Lichtermeer. Denn dann feiern die Thüringer den Martinstag: Kinder ziehen mit Laternen durch die Straßen und treffen sich zu den Gottesdiensten vor dem Dom. Zu diesem Anlass zelebrieren die protestantische und die katholische Kirche gemeinsam einen Freiluftgottesdienst zu Ehren des großen Reformators Martin Luther, der am 10. November 1483 geboren wurde und des Erfurter Stadtpatrons, des heiligen Martin von Tours.

Pünktlich um 18 Uhr schlägt dann auch die berühmte Erfurter Gloriosa, die auch als Königin der Glocken bezeichnet wird. Sie ist die weltweit älteste freischwingende Glocke des Mittelalters und ertönt nur zu besonderen Anlässen. An diesem Tag sollte man es zudem nicht verpassen, die mit dem Martinstag verbundene, traditionelle Küche – Thüringer Gans und das wohlschmeckende, einheimische Gebäck "Martinshörnchen" – in den Erfurter Restaurants und Bäckereien zu probieren.

Martin Luther, einer der berühmtesten, religiösen Revolutionäre der Welt, hat einen Großteil seines Lebens in Thüringen verbracht. 2022 feierte Thüringen das 500-jährige Jubiläum der Übersetzung des Neuen Testaments mit dem Themenjahr „Welt übersetzen.“ und einer Vielzahl an Veranstaltungen und neuen Ausstellungen.

Und auch nach dem Themenjahr laden 21 authentische Luther- Schauplätze und 1.000 Kilometer Lutherweg ins Reiseland in der Mitte Deutschlands ein. Auf den Spuren des Reformators zu folgen führt Gäste unter anderem auf die weltberühmte Wartburg mit ihrer Lutherstube und in sein Wohnhaus in Eisenach, ins mittelalterliche Fachwerkstädtchen Schmalkalden oder ins Augustinerkloster nach Erfurt.

Und wie Luther es schon sagte: "Denn es ist besser, mit eigenen Augen zu sehen als mit fremden ...". Informationen zum Reiseland Thüringen gibts unter [www.thueringen-entdecken.de](http://www.thueringen-entdecken.de).



## Weihnachtsglanz in Thüringen entdecken

**Neue Inspirationskampagne der Thüringer Tourismus GmbH (TTG) lenkt das Auge auf die traditionsgeprägte Weihnachtszeit.**

**von Maja Neumann**

Glaskugel mit Fröbelstern

**Ende September wird marketingtechnisch bereits an Weihnachten gedacht – das zeigen nicht nur die thematisch verpackten Leckereien in den Läden. Ende September 2023 startete die neue Kampagne der TTG unter dem Namen „Weihnachtsglanz – Überraschend. Traditionell.“ und zeigt Thüringen als inspirierendes Reiseziel zur Weihnachtszeit, in welchem weihnachtliche Handwerkskunst sicht- und erlebbar ist.**

Denn das Weihnachtsbild, welches viele Menschen im Herzen tragen, geht mit viel Tradition und Handwerk aus Thüringen einher: vom Getränk über die weihnachtlichen Klänge bis hin zum Baumschmuck. Daher setzt sich in diesem Jahr die Themenreihe der Thüringer Traditionen und des Handwerks fort.

### **Thematischer Schwerpunkt 2023**

Während 2021 weihnachtliche Kuriositäten aus Thüringen wie der Fröbelstern, der Christbaumschmuck, die Weihnachtsgurke und der erste öffentliche Weihnachtsbaum im Fokus standen, wechselte dieser 2022 zur Kulinarik und dem beliebten Stollen. Im Jahr 2023 richtet sich das Augenmerk der Kampagne nun auf den „Weihnachtsglanz“ – den Glanz in den Augen der Menschen, der Weihnachtslichter und insbesondere das glanzvolle Handwerk der Glasbläser.

### **Kampagnenbotschaft**

Zur festlichen Jahreszeit entfaltet Thüringen eine besondere Magie und lädt dazu ein, das Jahr auf ganz besondere Weise ausklingen zu lassen. Thüringen schenkt seinen Besuchern nicht nur festliche Momente, sondern eine unvergleichliche Weihnachtserfahrung. Gäste tauchen ein in die Atmosphäre und authentische Faszination, welche die mittelgroßen und kleinen Städte sowie die märchenhafte Natur verströmen und sind eingeladen, Teil dieses zauberhaften Erlebnisses zu werden. Die hier verwurzelten Weihnachtstraditionen werden in Thüringen nicht nur bewahrt, sondern sind lebendig und spürbar. Unsere Städte sind keine bloßen Orte – sie sind lebendige Geschichten, erzählt durch Lichter, Düfte und Handwerkskunst.

### **Medien-Mix**

Gestützt wird die Kampagne vorrangig durch Werbung auf digitalen Medienkanälen, z.B. der Kampagnenwebseite [weihnachtsglanz.thueringen-entdecken.de](http://weihnachtsglanz.thueringen-entdecken.de), auf [stern.de](http://stern.de) als Themenspecial und über Native Videos, Social Ads und Social-Media-Aktionen. Ein Gewinnspiel sowie die Einbindung in Veranstaltungen steigern die Aufmerksamkeit. Die Inhalte der Kampagnenwebseite nehmen Bezug auf die verschiedenen Regionen Thüringens. Zugleich stärkt die Kampagne thematisch und durch die Einbindung der Akteure das Projekt „Weihnachtsland am Rennsteig®“. Die Online-Werbung birgt eine hohe Reichweite und wird vorwiegend in den Bundesländern außer Thüringen sowie in Österreich und der Schweiz ausgespielt, um neue Gäste und Thüringen-Fans zur Weihnachtszeit in den Freistaat zu locken.

## Weihnatskampagne der DZT

Mit der Weihnachtskampagne der TTG ist Thüringen zudem Bestandteil der globalen Weihnachtskampagne der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT), worüber die Botschaft auch Länder außerhalb von Deutschland erreicht. Seit vielen Jahren inspirieren die Weihnachtskampagnen der DZT ausländische Gäste zu Reisen nach Deutschland in der Vorweihnachtszeit. Die Weihnachtskampagnen liefern wertvolle Impulse für den Städte- und Kulturtourismus als wichtigstes Segment im Incoming für das Reiseland Deutschland und sind Vermarktungsunterstützungen für die Akteure aus den Bereichen Beherbergung und Gastronomie, Handel, Tourismus und Kultur. Aufgrund der TTG als Premiumpartner der Kampagne werden diese saisonalen Thüringer Inhalte durch Online-Werbeflächen, Social-Media, über die weltweit beworbene Kampagnenseite der DZT und verschiedene Newsletter sichtbar und in die globalen PR-Aktivitäten der DZT eingebunden. Die zielgruppenspezifische Ansprache über die Online-Kanäle wird in Niederlande, Polen und Dänemark ausgespielt.

### Tipps und Informationen

Nähere Informationen, Erlebnisberichte und Tipps sind ab dem 29. September 2023 unter [weihnachtsglanz.thueringen-entdecken.de](https://weihnachtsglanz.thueringen-entdecken.de) nachles- und hörbar. Der Kampagnenzeitraum insbesondere in Hinblick auf die Werbung auf digitalen Medienkanälen geht bis zum 15. Dezember, die Inhalte auf der Kampagnenwebseite sind darüber hinaus auch über die Weihnachtszeit hinweg noch abrufbar.

## Kultur, Kunst, Wissenschaft

### Wärmepumpen in Einfamilienhäusern: Optimierten Propan- Kältekreis entwickelt

von Dr.-Ing. Lena Schnabel & Claudia Hanisch

Wärmepumpen sind eine Schlüsseltechnologie der Wärmewende, doch noch nutzen viele der Geräte umweltschädliche Kältemittel. Das Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE hat nun ein Kältekreis-Funktionsmuster mit der klimafreundlichen und kostengünstigen Alternative Propan entwickelt.

Eine der besten Sole-Wärmepumpen erreicht mit 146 Gramm Propan eine Heizleistung von 11,4 Kilowatt. Damit darf sie ohne umfangreiche Sicherheitsvorkehrungen im Inneren von Gebäuden aufgestellt werden. Pro Kilowatt Heizleistung benötigt das Gerät nur rund ein Fünftel der Propanmenge von marktverfügbaren Systemen. Die Neuentwicklung ist Ergebnis der viele Wärmepumpenhersteller haben inzwischen Propan-Wärmepumpen im Angebot, jedoch meist nur für die Aufstellung im Außenbereich. Der Grund: Für das Kältemittel gelten aufgrund seiner Brennbarkeit umfangreiche Sicherheitsauflagen für die Nutzung in Innenräumen. Übersteigt eine Wärmepumpe im Einfamilienhaus mit ihren üblichen fünf bis zehn Kilowatt Leistung die vorgeschriebene Höchstmenge von 150 Gramm Kältemittel, kann sie nur mit erhöhten Sicherheitsanforderungen installiert werden. Die Neuentwicklung des Fraunhofer ISE könnte dies ändern: In dem nun abgeschlossenen Projekt LC150 entwickelten die Forschenden und ein Konsortium aus Wärmepumpenherstellern einen kältemittelreduzierten



Foto: Fraunhofer ISE

Im Projekt »LCR290« wird auf Ergebnisse des Projekts »LC150« zurückgegriffen, um die Kältemittelreduktion auf größere Leistungen in Mehrfamilienhäusern zu übertragen

Propan-Kältekreis. Dieser stellt das Herzstück einer Wärmepumpe dar. Dazu wurden mehr als 20 Kombinationen aus Wärmeübertragern und Verdichtern aufgebaut, vermessen, bewertet und optimiert. Einer der vielversprechenden Kältekreise erreicht mit einem vollhermetischen Verdichter mit 146 Gramm Propan eine Heizleistung von 11,4 Kilowatt und unterschreitet damit die vorgeschriebene Höchstmenge für den Innenbereich. Die spezifische Kältemittelfüllmenge liegt bei 12,8 Gramm pro Kilowatt – rund ein Fünftel der Propanmenge von marktverfügbaren Systemen. »Ziel des Projekts war ein marktnahes Wärmepumpenmodul, das das klimafreundliche Kältemittel Propan nutzt, die 150-Gramm-Grenze für den Innenbereich nicht überschreitet und trotzdem Einfamilienhäuser beheizen kann«, sagt Dr. Ing. Lena Schnabel, Abteilungsleiterin Wärme und Kältetechnik am Fraunhofer ISE. »Das haben wir in Kooperation mit der Industrie nun erreicht und ihr die Werkzeuge in die Hand gegeben, um eine marktreife Wärmepumpe zu entwickeln.« Für den Prototyp verwendete das Team marktverfügbare Komponenten. Ein wesentlicher Baustein des Konzepts ist die Nutzung asymmetrischer Plattenwärmetauscher, die mit weniger Kältemittel auskommen. Das Forschungsteam konnte den Kältemittelbedarf auch durch eine reduzierte Ölmenge im Kompressor deutlich verringern. Zusatzbauteile wie Sensoren wurden auf das Nötigste beschränkt und die Rohrleitungen so kurz wie möglich gehalten, um das erforderliche Kältemittelvolumen zu reduzieren.

### **Kältemittel Propan als Alternative zu F-Gasen**

Derzeit nutzen Wärmepumpen oft Kältemittel mit fluorierten Treibhausgasen (F-Gase). Das Kältemittel verbleibt zwar im geschlossenen thermodynamischen Kreisprozess, doch können im Herstellungsprozess, bei der Befüllung und bei Reparaturen Teile der Substanzen in die Atmosphäre gelangen. Die derzeit in der Novellierung befindliche EU-Verordnung über fluorierte Treibhausgase, kurz F-Gase-Verordnung, schreibt eine kontinuierliche Reduktion des klimaschädlichen Potenzials von Kältemitteln vor. Bereits seit 2020 sind Kältemittel verboten, deren »Global Warming Potential« (GWP) gegenüber CO<sub>2</sub> um den Faktor 2.500 übersteigt. Eine umweltfreundliche Alternative ist Propan, das auch unter der Bezeichnung R290 bekannt ist. Sein Treibhauspotenzial liegt bei nur drei und erheblich niedriger als das herkömmlicher Kältemittel. Zum Vergleich: Das Kältemittel R410A hat einen GWP-Wert von 2.088. Propan ist weltweit kostengünstig verfügbar und hat sehr gute thermodynamische Eigenschaften, die eine höhere Effizienz gegenüber konventionellen Wärmepumpen ermöglichen. Und anders als bei einem Teil der bisher eingesetzten Kältemittel mit niedrigem GWP entstehen beim Abbauprozess von Propan in der Atmosphäre keine kritischen per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS).

### **Propan-Wärmepumpen für Mehrfamilienhäuser entwickeln**

Der nächste Schritt für die Forschenden ist die Entwicklung von Propan-Wärmepumpen für Mehrfamilienhäuser. Dafür hat das Fraunhofer ISE Ende Dezember 2022 das neue Projekt »LCR290 - Low charge HP solutions« gestartet. Gemeinsam mit Heizungsherstellern und der Wohnungswirtschaft sollen einfach anwendbare und multiplizierbare Lösungen für den Austausch von Gas- und Ölheizungen in Mehrfamilienhäusern entwickelt werden. Die Projektpartner wollen Wärmepumpen-Lösungen für drei Anwendungsfelder entwickeln: Etagenheizungen, innen aufgestellte Zentralheizungen sowie höhere Leistungsklassen für außen aufgestellte Wärmepumpen. Für die Umsetzung als Etagenheizung greifen die Projektpartner auf die Ergebnisse des Projekts LC150 zurück und erarbeiten passende Speicher- und Quellenkonzepte, Lösungen für den Anschluss an das Hydraulik- und Quellensystem sowie geeignete Regelungsansätze. Das neue Verbundprojekt hat ein Budget von sieben Millionen Euro und wird ebenso wie LC150 vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Für die Entwicklung von Wärmepumpen mit Propan für Mehrfamilienhäuser ist jüngst das Projekt »LC R290« gestartet.



# Auf literarischen Pfaden wandeln

von Jörg Peter Krebs

**Die Schweiz als Quelle der Inspiration: Die Spuren von bekannten Schriftstellerinnen und Schriftstellern wie Max Frisch, Hermann Hesse, Thomas Mann oder Johanna Spyri führen quer durch die vielfältigen Landschaften von den majestätischen Alpen bis zu den charmanten Städten und Dörfern.**

## **Olten auf dem Schweizer Schriftstellerweg erkunden, Aargau-Solothurn**

Zahlreiche Deutschschweizer Schriftsteller wuchsen in der charmanten Kleinstadt Olten zwischen Aarau und Solothurn auf, und die Stadt hat einen wichtigen Stellenwert in der Schweizer Literaturszene. Die beste Art, die Literaturstadt zu erkunden, ist eine Tour auf dem Schweizer Schriftstellerweg mit seinen rund 70 Hörstationen der Oltner Schriftsteller Alex Capus, Franz Hohler, Pedro Lenz und anderen Autorinnen und Autoren. Die Touren und Stationen können beliebig kombiniert werden. Unter anderem führt der literarische Stadtspaziergang zur 2022 neu gestalteten Aarepromenade, dem Ländiweg. Anlässlich des 80. Geburtstages des Schriftstellers, Liedermachers und Umweltaktivisten Franz Hohler in diesem Jahr haben Olten Tourismus und der Schweizer Schriftstellerweg noch bis zum 5. November diverse Veranstaltungen und Ausstellungen von und mit Franz Hohler auf dem Programm. Einstündige Spezialrundgänge führen am 4. Juli, 5. August, 10. September und 4. November zu den persönlichen Orten des Schriftstellers, der in Biel geboren wurde, aber in Olten aufwuchs.

## **Auf literarischen Spuren durch Zürich**

Zürich ist Geburtsort der Literatur- und Kunstform Dadaismus, die in der Künstlerkneipe Cabaret Voltaire in der Zürcher Spiegelgasse im Jahr 1916 von Hugo Ball, Emmy Hennings, Tristan Tzara, Richard Huelsenbeck, Marcel Janco und Hans Arp begründet wurde. Eine Stadtführung führt zu den Orten, in denen die politische und künstlerische Avantgarde Anfang des 20. Jahrhunderts Zuflucht fand. Darunter auch das geschichtsträchtige Kaffeehaus Café Odeon, das 1911 eröffnete und ein wichtiger Treffpunkt für Künstler und Literaten war. Besonders empfehlenswert ist darüber hinaus ein Besuch des Literaturmuseums Strauhof mit wechselnden Ausstellungen und Veranstaltungen inmitten der Zürcher Altstadt. Eine eigene Tour mit 21 Audiostationen bietet das Max-Frisch-Archiv an. Hier können Literaturinteressierte auf den Spuren des berühmten Schweizer Schriftstellers Max Frisch wandeln, der 1911 in Zürich geboren wurde. Sie führt unter anderem zu seinem Wohnhaus und zum Freibad Letzigraben, das Max Frisch als Architekt entworfen hat.

## **Mit Hermann Hesse unterwegs im Tessin**

Das Dorf Montagnola südwestlich von Lugano im Tessin ist eng mit dem deutsch-schweizerischen Schriftsteller und Nobelpreisträger Hermann Hesse verbunden, der hier 1919 seine Wahlheimat fand. Von 1919 bis 1931 lebte er in einer Wohnung in der Casa Camuzzi und von 1931 bis 1962 in der Casa Rossa. In dem zur Casa Camuzzi gehörenden Torre Camuzzi wurde 1997 ein Hermann-Hesse-Museum zum Leben und Werk des Autors eingerichtet. Ein dem Schriftsteller gewidmeter Weg führt über fünf Kilometer zu den schönsten Plätzen der Gemeinde Collina d'Oro mit Blick auf den Luganer See. Der Spaziergang führt durch Montagnola unter anderem zu den Wohnhäusern Hesses, zu einem Gedenkstein, der zu Ehren des 100. Geburtstages von Hermann Hesse errichtet wurde, durch den Wald und zum Friedhof der Kirche Sant'Abbondio, wo das Grab Hermann Hesses liegt.

## Schauplätze von Thomas Manns

### „Zauberberg“ in Davos Klosters aufspüren

Von Mai bis Juni 1912 besuchte Thomas Mann seine Frau Katia in Davos, die zur Kur im damaligen Waldsanatorium weilte, und verarbeitete seine Eindrücke in dem 1924 veröffentlichten Roman „Der Zauberberg“. Ein Themenweg führt auf einer Länge von 2,8 Kilometern vom Waldhotel Davos (ehemaliges Waldsanatorium) auf 1600 Metern bis zur Schatzalp auf 1880 Metern zu den Schauplätzen des Romans. Zehn Tafeln zeigen unterwegs die Bezüge zu Thomas Manns Werk auf; so lernen Besucherinnen und Besucher unter anderem den Lieblingsplatz von Hans Castorp kennen, dem Protagonisten von Manns berühmtem Roman. Die Tour endet am Thomas-Mann-Platz auf der Schatzalp, der hinter dem Botanischen Garten Alpinum Schatzalp angelegt worden ist. Inmitten der Jugendstil-Architektur des Hotels Schatzalp lässt sich das Lebensgefühl der damaligen Zeit besonders gut nachvollziehen.



Foto: Rob Lewis Photography

Olten auf dem Schweizer Schriftstellerweg erkunden

## Mit Johanna Spyris Heidi über Blumenwiesen springen

Das Städtchen Maienfeld als Schauplatz des Romans „Heidis Lehr- und Wanderjahre“ ist für Heidi-Fans ein Muss. Es befinden sich dort im Heidiland das 300-jährige Heidihaus und das Johanna-Spyri-Museum Heididorf. Johanna Spyri ließ sich von den hier lebenden Menschen und ihren Lebensweisen zu ihrem Roman inspirieren. Der Heidi-Rundweg mit einer Länge von 6,5 Kilometern führt vom Bahnhof Maienfeld durch die Gassen des historischen Städtchens vorbei an den Rebbergen bis zum Heididorf. Von dort geht es weiter zum Hotel Heidihof mit großer Aussichtsterrasse und zu einer alten Eiche, an der Besucherinnen und Besucher auf einer Wendeltreppe bis in die Baumkrone emporsteigen können. Eine weitere abwechslungsreiche Wanderung für Familien verläuft entlang des Heidipfads am Pizol. Los geht es an der Talstation in Bad Ragaz hinauf mit der Heidi-Gondel – auf dem Weg sorgen ein Barfußpfad, eine Kneipp-Anlage für Kinder und der Hängemattenwald für viel Spaß für Jung und Alt.

## Natur, Tourismus



Foto: Baumschule Horstmann

Rotblättrige Weinrebe

Aus dem Kräuterwissen:

## Die Weinrebe (*Vitis viniferae folium rubrum*)

Heilpflanze des Jahres 2023

von Hans-Jürgen Kolbe

Die Weinrebe wurde zur „Heilpflanze des Jahres 2023“ gekürt. Die Auszeichnung wird jährlich vom deutschen Verein Theophrastus e.V. vergeben, der sich mit Naturheilverfahren befasst. Er rückt damit laut eigenen Angaben eine Pflanze in den Mittelpunkt, die Arznei und Genuss verbindet. „Der Weinstock hält besonders in seinen Früchten

und Kernen, ja selbst in seinen Blättern, eine Fülle heilkräftiger Stoffe für uns bereit“, begründet der Heilpraktiker und Vorsitzende des Wahlgremiums, Konrad Jungnickel, die Wahl. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen der Pflanze gehören Vitamin B6 und Folsäure, Flavonoide, Anthocyane und Gerbstoffe. Rote Weinblätter sind anerkannt in der Behandlung von Venenleiden. Traubenkerne und -schalen besitzen unter anderem antioxidative und somit zellschützende. Die Extrakte Polyphenole werden in Form von Tees oder Kapseln zum Einnehmen oder zur äußerlichen Anwendung als Gels und Salben angeboten. Ob der Genuss eines Glases Wein ebenfalls günstige Wirkung entfalten kann, wird in der Mitteilung nicht erwähnt.

So mancher Genießer wird gerne behaupten, dass er ein Gläschen Wein wegen der Gesundheit trinkt. Im kommenden Jahr gibt es hierzu noch einen kleinen Grund mehr: Die Weinrebe ist zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt worden. Natürlich ist dies kein Freibrief für ausgiebigen Alkoholgenuss. Um den Inhaltsstoffen der Weinrebe ihre Wirkung zu verleihen, sind andere Arten der Anwendung notwendig.

### **Was zeichnet die Weinrebe als Heilpflanze aus?**

Gekürt wurde die Heilpflanze durch den renommierten Verein NHV Theophrastus. Dieser befasst sich mit Naturheilverfahren und den Gaben der Natur, wobei jährlich eine neue Heilpflanze gekürt wird. Die Weinrebe, lateinisch *Vitis vinifera*, wurde aufgrund ihrer Vielseitigkeit zur Heilpflanze des Jahres 2023 gekürt.

Während mancher Weintrinker an die Wirkstoffe im Inneren der Früchte denkt, verfügen die Kerne und sogar die Blätter des Rebstocks über eine Fülle an hochwertigen Inhaltsstoffen. Vor allem als Tee oder Extrakt sollten die Wirkstoffe der Weinrebe gereicht werden, wobei Präparate zum Einreiben der Beine mit einer positiven Wirkung auf die Venen traditionell seit vielen Generationen erfolgt.

### **Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Weinrebe**

Wein gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Durch die Verwendbarkeit von Blättern, Früchten und Kernen gleichermaßen entsteht ein vergleichsweise großes Spektrum an Wirk- und Inhaltsstoffen. Zu diesen gehören:

- ▶ Vitamin B6 und Folsäure (in den Weintrauben)
- ▶ Flavonoide
- ▶ Anthocyane
- ▶ Gerbstoffe

Die Kombination dieser Wirkstoffe wird traditionell bei CVI angewendet, der chronisch venösen Insuffizienz. Vor allem im höheren Lebensalter kommt zu es Problemen mit der Durchblutung der Beine, was sich in typischen Symptomen wie Krampfadern oder der Schwellung der Beine zeigt. Exakte aus den Schalen und Kernen der Weintrauben sollen außerdem eine antioxidative Wirkung durch Inhaltsstoffe wie Polyphenole aufweisen.

### **Wie wird die Weinrebe am besten angewendet?**

Um klassischen Problemen mit der Durchblutung im Alter vorzubeugen, wird der regelmäßige Genuss von Tee auf Basis von Weinreben-Blättern oder das Einreiben der Beine mit speziellen Gels oder Salben empfohlen. Für die antioxidative Wirkung der Schalen und Kerne werden Präparate in Kapselform angeboten. Der regelmäßige Genuss eines Glases Weins gehört nicht zu den empfohlenen Arten der Darreichung, auch wenn hierüber Gerbstoffe und mehr aufgenommen werden.

**Quelle:** NHV Theophrastus e.V

# Der Wolf in Brandenburg

**Ergebnisse des Wolfsjahres 2022/23**

**Von Hans Eblok**



Foto: NABU/Christoph Bosch

Ein Wolf im Porträt

Potsdam – Die umfangreichen Ergebnisse des Monitorings der Wölfe in den Bundesländern werden jährlich im Herbst mit der Dokumentations- und Beratungsstelle des Bundes zum Thema Wolf (DBBW) abgeglichen und liegen nun auch für Brandenburg vor. Für das Wolfsjahr 2022/23 wurden 62 Territorien – 52 Rudel und 10 Paare – sicher bestätigt. Genaue Angaben der Populationsgröße von Wölfen sind schwierig, da Wölfe in Familien (Rudeln) leben, in denen die Anzahl der Tiere im Jahresverlauf schwankt. Ermittelt wird daher im bundesweiten einheitlich durchgeführten Wolfsmonitoring die Anzahl der Rudel und Paare. Hierfür wurden in Brandenburg innerhalb des Monitoringjahres 2022/23 mehr als 8.900 Wolfsnachweise und Hinweise gesammelt, dokumentiert sowie ausgewertet.

Mit dieser Datenfülle konnten im Wolfsjahr 2022/23 52 Rudel und 10 Paare bestätigt werden, in denen mindestens 190 Welpen zu Welt kamen. Territoriale Einzeltiere wurden nicht festgestellt. In weiteren 6 Gebieten ließ sich regelmäßige Wolfspräsenz nachweisen, ohne dass eine Territorialität belegbar war. In Auswertung des jeweils folgenden Wolfsjahres können sich rückwirkend noch Änderungen ergeben. Dies ist dadurch bedingt, dass sich Wolfspaare oft erst im Winter etablieren und ein sicherer Nachweis bis zum Ende des Wolfsjahres nicht mehr möglich ist. Im folgenden Mai geborene Welpen belegen jedoch dann rückwirkend, dass es sich um Paare handelte. So können für das Wolfsjahr 2021/22 nachträglich 66 Territorien (47 Rudel und 19 Paare) bestätigt werden. Die genauen Ergebnisse und die Bestandsentwicklung werden durch das Landesamt für Umwelt (LfU) veröffentlicht.

Seit dem Jahr 2007 besiedelt der Wolf Brandenburg von Süden her, wo es nach wie vor die meisten Vorkommen gibt. Mit dem Schließen der dortigen Verbreitungs“lücken“ geht die Ausbreitung des Wolfs in Nordbrandenburg voran. Die Anzahl der tot aufgefundenen Wölfe betrug 53, davon kamen 38 in Folge von Verkehrsunfällen um, 8 Tiere starben an sonstigen Ursachen. Auch im Monitoringjahr 2022/23 mussten illegale Tötungen (4 Tiere) festgestellt werden, drei Wölfe wurden im Rahmen der Wolfsverordnung getötet; zwei davon zur Abwendung von Übergriffen auf Weidetiere entnommen. Bei dem anderen Fall handelte es sich um die Nottötung eines schwer verletzten Wolfes. Bei einem Tier konnte die Todesursache nicht mehr ermittelt werden. Grundlage für die regelmäßige Erfassung des Wolfes (Wolfsmonitoring) bildet das sogenannte „Wolfsjahr“. Es umfasst den Zeitraum vom 1. Mai bis zum 30. April des Folgejahres.

## **Präventionsförderung und Entschädigung**

Grundlage für den Umgang mit dem Wolf bietet die Brandenburger Wolfsverordnung. Um Weidetierbestände gegen Wolfsübergriffe zu schützen, fördert das Land Brandenburg seit 2008 Präventionsmaßnahmen von Tierhalterinnen und Tierhaltern. Dies ist ein wichtiger Bestandteil zur Akzeptanzverbesserung gegenüber dem EU-geschützten Wolf. Im Kalenderjahr 2022 wurden rund 2,9 Millionen Euro für die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen, darunter die Anlage von Weidezäunen und die Anschaffung sowie den Unterhalt von Herdenschutzhunden, ausbezahlt.



Tierhaltern, die von durch Wölfe verursachten Schäden betroffen sind, werden bei entsprechend eingerichtetem Herdenschutz die Schäden finanziell ausgeglichen. Außerdem kann die Entnahme schadstiftender Wölfe angeordnet werden.

**Quelle:** Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Klimaschutz des Landes Brandenburg

## Gesundheit

# Wie Sie über die Festtage fit bleiben

von Prof. Dr. Curt Diehm

**Die freien Tage nutzen – aber richtig: Nicht nur beim Essen ist es ratsam, über Weihnachten achtsam zu sein. Auch geistig bietet sich eine Pause an.**

Fetter Braten, zu viel Alkohol, Konflikte in der Familie, wenig Bewegung. Das stille Fest setzt der Gesundheit so mancher Führungskraft ziemlich zu. Vielen gelingt es nicht, vom Beruf ausreichend abzuschalten und den Urlaub über die Feiertage als Kraftquelle für einen guten Start ins Neue Jahr zu nutzen. Kein Wunder, dass Herz-Kreislauf-Ereignisse über Weihnachten eher zunehmen. Für den Körper ist klug schlemmen angesagt. Keine Einwände gibt es gegen Kartoffelsalat mit Würstchen, Räucherlachs, Fleischfondue mit Brühe statt Fett sowie Braten mit Gemüse und Salaten statt Knödeln. Neben Alkohol gehört auch Wasser auf den Tisch. Den „Verdauungsschnaps“ sollten Sie weglassen Nüsse und Trockenfrüchte sind besser als Stollen, Marzipan und Schokoleckerlis.

Pfefferkuchen-Herzen aus Pulsnitz auf einem Weihnachtsmarkt



Die „Sünden“ beim Essen können durch Spaziergänge ausgeglichen werden, am besten zur Mittagszeit, da bekommt der Körper am meisten Licht und somit das Glückshormon Serotonin. Sitzmarathons sind zu vermeiden. Auch ein ausgelassenes Abendessen, Fischmahlzeiten und gesunde Beilagen sorgen dafür, dass die Hose auch Anfang Januar noch sitzt. Ich denke, der erste Ansatz sollte sein, gute alte Weihnachtsrituale zu zelebrieren: Geschenke einkaufen, Christbaum gemeinsam schmücken, die Weihnachtsmesse besuchen, mit seinen Lieben spazieren gehen, traditionelle Gewohnheiten bei der Übergabe der Geschenke pflegen, gemeinsam singen und Gesellschaftsspiele spielen – das sind schöne Dinge, die einen schon um den 24. Dezember herum in einen ganz anderen Gemütszustand versetzen.

Anspruchsvoll wäre es zudem, sich und seiner engsten Umgebung Regeln für den Umgang mit dem Smartphone zu verordnen. Nichts ist schlimmer, wenn alle parallel zum Weihnachtsessen auf dem Handy daddeln. Zugleich bieten die Festtage auch die Gelegenheit zu Telefonaten mit Partnern, Familienangehörigen und Freunden, die nicht selbst beim Feiern dabei sind. Die Weihnachtstage sind Tage der Beziehungspflege, eine Pause vom Alltag, die man für Gespräche mit Partnern, Eltern und Kindern nutzen sollte, für die sonst die Zeit und die Muße fehlen. Weihnachten, das ist auch die Lust an der Langsamkeit, mit denen man die Dinge tut. Filme anschauen, Lametta an den Baum hängen, Gans essen, Musik hören oder selbst musizieren – wem es gelingt, sich auf diese Momente zu konzentrieren, zieht daraus am meisten Kraft.



## Auch Achtsamkeitsübungen helfen

Neben dem „Wir“ geht es an den stillen Tagen aber auch um Selbstfürsorge: An den Weihnachtstagen ist Raum für Aktivitäten, die sonst zu kurz kommen. Ausgiebig Ausschlafen, Saunagänge, Kosmetik, Massagen, Fitnessstudio, vielleicht auch – jenseits des Festtagsschmaus – der Einstieg in eine bewusste Ernährung. Beschenken Sie sich selbst, in dem Sie neue Ideen und Hobbys ausprobieren – und im Zweifel anschließend wieder in der Mottenkiste verschwinden lassen. Vielleicht nutzen Sie die Weihnachtstage auch dazu, neue Entspannungstechniken anzuwenden oder zu erlernen. Bei Achtsamkeitsübungen beispielsweise geht es darum, inne zu halten und sich selbst zu spüren. Der Kern dieser Entspannungsübungen ist es, den Augenblick besser wahrzunehmen, und zwar ohne zu werten. Bei autogenem Training richtet sich die Konzentration auf eine Formel, etwa „ich werde ruhig und entspannt“. Nach einigen Minuten der Wiederholung sollte sich der gewünschte Zustand einstellen. Bei der Meditation ist es das Ziel, einen Zustand der „inneren Leere“ herzustellen, frei von Gedanken. Dabei hilft beispielsweise ein starrer Blick in eine Kerzenflamme. Man muss kein Esoteriker sein, um in der aktiven Entspannung einen Wert für sich zu entdecken. Eine weitere Sache kommt hinzu: ein bewusster Ausblick auf das Jahr 2024. Setzen Sie sich mit dem kommenden Jahr auseinander. Was wollen Sie erreichen, was ändern? Welche Überschrift geben Sie dem Neuen Jahr? Viele Menschen schreiben sich ihre Ziele während der Weihnachtstage auf, um dann den Zettel ein Jahr später wieder herauszuholen. Ein sehr hilfreiches Ritual, um sich selbst immer wieder zu hinterfragen.

## Gesundheit



Die Kraft der inneren Uhr

Große Schlafstudie an Zwillingen:

## Darum sterben Nachtmenschen früher

von Alice Lanzke, dpa

Nachtschwärmer haben der Studie zufolge eine höhere Sterbewahrscheinlichkeit - Hauptursache seien aber Rauchen und Alkoholkonsum und nicht der Chronotyp der Teilnehmenden, also ihr Schlafverhalten.

**Mehreren Studien zufolge haben Nachtmenschen eine geringere Lebenserwartung als Frühaufsteher. Das liegt laut einer Untersuchung aber nicht daran, dass sie später ins Bett gehen - es gibt andere Gründe. Und die hängen damit zusammen, was man im Nachtleben meist so macht.**

Ob jemand Nachtschwärmer oder Morgenmensch ist, hat eigentlich wenig Einfluss auf dessen Lebenserwartung. Das berichten finnische Forscher im Fachblatt "Chronobiology International" auf Grundlage einer Studie mit Tausenden von Zwillingen. Zwar hätten Menschen vom Typ "Eule" ein etwas höheres Sterberisiko als "Lerchen" - das liege aber daran, dass sie tendenziell mehr rauchen und trinken würden.

Frühaufsteher oder Langschläfer, Lerche oder Eule: Schon lange ist bekannt, dass sich Menschen in verschiedene Chronotypen einteilen lassen, bei denen die innere Uhr für unterschiedliche Schlaf-Wach-Rhythmen sorgt. Nachteulen sind dabei nicht nur durch den eher frühen gesellschaftlichen Takt benachteiligt - mehrere Studien bescheinigten ihnen darüber hinaus ein

größeres Risiko für verschiedene körperliche und psychische Erkrankungen. Außerdem würden Nachtmenschen mehr Fast Food, Kaffee, Alkohol und Nikotin konsumieren und häufiger unter Übergewicht leiden, heißt es. Eine große Kohortenstudie US-amerikanischer und britischer Wissenschaftler ergab 2018 ein geringfügig erhöhtes Risiko für die Gesamtsterblichkeit und insbesondere die Herz-Kreislauf-Mortalität bei denjenigen, die tendenziell spät ins Bett gehen.

### **Finnische Zwillingstudie mit knapp 23.000 Teilnehmern**

Die beiden finnischen Forscher Christer Hublin und Jaakko Kaprio sind nun der Frage nachgegangen, ob tatsächlich der Chronotyp selbst oder doch andere Faktoren die Gesundheit von Nachtschwärmern beeinflussen. Dafür analysierten sie Daten einer finnischen Zwillingstudie, welche knapp 23.000 Männer und Frauen zwischen 1981 und 2018 beobachtete.

Zu Beginn der Studie wurden die Zwillinge gebeten, ihre innere Uhr einzustufen. Dabei gab ein Drittel an, "bis zu einem gewissen Grad eine Nachteule" zu sein, knapp zehn Prozent bezeichneten sich als eindeutige Nachtmenschen. 29,5 Prozent beschrieben sich hingegen als eindeutige Frühaufsteher und weitere 27,7 Prozent als Morgenmenschen "bis zu einem gewissen Grad".

### **Schwäche der Studie: Selbstauskunft**

Wie die Autoren selbst einräumen, ist dieses Vorgehen eine Schwäche ihrer Studie: Die Einschätzung des Chronotyps beruhe auf der Selbstauskunft der Teilnehmenden. Im Vergleich zu ähnlichen Untersuchungen beinhalte ihre Arbeit allerdings umfassende Daten zum Lebensstil. Tatsächlich berücksichtigten Hublin und Kaprio den Bildungsstand der Teilnehmenden, Alkohol- und Tabakkonsum, den Körper-Masse-Index (BMI) und ihre Schlafdauer.

Dabei stellten sie fest, dass die Nachteulen im Vergleich zu den Morgenmenschen jünger waren und sowohl mehr Alkohol als auch mehr Nikotin konsumierten. "Es besteht eine wechselseitige Beziehung zwischen dem Belohnungssystem und dem 24-Stunden-Rhythmus, und das Ausmaß des Alkohol- und Drogenkonsums korreliert mit der Vorliebe, nachts länger aufzubleiben", heißt es in der Studie. Insbesondere ausgeprägte Nachtschwärmer gaben zudem seltener an, acht Stunden Schlaf oder mehr zu bekommen.

### **Höhere Sterbewahrscheinlichkeit durch Rauchen und Alkoholkonsum**

Bis 2018 waren knapp 8800 Teilnehmende verstorben. Hier beobachteten die Wissenschaftler, dass die Sterbewahrscheinlichkeit bei Nachteulen im Vergleich zu Frühaufstehern insgesamt um neun Prozent höher war. Eine genauere Analyse zeigte allerdings, dass Rauchen und Alkoholkonsum die Hauptursache für diese Todesfälle waren und nicht der Chronotyp der Teilnehmenden.

Entsprechend bilanziert Hublin in einer Mitteilung zur Studie: "Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Chronotyp nur einen geringen oder gar keinen unabhängigen Beitrag zur Sterblichkeit leistet." Das erhöhte Sterberisiko bei eindeutigen Nachtmenschen lasse sich darauf zurückführen, dass diese mehr rauchten und tranken. Dieser Befund wurde durch die Tatsache unterstrichen, dass Nichtraucher, die nur in Maßen tranken, kein erhöhtes Sterberisiko aufwiesen - unabhängig davon, ob sie eher früh oder spät ins Bett gingen.

**Quelle: ntv.de**



Frostiges Fenster mit Eisblumen

## Adventszeit...

von Helga Licher

Schon immer hat die Zeit vor dem Weihnachtsfest auf mich einen ganz besonderen Reiz ausgeübt.

Ich erinnere mich gerne an die stille, beschauliche Adventszeit in meiner Kindheit, wenn im alten Küchenherd das Feuer prasselte, und die flackernden Flammen riesige Schatten an die Wand warfen. In meiner Fantasie waren es Riesen und Geister, die in unserer Küche tanzten.

Aus dem Backofen duftete es nach Plätzchen und Honigbrot, während die Kerzen auf dem Adventskranz ein wohliges Licht verbreiteten. Eifrig schrieben meine Geschwister und ich all unsere Wünsche auf den Wunschzettel und hofften von ganzem Herzen, dass uns das Christkind wenigstens einen dieser Wünsche erfüllen möge. In den Straßen der Stadt gab es kurz nach dem Krieg noch keine üppige Weihnachtsbeleuchtung. Nur hin und wieder sah man einen kleinen Nikolaus im Schaufenster der Spielwarenhandlung.

In meiner Erinnerung waren nicht nur die Sommer heißer, nein, auch die Winter waren viel frostiger und schneereicher als heute. Nur selten blieb der Schlitten im Keller stehen. Und spätestens zum ersten Adventssonntag zierten viele kleine und große Schneemänner die Vorgärten unserer Siedlungsstraße. Die Pflützen waren bedeckt mit einer Eisschicht, die manches Mal einbrach und uns Kindern nasse Füße bescherte. Erst wenn die handgestrickten Wollhandschuhe durchnässt und unsere Füße steif gefroren waren, machten wir uns auf den Heimweg.

Mutter zog uns die triefend nassen Kleidungsstücke aus und brachte sie zum Trocknen in die Waschküche. Auf dem Herd kochte das Teewasser, und der frische Stuten verbreitete einen aromatischen Duft. Unter den wachsamen Augen meiner Mutter durfte ich die Kerzen auf dem Adventskranz anzünden. Wenn sich draußen langsam die Dunkelheit ausbreitete, und in den umliegenden Häusern die Lichter angezündet wurden, begann die schönste Stunde des Tages. Während wir in kleinen Schlucken den heißen, honigsüßen Tee tranken, erzählte Mutter Geschichten von früher. Nie wieder habe ich dieses Gefühl der Behaglichkeit und Vertrautheit erlebt. Die Erinnerungen an diese vorweihnachtlichen Tage haben sich für immer in meinem Gedächtnis eingegraben.

Und in der Nacht, während der klirrende Frost bizarre Figuren aus Eis an die Fenster zauberte, träumten wir von rasanten Schlittenfahrten und riesigen Höhlen aus Schnee. Unter den dicken Federbetten spürten wir die bitterkalten Nächte nicht. Geheizt wurden nur die Küche und manchmal auch die gute Stube. In den Schlafzimmern dagegen war es eisig kalt. Wenn wir am Morgen aus unserem wohligen warmen Bett krochen, hatte der Winter über Nacht wunderschöne Eisblumen an den Fensterscheiben blühen lassen. Staunend standen wir Kinder davor und versuchten mit unserem warmen Atem die Blüten zum Schmelzen zu bringen.

Wie gerne möchte ich noch einmal dieses ganz besondere Gefühl der Geborgenheit spüren und beim Schein der Kerzen den Geschichten meiner Mutter lauschen. Doch ich werde ihn nicht mehr finden – diesen Zauber meiner Kindheit. Die Eisblumen an den Fenstern blühen heute nicht mehr...

## Advent

von Lorient ("Vicco" Christoph-Carl von Bülow, 1923-2011, deutscher Humorist)



Foto: Hotel Forsthaus Damerow

Santa Claus im Forsthaus

Es blaut die Nacht, die Sternlein blinken,  
Schneeflöcklein leis herniedersinken.  
Auf Edeltännleins grünem Wipfel  
häuft sich ein kleiner weißer Zipfel.  
Und dort, von ferne her durchbricht  
den dunklen Tann ein helles Licht.

Im Forsthaus kniet bei Kerzenschimmer  
die Försterin im Herrenzimmer.  
In dieser wunderschönen Nacht  
hat sie den Förster umgebracht.  
Er war ihr bei des Heimes Pflege  
seit langer Zeit schon sehr im Wege.  
So kam sie mit sich überein  
Am Niklasabend muss es sein.

Und als das Häslein ging zur Ruh,  
das Rehlein tat die Augen zu,  
erlegte sie direkt von vorn  
den Gatten über Kimm und Korn.  
Vom Knall geweckt rümpft nur der Hase  
zwei- drei- viermal die Schnupfernase  
und ruhet weiter süß im Dunkeln,  
derweil die Sterne traulich funkeln.  
Und in der Guten Stube drinnen,  
da läuft des Försters Blut von hinnen.

Nun muß die Försterin sich eilen  
den Gatten sauber zu zerteilen.  
Schnell hat sie ihn bis auf die Knochen  
nach Weidmanns Sitte aufgebrochen.  
Voll Sorgfalt legt sie Glied auf Glied,  
was der Gemahl bisher vermied.  
Behält ein Teil Filet zurück  
als festtägliches Bratenstück.  
Und packt sodann, es geht auf Vier -  
die Reste in Geschenkpapier.

Von Ferne tönt 's wie Silberschellen,  
im Dorfe hört man Hunde bellen.  
Wer ist's, der in so tiefer Nacht  
so spät noch seine Runde macht?  
Knecht Ruprecht kommt auf goldnem Schlitten  
mit einem Hirsch herangeritten.  
Sagt, gute Frau, habt Ihr noch Sachen,  
die armen Menschen Freude machen?

Die sechs Pakete, heil'ger Mann,  
s' ist alles, was ich geben kann.  
Knecht Ruprecht macht sich auf die Reise,  
die Silberschellen klingen leise,  
im Försterhaus die Kerze brennt,  
die Glocke klingt, es ist Advent.



Foto: Ringhotel Stadt Coburg

Symbolfoto zum Jahreswechsel

## Neujahrsbräuche aus aller Welt

von Hans-Jürgen Kolbe

Bevor die Uhr um Mitternacht zwölf Mal schlägt und das neue Jahr beginnt, wünscht man sich ein unvergessliches Silvesterfest. Aber wie jedes Jahr stellt sich gleich die Frage: Was macht man am Silvesterabend? Es ist höchste Zeit, darüber nachzudenken, wie man diesen letzten Tag des

Jahres am Besten verbringen kann. Die Möglichkeiten sind zahlreich: Eine gemütliche Silvesterparty zu Hause mit Familie oder Freunden feiern, ein romantisches Silvester zu zweit verbringen oder einfach verreisen.

An Silvester zu verreisen, klingt verlockend. Egal, ob man in die Berge fährt oder unter der Sonne liegt, überall begegnet man Menschen, die Silvester auf eine ganz besondere Art und Weise verbringen möchten. Falls Sie aber doch keine Lust haben zu verreisen, finden Sie hier einige Ideen, wie Sie ein ganz besonderes Silvester erleben können.

**1. Silvester weltweit** – Die Silvesterbräuche unterscheiden sich von Land zu Land auf der ganzen Welt. Der beste Weg, diese Bräuche kennenzulernen, sind Reisen. Aber Sie können auch direkt aus Ihrem Wohnzimmer spannende Silvesterfeiern weltweit miterleben. Dafür stehen Ihnen zwei Möglichkeiten zur Verfügung: Sie schauen sich Live-Übertragungen aus den bekanntesten Metropolen im Fernsehen an oder verfolgen unglaubliche Silvesterfeiern aus aller Welt live im Internet. Diese Idee kommt wie gerufen für eine nette Silvesterfeier mit Kindern zu Hause. Wie in New York und in vielen anderen Städten weltweit Silvester gefeiert wird, sehen Sie auf der Website <http://www.earthcam.com/newyears/> Damit an dem Silvesterabend nichts fehlt, besorgen Sie sich noch vegane Leckereien zum Naschen.

**2. Eine Mottoparty mit Freunden** – Mottopartys sorgen für gute Silvester Stimmung. Denken Sie sich ein Motto der besonderen Art für Ihre Party aus, damit Ihre Gäste wirklich Lust haben, mitzumachen. Eine Winter-Grillparty wird zu einem Volltreffer. Feuer, Kerzen, Glühwein und geröstete Marsmallows gehören unbedingt zum winterlichen Grillen. Für alle, die gern singen möchten, gibt es nichts Besseres als eine Karaoke-Party. Einen glamourösen Start in das neue Jahr erleben Sie, indem Sie eine Great Gatsby-Party gestalten. Wenn Sie all den Stress vor dem Silvesterabend vermeiden wollen, planen Sie eine Potluck-Party. Dafür bringt jeder Gast ein selbstgemachtes Gericht für das gemeinsame Silvester Buffet mit.

**3. Stadtplatz und öffentliche Silvester-Veranstaltungen** – Am Silvesterabend bleiben Sie nicht so gern zu Hause. Sie wollen richtig feiern. Finden Sie erstmals heraus, was in Ihrer Stadt an Silvester los ist. Besuchen Sie die Stadtmitte um Mitternacht und bewundern Sie ein prächtiges Feuerwerk. So erleben Sie hautnah den ganzen Silvester Trubel. Es gibt auch verschiedene Silvester Konzerte oder tolle Silvesterpartys für jeden Geschmack. Machen Sie sich auf die Suche nach einem Abenteuer! Der Silvesterabend ist der richtige Zeitpunkt dafür.

**4. Lieber allein feiern**– Das klingt auch nicht schlecht. Sie träumen schon lange davon, Silvester allein zu feiern. Das muss nicht gleich heißen, dass es kein schöner Abend wird. Endlich



haben Sie ein wenig Zeit nur für sich. Nutzen Sie diesen Abend, um sich mit einem Beauty-Programm zu verwöhnen. Dazu gehören eine ausgiebige Schönheitsmaske, Maniküre und Pediküre, Haarpflege und ein heißes Bad. Mit Kerzen, Musik und ein Glas Wein schaffen Sie eine echte Silvester-Stimmung. Dank einem Massagegerät können Sie entspannt das neue Jahr empfangen.

**5. Barhopping** – Barhopping ist für Menschen gedacht, die keine Pärchen an Silvester mögen. Sie auch? Barhopping könnte dann Ihre perfekte Silvester Idee sein. Mit einer Freundin oder einem Freund ziehen Sie durch die besten Bars in der Stadt. Es ist wichtig, dass Sie im Voraus planen, welche Bars Sie besuchen wollen. Machen Sie am Besten eine Liste Ihrer Lieblingsbars. Es lohnt sich, auch ein paar neue Bars an diesem Abend zu besuchen. An Silvester ist überall viel los. Für einige Bars wird bestimmt eine Eintrittskarte gebraucht. Das muss man rechtzeitig besorgen. Sonst kommt es zu unangenehmen Überraschungen. Bei Barhopping gilt als Hauptregel, dass Sie punkt Zwölf in die populärste Bar gelangen. So wäre es gut, einige Stunden vor Mitternacht die Tour zu starten.

Sie zählen ganz sicher zu den Menschen, die sehr gerne Silvester feiern und sich jedes Jahr bemühen, etwas völlig Neues zu erleben. So kommen neue Ideen bei Ihnen gut an. Wir hoffen, dass auch einige unserer Ideen Ihnen gefallen werden. Ihrer gelungenen Silvesterparty steht nichts mehr im Weg!

Punkt Zwölf klirren die Sektgläser und wir wünschen Ihnen ein frohes Neues Jahr! Was sind die verschiedenen **Neujahrsbräuche weltweit**? Champagner trinken, wenn die Uhr 12 Uhr schlägt? Oder sieht das im Ausland doch ganz anders aus?

### **1. Neujahr in Deutschland**

Fangen wir bei uns an! Zum Jahreswechsel gehört in Deutschland **Bleigießen**. Bleigießen ist eine Tradition, bei der heißes Blei in einem Löffel über einer Kerze oder anderem Feuer erhitzt wird. Das geschmolzene Blei wird in kaltes Wasser gegossen, wo es jegliche Formen annimmt, aus der die Zukunft gelesen wird. Außerdem stößt man mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an.

### **2. Neujahr in Spanien**

Während die meisten Menschen um **Mitternacht** ein Glas Champagner trinken, gehen die Spanier einen anderen Weg. In Spanien ist es Tradition, zum Jahreswechsel **zwölf Trauben** zu essen, eine zu jedem Glockenschlag. Wenn man es schafft, innerhalb der zwölf Glocken zwölf Trauben zu essen, bringt das Glück fürs neue Jahr. In den spanischen Supermärkten gibt es sogar **spezielle kleine Weintrauben** für diese Tradition!

### **3. Neujahr in Polen**

In Polen ist das Hauptgericht während des Jahreswechsels ein gebratener Karpfen. Nichts Besonderes, würde man meinen, aber es ist Tradition, die Schuppen des Karpfens in der Brieftasche zu behalten. Dies bringt angeblich **finanzielles** Glück im neuen Jahr!

### **4. Neujahr in Schottland**

Das alte Jahr beenden wie ein echter Schotte? In Schottland füllt man Fässer mit Teer, zündet sie an, und rollt sie dann über die Straße. Das neue Jahr wird mit der weltberühmten Nummer **Auld Lang Syne** um 12 Uhr gefeiert.

### **5. Neujahr in Dänemark**

Altes Geschirr im Haus? In Dänemark werfen die Leute ihr Geschirr gegen die Türen der Nachbarn. Je größer der Stapel ist, desto mehr Freunde haben Sie und desto mehr Glück erwartet Sie.

## 6. Neujahr in Ungarn

Sagen Sie nicht "nein" zu einer Flasche Champagner, wenn sie Ihnen in Ungarn angeboten wird. Und stellen Sie sich darauf ein, viele Küsse zu erhalten. Mittags singen alle das Volkslied mit und man verbringt die Nacht auf einer tollen Party.

## 7. Neujahr in Russland

Schreiben Sie Ihren **Wunsch auf ein Stück Papier**, zünden Sie das Stück Papier an, werfen Sie die Reste in Ihr Sektglas und trinken Sie es um genau 12 Uhr. Ok, es schmeckt wahrscheinlich nicht gut, aber denken Sie einfach an den Preis, den Sie mit Ihrem Silvesterwunsch gewinnen können. Wir drücken Russland die Daumen.

## 8. Neujahr in Italien

Feiern Sie den Silvesterball **veglione di Capodanno** und bleiben Sie wach, um den ersten Sonnenaufgang des Anno Nuovo in Italien zu erleben. Felice Anno Nuovo!

## 9. Neujahr in China

In China feiert man Neujahr von Ende Januar bis Mitte Februar, für nicht weniger als 15 Tage. In China ist es Tradition, das alte Jahr gut zu beenden. Und was gibt es Besseres, als das Haus zu putzen, Schulden zu tilgen und in neuer Kleidung zu feiern. Packen Sie Ihre **rote Kleidung** ein, denn in China feiert man das neue Jahr in Rot.

## 10. Neujahr in Australien

Schnappen Sie sich eine Pfanne, einen Löffel, gehen Sie auf die Straße und machen Sie an Silvester in Australien so viel **Lärm** wie möglich. Starten Sie mit einem schönen **Feuerwerk** ins neue Jahr.

## 11. Neujahr in Frankreich

In Frankreich weiß man, wie man eine Party schmeißt. In der Silvesternacht treffen sich die Franzosen mit Familie und Freunden zu einem großen Abendessen. Es wird stundenlang mit **kulinarischen Gerichten** wie Austern und Räucherlachs gespeist. Und Champagner? Das trinken sie den ganzen Abend. **Bonne année!**

## 12. Neujahr in Vereinigten Königreich

Im Vereinigten Königreich gibt es die Tradition des '**first footing**'. Das bedeutet, dass der **erste Besucher** nach Mitternacht Glück für den ganzen Haushalt bringt. Wer dieser erste Besucher sein soll, ist je nach Region unterschiedlich. In England bringt ein dunkelhaariger Mann als erster Besucher Glück und in Wales bringt ein rothaariger Besucher Unglück.

## 13. Neujahr in Griechenland

In Griechenland wird an Neujahr **Sint Basil** gefeiert. Das sieht ein bisschen aus wie unser Nikolaus: Kinder stellen ihre Schuhe vor den Kamin und hoffen, dass **Sint Basil** ihre Schuhe mit Geschenken füllen.

# 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](mailto:jueko.berlin@gmx.de)  
Internet: [www.magazin-spatlese.net](http://www.magazin-spatlese.net)