

Spätlese

Das Online-Magazin für aufgeweckte Seniorinnen und Senioren

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

Es ist unglaublich – aber wahr!!!

Jetzt liegt Ihnen die 100. Ausgabe des Magazins „Spätlese“ vor.

Die Hobby- Fotografen Katrin Baum und Kirsten Müller stellen ihre Kalenderblätter für September und Oktober vor. Was in diesen beiden Monaten an Jahrestagen für uns im Kalender steht, erfahren wir vom Vorsitzenden des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf, Wolfgang Brauer.

Barbara Stupp informiert über eine Stellungnahme der BAGSO zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz – Ältere Menschen vor Diskriminierung schützen. Swen Giese ruft uns den „Tag des deutschen Butterbrotes“ in Erinnerung. Gerade erst aus dem Urlaub in der Wachau zurück, erzähle ich Ihnen etwas über die Heurigenkultur in Niederösterreich. Brunhild Hauschild war auf der Suche nach der Weisheit unterwegs und fand das Chamisso Museum im Museumsdorf Kunersdorf im Oderbruch, welches sich dem deutsch-französischen Dichter, Naturforscher und Weltreisenden Adelbert von Chamisso (1781-1838) widmet.

Karina Thinius berichtet vom Umbau in der Tegeler Stadtheide vom Flugfeld zum Landschaftspark. Unser Reporter Otto M. Knackfuß war im Land der 1.000 Seen unterwegs. Von Jens Voss erfahren wir Interessantes über die Wiedergeburt der Ausgestorbenen – wie ikonische Tierarten nach Deutschland zurückkehren.

Anna Quaglia besuchte die „Apotheke der Natur“ und stellt den Ingwer als Heilpflanze vor. Heike Schmoll interviewt Frau Dr. Wilhelmi de Toledo, Leiterin der Fastenklinik am Bodensee zum Thema „Fasten bekämpft die Alterung“.

Theresa Wolff von der Thüringer Tourismusagentur verrät uns, wo man im Freistaat gesundheitsfördernden Urlaub verbringen kann. Helga Licher schließt gewissermaßen mit Erinnerungen an einen paradiesischen Urlaub auf Spiekeroog die 100. Ausgabe ab. Und ich mache mich an die Ausgabe 101.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht auch dieses Mal

Ihr Hans-Jürgen Kolbe



Inhaltsverzeichnis

„Ich sehe totale Idylle auf dem Foto“	3
Freiwillige für Redaktionsteam gesucht!.....	3
Jahrestage September und Oktober	4
„Für mich ist das machmal wie Kurzurlaub“	5
Ältere Menschen vor Diskriminierung schützen.....	5
Tag des deutschen Butterbrotes	6
Heurigenkultur in Niederösterreich - Gspritzter, Blunzn, Buschenschank	8
„Ich bin nach Weisheit weit umhergefahren“	10
Vom Flugfeld zum Landschaftspark.....	11
Wunderschön - Land der 1000 Seen	13
Wie ikonische Tierarten nach Deutschland zurückkehren.....	15
Ingwer: Nicht nur bei Erkältungen hilfreich	17
„Fasten bekämpft die Alterung“	19
Von Waldwellness bis Durchatmen.....	22
Abschied vom Paradies... ..	23
Berufsende in Sicht?!	25

Runzeln sollten nur den Platz zeigen, wo Lächeln gestanden hat.

Mark Twain

Marzahner Kalenderblatt September:

„Ich sehe totale Idylle auf dem Foto“

von Katrin Baum

Ich lebe seit 16 Jahren in Marzahn-Hellersdorf und wohne im Kaulsdorfer Busch. Dort verbringe ich die meiste Zeit. Außerdem engagiere ich mich für die Natur im Bezirk. Dafür unterstütze ich diverse Projekte, zum Beispiel den Verein „Helle Tierarche“.



Morgenstimmung im Kaulsdorfer Busch

Zuletzt war ich am „Langen Tag der Stadtnatur“ beteiligt. Da habe ich Wildbienen-Hotels mit den Kiddies gebastelt. Mein Foto ist entstanden, als ich morgens auf dem Weg zur Arbeit war. Die Stimmung wirkte so romantisch und friedlich auf mich. Auch durch den Nebel. Ich sehe totale Idylle auf dem Foto.

Als Anwohnerin des Landschaftsschutzgebietes Kaulsdorfer Seen mache ich mir Sorgen, dass die Natur hier kaputtgemacht wird. Wegen der zunehmenden Dürre in der Umgebung sinkt der Wasserspiegel in den Seen. Gleichzeitig haben wir jedes Jahr viele Bade-Besucher. Die hören laut Musik, werfen Zigaretten achtlos weg, grillen und lassen ihren Müll hier liegen.

Wenn ich mir etwas für den Bezirk wünschen könnte, dann, dass unsere Natur so bleibt wie sie ist. Dazu gehören für mich auch die Kleingarten-Anlagen. Wir werden das Klima nicht mehr so schnell verändern können. Wir können auch die Regendauer nicht beeinflussen. Deshalb ist mir wichtig, dass wir erhalten, was wir haben.

In eigener Sache:

Freiwillige für Redaktionsteam gesucht!

Sie schreiben Artikel für das Magazin, steuern Ideen und Themenvorschläge bei, nehmen an Redaktionssitzungen teil. Gute Deutschkenntnisse und eigener PC und Internet sind Voraussetzung!!!

Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei:
Hannah Karrmann
Altenhilfekoordinatorin
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



Redaktionsarbeit am PC

Jahrestage September und Oktober

von Wolfgang Brauer, Vorsitzender des Heimatvereins Marzahn-Hellersdorf



Das Bezirksmuseum Marzahn-Hellersdorf

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

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

80 Jahre

Hugo Härtig (KPD) aus Kaulsdorf wird am 11. September 1944 im Zuchthaus Brandenburg hingerichtet.

45 Jahre

Am Helene-Weigel-Platz wird am 4. Oktober 1979 die erste kommunale Poliklinik Marzahns fertiggestellt. Sie verfügt über 50 ärztliche Arbeitsplätze und kann 60.000 Patienten versorgen. Am 15. September 1984 erhält die Poliklinik den Namen „Ernst Ludwig Heim“.

40 Jahre

Die „Galerie M“ wird am 3. Oktober 1984 im Erdgeschoss des Gebäudes Marzahner Promenade 44 eröffnet. 1990 bezieht sie als eigenes Gebäude den Standort Marzahner Promenade 13.

35 Jahre

Am 15. Oktober 1989 wird im FreizeitForum an der Marzahner Promenade 55 eine Schwimmhalle eröffnet.

30 Jahre

Am 27. September 1994 erhält das 6. Gymnasium in der Biesdorfer Schulstraße den Namen „Otto Nagel“ anlässlich des 100. Geburtstages des Malers.

25 Jahre

Die ehemalige Dorfschule Marzahn wird am 11. September 1999 als Bezirksmuseum (heute: Bezirksmuseum Marzahn-Hellersdorf) eröffnet.

15 Jahre

Am 1. September 1909 wird der Förderkreis „Freunde der Gärten der Welt“ gegründet.

Marzahner Kalenderblatt Oktober:

„Für mich ist das manchmal wie Kurzurlaub“

von Kirsten Müller

Ich lebe seit 1964 in Marzahn-Hellersdorf. Damals sind meine Eltern nach Kaulsdorf gezogen. Heute lebe ich dort noch. Ich fahre viel Fahrrad und fotografiere leidenschaftlich gerne. Egal, wo ich unterwegs bin, irgendeine Kamera habe ich immer dabei.

Mein Foto ist entstanden, als ich auf dem Weg zur Arbeit war. Die Strecke fahre ich öfter. Ich wusste, bei gutem Wetter könnte ein schöner Sonnenaufgang kommen. So war es dann auch. Mir gefällt diese frühherbstliche Stimmung.

Mein liebster Ort in Marzahn-Hellersdorf ist der Wuhlsteich am Kienbergpark. Dort genieße ich die Ruhe und fotografiere die Natur. Das mache ich zur Entspannung. Für mich ist das manchmal wie ein Kurzurlaub. Von früher kenne ich diesen Ort noch mit Rieselfeldern entlang der Wuhle und Müllautos, die auf den Kienberg fahren.

Wenn ich mir etwas für unseren Bezirk wünschen könnte, dann wären das bessere Fahrradwege und weniger Vandalismus.



Sonnenaufgang im Treppenfelder Pfad

Politik, Wirtschaft, Soziales



Symbolischer Händedruck

BAGSO veröffentlicht Stellungnahme zum Einsatz von Künstlicher Intelligenz

Ältere Menschen vor Diskriminierung schützen

von Barbara Stupp

Bei der Entwicklung und Anwendung von Künstlicher Intelligenz müssen die Grundrechte und Interessen älterer Menschen besser berücksichtigt und geschützt werden. Das fordert die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in ihrer Stellungnahme „Künstliche Intelligenz nutzen – Interessen und Grundrechte älterer Menschen schützen!“.

So müssen KI-Anwendungen daraufhin überprüft werden, inwieweit sie altersdiskriminierend sind oder stereotype Altersbilder reproduzieren, heißt es in der Stellungnahme.

Der Schutz der Interessen und Rechte älterer Menschen beim Einsatz von KI müsse gesetzlich verankert werden.

Nach Ansicht der BAGSO müssen ältere Menschen verstärkt Zugang zu Bildungsangeboten haben, in denen sie den Umgang mit KI-Systemen und -Produkten erlernen und ihre kritische Medienkompetenz stärken können. Sie sollten zudem bereits in die Entwicklung von KI einbezogen werden.

Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz müsse stets transparent gemacht werden. Die BAGSO fordert dazu eine Kennzeichnungspflicht für KI-Produkte, zum Beispiel bei Informationen, Fotos oder Filmen, die unter Einbeziehung von KI erstellt wurden.

Kultur, Kunst, Wissenschaft

Stulle oder Bemme:

Tag des deutschen Butterbrotes

von Swen Giese

Wenn man sich hierzulande auf etwas in Sachen Lebensmittel einbildet, dann sind es genau zwei Dinge: Zum einen das deutsche Bier, zum anderen das deutsche Brot. Insofern verwundert es auch nicht weiter, dass beide mit einem jeweils eigenen Ehrentag gewürdigt werden.



Bernd das Brot

Im Falle des Brotes allerdings mit einem Sonderfall, den man bundesweit seit 1999 immer am letzten Freitag im September als Tag des Deutschen Butterbrotes begeht. 2024 ist dies somit der 27. September. Grund genug, diesen Ehrentag des Butterbrotes in den Kalender der kuriosen Feiertage aus aller Welt aufzunehmen und seine Geschichte zu erzählen.

Wer hat den Tag des Deutschen Butterbrotes ins Leben gerufen?

Die ursprüngliche Initiative zum Tag des Deutschen Butterbrotes geht auf die Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) zurück. Dabei fand dieser Aktionstag zu Ehren des Butterbrotes erstmals im Jahr 1999 statt und wurde seitens der CMA bis 2008 immer am letzten Freitag im September unter einem wechselnden Motto gestellt.

Folgende dieser leitmotivischen Themen konnte im Zuge der Recherchen bisher herausfinden:

- Alles in Butter! (Motto nicht bestätigt)
- Jeder nach seinem Geschmack (Motto nicht bestätigt)
- Deutschland macht den Buttertest – weil Geschmack überzeugt
- Butterbrot, Geschmack neu erleben
- Achtung, fertig, Butterbrot!

Die vorhandenen Lücken werde ich versuchen, in nächster Zeit zu schließen. Da bleibe ich auf jeden Fall dran, bin aber auch über jeden Hinweis dankbar. Ein Blick auf die vorhandenen Mottos dieser Jahre zeigt aber auch, um was es bei diesem Ehrentag des Butterbrotes ging.

Nämlich Marketing für die Kombination der beiden heimischen Agrarprodukte Brot und Butter.

Wobei man auch im Hinterkopf behalten sollte, dass diese Kombination ursprünglich den Begriff definiert hat, man heute aber unter einem Butterbrot – im Gegensatz zum Sandwich – auch eine einzelne belegte Brotscheibe versteht.

Wann findet der Tag des Deutschen Butterbrotes statt?

- 2024: Freitag, 27. September
- 2025: Freitag, 26. September
- 2026: Freitag, 25. September
- 2027: Freitag, 24. September
- 2028: Freitag, 29. September
- 2029: Freitag, 28. September
- 2030: Freitag, 27. September

Das Ende der CMA und zugleich auch das Ende des bundesweiten Butterbrot-Ehrentags?

Als eine Folge des Urteils des Bundesverfassungsgerichts zum Absatzfonds vom 3. Februar 2009 wurde die CMA allerdings am 5. März 2009 in einer außerordentlichen Gesellschafterversammlung aufgelöst.

Und mit dem Ende dieser deutschen Agrarmarketing-Organisation verlor auch der Tag des Deutschen Butterbrotes seine offizielle Legitimation.

Das sollte man zumindest meinen. Aber Fans des Butterbrotes und vor allem auch zahlreiche Bäckereien des Landes lassen sich diesen Anlass nicht nehmen und führen die Tradition mit Werbeaktionen an ihrem angestammten Termin weiter. Die Chance, dass man heute also ein gratis Butterbrot bekommt, stehen nicht so schlecht.

Egal, ob mit oder ohne offizielle Stelle im Hintergrund, heute ist eine gute Gelegenheit, sich ein leckeres Butterbrot zu gönnen. Warum nicht gleich zum Frühstück mit Aufschnitt, Käse, Marmelade oder Nutella (siehe dazu auch den Welt-Nutella-Tag).

Wer möchte, kann natürlich auch selbst Brot backen und dieses zu leckeren kleinen Butterbroten machen. Oder man schaut sich die nächtliche TV-Dauerschleife von Bernd das Brot an.

Heurigenkultur in Niederösterreich - Gspritzter, Blunzn, Buschenschank

von Hans-Jürgen Kolbe

Der Heurige verkörpert Gemütlichkeit, Genuss und Gastfreundschaft und ist ein Stück Kulturgut in Österreichs größtem Bundesland. Laue Spätsommer- und Herbsttage eignen sich perfekt, um im lauschigen Gastgarten mit einem Achterl Wein auf das gute Leben anzustoßen.



Hier im Gästergarten des Weingutes Hermenegild Mang in Weißenkirchen in der Wachau habe ich manchen Heurigen genossen

Wein und Niederösterreich – das war schon immer eine untrennbare Verbindung. Entlang des Donaulimes bewiesen bereits die Römer ihre Expertise bei der Rebveredelung und sorgten dafür, dass die Amphoren immer gut gefüllt waren. Schließlich galt ihnen ihr vinum als unverzichtbares Grundnahrungsmittel. Am 17. August 1784 erteilte Kaiser Josef II. „jedermann die Freyheit, die von ihm selbst erzeugten Lebensmittel, Wein und Obstmost, zu allen Zeiten des Jahrs, wie, wann und zu welchem Preise er will, zu verkaufen oder auszuschenken.“ Die Geburtsstunde des Heurigen war eingeläutet. Im Weinland Niederösterreich hat das historische Buschenschank-Patent des Kaisers mit kleinen Adaptierungen noch heute Gültigkeit. Demnach darf ein echtes Heurigenlokal nur Weine aus eigener Herstellung anbieten und das nur an 300 Tagen im Jahr.

Das Wort Heuriger bezeichnet übrigens sowohl den Wein der letzten Lese des Vorjahres, als auch die Lokalität, in dem ein Heuriger ausgeschenkt wird. Durch einen Föhrenbuschen über dem Lokaleingang wird den Gästen signalisiert: Wir haben geöffnet. „Ausg´steckt is“, heißt es dann in pittoresken Kellergassen, am Fuße steiler Terrassenweingärten oder im Schatten alter Kastanienbäume. Was ins Glas kommt, kann sich sehen lassen: Elegante Rieslinge mit dezenten Anklängen von Marille und Weingartenpfirsich oder feinwürzige Grüne Veltliner in der UNESCO-Welterbe-Region Wachau. International prämierte Lagenweine im Kremstal, Traisental, Kamptal oder am Wagram. Oder fruchtige Rotweine mit moderner Stilistik aus dem Carnuntum. Heute ist Niederösterreich mit rund 30.000 Hektar Rebfläche Österreichs größtes Weinbaugebiet.

Der Heurige: Institution des guten Lebens

Die einfachen Dinge sind oftmals die besten. Nirgendwo in Niederösterreich spürt man das so sehr wie beim Heurigen, einem Ort, an dem irgendwie alle gleich sind: Im lauschigen Garten oder in der gemütlichen Heurigenstube treffen einander Jung und Alt, Einheimische und Touristen, Freunde, Familie, Kollegen. Man sitzt an langen Heurigentischen auf nackten Holzbänken, plaudert, lacht und philosophiert über das Leben. Eine Hauptrolle am Tisch spielt naturgemäß der Wein, der gern als Achtel (0,125 Liter), als Gspritzter (Weinschorle) oder gemischter Satz (Wein aus unterschiedlichen Rebsorten) serviert wird. Die Kinder schlürfen einen Traubensaft. Dazu schmecken ein Wachauer mit Liptauer, knusprige Grammeln oder ein saftiger Kümmelbraten. Einfach, regional und gut. Savoir vivre auf Niederösterreichisch gewissermaßen.

Der Wienerwald: Wiege der Heurigenkultur

Die sonnenverwöhnten Hügel der Thermenregion südlich von Wien wurden schon vor 2000 Jahren für den Weinanbau genutzt. 1141 gründeten Zisterziensermönche des Stifts Heiligenkreuz inmitten der Weinberge das Freigut Thallern, eines der ältesten Weingüter Österreichs. Im 13. Jahrhundert erhielt das Gebiet das Privileg des "Leutgebens" und durfte den Wein aus eigenem Anbau ausschänken. Die hohe Qualität von Weinen aus der Thermenregion sprach sich bis nach Wien zum österreichischen Kaiserhaus herum und adelte die Winzer der Gegend zu k.u.k. Hoflieferanten. Man sagt, Kaiser Ferdinand I. habe beim Bau der Südbahn 1840 sogar eigens einen Tunnel graben lassen, um die edlen Rieden nicht in Mitleidenschaft zu ziehen. Mit der Bahn reist es sich auch heute noch bequem in die schönsten Heurigenorte vor den Toren Wiens, wie Mödling, Perchtoldsdorf oder Gumpoldskirchen. Beim Heurigen Spaetrot in Gumpoldskirchen kreiert Johanna Gebeshuber, mehrfach ausgezeichnet als Heurigenwirtin des Jahres, phantasievoll interpretierte Slow-Food-Schmankerl wie Frühlingsrollen mit Frühlingskräutersalat, Schweinsbackerl-Gulasch und Ofenbrat'l vom Spanferkel. In den modernen Gasträumen des alten Winzerhofs lassen sich spannende autochthone Sorten wie Rotgipfler und Zierfandler glasweise verkosten.

[Internetseite Wienerwald](#)

Weinherbst: Die fünfte Jahreszeit

Wer das ganz Jahr über so fleißig arbeitet wie die Niederösterreichischen Winzer, darf auch einmal ordentlich feiern. Zahlreiche Kellergassenfeste von August bis Mitte November stehen im Zeichen des Rebensaftes und seiner Produzenten. Von den 1.100 Kellergassen Niederösterreichs liegen die allermeisten im Weinviertel. Eine der bekanntesten von ihnen: die Oagassen (Eigasse) in Falkenstein, wo man jährlich am 3. Septemberwochenende das Motto Wein-Kunst-Kultur ausruft. Zwischen den 65 historischen Presshäusern, die früher als Produktions- und Lagerstätten genutzt wurden, erklingt stimmungsvolle Livemusik und an den Kunsthandwerkständen findet sich das eine oder andere Weinviertel-Souvenir. Freitagabends erstrahlt die Kellergasse im Rahmen der der Romantischen Nacht zauberhaft im Kerzenschein. Am Samstag und Sonntag geht es ab Mittag – ausgerüstet mit einem Verkostungsglas – von Keller zu Keller, wo jede Winzerfamilie stolz ihre Weinkreationen ausschenkt und die kulinarischen Spezialitäten des Hauses aufischt.

[Internetseite Weinherbst](#)

Mostheuriger: Das Beste von der Birne

Begünstigt vom milden Klima südlich der Donau reifen im Mostviertel rund 300 verschiedene Sorten Mostbirnen. Erstklassige Produzenten haben sich hier dem reinsortigen Birnenmost verschrieben, den man am besten direkt vor Ort bei einem der gemütlichen Mostheurigen an der Moststraße, im Pielachtal oder an der Eisenstraße verkostet. Die Palette der Mostkreationen ist bunt: Neben Mischmosten (Apfel und Birne) und Cuvees werden auch fantasievolle Mostvarianten wie Birnencider, Mostello, Birneneiswein oder Most-Radler kredenz. Dabei gilt es, sich an die Mostviertler Etikette zu halten, deren Hauptregel vorsieht, dass man sich beim Mosttrinken nicht zuprostet, sondern „G'sundheit“ wünscht. Das Gegenüber antwortet regelgerecht mit einem freundlichen „Sollst leben!“

[Internetseite Mostviertel](#)

„Ich bin nach Weisheit weit umhergefahren“

von **Brunhild Hauschild**

lässt uns der Dichter und Naturforscher Adelbert von Chamisso wissen.

Eine Autostunde von Berlin entfernt findet der Interessierte eine wunderschöne Villa mit Museum, in dem das Wirken und Schaffen „eines der letzten Universalgelehrten“ Adelbert von Chamisso gewürdigt sowie an die Frauen von Friedland und den Kunersdorfer Musenhof erinnert wird.



Chamisso-Museum in Kunersdorf

Es ist schon eine Zeitreise, sich vom Berliner Nordosten nach Kunersdorf zu begeben. Wenn man kurz vor Wriezen in die grüne Landschaft abbiegt, erahnt man die ehemaligen Friedländer Güter, die den Familien Lestwitz und von Itzenplitz gehörten. Diesem Ort hat Theodor Fontane ein ganzes Kapitel in seinen „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“ gewidmet. Herausragend in dem kleinen Dorf im Oderbruch sind die Grabkolonnaden der beiden adeligen Familien, der Schlosspark, der durch P.J. Lenné seine endgültige Gestaltung erhielt, die Kirche sowie das ehemalige Inspektorenhaus mit dem Chamisso Museum, die zusammen ein einzigartiges Dorfensemble des Klassizismus bilden.

Dieses Museum ist ein Gedenkort für Chamisso, der im Jahr 1813 den Sommer in Kunersdorf verbrachte und hier seine Märchennovelle „Peter Schlemihls wundersame Geschichte“ schrieb. Als Ort der Wissensvermittlung soll das Museum einen Überblick über das literarische Schaffen Chamissos, seine Tätigkeit als Literaturvermittler und seine Arbeit im Botanischen Garten von Berlin geben. Auch seine Rolle als Weltreisender steht hier im Fokus.

Seine wissenschaftlichen Entdeckungen sind populär erläutert und seine Arbeit als Botaniker wird mit seinen Herbarien erklärt. In einem Raum mit Inszenierung der Romanzoffischen Entdeckungs-Expedition läuft ein Kurzfilm zu Chamissos Weltreise, unterlegt mit seiner literarischen Reisebeschreibung. Der Besucher schlendert durch den Salon mit Chamissos Korrespondenz und seiner Dichtung, entdeckt die Bibliothek mit Arbeitsplatz, findet dazu einen Raum, in dem Chamissos Wirken und Forschen als Botaniker präsentiert wird. Ein Bindeglied zwischen den Räumen sind markante Zitate aus Chamissos Dichtung. Außerdem gibt es Fotos und Kurzportraits zu den Persönlichkeiten und Freunden seines Umfelds wie auch den Schlossbewohnern.

Damals war das Kunersdorfer Gut für seine Gesinnung der Aufklärung und seinen Freigeist bekannt. Unter den Frauen von Friedland, die geistreiche Gastgeber waren, entwickelte sich Kunersdorf als Treffpunkt für Gleichgesinnte. Auch dank der Schlossbibliothek, die mit ihren Beständen eine der größten in Preußen war, kamen viele Künstler, Gelehrte und Politiker gerne hierher. Mit der Einrichtung des Museums war der Förderverein Kunersdorfer Musenhof e.V. bemüht, die 1945 durch den Abriss des Schlosses entstandene Lücke in diesem klassizistischen Ensemble würdig zu schließen. Der Verein, gegründet 2015, bereichert mit Lesungen, Vorträgen und Konzerten das kulturelle Leben in diesem Landstrich rund um Kunersdorf.

Übrigens: wer sich auf so eine Zeitreise begibt, freut sich über eine kulinarische Stärkung. Ein persisches Ehepaar bietet in dem angeschlossenen Café hervorragende selbstgemachte Speisen und Getränke an.

Berliner Orte

Tegeler Stadtheide:

Vom Flugfeld zum Landschaftspark

von **Karina Thinius**

Auf dem ehemaligen Gelände des Flughafens Tegel haben Britta Behrendt, Staatssekretärin für Klimaschutz und Umwelt, und Christoph Schmidt, Geschäftsführer von Grün Berlin die Planungen für die zentralen Bereiche des Landschaftsparks der Tegeler Stadtheide vorgestellt. Auf perspektivisch 190 Hektar des ehemaligen Flughafengeländes wird

Grün Berlin in den kommenden Jahren für das Land Berlin einen neuen Typus Park entwickeln. Es entsteht ein einmaliger Freizeit- und Erholungsraum für die Metropole Berlin und gleichzeitig ein Schutzreservat für Flora und Fauna. Die Entwicklung des Landschaftsparks ist dabei ein zentraler Baustein der Vision „Nachnutzung des Flughafens Tegel“ und schafft erst den ökologischen Ausgleich für die Baumaßnahmen der Urban Tech Republic und des Schumacher Quartiers.

Das Gelände im Süden des Bezirks Reinickendorf, auf dem zeitweise bis zu 24 Millionen Fluggäste pro Jahr abgefertigt wurden, war jahrzehntlang nicht öffentlich zugänglich und wird nun in den kommenden Jahren zu einem neuen, umfassend und innovativ gestalteten Freiraum entwickelt. Mit der Entwicklung soll dieser wertvolle Landschaftsraum allen Berlinerinnen und Berlinern sowie den Gästen der Stadt ganz neu erschlossen werden. Um die Ziele des Naturschutzes und der Erholungsnutzung in Einklang zu bringen, wurden vorab mit dem Landschaftskonzept Tegeler Stadtheide Leitlinien erarbeitet, welche durch ein Entwicklungs- und Pflegekonzept konkretisiert werden.

Britta Behrendt, Staatssekretärin für Klimaschutz und Umwelt: „An diesem besonderen Ort wächst die Grüne Infrastruktur Berlins um das besondere Element der Tegeler Stadtheide. Hier verbinden sich die Ziele des Naturschutzes, die Förderung der Biodiversität und die Erholung des Menschen in einem neuen Landschaftsraum und im Kontext eines neuen nachhaltigen Stadtquartiers.“

Christoph Schmidt, Geschäftsführer Grün Berlin: „Der Landschaftspark der Tegeler Stadtheide ist Teil einer vorbildlichen nachhaltigen Entwicklung eines Stadt- und Landschaftsraums. Mit dem Erhalt historischer Strukturen, dem Fokus auf Offenheit und Weite und einem innovativen Parkmanagement für Mensch und Natur gelingt die zukunftsgerichtete Transformation dieses bedeutsamen Freiraums.“

Ein innovativer Ort für Freizeit und Erholung

Im Fokus der Entwicklung stehen zwei essenzielle Themen. Zum einen soll das Ideal der offenen Landschaft und des Naturschutzes bewahrt werden, um den Blick ins Weite zu ermöglichen. Zum



Stadtheide Tegel

anderen präsentiert sich der neue Park mit Angeboten für Freizeit, Erholung und Naturerforschung als in alle Richtungen anschlussfähiges Bindeglied zu den umliegenden Stadt- und Landschaftsräumen.

Den Schwerpunkt auf dem Areal des Landschaftsparks der Tegeler Stadtheide, der Menschen zu Erholung und Freizeitgestaltung einladen soll, bilden die Flächen der rund drei Kilometer langen und 60 Meter breiten Landebahn. Diese bleibt als historische Bestandsstruktur des ehemaligen Flughafens nicht nur erhalten, sondern wird auch nachhaltig in die Zukunft transformiert und gleichzeitig identitätsstiftendes Element im Gesamtkonzept. Für Aktivitäten wie Jogging, Radfahren, Skaten oder weitere Sportarten sind die Bedingungen hier optimal, während die benachbarte Fauna und Biotope bestmöglich geschützt bleiben. Entlang der Landebahn werden als besondere Anziehungspunkte sogenannte Tiny Forests angelegt, kleine Biodiversitäts-Oasen, die die Luft von Schadstoffen und Feinstaubpartikeln filtern und CO₂ speichern. Ein Heidesteg am Ende bietet eine völlig neue Blickperspektive auf die Heide.

Mit dem Heideblick im Westen des Geländes entsteht eine Landschaftsskulptur, die Aussichtspunkt und Lebensraum für Flora und Fauna zugleich ist und im Sinne der Kreislaufwirtschaft die Wiederverwendung von Abbruchmaterial vor Ort fördert. Im Süden des Geländes werden zusätzliche Angebote für Kinder und Jugendliche geschaffen: Spiel- und Sportflächen sind hier ebenso nutzbar wie ein Umweltbildungszentrum mit Bildungsformaten für alle Besucherinnen und Besucher. Beim Bau kommen innovative Konzepte wie u.a. die Nutzung von Recycling-Materialien und Zukunftstechnologien im späteren Betrieb der energieeffizienten Park-Infrastruktur zum Einsatz.

Natur schützen und erforschen

Die Tegeler Stadtheide ist ein Ort von hohem naturschutzfachlichem Wert. Neben schützenswerten Biotopen gibt es hier bedrohte Tierpopulationen z. B. der Feldlerche oder der Zauneidechse, die nicht nur für die Berliner Biodiversität eine wesentliche Rolle spielen. Außerdem hat das Areal als großes Kaltluftentstehungsgebiet eine wichtige Funktion für das Stadtklima der angrenzenden Flächen. Mit der behutsamen Transformation des Landschaftsraums wird die Natur der Stadtheide nicht nur geschützt, sie dient zudem als Erkenntnisinstrument. Unter anderem kommen im Rahmen eines innovativen Ansatzes Technologien wie künstliche Intelligenz, Sensoren und digitales Monitoring zum Einsatz. Die auf diese Weise generierten, "grünen" Daten dienen als wertvolle Grundlage für die weitere Forschung und zur Identifizierung von Best-Practice-Methoden für eine zukunftsorientierte Qualifizierung und Bewirtschaftung.

Der Landschaftspark der Tegeler Stadtheide ist somit ein hervorragendes Beispiel dafür, wie eine harmonische Verbindung von Freizeit und Forschung mit dem Schutz von Flora und Fauna gelingen kann.

Nächste Planungsschritte

Grün Berlin hat Ende 2021 die Verantwortung für das Areal der Tegeler Stadtheide übernommen und seitdem rund 60 Hektar des Geländes im Rahmen einer ökologisch begleiteten Kampfmittlräumung sondiert und bei Bedarf beräumt. Diese Maßnahme ist nicht nur eine Grundvoraussetzung für die Umsetzung der heute vorgestellten Planung, sondern hat auch dazu geführt, dass seit 2022 sukzessive Schafe und Rinder als "tierische Landschaftspfleger" ihr neues Quartier in der Stadtheide beziehen konnten. Im Jahr 2024 werden temporäre Bürostandorte für das Team der Liegenschaft hinzukommen. Nach der Erstellung der Vorplanungsunterlage erfolgt nun die Weiterentwicklung zur Entwurfsplanung, in der die Ideen aus der Vorplanung unter architektonischen, technischen und landschaftsplanerischen Aspekten konkretisiert werden. Dieser

Schritt wird mit der Abgabe der Bauplanungsunterlage (BPU) abgeschlossen, die für Winter 2024 geplant ist. Anschließend folgen die weitere Vertiefung in die erforderliche Genehmigungs- und Ausführungsplanung sowie die Ausschreibung und Vergabe der Bauleistungen, bevor anschließend der Bau beginnt. Die Fertigstellung bzw. Eröffnung ist für das Frühjahr 2029 geplant.

Seit April erweitert Campus Stadt Natur sein Angebot um zusätzliche geführte Touren, um Interessierten auch während der laufenden Baumaßnahmen Einblicke in die Entwicklung des Areals zu ermöglichen. Die bereits seit 2022 angebotenen Touren werden im Rahmen des kostenfreien Umweltbildungsprogramms von Grün Berlin angeboten und nun um den Fokus der Freiraumplanung erweitert. Während der etwa zweistündigen Rundfahrten haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die Tegeler Stadtheide mit dem Fahrrad und Elektroauto zu erkunden und mehr über die schätzenswerte Flora und Fauna sowie die Transformation des Areals zu erfahren.

Die Finanzierung für die Entwicklung des Landschaftsparks Tegeler Stadtheide erfolgt durch Landesmittel und Ausgleichs- und Ersatzmittel zur Kompensation der Eingriffe durch die Neubaumaßnahmen in Tegel. Insgesamt stehen dafür 48,5 Millionen Euro zur Verfügung.

Natur, Tourismus

Wunderschön - Land der 1000 Seen

von Otto M. Knackfuß

Gemeint ist die Mecklenburgische Seenplatte mit der Müritz (117 km²) als Hauptsee. Viel Wasser und Millionen Mücken. Wir waren unterwegs im Müritz Nationalpark. Eine Einladung für Wanderer zu Fuß, per Fahrrad oder Kanu. Als Stammquartier haben wir das Nationalparkhotel „Kranichrast“ in Schwarzenhof gewählt.



Blick auf den Mühlensee im Nationalpark Müritz

Ein solider Touristenort mittendrin im geschützten Urwald, Seengebiet und Vogelparadies. Bei der Anreise verblüfft uns ein Schild an der schmalen Dorfstraße: Verbot für Radfahrer. Den Sinn haben wir bei unserer ersten Bikerrunde am nächsten Tag verstanden. Parallel zu den meisten Straßen führen gute Radwege. So kamen wir bequem voran auf der ersten Schnuppertour vom Hotel in Richtung Boek. Eine unberührte Landschaft bietet eine einzigartiges Naturerlebnis.

Wir radeln auf dem vorgeschlagenen Rundweg. Zwischendrin liegt der Käflingsbergturm, von dem der Blick über den gesamten Nationalpark möglich ist. Das alte Gutsdorf Boek ist heute das südliche Tor zum Müritz-Nationalpark. Hier haben wir direkten Zugang in alle Richtungen: sei es zum Ostufer der Müritz, in die umliegenden Waldgebiete des Nationalparks, zu den angrenzenden Boeker Fischteichen oder sogar direkt zum Ort Rechlin. Wie an vielen Dörfern hier zieht das Eingangsschild zur Gemeinde der Zusatz: „Anerkannter Tourismusort“. Ein MV-Trick zur Aufbesserung der Finanzen.

Am nächsten Tag geht es ins Heilbad Waren. Auf der Strecke besuchen wir in Federow die Hörspielkirche. Im Sommer werden von Künstlern dort historische und aktuelle Stücke gestaltet. Die Stadt Waren begrüßt uns schon von weither mit den Türmen von Georgskirche und St. Marien. Wir rasten im Hafenviertel und leisten uns bei Pier 13 eine pikante Maischolle. Fisch spielt im Land der Seen immer noch eine besondere Rolle. Live zu erleben von A wie Aal bis Z wie Zander bzw. Amsel bis Zwergstutzkäfer sind die Lebewesen im Müritzeum. Interaktiv dargestellt in der größten Aquarienlandschaft Deutschlands für Süßwasserfische und zu entdecken die gesamte Palette der reichen Natur der Mecklenburgischen Seenplatte. Ein Naturerlebnis für die ganze Familie.

Rings um den Warener Marktplatz erwarten die Gäste zahlreiche Kaffees und nicht vorbeigehen konnten wir an der Schokoladenmanufaktur K&C in der Langen Strasse. Einmalig lecker und teuer. Auf Empfehlung der Hotelchefin führt unsere nächste Tour zur Havelquelle bei Ankershagen. Es geht über Granzin bis Dalmsdorf. Hier leisten wir uns eine Pause in der Glasmanufaktur von Bettina Daesler. Sie stellt einzigartige Einzelstücke und Kleinserien in den Bereichen Glasdeko, Glasschalen und Schmuck her.

Inzwischen radeln wir auf dem internationalen Radweg Berlin-Kopenhagen, an dem ein Abzweig zur Havelquelle führt. Der Fluß entspringt einem Quellmoor und durchfließt anschließend viele Seen und Moore, die ihn weiter mit Wasser speisen. Schließlich mündet die Havel bei Havelberg in die Elbe. Am Endziel in Ankershagen besuchen wir das berühmte Schliemann Museum. 2022 jährte sich der Geburtstag des bedeutenden Mecklenburger Kaufmannes, Archäologen, Multimillionärs und Kosmopoliten Heinrich Schliemann zum zweihundertsten Mal. Als erster Forscher führte er Ausgrabungen im kleinasiatischen Hisarlik durch und fand die von ihm vermuteten Ruinen des bronzezeitlichen Troja. Er entdeckte auch die Königsgräber in Mykene. Dr. Schliemann erreichte bereits zu Lebzeiten große Popularität. Doch wer war der Mensch hinter dem Mythos? Diese Frage klärt sich in den zehn thematischen Räumen der Ausstellung des Museums. [Internetseite Schliemann Museum](#)

Schließlich nach Ruhetag mit Sauna die Runde nach Röbel und Rechlin. Doch vorher machen wir einen Abstecher ins Örtchen Babke. Hier betreibt Anja Lehmann ihr kleines Turmcafé in einem ehemaligen Trafohäuschen. Die wohl kleinste Backstube mit einem Minicafegarten. Immer geöffnet Freitag bis Sonntag. Im Angebot der aus Berlin stammenden Neubäuerin zwei vegetarische Tagessuppen, Kaffee und Kuchen sowie Eis. Für die Tour bis Röbel an der Müritz haben wir uns mal kurz beim Nationalparkbus eingeklinkt. Er fährt rund um die gesamte Müritz (rd. 100 km), hat einen komfortablen Hänger für die Räder angekoppelt und ist mit der Gästekarte gratis benutzbar. Man kann also bei bestimmten Strecken mal Kraft oder Batterie sparen.

In Röbel, der bunten Stadt am kleinen Meer, begeistert uns eine wunderschöne und lang gestreckte Uferpromenade mit Anlegestellen der Fahrgastschiffe, einladenden Restaurants und Cafés. Sehenswert zudem die gut erhaltene Altstadt mit den Kirchen St. Marien und St. Nicolai. Weiter bis Rechlin sind es knapp 15 km. Der Erholungsort bietet vor allem unbegrenzte Wassersportmöglichkeiten (Angeln, Kanu, (Kite-)Surfen, Segeln, Motorboot- u. Yachtcharter) sowie ein Luftfahrttechnisches Museum. Zudem ist Rechlin auch ein Ort der jährlichen Müritz-Sail. Und bis zum Nationalpark für eine entspannte Radtour ist es nicht weit. Dort kann man sich auch den Natur-Angeboten für Gruppen anschließen. Im Fokus der unterschiedlichen und spannenden Rangerführungen steht das Jahresthema Wasser. Auf dem Programm weiterhin Fledermausführungen, Floßtouren, Hirschkonzerte und vieles mehr. Höhepunkte sind u.a. der World Ranger Day in Federow, die Kratzeburger Fledermausnacht und der Forschertag an der Müritz.

Wiedergeburt der Ausgestorbenen -

Wie ikonische Tierarten nach Deutschland zurückkehren

von Jens Voss

Echte Wildnis gibt es schon lange nicht mehr in Deutschland. Und doch sind einige urtümliche und bereits ausgerottete Tierarten wieder auf dem Vormarsch. Europas größtes Landsäugetier: Der Wisent war einst auch in Deutschland weit verbreitet.

Alle reden vom Artensterben. Und es stimmt: Über 7.000 Tierarten sind in Deutschland gefährdet oder sogar vom Artensterben bedroht – allein ein Dritte aller Säugetiere. Aber es gibt auch Lichtblicke, kleine Erfolgsgeschichten des Artenschutzes. Oft sind es imposante Tierikonen wie Adler, Robbe oder Wolf, die einst bis zur Auslöschung verfolgt wurden und jetzt ein Comeback feiern. Das kommt meist nicht von ungefähr.

Mit auffälligen, attraktiven und vor allem beliebten Arten lassen sich viele Menschen leichter für Naturschutzprojekte begeistern. Vom Schutz solcher Flaggschiffarten profitieren dann auch viele andere Tiere, die im gleichen Ökosystem leben, aber womöglich keine so starke Lobby haben. Eine nicht-repräsentative Auswahl von zehn Tierarten, die in Deutschland wieder gute Chancen haben.

Bartgeier

Vor 140 Jahren wurde der Bartgeier in Deutschland ausgerottet. Als „Lämmergeier“ oder „Knochenbrecher“ gefürchtet, hatte der Volksmund dem größten europäischen Greifvogel angedichtet, Vieh und Kinder davonzutragen und zu töten. Dabei gefährdet er als Aasfresser weder Mensch noch Tier. Doch es gibt Hoffnung: Im Nationalpark Berchtesgaden wurden 2021 die ersten Jungtiere ausgewildert. Dass mit „Wally“ und „Bavaria“ heute wieder Bartgeier über den deutschen Alpen kreisen, ist das Verdienst eines großangelegten europäischen Zuchtprojekts. Inzwischen gibt es wieder rund 220 Bartgeier in den Alpen – die meisten in Frankreich, Österreich und der Schweiz.

Biber

Noch vor wenigen Jahren grenzte es fast an ein Wunder, einen Biber hierzulande in freier Wildbahn zu beobachten. Auch in weiten Teilen Europas war er so gut wie ausgerottet. Schätzungsweise 100 Millionen Tiere hatten einst die Flusslandschaften vom Süden Frankreichs bis zur Mongolei bevölkert. Doch nicht nur sein dichtes Fell wurde dem Biber zum Verhängnis. Sein Fleisch galt als Delikatesse und durfte im Mittelalter auch während der Fastenzeit gegessen werden. Die Kirche zählte den Biber zu den Fischen. Jetzt kann man Europas größtes Nagetier sogar mitten in Berlin entdecken. Etwa 40.000 Biber leben wieder in Deutschland.

Elch

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bevölkerte die größte Hirschart der Welt noch Teile des heutigen Ostdeutschlands – bis sie in den Wirren des Zweiten Weltkriegs aus unseren Wäldern



Eine der imposantesten Vogelarten der Welt: Mit einer Flügelspannweite von fast drei Metern zählt der Bartgeier zu den größten flugfähigen Vögeln.

verschwand. Seit einigen Jahren aber zieht es immer wieder Elche aus Osteuropa nach Deutschland. Als Hauptgrund für die steigende Population gilt ein seit 2001 wirksames Jagdverbot in Polen. Noch ist unklar, ob der Elch wieder dauerhaft bei uns heimisch wird. Die Tiere meiden menschliche Siedlungen und brauchen große, wasserreiche Naturräume.

Kegelrobbe

Jahrhundertlang wurde Deutschlands größtes Raubtier erbittert verfolgt. Seit 1920 galt die Ostsee-Kegelrobbe, eine eigenständige Unterart, hierzulande als ausgestorben. Fischern war sie als Nahrungskonkurrent ein Dorn im Auge. Doch allmählich erobert sich der bis zu 2,5 Meter große und über 200 Kilo schwere Koloss sein Terrain in der deutschen Ostsee zurück – strenger Schutzmaßnahmen sei Dank. Mit einem Fund am Kap Arkona auf Rügen wurde 2018 die erste Kegelrobbengeburt an der deutschen Ostseeküste seit mehr als 100 Jahren nachgewiesen.

Luchs

Auch Europas größte Raubkatze wurde jahrhundertlang systematisch ausgerottet. Heute streifen wieder 125 bis 135 erwachsene Luchse und 59 Jungtiere durch unsere Wälder – 2019 waren es erst etwa 85 erwachsene Tiere. Tatsächlich eignen sich aber nur wenige Regionen zur Wiederansiedlung. Es gibt kaum große Waldflächen in Deutschland, die nicht von Straßen oder Siedlungen durchschnitten werden. Viele Jungtiere können so keine eigenen Reviere finden. Außerdem sterben immer wieder Luchse im Straßenverkehr.

Seeadler

Wie viele andere Greifvögel auch wurde der Seeadler bis ins 20. Jahrhundert intensiv bejagt. In Westeuropa war die charakteristische Art schon vor 100 Jahren nahezu vollständig ausgerottet. In den 1950er kam es zu weiteren rapiden Bestandsverlusten: Das Insektizid DDT hatte sich in der Nahrungskette angereichert. Beim Seeadler und anderen Greifvögeln führte das zu dünnen Eierschalen, die während der Brut zerbrachen. Mit dem DDT-Verbot ab Anfang der 1970er Jahre erholten sich die Bestände. So stieg die Zahl der Brutpaare in Deutschland von 185 im Jahr 1990 auf 700 im Jahr 2018. Vor allem in Mecklenburg-Vorpommern kam man die riesigen Fischjäger wieder über ausgedehnten Wasserflächen gleiten sehen.

Waldrapp

Noch bis ins 17. Jahrhundert war der etwa gänsegroße Ibis-Vogel ein häufiger Anblick in Mitteleuropa. Dann wurde der Waldrapp ausgerottet. Die Menschen jagten und verspeisten ihn. In freier Wildbahn kommt der Waldrapp heute nur noch in Marokko vor. In Deutschland gilt es mehrere Wiederansiedlungsprojekte. Das Problem: Der Waldrapp ist ein Zugvogel, der seine Flugroute von seinen Eltern erlernt. Im Rahmen der Auswilderungsprojekte werden die Vögel aber von Menschen großgezogen. Die Lösung ist aufwendig: Menschliche Zieheltern begleiten die Jungvögel im Leichtflugzeug auf dem Flug ins Winterquartier in die Toskana. Ob die Aktion erfolgreich war, erfahren sie erst drei Sommer später. So lange dauert es, bis die Vögel geschlechtsreif sind. Dann kommen sie hoffentlich zurück an den Ort ihrer Kindheit, um selbst dort zu brüten.

Wildkatze

Obwohl sie sich hauptsächlich von Mäusen ernährt, wurde die Wildkatze lange Zeit konsequent bejagt und in vielen Teilen Deutschlands ausgerottet. Heute stellt der zunehmend schrumpfende Lebensraum die größte Bedrohung dar. Wildkatzen besiedeln vor allem die Ränder großer zusammenhängender Wälder, die oft durch Verkehrsnetze und Nutzflächen zerschnitten werden. Seit einigen Jahren erobern sich die überaus scheuen Waldbewohner langsam Teile ihres ursprünglichen Verbreitungsgebiets zurück. Schätzungsweise 7.000 Wildkatzen leben heute in den deutschen Wäldern.

Wisent

Im Mittelalter war Europas größtes Landsäugetier in weiten Teilen Europas verbreitet – und eine beliebte Jagdtrophäe. Der letzte freilebende Wisent wurde 1927 im Kaukasus geschossen. Alle heute lebenden Exemplare stammen von zwölf Tieren aus Zoos und Tiergehegen ab. Die größte freilebende Population grasst im Urwald von Bialowieza in Polen. Mitte der 1950er Jahre wurden dort die ersten Wisente wieder in die Wildbahn entlassen. Inzwischen sind es etwa 450 Tiere. Auch in deutschen Wäldern gibt es wieder Wisente. Im Rothaargebirge wurde 2013 eine kleine Herde ausgewildert. Aktuell leben dort 26 Tiere. Doch ihre Zukunft ist ungewiss: Waldbesitzern sind die gefräßigen Pflanzenfresser ein Dorn im Auge.

Wolf

Rund 150 Jahre lang war der Wolf in Deutschland ausgestorben – bis im Frühjahr 2000 im Nordosten von Sachsen erstmals wieder wildlebende Wolfswelpen das Licht der Welt erblickten. Aktuell wächst die Zahl an nachgewiesenen Wolfsterritorien jährlich um ein knappes Drittel. Derzeit sind 128 Rudel, 35 Paare und 10 Einzeltiere in Deutschland bekannt. Doch das Wachstum wird sich nicht ungebremst fortsetzen: Immerhin beansprucht ein Wolfsrudel eine, was 35.000 Fußballfeldern entspricht. Irgendwann werden die potenziellen Habitate besetzt sein, prognostizieren Forschende.

Natur und Tourismus

Aus der Apotheke der Natur

Ingwer: Nicht nur bei Erkältungen hilfreich

von Anna Quaglia

Ingwer ist nicht nur in der Küche beliebt, wo sein würziges Aroma verschiedenste Gerichte verfeinert. Auch in der Medizin findet die scharfe Knolle zunehmend Beachtung. So soll sie bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen hilfreich sein, unter anderem bei Muskelschmerzen oder Reiseübelkeit. Ebenso greifen viele Menschen bei einer Erkältung auf Ingwer zurück, denn ihm wird eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem nachgesagt: Probieren Sie es selbst aus, beispielsweise mit einem Ingwertee oder einer Karotten-Ingwer-Suppe.



Ingwer-Knollen

Gesunde Inhaltsstoffe von Ingwer

Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, sogenannten Gingerolen und Shogaolen. Wenn die Knolle länger gelagert wird, verwandeln sich die mildereren Gingerole in die schärferen Shogaole. Am mildesten ist somit frischer Ingwer. Zudem liefert Ingwer einige Vitamine und Mineralstoffe wie:

- Vitamin C
- Magnesium
- Kalium
- Kalzium
- Eisen

Viele der wertvollen Inhaltsstoffe sitzen – ähnlich wie bei Äpfeln – direkt unter der Schale: Schälen Sie die Knolle also möglichst dünn.

Erkältungen vorbeugen und behandeln

Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wird Ingwer häufig zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten sowie zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Ob durch die regelmäßige Einnahme allerdings tatsächlich Erkältungen vorgebeugt werden kann, konnte wissenschaftlich bislang noch nicht belegt werden.

Es wird jedoch angenommen, dass die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe den Körper von innen aufheizen und die Durchblutung anregen. Dadurch haben es Krankheitserreger schwerer, sich in den Schleimhäuten festzusetzen. Daneben soll der Körper bei einer Erkältung zudem von der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung des Ingwers profitieren.

Ingwer lindert Schmerzen

Ingwer wird eine schmerzlindernde Wirkung nachgesagt. Diese ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass die in der Wurzel enthaltenen Gingerole eine ähnliche Struktur wie Acetylsalicylsäure (ASS) aufweisen. Aufgrund dessen sollen die Gingerole im Körper die gleichen Enzyme hemmen können wie der Wirkstoff. Erste wissenschaftliche Studien scheinen dies zu bestätigen.

Ingwer-Extrakte werden unter anderem zur Behandlung von Muskelschmerzen und Rheuma eingesetzt. Besonders wirkungsvoll soll die Wurzel angeblich bei Muskelschmerzen sein, die durch eine massive Überanstrengung der Muskulatur hervorgerufen wurden. In China wird Ingwer auch zur Behandlung von Migräne verwendet.

Ingwer hilft bei Verdauungsbeschwerden

Wer häufig unter Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Verstopfungen leidet, sollte häufiger auf Ingwer zum Würzen zurückgreifen. Denn die enthaltenen Scharfstoffe sollen nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch einen rebellierenden Magen beruhigen können.

Beispielsweise wird durch die Gingerole und Shogaole die Gallensaftproduktion angekurbelt und somit die Fettverdauung beschleunigt. Deswegen ist Ingwer besonders nach einem fettigen Essen, das später schwer im Magen liegt, empfehlenswert. Bei fehlendem Appetit hat sich der Genuss einer Tasse Ingwertee als hilfreich erweisen.

Ingwer bei Reiseübelkeit

Ingwer ist nicht nur bei Problemen mit der Verdauung empfehlenswert, sondern soll auch bei Reiseübelkeit hilfreich sein. Angeblich tragen die Inhaltsstoffe dazu bei, dass sowohl das flaue Gefühl im Magen als auch der Brechreiz gelindert werden.

Besonders wirksam soll das Essen der Wurzel bei Reisen mit dem Flugzeug, dem Auto oder der Bahn sein. Bei Übelkeit auf Schiffsreisen hat sich Ingwer bislang dagegen als weniger wirksam erwiesen. Zwar schwören viele Seefahrer auf die beruhigende Wirkung, wissenschaftlich konnte diese bislang aber noch nicht bestätigt werden.

Generell gilt, dass bei einer längeren Reise etwa alle vier Stunden ein Stückchen Ingwer eingenommen werden sollte.

Ingwer während der Schwangerschaft

Ob Speisen und Getränke mit Ingwer während der Schwangerschaft eingenommen werden sollten, ist umstritten. Angeblich soll eine Tasse Ingwerwasser oder Ingwertee ein wirksames Mittel gegen die Übelkeit während der Schwangerschaft darstellen. Auf den Verzehr von größeren Mengen

sollte sicherheitshalber jedoch verzichtet werden, da ansonsten eventuell frühzeitige Wehen ausgelöst werden können. Lassen Sie sich in diesem Punkt am besten individuell von Ihrem Arzt beraten.

Wer sollte auf Ingwer verzichten?

Neben Schwangeren gibt es aber auch andere Gruppen, die auf den Genuss von Ingwer besser verzichten sollten: Dazu zählen beispielsweise Personen mit einem empfindlichen Magen, denn durch den Verzehr der Wurzel wird besonders viel Magensäure gebildet. Auch für Menschen mit Gallensteinen ist die scharfe Wurzel nicht geeignet.

Ob Ingwer bei Bluthochdruck förderlich oder schädlich ist, ist umstritten und gilt als nicht eindeutig geklärt. Denn das Hausmittel steigert den Blutdruck zwar kurzfristig, könnte anschließend aber möglicherweise blutdrucksenkend wirken. Da noch keine ausreichenden Studien vorliegen, ist im Zweifelsfall Vorsicht geboten und eine Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

Abnehmen mit Ingwer

Ingwer kurbelt den Stoffwechsel an und soll deswegen angeblich auch das Abnehmen erleichtern. Wissenschaftlich beweisen werden konnte diese Vermutung bislang jedoch noch nicht.

Doch egal, ob Ingwer tatsächlich beim Abnehmen hilft oder nicht: Gesund ist die Knolle auf jeden Fall. Greifen Sie also ruhig öfter auf Ingwer zum Würzen von Speisen zurück oder machen Sie sich eine Tasse leckeren Ingwertee mit Zitrone. Wenn dann auch noch die Pfunde purzeln – umso besser.

Gesundheit

Neustart für den Körper -

„Fasten bekämpft die Alterung“

von Heike Schmall

Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo leitet eine Fastenklinik. Im Interview spricht sie über die Vorteile des Intervallfastens, wie lange wir fasten sollten – und warum wir keine Angst vor dem Nahrungsentzug haben müssen.



Foto: Deutsches Gesundheitsjournal

Die Schweizerin Françoise Wilhelmi de Toledo gilt als Expertin im Bereich Heilfasten.

Frau Dr. Wilhelmi de Toledo, lange wurde das Fasten nur als Verzicht auf Essen gesehen. Heute weiß man, dass es ein Neustart für den gesamten Körper ist. Was heißt das genau?

Wenn ein Mensch – oder ein Tier – keine Nahrung mehr zu sich nimmt, schalten sein Stoffwechsel und seine Genprogrammierung auf den Fastenmodus um. Es ist wie bei einem Hybridauto, das von Benzin- auf Stromzufuhr umschaltet, um die Versorgung des Motors mit Brennstoff zu sichern. Dieser „epigenetische Switch“ einige Gensequenzen desaktivieren sich, andere aktivieren sich – bringt viele Gesundheitsvorteile: Veraltete und geschädigte Zellen werden repariert und entsorgt, das Entzündungsrisiko wird gesenkt, der Stoffwechsel steht vor einem

Neustart. Nach dem Fasten, wenn die Nahrung langsam wieder eingeführt wird, verjüngt sich das Gewebe durch aktivierte Stammzellen und Proteinsynthese.

Welche Fastenformen gibt es?

Es gibt eigentlich zwei Fastenformen: das kurze Fasten von einigen Stunden täglich, das mit der Rotation der Sonne um die Erde verbunden war, und das Langzeitfasten, das durch die Jahreszeiten bestimmt war. Beim kurzen Fasten während der Nacht, das meistens zehn bis 16 Stunden dauert, darf Wasser getrunken, aber nichts gegessen werden. Das nächtliche Fasten zusammen mit dem Schlafen ist mit dem Einbruch der Dunkelheit in unserem Gehirn

Fasten soll gut für die Gesundheit sein. Aber macht es Spaß?

Heute nennt man das „intermittierendes Fasten“, und es ist sinnvoll, das zu praktizieren.

Inwiefern kann der Organismus durch das Intervallfasten profitieren?

Das Intervallfasten entspricht der Programmierung des Menschen im Einklang mit dem Wechsel von Tageslicht und Nachtdunkelheit. Es bringt eine Normalisierung des Insulins, des Blutzuckers und, wenn es lang genug dauert, eine Umstellung auf Ketose, bei der Fett als Brennstoff dient. Es wirkt gegen Gewichtszunahme, metabolische Störungen wie Insulinresistenz, Diabetes Typ 2, Schlafstörungen und bekämpft Alterungsprozesse von Körper und Gehirn. Das Langzeitfasten hat die gleichen Wirkungen, nur viel intensiver.

Wie erklären Sie sich, dass auch die Schulmedizin das Intervallfasten inzwischen als probates Mittel der Gesundheitserhaltung einschätzt?

Die Fastenforschung dokumentiert die positiven Wirkungen des Intervallfastens klar. Hinzu kommen heute Selbsterfahrungsberichte von Menschen, die darüber in den sozialen Medien und in der Presse kommunizieren. Vor allem jüngere Ärzte haben oft selbst Erfahrung und hören auf ihre Patienten. So langsam verstehen Medizinfakultäten, dass die Medizin nicht nur aus Medikamenten und Operationen besteht, sondern auch aus nichtpharmakologischen Interventionen wie Fasten, gesunder Ernährung, gesundem Schlaf, emotionalem Gleichgewicht, körperlicher Aktivität, Massagen und anderen Anwendungen sowie einer guten Umweltqualität außerhalb und innerhalb der Wohnungen. Wie oft fasten Sie, und welche Form des Intervallfastens praktizieren Sie selbst? Täglich faste ich 14 bis 16 Stunden vom Abend bis Mittag, je nachdem wie groß die Abendmahlzeit war; meistens warte ich, bis ich einen gesunden Hunger verspüre, etwa um 12 bis 13 Uhr. Wenn Feste zu ungewöhnlich reichhaltigen und oft köstlichen Mahlzeiten geführt haben, kommt der Hunger später zurück. Jährlich im April unterwerfe ich mich einer kalorien-, kohlenhydrat- und proteinreduzierten Ernährung, durch die ich die schlimmen Symptome meiner Birkenallergie quasi eliminiere. Und seit 43 Jahren faste ich zwölf Tage im Sommer mit Exerzitien in einer ökumenischen Gemeinschaft.

Was bedeutet Langzeitfasten?

Dass man den Fastenmodus während mehrerer Tage aufrechterhält. Vor Tausenden Jahren gab es keine Kühlschränke oder Möglichkeiten, Nahrung von warmen Ländern zu importieren. Daher mussten Menschen während der sonnigen Jahreszeit Reserven im eigenen Körper als Fett ansammeln. Dieses Fett ist der Hauptbrennstoff des Langzeitfastens. Längere Fastenperioden fanden in den Monaten statt, in denen die Sonneneinstrahlung schwach ist, etwa im Winter bei uns.

Wie lange soll ein Langzeitfasten mindestens dauern?

Für Tiere, die Winterschlaf halten, wie den Bären, dauert das Fasten den gesamten Winter lang. Heute fasten Menschen in unseren Fastenkliniken meist zwischen fünf und 20 Tage, je nach Alter, Ernährungszustand, Gewicht und eventuellem Krankheitsbild. Manchmal mehr.

Und welche Wirkungen hat das?

Es gibt viel Forschung zum Thema auch aus unseren Kliniken, die etwa 6000 Fastenaufenthalte jährlich begleiten. Das Fasten soll bei Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen zwischen zwei und vier Wochen dauern, wobei in dieser Zeitspanne immer ein bis zwei Tage Übergang in das Fasten und vier bis fünf Tage langsamer Aufbau inbegriffen sind. Bei metabolischem Syndrom oder einer Fettleber kann das Fasten eine vollständige Normalisierung bringen. Chronisch entzündliche Erkrankungen wie Arthritis, sogar rheumatoide Arthritis, Allergien, Asthma werden positiv beeinflusst, Medikamente und Symptome reduziert, manchmal geheilt. Andere Krankheiten, wie depressive Verstimmung oder chronische Müdigkeit, sind gute Indikation für ein Fasten, das die Lebensenergie erneuert und kognitive Funktionen verbessert. Aber schwieriger als das Fasten selbst ist oft der Wiedereinstieg ins Essen. Für alle Krankheiten sind Qualität und Zusammensetzung der Nahrungswiederaufnahme wichtig für die Konsolidierung der Wirkungen. Es gibt viel Forschung bei Indikationen wie Prävention von Alzheimer, adjuvante Therapie zu Krebsbehandlung durch Chemotherapie und Radiotherapie, Prävention und Behandlung von Parkinson und Multipler Sklerose.

Gibt es auch Konstitutionstypen und Menschen, für die der starke Reiz einer Fastenkur zu viel ist?

In den Kliniken Buchinger Wilhelmi beginnt jeder Fastenaufenthalt mit einer ärztlichen Untersuchung. Je nach Alter, Ernährungszustand, Gewicht und eventuellen Krankheiten wird man sich für ein klassisches Buchinger-Wilhelmi-Fasten von 250 Kalorien mit Gemüsebrühe und Saft entscheiden. Alternativ gibt es andere Strategien. Meist werden die Kalorien und einige Makronährstoffe, besonders Kohlenhydrate und Proteine, temporär reduziert. Auch das Zeitfenster, in dem man essen darf, kann im Sinn des intermittierenden Fastens reduziert werden. Damit können fast alle Menschen für eine Zeit eine Fastenvariante oder eine Ernährungsstrategie praktizieren, die ganz oder partiell Wirkungen des Fastens aufweist. Wenn ein Patient extremes Untergewicht hat oder von starkem Muskelabbau (Sarkopenie) betroffen ist, muss statt Fasten eine aufbauende Diät empfohlen werden.

Sie haben in der Klinik am Bodensee jahrzehntelange Erfahrung mit dem Fasten. Was bedeutet Fasten nach Buchinger?

Es gibt sehr wenige Kliniken, die von Otto Buchinger, der von 1878 bis 1966 lebte, selber gegründet wurden. Dazu zählen Buchinger Wilhelmi Bodensee und Marbella. Unser Programm wurde im Laufe von quasi 100 Jahren entwickelt. Das Fasten nach Buchinger ist Otto Buchingers ursprüngliches Fastenprogramm. Das Buchinger-Wilhelmi-Fastenprogramm ist dessen Weiterentwicklung durch drei Generationen von Ärzten und Familienmitgliedern. Seit einem Jahrzehnt ruht es auf einer soliden Basis von zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen.

Wie nehmen Sie Menschen die Angst vor dem Nahrungsentzug?

Unsere klinischen Studien haben zunächst die Sicherheit unseres Fastenprogramms an 1422 Probanden dokumentiert. Weiterhin konnten wir therapeutische Wirkungen wie die Senkung des Blutdrucks, des Gewichts und des Bauchumfangs, Normalisierung von Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie einen Neuaufbau des Mikrobioms im Darm beweisen. Schließlich konnte eine signifikante Erhöhung des emotionalen und physischen Wohlbefindens in mehreren Studien dokumentiert werden. Als ich 1980 als junge Ärztin bei Buchinger Wilhelmi angefangen habe, war Fasten in medizinischen und wissenschaftlichen Milieus unbekannt. Heute wird das Intervallfasten medizinisch anerkannt. Wir erhoffen uns, das Langzeitfasten als die potenteste nichtpharmakologische Intervention zu etablieren

Quelle: F.A.Z.

Von Waldwellness bis Durchatmen

Thüringens Kurorte und Heilbäder bieten Gesundheitskompetenz und ursprüngliche Natur

Theresa Wolff

Kleine Wohlfühloasen und wahre Wellnessstempel, hübsche Kurstädtchen und ganz unterschiedliche Heilmittel wie Sole, Moor, Heilklima oder Heilwasser: Gesundheits- und Wellnessurlaub in Thüringen bietet viel Abwechslung.



Paar im Heilstollen der Feengrotten in Saalfeld

Thüringens Kurorte pflegen zudem ihre Traditionen teils seit mehreren Jahrhunderten und sind heute modernste Gesundheitszentren. Thüringen hat 18 Kurorte und Heilbäder und jeder von ihnen seinen eigenen Charme. Das Sole-Heilbad Bad Salzungen zum Beispiel mit seinem historischen Gradierwerk und der Solewelt, in der man im 32 Grad warmen Salzwasser schweben kann oder der Kneipp- Kurort Bad Tabarz, der mit seiner hübschen Bäderarchitektur besticht und zahlreiche Angebote mit praktischen Kneipp-Anwendungen für seine Gäste bereit hält. Hier werden klassische Klimakuren und Kaltwasseranwendungen nach Kneipp schon seit mehr als 130 Jahren angeboten. Oder das Schwefel- Sole- Heilbad Bad Langensalza mit seinen zahlreichen Parks und dem nahegelegenen Nationalpark Hainich, der zum UNESCO Weltnaturerbe gehört. Bad Liebenstein bietet Kuren seit 1610 an und verfügt über die längste Kurtradition in Thüringen. Es beheimatet heute eine der kohlenstoffhaltigsten Heilquellen Deutschlands. Gern verbinden die Kurgäste die heilende Trinkkur mit dem Besuch des nahegelegenen Parks Altenstein. Übrigens: Thüringen hat die meisten Heilbäder und Kurorte in den neuen Bundesländern.

Moderne Thermen und Erlebnisbäder

Das heilende und beruhigende Salzwasser, die Sole, wird in den modernen Thermen und Erlebnisbädern zur Anwendung gebracht. Alte Bäderarchitektur, idyllische Kurparks, ganz moderne Wellnesslandschaften – Thüringens Thermalbäder verbinden aufs Schönste Tradition und Moderne. Schon kurz nach ihrer Eröffnung wurde die Toskana Therme in Bad Sulza von der New York Times in die Liste der fünf besten Bäder der Welt aufgenommen. Hier hat der Liquid Sound, das unvergleichliche Bad in Klang, Farbe und Licht seinen Ursprung. Wer seine Ohren unter Wasser hält, hört klassische Musik, Walgesänge oder Ethnosound. Dazu kommt die „Sauna der Zukunft“, wo Themen-Saunen von klassisch bis avantgardistisch die Gäste erwarten. Auch das Saunenerlebnis der Friederiken Therme in Bad Langensalza wurde Ende 2022 mittels aufwändiger Sanierung zukunftsfähig gemacht. Ein Bademantelgang verbindet das neues 4-Sterne Hotel Santé Royale mit der Therme. In der Ardesia Therme in Bad Lobenstein lockt eine exklusive Moorsauna zum Entspannen.

Genuss mit Aussicht

90% der Thüringer Gesundheits- und Wellnessangebote liegen in ursprünglicher Natur. Eine Kombination, die ankommt und eine bewusste Gesundheitsvorsorge in Thüringen so attraktiv und abwechslungsreich macht. Unter dem Motto „Waldwellness“ bietet Thüringen Gesundheitsurlaub in und mit der Natur an: Massagen mit Thüringer Kräutern oder Waldmoos, ein Bad im duftenden

Bergwiesenheubad mit Panoramablick auf den Naturpark Thüringer Wald oder Behandlungen mit wirksamen natürlichen Heilmitteln – wie Sole und Moor.

Neue Angebote in den Thüringer Heilbädern und Kurorten

Fertig saniert präsentiert sich das historische Gradierwerk in Bad Salzungen. Nun kann die Westwand wieder zum Inhalieren von Bad Salzunger Natursole genutzt werden.

Die neue Tiny-House-Ferienanlage „Wiesenglück“ im Heilbad Heiligenstadt besteht aus 8 Mini-Ferienhäusern und 14 Caravanstellplätzen und befindet sich in Nachbarschaft des Vitalparks Heiligenstadt mit Therme und Saunen. Auf ca. 40 qm bieten die Tiny Houses bei bewusst reduzierter Einrichtung allen Comfort mit wunderschöner Terrasse.

Deutschlands schönster Wanderweg liegt im Kneippheilbad Bad Tabarz. Die „Gipfel- und Aussichtstour“ setzte sich in einer Befragung des „Wandermagazins“ gegen 14 andere nominierte Touren durch. Die 11 km langen Tagestour kann der Wanderer mit einer erfrischenden Anwendung in der Bad Tabarzer Kneippkuranlage abschließen.

Endlich wieder durchatmen: Bereits im Mai 2022 wurde in Bad Sulza das sanierte Gradierwerk „Louise“ eingeweiht. Seit mehr als 150 Jahren können Besucher durch die Wandelgänge des Gradierwerks spazieren und dabei auch Erkrankungen lindern. Die durch Verstäubung von Schwarzdornzweigen entstandene Soleluft hilft vor allem Asthmatikern und Menschen, die von Heuschnupfen oder häufigen Atemwegsinfekten geplagt sind. Direkt neben dem Gradierwerk ist ein moderner Wohnmobilstellplatz mit neuem Funktionsgebäude entstanden.

Neue Themenwege mit Videounterstützung in Bad Liebenstein: Nach dem „Aktiven Weg“, widmet sich ein neuer 6 km langer Wanderweg dem Thema „Achtsamkeit“. Nicht nur die Strecke, die durch vier Parkanlagen in Thüringens ältestem Kurstädtchen führt, lädt dabei ein, den Moment zu genießen und zur Ruhe zu kommen. Entlang der Strecke befinden sich acht Übungsstationen. Hier finden Nutzer eine einfache Erläuterung mit Bild sowie einen QR-Code. Dieser kann mit dem Handy eingelesen werden und führt zu einem Video, das die Übung näher erläutert. Eine praktische Vorrichtung hilft, das Handy zur Durchführung aus der Hand zu legen und sich auf den eigenen Körper und die Durchführung zu konzentrieren.

Mehr Informationen zum Reiseland Thüringen gibt's bei der Thüringer Tourismus GmbH unter der Rufnummer +49 (0) 361-37420, per Email an service@thueringen-entdecken.de und unter www.thueringen-entdecken.de.

Kurzgeschichten, Gedichte

Abschied vom Paradies...

von Helga Licher

Mein letzter Urlaubstag...

Noch einmal gehe ich den schmalen Weg zum Meer hinunter und atme tief die klare Seeluft ein. Der Wind spielt zärtlich mit meinen Haaren, während mein Blick über die unendliche Weite des



Foto: Maximilian Dörrbeckere

Luftaufnahme Insel Spiekeroog

Meeres schweift. Ich lasse mich mit dem Wind treiben und spüre eine tiefe Ruhe in mir. Der feuchte Morgennebel steigt aus den Dünen empor und legt sich wie ein Schleier auf die letzten wunderschönen Blüten der Heckenrosen. Die Kühle der Nacht weicht behutsam der sanften Wärme eines Spätsommertages.

Es ist früh, der Strand ist noch menschenleer. Vereinzelt treffe ich einen Urlauber, der wie ich die letzten Tage des Sommers auf der Insel genießt. Das Rauschen der Wellen mischt sich mit dem Geschrei einer Möwe, die einsam am Himmel ihre Runden dreht. Leicht wie eine Feder wird sie vom Wind getragen.

Ich bücke mich und greife nach einer Muschel, die sich im Sand eingegraben hat und nur einen winzigen Teil ihrer Schale preisgibt. Vor mir dümpelt ein morsches Holzboot im Rhythmus der Wellen. Die Melodie des Meeres hinterlässt in meinem Herzen eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit und Unendlichkeit.

Die bunten Strandkörbe wurden bereits vor einigen Tagen von kräftigen Männern auf einen Anhänger geladen. Es wird nicht mehr lange dauern, bis die ersten Herbststürme über die Küste fegen. Dann kehrt Ruhe ein, auf der Insel. Der Sommer geht zu Ende. Die Kinder müssen wieder zur Schule gehen. Zurück bleibt die Erinnerung an wunderschöne Ferien am Meer.

Ich weiß, ich werde sie vermissen. Die freundlichen Menschen, die mich jeden Morgen mit einem fröhlichen „Moin, moin“ begrüßen. Die Sonnenuntergänge - wenn der glutrote Feuerball in seiner ganzen Pracht langsam am Horizont im Meer versinkt. Ich werde die blökenden Schafe vermissen, die auf den Deichen grasen. Und ich werde mich wieder einmal fragen, ob es mehr Schafe oder Einwohner auf meiner Insel gibt.

Der frische Seewind hinterlässt einen salzigen Geschmack auf meinen Lippen. Langsam gehe ich weiter. Meine Schuhe graben sich tief in den nassen Sand und hinterlassen Spuren. Fußspuren, die von den Wellen verwischt werden, als hätte es sie nie gegeben. Die Türen der Andenken-Läden rechts und links der Promenade sind längst verriegelt, die Fensterläden geschlossen.

Verschwunden sind Plastikeimer, Schaufeln und Segelschiffe aus ihren Schaufenstern. Wenn ich meinen Blick nach rechts wende, schaue ich auf die rot-weißen Streifen des alten Leuchtturms. Noch immer weist er den Schiffen mit seinem Leuchtfeuer den Weg. Wie vor hundert Jahren schickt er unermüdlich sein helles Licht über das Meer. Wenn mich die Fähre morgen hinüber aufs Festland bringt, wird sein strahlendes Licht ein letzter Gruß sein. Mein Herz wird schwer.

Ich werde wiederkommen – irgendwann ...

Der frische Seewind treibt den feinen Sand vom Strand her in die Vorgärten und überzieht die gepflasterten Gartenwege mit einem Hauch Puderzucker. Farbenprächtige Astern und Dahlien fangen die letzten Sonnenstrahlen ein, und die Tautropfen auf ihren Blütenblättern glitzern wie kleine Diamanten.

In dem gemütlichen Café am Ende der Straße wird bereits Glühwein und Teepunsch angeboten. Gelangweilt poliert Antonio, der italienische Kellner das Besteck und winkt mir freundlich zu. Sein südländischer Charme und seine sonore Stimme lassen viele Frauenherzen höher schlagen. Und nicht selten ist das kleine Café während der Saison bis auf den letzten Platz besetzt, wenn Antonio unter friesischer Sonne italienische Arien schmettert. Ich erinnere mich an meine ersten Ferientage auf der Insel. Mir zu Ehren hatte der Sommer sein schönstes Kleid angelegt. Goldgelb leuchtete der Sanddorn, und die endlose Weite des Meeres im abendlichen Silberlicht ließen mich rasch den Alltag vergessen.

Azurblau war der Himmel über Friesland, als ich das erste Mal in die dunklen Augen Antonios blickte. Ein Urlaubsflirt – nicht mehr ...

Ich lenke meine Schritte in Richtung Hafen. Ein Kutter, der von einer Schar Möwen begleitet wird, tuckert langsam durch die enge Hafeneinfahrt. Einige Urlauber warten mit ihren Einkaufstaschen am Anleger auf den frischen Fang der vergangenen Nacht. Müde setze ich mich auf die Bank gleich neben der Hafenmeisterei und beobachte die gefräßigen Möwen, die ständig auf der Suche nach Futter sind.

„Moin, moin“, begrüßt mich der alte Kapitän Jansen und setzt sich zu mir. Der raue Seewind hat in seinem Gesicht tiefe Furchen hinterlassen. Sein halbes Leben hat er auf See verbracht, sämtliche Weltmeere befahren, und nun sitzt er hier auf der Bank, und das Fernweh will ihn einfach nicht loslassen. In seiner Erinnerung steuert er sein Schiff noch immer über alle Ozeane, bis ans Ende der Welt. Eine Zeitlang hängen wir beide unseren Gedanken nach, während wir dem Krabbenkutter beim Anlegen zusehen.

„Na mien Deern, Urlaub vorbei?“

Jansen zieht an seiner Pfeife und starrt aufs Meer hinaus.

Ich muss lachen, gesprächig sind sie nicht, die Menschen hier auf der Insel.

„Hm, morgen fahre ich nach Hause“, antworte ich leise und spüre einen Stich in meinem Herzen.

„So, so ...“, sagt Jansen und greift nach meiner Hand. „Tschüss denn ...“ Wieder zieht er an seiner Pfeife und nickt. Gesprächig sind sie wirklich nicht, die Menschen hier auf der Insel ...

Literatur und Buchtipps

Ratgeber der BAGSO in aktualisierter Auflage erschienen

Berufsende in Sicht?!

von **Barbara Stupp**

Der Eintritt in den sogenannten Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dieser umfasst heute eine wesentlich längere Lebensspanne als früher. Im besten Fall liegen viele Jahre und sogar Jahrzehnte in guter Gesundheit vor einem. Der Ratgeber

„Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gibt Anregungen und Impulse, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann.

Er ermutigt, sich frühzeitig mit den eigenen Erwartungen und Unsicherheiten zu beschäftigen und dann „in Ruhe aktiv“ zu werden. Die kostenlose Broschüre ist nun in aktualisierter Auflage erschienen.

Der Ratgeber richtet sich an alle, die sich auf den Renteneintritt vorbereiten oder bereits in der nachberuflichen Lebensphase angekommen sind. Er beleuchtet Veränderungen des Alltags und der sozialen Kontakte, die mit dem Übergang in die Rente verbunden sind.



Cover des Buches

Zahlreiche Anregungen, Denkipulse und Arbeitsblätter sollen dazu beitragen, den neuen Lebensabschnitt nach den eigenen Wünschen sinnvoll, befriedigend und zugleich möglichst gesund zu gestalten. Die Broschüre gibt zudem Einblicke in Erkenntnisse der Altersforschung, denn eine Auseinandersetzung mit dem Ruhestand ist zugleich immer auch eine Beschäftigung mit dem eigenen Älterwerden.

Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ kann kostenfrei und auch in großer Stückzahl bei der BAGSO bestellt werden, unter www.bagso.de/berufsende und unter der Telefonnummer 0221/24 99 93 11.

Der Ratgeber ist auch als barrierefreies Hörbuch im DAISY-Format erhältlich.

Impressum

Spätlese



BEZIRKSAMT MARZAHN- HELLERSDORF
VON BERLIN
RIESAER STRAÙE 94
12627 BERLIN

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