

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

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

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

In Zusammenarbeit mit der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes warne ich Sie vor den vielfältigen Gefahren und damit verbundenen Betrugsfällen, wenn Sie Vollmachten erteilen. Isabella Rauter und Franziska Bertlinger informieren über die Ausstellung „Wien in Berlin“ und das neue Erscheinungsbild von Kaiserin Sisi im Museum der Wiener Hofburg. Von den hohen Temperaturen der letzten Wochen inspiriert unternimmt Janine Kühl gewissermaßen einen Ausflug in die Geschichte der Bademode.

Über den Almatrieb im Berchtesgadener Land berichtet Hans Eblok und von Veronika Silberg erfahren wir, wie man die lästigen Fruchtfliegen los werden kann.

Andrea Daniele fährt mit dem Bernina-Express von den Gletscher zu den Palmen quer durch die Schweiz. Silke Schöpe dagegen hat es nicht so weit, sie stellt uns das Textildorf Großschönau in der Oberlausitz vor. Unser Reporter Otto Knackfuß läßt uns am 25jährigen Bestehen des Nationalparks Hainich teilhaben.

Dr. Christian Graz von der Max-Grundig-Klinik in Bühl gibt wichtige Ratschläge für den richtigen Sport für den Herbst. Angesichts der Wärme empfehle ich allen Sport treibenden Senioren seine Tipps ernst zu nehmen!

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Jahrestage September und Oktober 2023.....	3
Neue Sichten auf Marzahn.....	4
Teil 5: Gefahren bei Vollmachten	4
Wien in Berlin	6
„Sisi´s New Portrait“	6
Vom Matrosenanzug zum Bikini	8
Wenn die Kühe Kronen tragen	10
Wie werde ich die unliebsamen Insekten wieder los?	11
Die bunte Blätterpracht sinnvoll nutzen.....	13
Von Gletschern zu Palmen	14
Großschönau: Ankommen und Luft holen	16
25 Jahre Nationalpark Hainich.....	18
Der richtige Sport für den Herbst	18
Opas Hortensiengarten	20
Das Alter	21

Selten hatte jemand eine gute Idee in einem Smoking.

Frederik G. Banting



Foto: Luise Wagener

Studentenwohnheim Victor Jara: Außenbereich mit Grillplatz und Sitzgelegenheiten

Jahrestage September und Oktober 2023

von Wolfgang Brauer, Vorsitzender des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf

Die Geschichte der Dörfer Marzahn, Biesdorf, Kaulsdorf, Mahlsdorf und Hellersdorf, die heute den Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf bilden, erweckt immer wieder das Interesse unserer Leser. Alle fünf Ortsteile gehörten einst zum Landkreis Niederbarnim und wurden 1920 durch das Groß-Berlin-Gesetz nach Berlin eingemeindet. So ist es auch seit mehreren Jahren zu einer guten Tradition

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

100 Jahre

Auf dem evangelischen Waldfriedhof an der Rahnsdorfer Straße findet am 18. September 1923 die erste Bestattung statt. Das Gelände hatte der Dahlewitzer Rittergutsbesitzer Heinrich von Treskow der Mahlsdorfer Kirchengemeinde am 28. April 1923 geschenkt. 1924 wird die Friedhofskapelle eingeweiht.

85 Jahre

Im September 1938 gründet Heinrich Grüber im Auftrag der Bekennenden Kirche in seinem Kaulsdorfer Pfarrhaus das „Büro Grüber“ zur Unterstützung von evangelischen Christen jüdischer Herkunft. Insgesamt können mit Hilfe des Büros 1.700 bis 2.000 Menschen emigrieren.

70 Jahre

Im September 1953 wird Haus I des Studentenwohnheims der Humboldt-Universität in der Biesdorfer Oberfeldstraße von 500 Studenten bezogen. 1954 folgt Haus II. 1974 erhält das Heim den Namen des 1973 ermordeten chilenischen Sängers Victor Jara. Beide Häuser wurden in den 1990er-Jahren saniert und modernisiert.

45 Jahre

Die Springpfuhlstraße, ein Teil der Luise-Zeit-Strasse und der neue Straßenabschnitt bis zur Leninallee erhalten am 22. September 1978 anlässlich des Besuches der Kosmonauten Sigmund Jähn und Waleri Bykowski den Namen „Allee der Kosmonauten“.

35 Jahre

Der auf einem denkmalgeschützten Bauernhof in Alt-Marzahn eingerichtete Kleintierhof (heute Tierhof) nimmt am 7. Oktober 1988 seine Arbeit auf. Er wird als bäuerlicher Betrieb geführt, wie es um 1900 typisch war. Auf dem Hof finden auch Bildungsveranstaltungen und Praktika statt. Betreiber ist der Agrarbörse Deutschland Ost e.V.

30 Jahre

Am 28. Oktober 1993 wird das Kinder- und Jugendbüro des Bezirkes Marzahn eröffnet. In Hellersdorf nimmt das bezirkliche Kinder- und Jugendbüro im folgenden Jahr die Arbeit auf. Seit 2002 besteht das Kinder- und Jugendbüro (heute Kinder- und Jugendbeteiligungsbüro Marzahn-Hellersdorf). Es ist eine Einrichtung des Landesverbandes Berlin-Brandenburg des Humanistischen Verbandes Deutschlands.

25 Jahre

Die von Berlin-Schöneberg in die „Helle Mitte“ verlegte Alice-Salomon-Hochschule für Sozialpädagogik und Sozialarbeit beginnt am 8. Oktober 1998 in ihrem neuen Gebäude mit der Lehrtätigkeit.

Aus dem Bezirk



Blick von der Seilbahn auf Marzahn

Neue Sichten auf Marzahn

von Claas Reise

Der Heimatverein Marzahn-Hellersdorf e.V. wird in diesem Jahr wieder den schon traditionellen Tag der Regional- und Heimatgeschichte veranstalten. Der Tag wird in Zusammenarbeit mit dem Bezirksmuseum unter dem Thema „Neue Sichten auf Marzahn“ vorbereitet.

Damit setzt der Verein eine thematische Reihe fort, die sich bisher mit den Dörfern Mahlsdorf und Kaulsdorf befasst hat. Im Rahmen dieser Tagesveranstaltung sind sieben interessante Vorträge zu ausgewählten Aspekten der Entwicklung von Marzahn vorgesehen.

Die Vortragsreihe wird eröffnet mit einem Grußwort von Frau Nadja Zivkovic (Bezirksbürgermeisterin von Marzahn-Hellersdorf).

Die Beiträge der Tagesveranstaltung werden in der nächsten Ausgabe des „Historischen Jahrbuches Marzahn-Hellersdorf“ veröffentlicht. Der Tag der Regional- und Heimatgeschichte findet statt am 21.10.2023 in der Zeit von 10 bis 16 Uhr im Bezirklichen Informationszentrum, Hellersdorfer Str. 159, 12619 Berlin

Anfahrt: U5 Kienberg – Gärten der Welt kostenlose Parkplätze vorhanden
Interessenten sind herzlich eingeladen.

Es wird um einen Kostenbeitrag von 5 € gebeten. Eine Pausenversorgung wird angeboten.

Wegen des beschränkten Platzangebotes ist eine Anmeldung erforderlich unter:

Ninon-berlin@gmx.de oder per Telefon unter 5414751.

Politik, Wirtschaft, Soziales

Gut beraten im hohen Alter:

Teil 5: Gefahren bei Vollmachten

von Hans-Jürgen Kolbe

Viele ältere Menschen erteilen Angehörigen, Freunden oder Nachbarn eine Vorsorge-, General- oder



Ausstellen einer Vollmacht

Kontovollmacht, damit sie leichter unterstützt werden können. Mit diesen Vollmachten können sie sich von vertrauten Personen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen helfen lassen.

Die Bevollmächtigten können dann beispielsweise im Namen des Beauftragenden Bankgeschäfte tätigen, einkaufen oder Rechnungen bezahlen. Doch Vorsicht: Dieses Vertrauen wird häufig von Personen missbraucht, denen es nur in betrügerischer Absicht darum geht, auf diese Weise Geld zu erschleichen.

So gehen Betrügerinnen und Betrüger vor:

- › Sie erbitten beispielsweise Bankvollmachten und/oder Online-Zugänge zu Konten.
- › Sie behaupten, dass die Bank schlecht berät und ein Wechsel besser wäre.
- › Sie bemängeln, Geldanlagen seien plötzlich nicht mehr sicher und müssten aufgelöst werden.
- › Sie reden Angehörige schlecht und behaupten, dass diese sich plötzlich nicht mehr melden oder gar kümmern würden.

Aber: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Stellen Sie sich daher folgende Fragen:

- › Wird nur eingekauft, was ich brauche?
- › Werden nur meine Rechnungen bezahlt oder auch fremde?
- › Bekomme ich nachvollziehbare Abrechnungen?
- › Bekomme ich meine Kontoauszüge rechtzeitig und vollständig?
- › Wird das getan, was ich möchte? Und auch nur das?

Richtige Vorsorge heißt:

- › Erklären Sie eindeutig, was Sie für sich wollen und vor allem, was Sie nicht wollen. Sie bestimmen, was andere Personen dürfen und was sie nicht dürfen.
- › Bedenken Sie, wem Sie Ihr Vertrauen schenken. Mit einer Vorsorgevollmacht kann die bevollmächtigte Person beispielsweise für Sie entscheiden, was Sie essen, wer Sie besucht, mit wem Sie reden, wie Sie gepflegt werden oder was mit Ihrem Geld passiert..
- › Setzen Sie zwei Bevollmächtigte ein. So kontrollieren sich diese gegenseitig.
- › Bevollmächtigen Sie ausschließlich Personen, denen Sie uneingeschränkt und schon lange vertrauen.
- › Holen Sie sich Hilfe bei anerkannten Einrichtungen und Wohlfahrtsverbänden.
- › Erteilen Sie die Vollmacht vor Zeugen und hinterlegen Sie Abschriften beim Hausarzt und Ihrer Bank.
- › Sollten Sie unsicher sein, verzichten Sie auf eine Vollmacht, denn diese verhindert zunächst gerichtliche Kontrolle. Stattdessen entscheiden Sie, wer ggf. als gerichtlich kontrollierter Betreuer eingesetzt werden soll.

Tipps

- › Lassen Sie sich die eigene Geschäftsfähigkeit ärztlich attestieren und fügen Sie das Attest der Vollmacht bei.
- › Verbieten Sie ausdrücklich, dass die bevollmächtigten Personen sich selbst begünstigen. Schließen Sie Schenkungen grundsätzlich aus. Stattdessen halten Sie schriftlich fest, was diese Personen erhalten sollen.

Sobald Sie Ihre allgemeinen Formalitäten geklärt und Vertrauenspersonen bevollmächtigt haben, sich um Ihre Angelegenheiten zu kümmern, regeln Sie alles Weitere mit Ihrem Bankinstitut.

- › Beschränken Sie die Bankvollmacht auf einen maximalen Geldbetrag pro Monat.
- › Bitten Sie Ihre Bank im Zweifel, beim Betreuungsgericht, bei Angehörigen, beim Kontrollbetreuer etc. nachzufragen, wenn Onlinezugänge angefordert, neue Bankvollmachten erteilt, Konten gekündigt, Depots und Sparanlagen aufgelöst und Vermögen übertragen werden sollen.
- › Verbieten Sie auch, dass die bevollmächtigten Personen Immobilien kaufen oder belasten dürfen.
- › Widerrufen und entziehen Sie sofort die Vollmacht, wenn etwas nicht stimmt, insbesondere bei der Bankvollmacht!

Quelle: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Kultur, Kunst, Wissenschaft



Foto: Hamburger Kunsthalle/Elke Walford

Max Liebermann, In den Zelten (Restaurationsgarten – Biergarten in Leiden), 1900, Öl auf Leinwand

Wien in Berlin

von Isabella Rauter

In Berlin hat am 23. Juni die Sonderausstellung Secessionen Klimt, Stuck, Liebermann in der Alten Nationalgalerie offiziell begonnen und ist noch bis 22. Oktober dort zu sehen.

Erstmals widmet sich eine Ausstellung den Kunstmetropolen München, Wien und Berlin an

einem Ort. Rund 200 Gemälde, Skulpturen und Grafiken von 80 Künstler*innen des Symbolismus, Jugendstils und Impressionismus werden präsentiert.

Die Kooperation mit dem Wien Museum steht im Mittelpunkt der Ausstellung, da erstmalig die Gesamtwerke Gustav Klimts mit zahlreichen Exponenten in diesem Umfang in Berlin gezeigt werden können.

Die Sammlung der Secessionsbewegungen in Wien, Berlin und München um 1900 wird auch nach der Wiedereröffnung des Wien Museum ab dem 22. Mai 2024 in Wien zu bewundern sein. Nach knapp vier Jahren Umbauzeit eröffnet das Wien Museum im Dezember 2023 wieder seine Tore. Eine Reise nach Wien lohnt sich zu jeder Jahreszeit. Lassen Sie sich noch weiter inspirieren etwa zum Jahresthema „150 Jahre Wiener Weltausstellung“, neue Hotels, grünes Wien, oder Wien für die ganze Familie. Und wussten Sie schon, Wien führt erneut die Rangliste der 10 lebenswertesten Städte der Welt der britischen "Economist"-Gruppe an.

Kultur, Kunst, Wissenschaft

„Sisi´s New Portrait“

Wie Wien das Sisi-Image aufbricht

Kaiserin Elisabeth, genannt Sisi, war ihrer Zeit weit voraus – doch ihr gegenwärtiges Image zeigt eine eher überholte Darstellung. In den letzten 125 Jahren schuf man

ein Bild, das Sisi bis heute auf Schönheit, Körperkultur und Drama reduziert. Doch wer war die wahre Sisi? Am 1. März wurde im Sisi Museum in der Wiener Hofburg ein neues Portrait enthüllt, welches das alteingesessene Image neu beleuchtet.

Auf Bildern vor allem aus dem 19. Jahrhundert ist Kaiserin Elisabeth in Wien allgegenwärtig. Der Hype um ihre Person ist aktueller denn je. Ihre Geschichte wird stets neu erzählt, um damit ein globales und neues Publikum zufrieden zu stellen. Von den berühmten, romantischen Romy Schneider Filmen der 50er, über die neueste Netflix-Adaptierung „Die Kaiserin“, bis hin zum Spielfilm „Corsage“ gibt es für jede Generation ein zugeschnittenes Bild von Sisi. Und dennoch war der Fokus stets derselbe: ihre Schönheit, ihre Kleider, Depressionen, Ess-Störung, sportliche Exzesse, angebliche Affären und der Wunsch nach ewiger Jugend.

Die echte Frau, Kaiserin und Mutter rückte zunehmend in den Hintergrund. Obwohl sie ein unglaubliches Vermächtnis hinterlassen hat, erinnert man sich nur an Äußerlichkeiten und Dramen. "Für die junge Sisi existierte der Begriff Schönheit gar nicht. Erst am Wiener Hof wurde ihr bewusst, dass es ausschließlich das ist, was von ihr verlangt wird. Ihr Aussehen wurde instrumentalisiert. Das berühmteste Portrait der Kaiserin wurde 1865 von Franz Xaver Winterhalter geschaffen. Es gilt als Ikone des Mythos Sisi und trug dazu bei, ihren Ruhm und ihre Schönheit weltweit zu verbreiten." so Michael Wohlfart, Kurator des Sisi Museums.

Um genau dieses oberflächliche Image zu durchbrechen und die wahre Persönlichkeit hinter Kaiserin Elisabeth zu zeigen, wird das wohl berühmteste Portrait von ihr, das Original Winterhalter Gemälde, am 1. März von einem vollkommen neuen und besonderen Portrait Sisis verdeckt. So wird der Blick der Besucher:innen von reinen Äußerlichkeiten auf das wirklich Wichtige und Wesentliche gelenkt: Sisis Errungenschaften, was sie ausmachte und bewegte. "Sisi's New Portrait" zeigt ein reduziertes, minimalistisches Gedicht mit Fakten über die Kaiserin von Österreich, die hinter ihrem Image verloren gegangen sind.

WienTourismus hat diese Aktion in Kooperation mit dem Sisi Museum, dem Möbelmuseum Wien (zwei Standorte der Schönbrunn Group), und dem Hotel Imperial initiiert. An diesen drei Orten wurde „Sisi's New Portrait“ vor dem Original-Portrait (Sisi Museum) bzw. vor dessen Repliken am 1. März in Wien platziert.

Norbert Kettner, Direktor des WienTourismus

„Kaiserin Elisabeth ist nur eine von vielen Frauen, die über Jahrhunderte hinweg hauptsächlich wegen ihrer Äußerlichkeiten im kollektiven Gedächtnis blieb. ‚Sisi's New Portrait‘ zeigt eine Pionierin, deren Schaffen vielfach hinter der popkulturellen Aufladung ihrer Person versteckt blieb. In keiner Stadt außer Wien, wo sie gelebt, gearbeitet und gewirkt hat und nach wie vor großer Anziehungspunkt für Besucher:innen ist, könnte ihr wahres Erbe besser gewürdigt werden.“



Sisi von Winterhalter 1865 vs Sisi's New Portrait

Bademoden im Wandel der Zeit:

Vom Matrosenanzug zum Bikini

von Janine Kühl

Vom mit Gewichten behängten Reifrock über den Matrosenanzug zum Bikini: Die Entwicklung der Badebekleidung spiegelt Moden, die Entwicklung von Textilien und gesellschaftliche Moralvorstellungen der jeweiligen Zeit.

Nach den Briten, Franzosen und Niederländern entdecken Ende des 18. Jahrhunderts endlich auch die Deutschen den Aufenthalt im Seebad. In Doberan wird 1793 auf dem Heiligen Damm, dem späteren Seebad Heiligendamm das erste Seebad an der deutschen Küste gegründet. In den folgenden 100 Jahren entstehen immer mehr Seebäder an Nord- und Ostseeküste sowie auf den Inseln.

"Aalkästen": Badewannen im Meer

"Schwimmen ist gut für die Volksgesundheit", befindet Ende des 19. Jahrhunderts etwa der Arzt Johann Gottlieb Vogel. Doch anfangs geht es meist eher darum, die Füße ins Meerwasser zu halten. Die Zahl der Gäste in den Seebädern ist noch überschaubar, nur Adlige und Reiche können sich die Kur an der See leisten. Viele können nicht schwimmen. Und vor allem soll niemand, vor allem nicht die Frauen, leicht bekleidet gesehen werden. Das von Vogel empfohlene Nacktbaden lässt sich damals am ehesten in sogenannten Aalkästen realisieren. In diesen speziellen, auf dem Meeresgrund verankerten Badebooten mit Gittern baden die Menschen im Meer - außer Sicht und ohne Gefahr zu laufen, zu ertrinken.

Badeunfälle durch nasse, schwere Kleidung

Mit Badekarren können die Badegäste direkt ans Wasser gefahren werden. In langen Kleidern halten die Damen die Füße ins kühle Nass. Hauptsache, die Haut ist bis zum Knöchel bedeckt. Reifröcke werden mit Gewichten behängt, damit sie nicht hochrutschen. Die Kostüme aus Wolle, Leinen und Seide saugen sich allerdings schnell mit Wasser voll und werden schwer - es kommt sogar zu Badeunfällen.

Vor allem an der Ostsee entwickeln sich bald getrennte Badebereiche: Mit einer Wand als Abtrennung können Frauen und Männer - ohne Blickkontakt zum jeweils anderen Geschlecht und sittsam bekleidet - ins Meer gehen. Die Wahrung eines ausreichenden Abstands wird streng kontrolliert - sogenannte "Kieker", die von einer Düne aus das andere Geschlecht beobachten, müssen mit Strafgeldern rechnen.

Gestreifte Einteiler und modische Pumphosen

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts werden die Modelle allmählich kürzer und zweckmäßiger. "Erst ab etwa 1900 kann man von so etwas wie Bademode reden", erklärt Jürgen Kraft aus Ahlbeck, der sich intensiv mit der Geschichte der Badebekleidung beschäftigt. Um 1900 baden die Männer in gestreiften Einteilern mit Trägern und kurzen Hosen aus Trikot-Stoff. Das gibt mehr Bewegungsfreiheit für den nun populären Schwimmsport. Währenddessen tragen die Frauen modische Pumphosen und Badehemden aus Flanell und Leinen, darüber oft noch einen Rock. Kurz nach der Jahrhundertwende kommen frühe Badeanzüge aus Wolle oder Baumwolle auf, die allerdings noch recht lang und hoch geschlossen sind. Wichtig ist vor allem, dass der Stoff nicht



Foto: Ingo Ludwichowski

Badeanzug, Bikini und Badehose oder auch Shorts haben sich durchgesetzt. Doch wer weiß vielleicht wird es irgendwann auch einen Retro-Trend bei den Bademoden geben.

durchscheinend ist. In den aufkommenden Familienbädern müssen auch die Herren wieder längere Kleidung tragen.

Kellerman kritisiert "Wäscheleine voll Stoff am Körper"

Für Aufsehen sorgt die Australierin Annette Kellerman. Die erfolgreiche Schwimmerin und Filmdarstellerin, die zahlreiche Wettbewerbe gewinnt und weite Strecken auf der Themse und der Donau schwimmt, kritisiert die weibliche Schwimmbekleidung: "Ich will schwimmen - und das kann ich nicht mit einer Wäscheleine voll Stoff an meinem Körper!" 1907 wird Kellerman wegen Erregung öffentlichen Ärgernisses festgenommen, nachdem sie in einem eng anliegenden Einteiler schwimmen gegangen war. Kellermans Auftritt gibt den Anstoß, dass auch die Bademode für Frauen ganz langsam zweckmäßiger und ungefährlicher wird.

Die wilden 1920er: Freizügiges Baden

Erst in den 1920er-Jahren können sich die Frauen ganz von der schweren, langen Badekleidung befreien - die Aufbruchstimmung der Epoche wirkt bis in die Bademode. Auf dem Berliner Ku'damm findet eine erste Bademodenschau statt, die allerdings noch auf viel Gegenwind stößt. In Anzügen aus leichtem Baumwoll-Jersey mit kurzen Hosen stürzen sich beide Geschlechter ins Badevergnügen. Die Anfang des 19. Jahrhunderts entstandene FKK-Bewegung gewinnt an Zulauf. In vielen Kreisen wie bei den Freigeistern der Bauhaus-Bewegung setzt sich mehr und mehr das Nackbaden durch - natürlich nicht in öffentlichen Badeanstalten.

Der "Zwickelerlass" von 1932

Während in vielen Teilen Europas nun relativ freizügig gebadet wird, geht Deutschland bald darauf einen Schritt zurück. Der sogenannte Zwickelerlass von 1932 soll dafür sorgen, dass die Badeanzüge nicht zu knapp sitzen.

§ 1. (1) Das öffentliche Nacktbaden ist untersagt.

(2) Frauen dürfen öffentlich nur baden, falls sie einen Badeanzug tragen, der Brust und Leib an der Vorderseite des Oberkörpers vollständig bedeckt, unter den Armen fest anliegt sowie mit angeschnittenen Beinen und einem Zwickel versehen ist. Der Rückenausschnitt des Badeanzugs darf nicht über das untere Ende der Schulterblätter hinausgehen.

(3) Männer dürfen öffentlich nur baden, falls sie wenigstens eine Badehose tragen, die mit angeschnittenen Beinen und einem Zwickel versehen ist. In sogenannten Familienbädern haben Männer einen Badeanzug zu tragen. Auszug aus der Badepolizeiverordnung des preußischen Innenministeriums vom 1. November 1932

"Das war ein Lacher für die Bäder rings um Deutschland", so Jürgen Kraft. In den folgenden Jahren hat die grausame Politik der Nationalsozialisten auch Einfluss auf die Bademoden-Industrie, die sich seit Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. In den 1940er Jahren beschäftigen deutsche Bademoden-Firmen Zwangsarbeiter. Regimetreue Kaufleute übernehmen günstig Firmen, deren jüdische Besitzer emigrieren mussten.

Chemische Fasern revolutionieren die Bademode

Ab den 1950er Jahren sorgt die Entwicklung von Nylon-Stoffen für gravierende Verbesserungen der Badeanzüge und -hosen. Zwar brachte wasserabweisende Wolle bereits zuvor mehr Komfort. Doch erst mit den modernen Fasern bekommen Schwimmerinnen und Schwimmer deutlich besser sitzende, blickdichte Badebekleidung. "Durch chemische Fasern wurden die Badeanzüge leichter, boten mehr Bewegungsfreiheit und wurden schnell trocken", erklärt Jürgen Kraft.

Sommer 1946: Der Bikini empört

Im Sommer 1946 sorgt der französische Maschinenbauingenieur Louis Réard für einen Skandal: Er entwirft einen knappen Zweiteiler für Damen, nennt ihn Bikini und lässt ihn in Paris öffentlich

vorführen. Zwar sind ähnliche Zweiteiler bereits bei den Römern bekannt, wie Malereien und Mosaike beweisen. Auch in den 1920er-Jahren tragen einige Frauen zweiteilige Badebekleidung. Doch Réards Kostüm ist deutlich knapper geschnitten und bekommt einen klangvollen Namen: Bikini, benannt nach dem Bikini-Atoll in der Südsee, über dem die USA kurz zuvor die erste Atombombe der Nachkriegszeit abgeworfen haben. Über die Gefahren der Atomkraft ist damals noch wenig bekannt - und der exotische Name Bikini ein voller Marketing-Erfolg. Das Produkt revolutioniert die Bademode.

Freizügige DDR - prüde BRD

Nach der Teilung Deutschlands nimmt die Entwicklung der Bademoden in der DDR einen etwas anderen Verlauf als im Westen. Während die Freikörperkultur im Osten großen Zulauf hat, herrschen in großen Teilen Westdeutschlands noch lange prüde Moralvorstellungen, die sich auch auf die Bademoden und Vorschriften auswirken. Allerdings, so berichtet Jürgen Kraft, haben ostdeutsche Fabriken lange Zeit einen großen Teil der Produktion für den Markt in Westdeutschland übernommen.

Seitdem verändern sich Vorlieben für Farben, Muster und Schnitte rasant. Doch im Prinzip bleiben Badeanzug und Bikini für Frauen und Badehosen für Männer seit Jahrzehnten die gängigen Schwimmkleider. Wohin die Entwicklung geht, bleibt abzuwarten. Das, was wir im Wasser tragen, ist immer auch Ausdruck von gesellschaftlichen Normen, Möglichkeiten der Fertigung und des Materials - und nicht zuletzt der Gleichberechtigung von Frau und Mann.

Natur, Tourismus



Wenn die Kühe Kronen tragen

von Hans Eblok/dpa/tmn

Die ab Mitte September stattfindenden Almagriebe sind bis heute ein Schauspiel in Bayern, Österreich und der Schweiz.

Die schönste Kuh am Platze: Im Allgäu bekommt meist nur eine Kuh den Kopfschmuck verpasst.

Wenn sich am Königssee der Bergsommer dem Ende neigt, steht ein traditionsreiches Ereignis an. Die Kühe, die den Sommer über auf den Almen des

Nationalparks saftiges Gras und aromatische Kräuter gefressen haben, werden wieder ihren Besitzern übergeben. Doch im Berchtesgadener Land ist das kein einfaches Unterfangen - denn die Tiere können nicht auf dem Landweg zurückgebracht werden. Früher ruderten die Bauern sie über den Gebirgssee am Fuße des Watzmanns. Heute treiben Elektromotoren die Landauer, die hölzernen Flachboote, an.

Der Aufwand für den Rücktransport der Kühe, die den Sommer auf den Almen verbracht haben, ist groß. Doch die Aufregung für die Tiere hält sich in Grenzen: „Ob die Kühe auf einen Viehtransporter steigen oder aufs Boot, das macht keinen Unterschied“, sagt Max Hofreiter. Er ist einer der Bauern, die ihre Kühe zur Sommerfrische auf die Alm schicken. Beim Übersetzen sei noch nie etwas passiert, sagt er.

Ganz so ungefährlich ist der Sommeraufenthalt auf den Almen nicht: Eine Kuh kann abstürzen oder ein totes Kalb zur Welt bringen. Wenn ein solches Unglück passiert, werden die Tiere still vom Berg hinuntergebracht. Ist auf der Alm alles gut gegangen, werden sie prächtig geschmückt. Und das ist für die Bauern ein ziemlicher Aufwand, denn sie fangen traditionell erst am 24. August damit an, die „Fuikl“ herzustellen. So heißt die Kuh-Krone aus Fichtenbäumchen, deren Zweige gebunden und mit handgearbeiteten Blumen und Rosetten verziert werden. Die Bauern müssen die eine oder andere Nachtschicht schieben, um den Schmuck rechtzeitig fertig zu bekommen. Denn der Almabtrieb findet zwischen Mitte September und Anfang Oktober statt - abhängig vom Wetter und vom Wachstum der Almgräser.

Doch nicht nur in den bayerischen Alpen werden die Viecher im Herbst von den Bergen getrieben - auch in Österreich und der Schweiz sind die Almabtriebe bunte und fröhliche Ereignisse. Zu den größten in Tirol gehören jene im Alpbachtal, wo zahlreiche Orte ein eigenes Fest feiern, wenn die Tiere wohlbehalten ins Dorf zurückkehren. Bereits auf den Wiesen erhalten die Alpbachtaler Kühe ihren bunten Blumenkronen. Die Almhirten bringen die Tiere nicht nur ins Tal, sie treiben sie auch durch die Orte und in die heimatlichen Ställe.

Auch in der Schweiz finden zahlreiche prächtige Alpabfahrten statt - in Engelberg und am Titlis-Gletscher ebenso wie hoch über dem Genfersee in Saint-Cergue und vielen anderen Regionen der Schweiz.

Quelle: dpa

Natur, Tourismus

Fruchtfliegen in der Küche:

Wie werde ich die unliebsamen Insekten wieder los?

von **Veronika Silberg**



Foto: Pixabay/Mohamed Nuzrah

Eine Fruchtfliege bei der Nahrungssuche

Mit den Temperaturen steigt auch das Aggressionslevel in deutschen Küchen. Denn es ist Fruchtliegenaison. Woher die Plagegeister kommen, ob sie die Gesundheit gefährden und was man gegen den Befall tun kann.

Ein Schwarm kleiner brauner Punkte hebt vom Obstkorb ab. Ja, ist denn schon wieder Fruchtliegenzeit? Im Sommer und Herbst bricht unter den unliebsamen Zweiflüglern jedes Jahr die Fortpflanzungsfreude aus. »Drosophila« bevölkert scharenweise Küchenanrichten, Biomülleimer und Spülbecken. Das kann den Puls schon mal in die Höhe treiben. »Ich würde mich nicht zu sehr ärgern«, sagt Biologe Mark Benecke. Taufliegen, umgangssprachlich Frucht- oder Essigfliegen genannt, seien harmlose Gäste. Er freue sich immer, wenn er welche sehe. »Haben Sie schon mal gesehen, was für schöne Augen die haben?« Insekten gehören zu Beneckes Spezialgebiet. Wenn er nicht gerade von Fruchtliegen schwärmt, befasst sich der Kriminalbiologe vor allem mit der Untersuchung von Krabbeltieren, die verwesende Körper befallen.

Auch Fruchtfliegen mögen Verwesung – allerdings in der Obstschale. Wie die unbeliebten Insekten da hineinkommen, wem das schadet und wie man sie wieder loswird. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick .

Wo kommen die Fruchtfliegen her?

Forscher vermuten den Ursprung der Fruchtfliegen in Südafrika. 2018 entdeckte ein Team um die schwedische Forscherin Suzan Mansourian die besondere Vorliebe der Tiere für Früchte des dort heimischen Marulabaums, auch Elefantenbaum genannt. Sie vermuten, dass Menschen die Eier der Fliegen von dort über die Welt verteilten. Die Plagegeister in Ihrer Küche kommen vermutlich vom letzten Wocheneinkauf – oder aus dem Fenster. Die Eier werden mit gekauftem Obst eingeschleppt, einzelne Tiere von draußen angelockt. »Wenn offener Essig, Wein oder Obst herumsteht, riechen die Fliegen das schon aus der Ferne«, sagt Benecke. Liegt die Temperatur über 25 Grad, fühlen sich die kleinen Gäste am wohlsten und beginnen, sich zu vermehren.

Warum machen sie es sich ausgerechnet bei mir bequem?

Auch wenn es den Anschein erregt – Fruchtfliegen wollen uns nichts Böses. Sie haben lediglich die eigene Fortpflanzung im Sinn. Bei den richtigen Temperaturen reicht ein einziges Weibchen aus, um die Küche zu bevölkern. Bis zu 400 Eier kann es laut Bundesumweltamt legen. Binnen etwa zwei Wochen entwickelten sich aus den Eiern kleine Larven und schließlich Essigfliegen. Sinkt die Raumtemperatur, verschwinden die Gäste meist wieder. Unter 20 Grad verlangsamt sich der Organismus der Fruchtfliegen, unter zehn Grad und über 32 Grad findet gar keine Fortpflanzung statt.

Wohin legen Fruchtfliegen ihre Eier (am liebsten)?

Die eifrigen Zweiflügler bevorzugen Feuchtigkeit und gärende Substanzen. Sie legen ihre Eier gerne in überreifes Obst, damit ihre Maden sofort etwas zu essen haben. Einmal geschlüpft, schnabuliert der Nachwuchs vorwiegend Bakterien, Hefen oder andere Pilze, die sich auf überreifem oder faulendem Obst finden. In trockenen Ecken überleben die Eier dagegen nicht, sagt Benecke.

Sind Fruchtfliegen ein Problem für die Gesundheit?

Sie sind vielleicht nicht schön anzusehen, und man kann genervt sein, wenn es überall krabbelt und surrt. Hygienisch seien Taufliegen aber absolut unbedenklich, sagt Benecke. »Die sind so klein, die Mengen an Bakterien, die sie überhaupt verschleppen könnten, sind winzig im Vergleich zu einem menschlichen Haar, geschweige denn einem Finger.« Anders als Menschen hätten Taufliegen zudem eine glatte, harte Oberfläche – und sie putzen sich den ganzen Tag. Auch laut Umweltbundesamt ist ein gesundheitliches Risiko durch Taufliegen nicht bekannt.

Aber: Das Faulen von Obst und Gemüse kann durch einen Befall beschleunigt werden. Die Fliegen können kleine Hefepilze verteilen. Obst in der Nähe fault dadurch unter Umständen schneller. Wem beim Gedanken daran, aus Versehen Fliegeneier zu essen, unwohl wird, der könne sein Obst gründlich waschen oder – um auf Nummer sicher zu gehen – zu Marmelade verkochen, rät Benecke.

Wie werde ich Fruchtfliegen wieder los?

Das beste Mittel gegen Fruchtfliegen ist, sie gar nicht erst in die Küche zu lassen. Benecke rät dazu, Fliegengitter anzubringen und überreifes Obst in Dosen zu verstauen oder mit einer Abdeckhaube zu schützen. Offene Essig- und Weinflaschen sollten verschlossen oder im Kühlschrank gelagert werden. Gerne brüten die kleinen Gäste auch in Essensresten im Abfluss oder werden von dreckigem Geschirr oder Glasmüll angelockt. Obstkorb, Biomüll.

und Abfluss sollten deshalb regelmäßig gereinigt, leere Flaschen weggebracht werden. Sind die Fruchtfliegen erst mal eingefallen, können einfache Hausmittel helfen. Das Umweltbundesamt etwa rät zur klassischen Essigfalle. Aber auch in Wasser aufgelöste Gebissreinigertabletten oder der Süßstoff Erythrit sollen die Fliegen anlocken und töten.

Essigfalle gegen Fruchtfliegen

Für eine Essigfalle wird nicht viel benötigt. Einfach einen Behälter, ein Glas oder eine Schüssel mit etwas füllen, das den Fliegen schmeckt: Apfelessig, Saft oder Wein etwa. Gibt man ein paar Tropfen Spülmittel in die Lockflüssigkeit, wird die Oberflächenspannung zerstört und die Fliegen ertrinken.

Dabei ist Geduld gefragt. Es kann ein paar Tage dauern, bis auch die letzten Fliegen geschlüpft und gestorben sind. In der Zwischenzeit ist es wichtig, alle möglichen Nahrungsquellen zu entfernen. Wer seine Gäste nicht töten möchte, kann zur Frischhaltefolie greifen: Einfach ein Stück überreifes Obst in ein Glas legen und das Ganze mit der Folie bespannen, kleine Löcher in die Folie piken und abwarten. Die Fliegen können zwar hinein- aber nicht wieder herauskrabbeln.

Und was machen Fruchtfliegen, außer zu nerven?

Mit oder ohne Falle rät Mark Benecke zur Gelassenheit: »Sobald die Fliegen keine Nahrungsquelle mehr haben, sind sie schnell wieder weg«. Sie seien längst nicht so hartnäckig wie Lebensmittelmotten. Ihre Lebensdauer beträgt im Schnitt nicht mehr als 40 bis 50 Tage. In der Zwischenzeit könne man sich die kleinen Insekten ein wenig genauer ansehen.

»Das sind faszinierende Tiere – sie beobachten sich sogar gegenseitig.« In manchen Dingen seien sie uns Menschen gar nicht so unähnlich: Fruchtfliegen sind soziale Wesen, manche leiden unter Schlafproblemen, Depressionen oder Alkoholismus. Selbst Einsamkeit konnten Forscher bei den Insekten nachweisen.

Warum weiß man so viel über die Insekten?

Zahlreiche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen teilen Beneckes Faszination für Taufliegen. Bereits mehrere Nobelpreise wurden für Forschungsprojekte an und mit den kleinen Tieren vergeben. Ihre Eigenschaft, sich rasant zu vermehren, ist in der heimischen Küche zwar unbeliebt – in der Genforschung dagegen äußerst hilfreich.

Natur, Tourismus

Herbstlaub:

Die bunte Blätterpracht sinnvoll nutzen

von Hans-Jürgen Rudolf

Die einen nervt es, die anderen kennen den Nutzen: Herbstlaub. Die dunkle Jahreszeit ist mit großen Schritten im Anmarsch und die Blätter fallen schlagartig in Massen von den Bäumen. Das vertrocknete Laub verteilt sich nun ungleichmäßig auf Beete, Wege und Rasen. Bevor nun mancher Ordnungsfreund allerdings gleich die Biotonne mit den Blättern (über-)füllt, lesen Sie hier, wie nützlich Herbstlaub sein kann und an welchen Orten Sie sich das Fegen sparen können.



Foto: Gartenobel.de

Die bunte Blätterpracht des Herbstes

Herbstlaub – ein Unterschlupf für Tiere

Was die Natur vorgibt, passiert in aller Regel nicht ohne Grund: Dass die Bäume im Herbst ihre Blätter verlieren, kommt nämlich unter anderem unseren tierischen Mitbewohnern zugute. Laubhaufen sind ein perfektes Zuhause für heimische Tiere wie Igel, Spinnen, Mäuse und Frösche. Die aufgehäuften Herbstblätter schützen sie vor Kälte und beherbergen außerdem Würmer, Käfer und Insekten, die als Nahrung für überwinterte Vögel dienen.

Wer ihnen zusätzlich etwas Gutes tun möchte und Spaß daran hat, den Vögeln beim Fressen zuzusehen, der greift zu einem Vogelhaus aus imprägniertem Holz. Mit einem Fußkreuzständer kann das Häuschen stabil im Garten stehen, und zudem schnell von einem Ort an einen anderen versetzt werden, ohne aufwendig Aufhängungen zu installieren.

Herbstblätter als Frostschutz

Manche Pflanzen benötigen im Winter besondere Fürsorge, damit sie bei Frost und Kälte nicht eingehen. Das bunte Laub macht in solchen Fällen nicht nur dekorativ etwas her, sondern bietet auch – wie bei den Tieren – Schutz vor Kälte. Eine bis zu 10 cm hohe Blatterschicht sollte den Boden bedecken, um die empfindlichen Blumen optimal zu schützen. Sobald die Blätter verrottet sind, bieten sie darüber hinaus wichtige Nährstoffe, die viel zu schade sind für die Biotonne. Ungünstig ist Herbstlaub allerdings auf Rasenflächen, denn das Gras droht darunter zu ersticken. Entfernen Sie die Blätter am einfachsten mit dem Rasenmäher, sofern sie diese nicht als Unterschlupfhaufen oder Kälteschutz einsetzen möchten. Der Vorteil: Das Laub wird gleich zerkleinert und kann im Komposter lagern, um später als Dünger verwendet zu werden. Überdies sparen Sie sich das mühevoll Harken.

Herbstlaub ist guter Dünger

Zerkleinerte Blätter können gemeinsam mit etwas Gartenkalk in den Komposter gegeben werden. Eine Schicht von bunten Herbstblättern schafft die optimalen Bedingungen, um den Kompostiervorgang voranzutreiben. Die Mikroorganismen vermehren sich nämlich am besten in einigermaßen trockener und warmer Umgebung. Nach der Zersetzung können Sie den Kompost als Dünger für Ihre Blumen verwenden. Das ist einfach, günstig und Sie sparen eine ganze Menge Platz in der Biotonne!

Kreativ werden: Basteln mit Herbstblättern

Wer noch nicht überzeugt ist und seinen Garten gern laubfrei hält, muss die bunten Herbstblätter dennoch nicht in der Biotonne entsorgen! Dekoration für die goldene Jahreszeit ist nämlich am schönsten, wenn sie direkt aus dem eigenen Garten kommt. Aus Blättern können Sie zum Beispiel einen wundervollen Türkranz zaubern und auch einzeln in getrockneter Form in Bilderrahmen geben sie eine sehr gute Figur ab. Eicheln, Kastanien und andere Materialien aus der Natur sind weitere tolle Deko-Elemente. Besonders Kinder basteln gern mit Blättern, Kastanien und Co.

Natur, Tourismus

Von Gletschern zu Palmen

von Von Andrea Daniele

Eines der schönsten Abenteuer in den Alpen erleben Gäste des Bernina Express. Mühelos verbindet er den kalten Norden und den warmen Süden und bietet dabei den mitfahrenden Gästen traumhafte Ausblicke auf die Alpenlandschaft. Die Strecke des Bernina Express gilt als eine der spektakulärsten Bahnerlebnisse der Welt.

Der Zug startet von Chur, der ältesten Stadt der Schweiz, und schlängelt sich durch dunkle Schluchten hinauf bis auf 2253 Meter Höhe. Am Ende der Strecke verabschiedet er seine Fahrgäste unter Palmen im mediterranen Tirano. Insgesamt fährt der Zug auf der 144 Kilometer langen Strecke durch 55 Tunnels und über 196 Brücken und begeistert unterwegs mit zahlreichen touristischen Highlights.



Burgen soweit das Auge reicht in Domleschg

Auch durch die Region Domleschg schlängelt sich der

Bernina Express. Domleschg ist eine der burgenreichsten Gegenden Europas. Ihre Lage als Durchgangsweg zu den Alpenpässen Splügen, San Bernardino und Julier war der Grund für die zahlreichen Befestigungsbauten. Die malerischen Ruinen, Burgen und Schlösser locken jedes Jahr viele Besucher an. Die größte Anlage des Tals ist das Schloss Ortenstein. Die Burg steht auf einem steilen Felsvorsprung etwa 120 Meter über dem Talboden des Domleschger Tals am rechten Rheinufer.

Der Bernina-Express auf dem Circular-Viadukt

Erstaunliche Brückenkonstruktionen der Rätischen Bahn

Wahre Bahnfans freuen sich besonders auf die Überquerung der Eisenbahnbrücken der Rhätischen Bahn. Das Solisviadukt gehört zum UNESCO-Welterbe der Rhätischen Bahn und ist mit 89 Metern Höhe die höchste Brücke der Albulalinie. Die Brücke spannt sich 42 Meter über den namensgebenden Fluss. Diese Schlucht hatte zuvor angeblich nur das Pferd des Heiligen Georg mit einem Sprung überwunden, um seinen Herrn vor Verfolgern zu retten.

Mit einer Gesamthöhe von 65 Metern ist das Landwasserviadukt zwar niedriger, aber mit seiner Länge von 142 Metern und ganz aus Naturstein gebaut die spektakulärste Brückenkonstruktion der Strecke. Die Brücke liegt zwischen Thusis und St. Moritz und führt über das wilde Landwassertal direkt in einen Tunnel hinein. Kurz vor dem Dorf Filisur können Fahrgäste einen Blick auf das eindrucksvolle Viadukt erhaschen.

Beste Aussicht auf den Morteratschgletscher

Ab der Montebello-Kurve, direkt hinter Morteratsch, können Reisende beobachten, wie sich der Bernina Express anmutig durch die Naturlandschaft des Oberengadins windet. Durch die 180-Grad-Wendung zeigen sich ihnen das imposante Bernina-Massiv und der majestätische Morteratschgletscher in voller Pracht. Außerdem können Passagiere des Zugs noch einen Blick auf den höchsten Gipfel der Ostalpen werfen, den 4049 Meter hohen Piz Bernina.

Einzigartige Restaurants und Hotels auf der Strecke

Das absolute Highlight der Strecke des Bernina Express ist die offene Überquerung der Passhöhe. Der Berninapass liegt auf 2253 Metern und verbindet das Engadin im Norden mit dem italienischen Veltlin im Süden. Auf diesem Alpenpass liegt die höchstgelegene Bahnstation der Rhätischen Bahn. Kurz bevor der Zug im Bahnhof einläuft passiert er die Wasserscheide zwischen Schwarzem Meer und Adria. An der Bahnstation befindet sich ein Hotel und Restaurant, das Ospizio Bernina.

Das vielleicht einzige Restaurant, das nur mit dem Zug erreichbar ist, ist in Alp Grüm zu finden. Auf der Sonnenterrasse genießen Besucherinnen und Besucher einen einzigartigen Blick auf das schroffe Berninamassiv, das ewige Eis des Palugletschers und das sonnige Valposchiavo. Bei der

Weiterfahrt eröffnen sich weite Ausblicke auf den Lago di Poschiavo und die Bergamasker Alpen in der Ferne.

Ganz nah am Wasser des Lago di Poschiavo entlang

Eben noch auf der Passhöhe, kommen die Passagiere kurze Zeit später dem Lago di Poschiavo ganz nahe. Im Valposchiavo fährt der Bernina Express direkt am See entlang. Am Ufer des Lago liegen die beiden kleinen Ortschaften Le Prese und Miralago, die heute beliebte Ferienorte sind. Ein Stopp hier lohnt sich. Bevor der Bernina Express den Lago di Poschiavo erreicht, passiert er den ebenfalls sehenswerten Ort Poschiavo. Der historische Ortskern lädt zum Flanieren ein; darüber hinaus bietet das Dorf eine Vielzahl regionaler Köstlichkeiten. In den Museen von Poschiavo wird die Geschichte des Tals auf spannende Weise erzählt.

Eine Meisterleistung der Bahntechnik

Auch gegen Ende der Strecke kommen Bahnfans nochmals so richtig auf ihre Kosten. Unterhalb von Brusio fährt der Bernina Express über das Kreisviadukt und überwindet durch die markante Konstruktion eine ganze Höhenstufe – ohne einen einzigen Tunnel. Die Gäste des Zuges haben durch die offene Linienführung freie Sicht auf diese bahntechnische Meisterleistung und natürlich auf das atemberaubende Panorama.

Ein unvergessliches Bahnerlebnis für Groß und Klein

Für die gesamte Strecke benötigt der Bernina Express zwischen vier und viereinhalb Stunden. Das Erlebnis eignet sich für Mitreisende jeden Alters. Für das leibliche Wohl sorgt eine Minibar mit regionalen Snacks und erfrischenden Getränken. Pünktlich zur Mittagszeit erreicht der Zug die Endstation Tirano, wo sich die Gäste zum Lunch niederlassen können. Reisende haben die Wahl zwischen 1. und 2. Klasse. Damit kein Highlight verpasst wird, ist an jedem Sitzplatz der Bernina Express Travel Guide verfügbar. Außerdem werden wissenswerte Informationen während der Fahrt über den Lautsprecher mitgeteilt und das Info-T(r)ainment des Zugs bietet einen kostenlosen Audio-Reisebegleiter, der in sechs Sprachen erhältlich ist.

Natur, Tourismus

Großschönau: Ankommen und Luft holen

**Geschichte und Geschichten des
Textildorfes in zauberhafter Natur
von Silke Schöpe**



Blick von der Theodor-Haebler-Straße zur Kirche und der Gaststätte Zur Weberstube

Vor wessen Augen sich Großschönau ausbreitet, der wird innehalten: Im Tal ist der hübsch gepflegte Ort zu sehen und darüber erhebt sich am nahen Horizont der Naturpark Zittauer Gebirge mit dem Gipfel der Lausche.

Willkommen im Textildorf Großschönau und seinem Erholungsort Waltersdorf. Von hier aus lässt sich auf unterschiedlichste Art die Vielfalt Oberlausitz, die Mischung aus sanfter Natur und Kulturlandschaft erkunden. Großschönau ist mit der Textilgeschichte der Damast- und Frottierweberei so eng verbunden wie keine andere Gemeinde in Deutschland. Denn in keinem anderen Ort wurde so viel und so lange echter Damast gewebt. Das Ortsbild Großschönaus ist

davon stark geprägt: wer den Ort besichtigt, dem fallen die vielen kleinen und großen Umgebendehäuser auf, welche größtenteils Weberhäuser waren, die für ein Dorf ungewöhnlich vielen Villen, welche häufig Fabrikanten gehörten, aber auch die vielen Fabriken und Produktionsbetriebe, welche immernoch gewerblich genutzt werden, zum Teil aber leider auch brach liegen. Und immer zahlreicher sind renaturierte und wieder bebaute Flächen zu finden, in deren früheren Gebäuden Textilmaschinen ratterten und Schichtarbeiter ihr täglich Brot verdienten. Die Textilindustrie prägt nach wie vor die Wirtschaftsstruktur der Gemeinde, jedoch befindet sich der Charakter der Gemeinde im Wandel. Um 1834 etwa ernährte die Damastmanufaktur ca. 3.800 Menschen, was zur damaligen Zeit dreiviertel der Einwohner ausmachte. Heute gibt es noch zwei weltweit agierende Unternehmen: die Damino GmbH für die Damastweberei und die Frottana Textil GmbH & Co.KG für die Frottierweberei mit insgesamt ca. 600 Mitarbeitern. Auch wenn die Textilindustrie nicht das einzige Steckenpferd im produzierenden Gewerbe der Gemeinde ist, erfolgt immer mehr der wirtschaftliche Wandel zu einem zweiten Standbein, dem Tourismus.

Die Sinne schärfen, Wissen tanken

Geschichte und Geschichten der beiden Orte laden zur Entdeckungsreise mit Mehrwert ein. So zeigt ein kleiner Spaziergang entlang des blauen Bandes der Mandau Großschönaus behagliche Umgebendearchitektur mit schmucken sandsteinernen Türstöcken.

Wer einen Einblick in die Tradition des Ortes nehmen will, muss ins Museum. Das Deutsche Damast- und Frottiermuseum präsentiert nicht nur einzigartige Damaste aus drei Jahrhunderten. Laut rattern noch immer die historischen Webstühle. Ein Stück weiter laden die Betriebe zum Shopping ein. Kuschelige Frottierstoffe oder stilvoller Damast werden hier angeboten.

Knattern statt rattern

Das Motorrad Veteranen- und Technikmuseum ist oft Treffpunkt für gemeinsame Ausfahrten begeisterter Sammler. In Waltersdorf gibt das Volkskunde- und Mühlenmuseum Einblick in die interessante Geschichte des Ortes. In der interaktiven Erlebnisausstellung im Naturparkhaus Zittauer Gebirge lässt sich der Naturpark bei allen Wetterlagen entdecken – Kinder können hier zum Naturpark-Ranger werden.

Weniger ist mehr: Mehr Grün, Mehr Ruhe, Mehr Genuss

Und den Wanderdurst in einer gemütlichen sächsischen oder böhmischen Baude stillen? Die sächsische, schlesische und sorbische Küche hat die Oberlausitzer Kochkunst stark beeinflusst. Sie hat in der Oberlausitzer Küche bis heute ihre Spuren hinterlassen. Zur originalen Küche gehören zum Beispiel Schälklieselsuppe, Teichelmauke, Brutabern mit Goalerte, a Quoarkkoalichl, Abersuppe, Stupperle, Mauke und an a Plinse mit Äpploappe. Die sanften Hügel des Zittauer Gebirges sind wie geschaffen für kleine Auszeiten. Gut ausgeschilderte Wege schlängeln sich über saftige Wiesen und durch den rauschenden Bergwald. Überwiegend leichte Stege entschleunigen den Wanderer. Nicht umsonst besingen die Einheimischen liebevoll ihre Lausche. Der Kegel krönt mit 793 Meter Seehöhe die Berge der Oberlausitz und ist ein Wanderziel mit tollem Fernblick dies- und jenseits der unsichtbaren Landesgrenze. Das östlichste Mittelgebirge Deutschlands verbindet sich hier ohne Aufsehen mit der Landschaft Nordböhmens.

Durchstarten-aktiv werden-und los!

Sommers wie winters findet der aktive Gast attraktive Angebote für seine freie Zeit. Badespaß zu jeder Jahreszeit im TRIXI-Bad, Nervenkitzel im Abenteuer-Kletterwald, ausgedehnte Rad- und Wanderwege und Freibäder locken in der warmen Jahreshälfte. Das „Skiareal Lausche“ mit seinen drei Schleppliften und einer alpinen Skischule sowie acht Kilometer Langlaufpiste machen die weiße Pracht zum Fitnessparcour.

25 Jahre Nationalpark Hainich

von Otto Knackfuß

Der Urwald in Hainich, Thüringen, hat unbestritten den interessantesten Baumkronenpfad Deutschlands. Und dieser barrierefrei per Fahrstuhl erreichbar. Mitten im 1998 gegründeten Nationalpark errichtet ein 10-24 m hohes Stahlgerüst mit dem 540 m langen Pfad zum Erleben der mehrstufigen

Umwelt mit allen Sinnen. Denn nur hier wachsen die letzten verbliebenen Reste großer, unzerschnittener Buchenwälder mitteleuropäischer Ausprägung auf Muschelkalkboden in mittlerer Höhenlage. Ein ehemaliges Sperrgebiet – **heute UNESCO Weltnaturerbe.** Beim Rundgang spüren wir es: Aufgrund seiner Strukturvielfalt steckt dieser Urwälder voller Leben. In den Kronen der unterschiedlichen Bäume leben zahlreiche Vogel-, Käfer- und Schmetterlingsarten. Jede Schicht des Blätterdachs beherbergt ihre ganz spezifische Lebensgemeinschaft. Der Pfad aus hölzernen Planken gewährt uns Einblicke in einen der vielfältigsten Lebensräume der Erde. Besonders zu entdecken Fledermaus, Specht, Wildkatze und Schillerfalter. Einige geräumige Plattformen erklären hier oben die Fotosynthese, den wilden, den vergessenen und den Forscher-Wald. Deutlich zu merken, das Schwanken der Bäume in luftiger Höhe. Die können Mutige auch auf einer Hängebrücke und einem Kletterseil nachempfinden. Am Ende mündet der Pfad in den markanten Baumturm. Schwindelfreie können ihn bis auf eine Plattform in einer Höhe von 40 m besteigen. Der Turm ragt weit über die Wipfel hinaus und eröffnet ein einzigartiges Panorama auf einen vielfältigen Urwald. Über den Hainich bis ins Thüringer Becken schauen wir vom höchsten Punkt des Baumkronenpfads. Und den Himmel spürt man viel näher neben den sonst unerreichbaren Baumgiganten.

Im moderaten Eintrittspreis enthalten sind der Besuch des Nationalparkzentrums und der Wurzelhöhle. Das Nationalparkzentrum an der Thiemsburg offenbart seinen kleinen und großen Besuchern alle seine Hainicher Schätze. Seit 2016 gibt es in der Wurzelhöhle Skurriles aus der Unterwelt zu erleben. Gewissermaßen das Leben in und unter der Erde. Zwei sehr spannende Ausstellungen. Übrigens: Gleich nebenan im Forsthaus Thiemsburg können sich Besucher kulinarisch stärken. Für den Besuch von Nationalpark und Baumkronenpfad sollte ein ganzer Tag eingeplant werden. Es lohnt sich nicht nur für Naturfreunde und Umweltbewußte (www.nationalpark-hainich.de/).

Text&Fotos: ©OK



Der Baumkronenpfad im Hainich

Gesundheit

Der richtige Sport für den Herbst

von Dr. Christian Graz

Geht es Ihnen auch so? Im Sommer waren Sie aktiv, gingen joggen im Park, schwimmen im Freibad, spielten Tennis oder wanderten in den Bergen. Aber jetzt,

nach dem ziemlich abrupten Abriss des warmen Wetters ist plötzlich das Sofa der schönste Platz am Abend und am Wochenende. Die kälteren Temperaturen, zumal wenn es auch noch regnet, halten viele davon ab, rauszugehen und Sport zu machen.

Dabei wissen wir: Sitzen ist tödlich. Die sogenannte „Sitting Disease“ wurde erst unlängst durch zwei große Studien aus Kanada und den USA wieder belegt: wer mehr sitzt, stirbt früher. Ein Ergebnis: Wer 13 Stunden und mehr pro Tag sitzt, soll bereits ein 2fach höheres Risiko haben, früher zu sterben als Menschen, die weniger als 11 Stunden am Tag sitzen.



Mit Sport fit und gesund durch den Herbst

Unsere Gesellschaft ist auf dem Weg zum kinetischen Nullpunkt. Im Durchschnittsalltag fahren wir mit dem Auto zur Arbeit, verbringen Vor- und Nachmittag mit Büroarbeit, ebenso das Mittagessen und die Autofahrt zurück nach Hause. Auch beim Abendessen und dem Relaxen auf der Couch zum Lesen, Fernsehen und Surfen bleiben wir inaktiv. Gleichzeitig haben wir aber im Wesentlichen die Gene der Steinzeit, die auf 10 bis 12 Stunden Bewegung am Tag ausgelegt sind.

Ziel muss es demnach sein, einen grundsätzlich dynamischen Alltag zu planen und umzusetzen – auch im Herbst.

Das beginnt mit dem Aufstehen. Man kann sich beispielsweise vornehmen, den Tag mit einer gymnastischen Einheit zu beginnen. Dafür reicht eine Matte neben dem Bett oder im Wohnzimmer. Yoga-Fans haben dafür den Morgengruß. Aber auch alle anderen Formen von Übungen sind geeignet. Kurze Krafteinheiten mit Hanteln sind ebenfalls gut am frühen Morgen zu bewerkstelligen. 10 bis 15 Minuten sind ausreichend, um anschließend frisch in den Tag zu starten.

Auch dem Ausdauertraining steht im Herbst im Prinzip nichts im Wege. Es ist eine Frage der richtigen Kleidung und ein wenig Disziplin, am Abend oder am Wochenende Jogging- oder Fahrradeinheiten zu absolvieren. Ein Blick auf die Wetterapp hilft, nicht patschnass zu werden.

Die Wochenenden im Herbst sind zudem perfekt, um Wandern zu gehen. Sehr oft spielt das Wetter ja noch mit. So kommt man locker auf die WHO-Empfehlung von 150 bis 300 Minuten Bewegung mit moderater Intensität oder alternativ 75 bis 150 Minuten intensiven Sports pro Woche.

Im Herbst kommen einige Möglichkeiten zum Training hinzu, beispielsweise Nordic Walking. Aber auch Tanzen kann zu einem neuen Hobby werden. Medizinisch ist bewiesen, dass Tanzen eine äußerst effektive Bewegungsform ist, um Herzkreislauf aber auch andere Funktionen, etwa das Gehirn, in Schuss zu halten. Mit einem Tanzkurs lässt sich im Herbst auch ein neuer Impuls ins Leben bringen, der interessante soziale Aspekte abdeckt.

Und natürlich ist da auch noch das Fitnessstudio. Zwei Abende im Herbst im Fitnessstudio sollten in den Alltag einbaubar sein. Die Motivation dafür lässt sich auch dadurch erhöhen, sich dabei für die Skisaison fit zu machen. Wer beispielsweise Skitouren im Winter gehen will, braucht dafür eine gute Kondition. Solche gedanklichen Stützen können helfen, den im Herbst ausgeprägten Schweinehund zu überwinden. Das Fitnessstudio hat noch den weiteren Vorteil, dass Kurse in der

Gruppe angeboten werden. Das macht in der Regel mehr Spaß als alleine an Geräten zu trainieren. Wer erstmals in ein Fitnessstudio geht, sollte sich dringend ein Programm von Profis zusammenstellen lassen. Vielleicht ist es für Sie dabei auch grundsätzlich an der Zeit, einen klugen Trainingsplan zu entwickeln, der die richtige Dosis bezüglich Sporttauglichkeit und Alter im Blick hat. Gerade im Hochpulsfrequenzbereich werden häufig für das Herz schädliche Fehler gemacht. Die sportlichen Aktivitäten sollten sich idealerweise immer zwischen einer Unterbelastung und einem Übertraining bewegen. Nicht jeder besitzt dafür ein natürliches Gefühl.

Wer sich also gerade jetzt bewusst mit der Frage beschäftigt, was für sie oder ihn das richtige Maß und Intensität an sportlichen Einheiten ist, gibt sich einen zusätzlichen Ansporn im Herbst, dann auch wirklich aktiv zu bleiben.

Hinzu kommt noch ein weiterer Tipp: Jeder Schritt zählt. Also lieber Treppe statt Aufzug, Spaziergänge nach dem Essen und raus mit dem Hund!

Kurzgeschichten, Gedichte

Opas Hortensiengarten

**Fröhliche Geschichte für Groß und Klein –
Nicht nur Opa liebt die Hortensienpracht im
Garten**

von Elke Bräunling & Regina Meier zu Verl

Die Hortensien blühten in diesem Jahr wunderbar. Blütenball an Blütenball, es war eine wahre Pracht. Gleich drei verschiedene Farben gab es in Omas Garten: weiße, blaue und rosafarbene. So schön sah das aus, dass die Leute am Gartenzaun stehen blieben und staunten. Manche fotografierten die Hortensienbüsche auch, weil sie ihnen so sehr gefielen. Opa aber gefiel das immer weniger.

„Immer diese Leute mit ihren Fotohandys oder wie die Dinger heißen. Das gab es früher nicht und wir haben es auch nicht gebraucht. Nicht alles was neu ist, ist auch gut!“, wettete er und schüttelte unwillig den Kopf.

Insgeheim gab Oma ihm recht. Ihr gefiel es aber auch, dass die Leute ihren Garten und vor allem die Hortensien ebenso liebten wie sie.

„Stell dir nur vor, wie viele Leute nun unsere Blumen auf den Fotos ansehen können! Nicht nur einmal.“ Sie überlegte kurz. „Auch Menschen, die nicht gut zu Fuß oder krank sind, lernen unseren Garten auf Bildern kennen. Ist das nicht wundervoll?“

Opa überlegte einen Moment, dann grinste er und verschwand in seiner Werkstatt hinterm Haus. Als er zurückkam, trug er ein Schild bei sich, das er zuerst gezimmert und dann beschriftet hatte. In großen Buchstaben stand darauf:

„Gaffen verboten! Fotografieren erlaubt!

Es grüßen und winken

die Hortensien im Garten

von Familie Rinken.“

Oma lachte und konnte sich gar nicht wieder beruhigen.

„Fritz Rinken, du bist ein Genie!“, rief sie freudig und half ihm, das Schild zwischen den



Hortensien in vielen Farben

Hortensienbüschen zu platzieren. „Es passt und es sieht fein aus inmitten der Blumen“, meinte sie. Das fanden die Leute, die des Weges kamen, auch. Sie sahen das Schild und die Blütenbüsche, blieben stehen und staunten und gafften noch mehr. Und über das Staunen und Gaffen vergaßen sie oft ganz das Fotografieren.

Zwei Tage später stand sogar in der Regionalzeitung ein kleiner Artikel über das Schild. Mit Foto. Das war Opa Rinken dann doch etwas peinlich. Er entfernte das Schild wieder und regte sich fortan nicht mehr darüber auf, wenn jemand stehen blieb und fotografierte. Sollten sie doch alle machen, was sie wollten. Vielleicht bereiteten seine Hortensien ja wirklich einem Einsamen oder Kranken eine Freude, und wenn es auch nur mit einem Foto war. Und irgendwie, so ganz insgeheim, freute ihn dieser Gedanke.

Kurzgeschichten, Gedichte

Das Alter

von Helene Ehnold

Diesmal will ich gar nicht sprechen
von dem Fortschritt der Gebrechen.
Die Zeit, gewiss ein Phänomen,
bemühe ich mich zu verstehn.
Sie ist nicht individuell
sondern einfach generell.
Physikalisch ist das klar
durch Erdumdrehung Tag und Jahr.
Die Entwicklung der Menschheit
sieht unterschiedlich Faktor Zeit:
Die Kinderjahre sind meist schön,
doch der Tag will nicht vergehn.
„Wär`s doch schon der Wünschetag!“
Zeit, die nicht vergahen mag.
Erwachsen reicht sie nicht mehr aus
für Beruf, Familie, Haus.
Dies und jenes nicht gemacht,
und schon wieder wird es Nacht!
Die Zeit für Zeit im Überfluss
kommt leider, wenn man einsehn muss,
das Altern ist meist unerquicklich.
Dabei lebte man doch glücklich!
Wie kommt es dann trotz Zeit genug,
dass sie vorbei ist wie im Flug?
„Das war doch gestern“, hört man sagen,
dabei war`s schon vor vierzehn Tagen.
Des Gehirns Vergesslichkeit
lebt in Eintracht mit der Zeit.
Kronos, der seine Kinder frisst,
einfach der Zeiten Läufe ist.



Foto: Petra Dirscherl/pixelio.de

Vom Löwenzahn zur Pusteblume

Spätlese



Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRASSE 94
12627 BERLIN

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