

Extra: Feiern - aber richtig!

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

was wäre, wenn dieser Feermonat schon Vergangenheit wäre? Nun gut, man könnte aufatmen, weil dann auch der Einkaufs- und Geschenketrubel hinter einem läge. Vielleicht wüsste man auch schon genauer, wie es sich mit den Hoffnungen oder Zielen im dann laufenden neuen Jahre entwickeln würde, und die Nachwehen von der fetten Weihnachts-gans, dem einen Glas zu viel in der Neujahrsnacht wären auch schon gut verarbeitet. Und doch, irgendwie ist dieser Dezember auch eine Zeit der Reflexion und des Zusammenkommens in scheinbar besonders turbulenten Zeiten. Neuland droht, aber tut es das nicht immer? Droht es wirklich? Oder schimmern da auch Chancen durch? Wir wünschen Ihnen, dass es gelingt, die entsprechenden Momente wahrzunehmen und zu genießen. Sie kommen unverhofft, nicht unbedingt unterm trauten Tannenbaum oder um Nulluhrnull, dem Jahresende. Dieses EXTRA wäre ein Erfolg, wenn es hier und da dabei ein bisschen hilft.

Ihr
Martin Hardt

Inhalt

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Änderungen in 2018 1

Zehn Jahre Wichernkranz SMS-Spendenaktion 2

Deutscher Spendenrat e.V.: Umschwung bei Spenden für Geflüchtete 2

Das EXTRA-Rätsel 2

Zu süß, zu oft und gut versteckt BKK und Foodwatch 3

Köln bleibt bunt, auch im Advent 3

Die Transsib. 9300 Kilometer in Etappen 4

Das nächste Extra erscheint am 09.02.18
Thema: »Reisemagazin«



Zum 10. Mal leuchtet Lüneburgs Wichernkranz auf Bestellung. Eine SMS mit dem Wort: LICHT an 83090 oder ein Anruf an: 09003 - 942 43 76 bedeutet eine Spende für einen guten Zweck. (Seite 2). Foto: Lüneburg Marketing GmbH

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:

Was ändert sich 2018?

Von Martin Hardt

Die Verbraucherzentrale NRW hat die aus ihrer Sicht wichtigsten Änderungen 2018 zusammengefasst, so eine Pressemitteilung, die hier in gekürzter, bearbeiteter Form folgt:

Grundfreibetrag und Kindergeld

Es werden Grundfreibetrag und Kinderfreibeträge erhöht. Ein Plus von zwei Euro winkt beim Kindergeld. Ferner soll das neue Tarifpartnermodell ab dem Jahreswechsel mehr Arbeitgeber und Arbeitnehmer zur betrieblichen Altersvorsorge motivieren.

Wer ein neues Auto kaufen will, sollte das vor dem 1. September tun: Denn durch die neue Norm zur Abgasmessung fällt die Kfz-Steuer danach möglicherweise höher aus.

Unter Mindestlohn läuft nichts mehr

Zu den Änderungen 2018 zählen weiter: das Aus für Tarifverträge unter Mindestlohn, höhere Zurechnungszeiten für künftige Bezieher einer Erwerbsminderungsrente und der Mutterschutz für Schülerinnen, Studentinnen und Praktikantinnen. Aber auch Menschen mit Behinderungen haben mit dem

»Budget für Arbeit« ... bessere Chancen auf Teilhabe.

Mehr Schutz im Urlaub

Für Urlauber bringt der 1. Juli 2018 viel Neues. Zunächst ein Nebenschauplatz: Mallorca-Urlauber müssen mit einer verdoppelten die Touristensteuer ab der Hauptsaison rechnen. Erfreulich ist, dass im neuen Pauschalreiserecht mehr Verbraucherschutz beim Buchen von Reiseleistungen in OnlinePortalen und Reisebüros gegeben wurde. Andererseits hat es auch Verschlechterungen im Gepäck: Erst wenn der Veranstalter den

Reisepreis nach der Buchung um mindestens acht Prozent anhebt, kann der Urlauber künftig noch kostenlos vom Reisevertrag zurücktreten. Bislang lag diese Grenze bei fünf Prozent. Online-Abodienste: Kostenpflichtige Streaming-Dienste für Filme, Sport oder Musik lassen sich ab 20. März 2018 auch im EU-Ausland nutzen. Fürs grenzüberschreitende Streamen in der EU dürfen die Anbieter keine zusätzlichen Gebühren erheben.

Finanzwelt muss sich umstellen

Neuerungen ebenfalls im Finanzsektor: etwa Echtzeitüber-

weisungen in der Eurozone und das Aus für Aufschläge beim Bezahlen mit Kreditkarte. Klartext ist künftig angesagt, wenn Banken Kredite mit Restschuldsicherungen andienen. Und bei Kapitallebensversicherungen werden umfassende Informationen festgeschrieben, damit Versicherungsnehmer deren Wert realistisch einschätzen können.

Höhere Abschreibung bei Arbeitsbedarf

Auch beim Fiskus läuft es 2018 anders: Investmentfonds werden ab Januar 2018 direkt mit 15 Prozent Körperschaftsteuer belegt, um Inhaber von in-

und ausländischen Fonds steuerlich gleichzustellen. (Das kann Auswirkungen auf Rentenverträge haben, Anm.) Wer Blau- oder PC als Arbeitsmittel kauft, kann künftig 800 statt bislang 410 Euro als geringwertige Güter bei der Steuer geltend machen.

Bauherren sollen sich besser absichern können

Der neue Verbrauchervertrag legt für angehende Bauherren ab Januar ein solides rechtliches Fundament: detaillierte Baubeschreibungen, begrenzte Abschlagszahlungen und ein Widerrufsrecht sind dabei

tragende Wände für mehr Verbraucherschutz.

Was sich sonst noch ändert, hat die Verbraucherzentrale auf ihrer Homepage detaillierter unter verschiedenen Themenbereiche zusammengeführt. Es lohnt sich, zur Bewertung auch andere Meinungen, wie zum Mutterschutz und die Betriebliche Altersversorgung, einzuholen. Der DGB hat zu diesem Zweck eine Seite mit dem Titel »Das ändert sich 2018 für Arbeitnehmer und Versicherte« eingerichtet. mwb

www.verbraucherzentrale.nrw/2018-presse
www.dgb.de

ANZEIGEN

SACHSEN

Sächsische Schweiz
 Schönste Fährten ab 40 € (inkl. 4 Pers.)
 03 03 2978989 www.sachsische-schweiz-touristik.de/guests

STEIERMARK

ROMANTISCHES SILVESTER
 in den Alpen mit Tannenzäpfchen
 Halbpension Frühstücksbuffet
 Schöne Panoramen Bergblick!
 Schöne Panoramen Bergblick!
 www.alpengasthof-schuster.at
 Tel. 0043 / 676 938 50 55

Ihre Ferienpensionen in der Sächsischen Schweiz
Annae Hof und Pension Waldidylle Gohriech
 Info unter 035021-88356
 www.gohriech.net

NIEDERSACHSEN

Hotel Waldfrieden
 L. Lohse, 37447 Bad Sachsa, Waldstraße 1
 6 x HP nur 199 € p.P.
 05526/237 www.hotelwaldfrieden.de

BRANDENBURG

Reisehof Helenenau
 bei Barmuthal im Winter und zu Ostern
 noch freie Plätze für Winterferien
 03393/9313 www.helenenau.de

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom
Komfort & Service zum Verwöhnen
 (u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA, Saunas, Cocktails, Bowlingbahn)
Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Searose Kölpinsee
 17459 Seebad Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1
 Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99
 info@strandhotel-searose.de • www.strandhotel-searose.de

Empfohlen von Dr. Dr. Elke Brandt ****Hotel Borstel-Treff
 Am Matzensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 039485 / 20150, www.borstel-treff.de

KUREN IN MECKLENBURG - STRESS ABBAUEN -
 7 D ab 479 € p.P. im DZ
 inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
 Indikation: chronische Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Schlaganfall, Prophylaxe
 Kesselsauna bis 220 € möglich
TAGUNGEN UND FAMILIENFEIERN/ HOCHZEITEN in der neu erbauten Orangerie (für 30 - 150 Pers.)
WELLNESS-WOCHENDE ab 309 €
KUSCHELWOCHENENDE ab 103 €
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
URLAUBS- und VERHINDERUNGSFLEGE

- Zimmerpreise ab 44 € p.P./N inkl. Fr.
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE
- NEU: Präventionsreisen
- Silvesterangebot 5 Tage inkl. HP + Programm ab 395 € (Restplätze)

PORTUGAL

Madeira - Die Blumeninsel
 8-tägige Erlebnisreise mit Flug ab/an Berlin/Tegel
 6. bis 13. Februar 2018 (Karneval)
 13. bis 20. März + 1. bis 8. Oktober 2018 ab 1.199 €

Das ganzjährig milde Klima, die üppige Vegetation sowie grandiose Landschaften machen die Insel so unverwundbar. Entdecken Sie mit uns wundervolle Küsten, eine atemberaubende Bergwelt und beschauliche Fischerdörfer. Funchal, die charmante Hauptstadt der Insel, wurde bereits Mitte des 19. Jahrhunderts Urlaubsort des europäischen Adels, der hier den „zweiten Frühling“ genoss.

Reiseverlauf:
 1. Tag: Flug von Berlin nach Funchal
 2. Tag: Ausflug Funchal und Botanischer Garten
 3. Tag: Ausflug Porto Moniz - S. Vicente - Cabo Girao
 4. Tag: Ausflug Eira do Serrado - Curral das Freiras - Monte
 5. Tag: Ausflug Camacha - Santana - Porto da Cruz - Sao Lourenco - Machico
 6. Tag: Wanderung Levada Vale Paraiso
 7. Tag: Tag zur freien Verfügung
 Am Abend Zusatzflug Funchal bei Nacht inkl. Abendessen (fakultativ)
 8. Tag: Rückflug nach Berlin
 Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

Ihr Hotel: Enotel Quinta do Sol** (Landskategorie)**
 Das komfortable Hotel liegt im Feriengebiet von Funchal, ca. 1,5 km vom Zentrum entfernt. Eine Linienbushaltestelle befindet sich in der Nähe.

Ihr Hotel: Pestana Grand** (Landskategorie)**
 Das komfortable Hotel liegt direkt an der Ultrapromenade auf einer Klippe inmitten eines ca. 5000 qm großen Gartengrundstücks mit subtropischer Vegetation und spektakulärem Blick auf den Atlantischen Ozean und Funchal.

Eingeschlossene Leistungen:
 • Flug Berlin - Funchal - Berlin (Economy Class)
 • Flughafengebühren
 • Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen
 • 7x Ü / Frühstück ab 06:00 und 6x Abendessen
 • Ausflüge u. Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
 • Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
 • Reiseunterlagen inkl. Reiseleiter (Polyglott o.ä.)

Zusätzliches (pro Person):
 • EZ-Zuschlag ****Hotel 245 € (Ckt. 305 €)
 • EZ-Zuschlag ****Hotel 305 €
 • Ausflug Funchal bei Nacht 48 €

Reisetermine & Preise (pro Person im Doppelzimmer):

Zeitraum	4-Sterne Hotel	5-Sterne Hotel
• 09.02. - 13.02.2018	1.199 €	1.299 €
• 13.03. - 20.03.2018	1.199 €	1.299 €
• 01.10. - 08.10.2018	1.249 €	1.399 €

Reiseveranstalter: wtt world travel team, Rhein-Kreis Grefrath, Köln

COUPON für wtt world travel team

Herrn/ Madam/ ich verbindlich... Personen () Ordo Madeira-Reisen an.
 Reiseleiter: Hotel Hotel Hotel
 EZ Funchal bei Nacht

Name	Vorname	Alter	Reiseversicherung
1.			<input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/>

Anzahl: _____
 Tel: _____ Datum: _____
 Unterschrift: _____

Coupon werden an: neues deutschland, Anzeigenabteilung, Sabine Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 / 2878-1842, Fax: -1840

Zehn Jahre Wichernkranz

In Lüneburg wird per SMS gespendet

Von Martin Hardt

Um den Kindern während der Adventszeit das Warten auf Heiligabend zu erleichtern, montiert er vier Kerzen auf ein Wagenrad, die an den Adventssonntagen nacheinander angezündet werden. Das war 1839. Wir sprechen von Johann Hinrich Wichern (1808-1881), Hamburger Theologe, Reformpädagoge, Gründer der Inneren Mission der Evangelischen Kirche und eben Erfinder des Adventskranzes. Nach ihm ist der Wichern Kranz auf dem ehemaligen Wasserturm, dem schönsten Aussichtspunkt über die alte Hansestadt Lüneburg, benannt.

Der Turm leuchtet in diesen Tagen nun schon zum zehnten Mal mit seinem Wichernkranz in die Weite. Seine riesigen elektrischen Kerzen können per SMS vom Handy angeschaltet werden. Die anfallende Gebühr geht an einen guten Zweck. »Ein Licht für dich«, unter diesem Motto werden mit der Adventsaktion in jedem Jahr Projekte für Kinder, Jugendliche und Familien unterstützt. Bei der Wichernkranz-Aktion des Diakonie, Kirchenkreises Lüneburg und des Trägervereins Wasserturm in 2016 wurde das Lichtobjekt auf dem Wasserturm 542 Mal per SMS und 492 Mal per Anruf aktiviert. Zusammen mit den Direktspenden ergab 4.400 Euro für ein interkulturelles Musikprojekt.

Mit den Spendeneinnahmen aus 2017 wird ein Bildungsprojekt für junge Flüchtlinge in der Region gefördert. Die Patinnen und Paten der Ausbildungsbrücke Lüneburg unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene zwischen Schule und Ausbildung mit gezielter Vorbereitung auf die Arbeitswelt. Sie vermitteln die erforderlichen Sprachkenntnisse und helfen bei Behördengängen. Mit diesen Ideen und naiven Vorstellungen haben wir uns damals in Lüneburg bei allen, für Flüchtlinge wichtigen Gruppen, Behörden und Institutionen vorgestellt. In dieser Anfangsphase haben wir viel lernen müssen. Die ersten Hilferufe von Flüchtlingen erreichten uns ab August 2016. Wir mussten feststellen, dass die Deutschkenntnisse meistens sehr eingeschränkt sind und unbedingt verbessert werden müssen. Außerdem fehlt häufig das Wissen über die Ausbildungsmöglichkeiten und - vorausset-

zungen in Deutschland. Allerdings kompensieren die von uns betreuten Flüchtlinge fehlende Deutschkenntnisse durch sehr hohes Engagement und den festen Willen, etwas zu schaffen. Derzeit organisieren wir in zwei Sprachklassen für 36 junge Flüchtlinge Sprachunterricht mit dem Ziel, einen Abschluss auf Niveau B2 zu schaffen. Wir unterstützen fünf Auszubildende sehr erfolgreich in ihrer Ausbildung und beraten weitere 10 Flüchtlinge bei ihrer Berufswahl. Mit den Einnahmen aus der Wichernkranz-Aktion 2017 wollen wir weiteren 15 jungen Flüchtlingen Sprachunterricht zukommen lassen, damit diese in der Ausbildungs- und Berufswelt bestehen können. So helfen wir den jungen Menschen, der Wirtschaft und unserer ganzen Gesellschaft.«



Der Lüneburger Gerhard Müller mit »Patenkind« Omid. Foto: Heinrich Bär

Die Ausbildungsbrücke zum gehört Projekt Integration durch Ausbildung (IdA), das im März 2016 begann, als die größte Zahl von Menschen in diesem Land Schutz vor Unterdrückung und Tod suchte.

Es geht auch um Zukunft. »Wir möchten junge, nicht mehr schulpflichtige Flüchtlinge oder Migranten in und durch die Ausbildung bringen. Die Bewerber müssen bereits deutsch sprechen und möglichst eine Bleibeperspektive haben.«, schreibt die Koordinatorin des

Projektes Gudrun Britt auf der Webseite www.wichernkranz-lueneburg.de und weiter: Unser Alleinstellungsmerkmal, für jeden Teilnehmer einen Paten zu finden ist in Lüneburg für diese Klientel einmalig.

Mit diesen Ideen und naiven Vorstellungen haben wir uns damals in Lüneburg bei allen, für Flüchtlinge wichtigen Gruppen, Behörden und Institutionen vorgestellt. In dieser Anfangsphase haben wir viel lernen müssen. Die ersten Hilferufe von Flüchtlingen erreichten uns ab August 2016. Wir mussten feststellen, dass die Deutschkenntnisse meistens sehr eingeschränkt sind und unbedingt verbessert werden müssen. Außerdem fehlt häufig das Wissen über die Ausbildungsmöglichkeiten und - vorausset-

Spendenprognose vom Deutschen Spendenrat e.V.:

2017: Umschwung bei Spenden für Geflüchtete

Die Deutschen haben von Januar bis September 2017 rund 3,1 Milliarden Euro gespendet. Damit liegt das private Spendenaufkommen leicht über dem Vorjahr. Das ist ein Plus von einem Prozent.

Die GfK-Studie »Bilanz des Helfens«, die jährlich im Auftrag des Deutschen Spendenrats durchgeführt wird, zeigt außerdem: 285 Millionen Euro wurden für Geflüchtete im In- und Ausland gespendet, deut-

lich weniger als im Vorjahr, so eine Pressemeldung des Rats.

Auch wenn die Spendenhäufigkeit pro Spender für Geflüchtete im In- und Ausland zunehme, liege das Gesamtvolumen für diesen Spendenzweck mit immer noch 285 Millionen Euro 16 Prozent unter dem des Vorjahreszeitraums. Verstärkt werde dies durch den Rückgang der Spendenzahl insgesamt (minus 17 Prozent). Die Durchschnitt-

spende liege mit 41 Euro zwar höher als der Spendendurchschnitt generell (32 Euro). Aber, auch hier sei ein Rückgang (minus 9 Prozent) zu beobachten.

Insgesamt spendeten jüngere Menschen (bis 29 Jahre), aber auch die 30 bis 39-Jährigen, deutlich weniger Geld für Geflüchtete als noch im letzten Jahr. Während etwas über die Hälfte (53 Prozent) der Geldspenden in internationale Projekte flossen, gingen 47 Prozent

an Projekte in Deutschland. Unterteile man Letztere in lokale und nationale Projekte, so zeige sich, dass der Anteil »Spenden für lokale Projekte« auf 37 Prozent gestiegen ist (plus acht Prozentpunkte).

Die »Bilanz des Helfens« ist Teil der Studie GfK Charity*Scope, die auf kontinuierlichen Erhebungen bei 10.000 Panelteilnehmern basiert. *mwb* www.spendenrat.de

Web-Tipp

Shoppinghelfer mit grüner Seele

Wer in diesen Tagen einkaufen geht, ist meist auf der Pirsch nach passenden Geschenken. Dabei spielt, insbesondere bei der jüngeren Generation, oft auch ihre unbedenkliche Herkunft eine Rolle. Die Shopping App »Nachhaltigkeitsampel« von Wegreen gehört zu den praktischen und bekannteren Instrumenten, etwas mehr Klarheit über das vielleicht zu kaufende Produkt zu bekommen. Die Berechnung der WeGreen® Nachhaltigkeitsampel basiert auf einem Algorithmus der Hochschule für Wirtschaft und Recht in Berlin. Sie greift dabei zu je 50 Prozent auf produkt-spezifische und herstellerbezogene Informationen zurück. Das können Nachhaltigkeitsiegel, zusätzliche Produkteigenschaften, wie »vegan«, »gebraucht« oder auch direkte Produktbewertungen wie zum Beispiel die CSR-Tests der Stiftung Warentest sein. Die Herstellerbewertungen kommen von Forschungsinstitutionen, Ratingagenturen, Verbraucherinitiativen oder NGOs. Die Nachhaltigkeitsampel gibt es für die Browser Chrome, Mozilla und Safari. *mwb*

www.wegreen.de

Impressum

Extra
 Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
 Martin Hardt: V.i.S.d.P.
 E-Mail: m.hardt@nd-online.de

Autoren und Quellen
 Martin Hardt (mwh),
 Quellen wie am Text angegeben

Bildquellen
 Seite 1: Lüneburg Marketing GmbH; Seite 2: Heinrich Bär; Seite 3: Martin Hardt, Seite 4: Hubert Thielicke

Anzeigenverkauf
 Dr. Friedrun Hardt (Leitung) (030) 2978 -1841
 Sabine Weigelt -1842
 Telefax: -1840
 E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 27 vom 1. Januar 2017
 www.neues-deutschland.de

Und das können Sie gewinnen

1. Preis: Ein Wochenende (Freitag - Sonntag), 2. Übern./ HP für 2 in der Antifaschistischen Erholungs- und Begegnungsstätte Heideruh in Buchholz /Niedersachsen

2. Preis: ein Brillen-Gutschein à 50,- Euro von Fielmann

3. Preis: eine Gregor Gysi-Autobiographie »Ein Leben ist zu wenig« (Buch), Aufbau Verlag, Berlin

Lösungswort auf Postkarte an: Neues Deutschland Anzeigen Geschäftskunden Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Einsendeschluss: 15.12.2017

Die Gewinner werden im nächsten Extra bekanntgegeben.
 Lösungswort des letzten Rätsels: Schmerzfrei

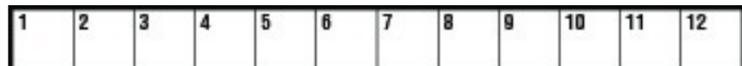
Die Gewinner:

1. Preis: Jürgen Grohmann, Teutschenthal
2. Preis: Hans-Gerd Doberstein, Berlin
3. Preis: Silvia Fiedler, Forst

Das Extra Rätsel

Schriftzeichen	Wort-fisch, Karpfisch	Witze, Gags	schottisches Adelsgeschlecht	Kloster, Primat	Schrift-verband (Abk.)	Ärztliche Funktion	Vorsatz der Sander	englisch-französisch-Akt	rus-sischer Wä-sen-stein	ge-schweid-ig
Jugendlicher (Kw.)	an der Oberflä-che von staus	argenti-nischer Längs-maß	Stad-tiefe von Minder-halten	Abk. Mäh-ris-sen-sche	Idiom Pflaum	2	franzö-sische Land-schaft	spor-tlicher Wä-sen-stein	argi-nischer Fürstent-um	8
unaufrichtig	Wast-ent-werter	griechischer Buch-stabe	Abk. Mäh-ris-sen-sche	5	Griff an Elmarn	Lochs-torolla	zwei-streut, norwä-s	bibli-scher König	Stad-t im Kango	11
parodistischer Filmart	histor. Reich im West-afrika	welt-licher Vorfahr	englisch: bei	9	sober	itali-enische drei	Schick-sol	Arbeits-ort (Skat)	nieder-schwe-disch	1
Antifaschistische Erholungs- und Begegnungsstätte Heideruh	<p>Antifaschistische Erholungs- und Begegnungsstätte Heideruh Ahornweg 46, 21244 Buchholz i. d. N. ☎ 041 81/ 87 28 ☎ 041 81/ 28 11 42 www.heideruh.de</p>									
ein großer Platz	Wagen-schlag-pau	Ramen von Emila Zola	7	1	10	11	12	13	14	15

Lösungswort



Tipps zum Advent

Brandenburg leuchtet

Die Adventszeit bringt Brandenburgs 31 historische Stadtkerne zum Leuchten. Es locken traditionelle Weihnachtsmärkte und stimmungsvolle Weihnachtskonzerte, geführte Spaziergänge und weihnachtliche Leckereien. Fern des vorweihnachtlichen Trubels bieten in diesem Jahr noch unentdeckte Schauplätzchen kleine, feine Treffpunkte zum entspannten Genießen in entspannter Atmosphäre. *mwb*

www.ag-historische-stadtkerne.de

Köln bleibt bunt auch im Advent

Feiern aber richtig! Im Herzen der alten, katholischen Stadt am Rhein erwartet der »Weihnachtsmarkt am Dom« seine Besucher. Unweit laden »Heinzels Wintermärchen« und eine Eislaufbahn in die Kölner Altstadt, so das Stadtmarketing der Domstadt. Auf dem Neumarkt präsentiert sich der »Markt der Engel« mit seinen wunderschön verzierten weißen Holzbuden unter einem leuchtenden Sternenhimmel. Nebenan, auf dem Rudolphplatz, erstrahlt vor der historischen Hahnenortburg das besonders familienfreundliche »Nikolausdorf« mit dem »Haus vom Nikolaus«, der »Kinderwerkstatt«. Vor dem Schokoladenmuseum am Rhein verprüht der stilvolle »Hafen-Weihnachtsmarkt« fast schon maritimes Flair mit thematisch passenden Dekorationen. Am Rande des trendigen Belgischen Viertels trifft man sich auf dem gemütlichen »Weihnachtsmarkt im Stadtgarten«. Besonders schillernd geht es zwischen Rudolphplatz und Schaafenstraße auf dem schwul-lesbischen Weihnachtsmarkt »Christmas Avenue« mit Bühnenprogramm und ausgelassener Stimmung zu. *mwb*

www.koelntourismus.de



Maria Bachmann (links) und Sophie Rettig machen im kommenden Jahr ihre Abschlussprüfung zur »Visuellen Gestalterin«. Sie gehören zu den vielen fleißigen Menschen, die in diesen Tagen die Auslagen und Innenausstattung der Geschäfte auf Weihnachten eingestimmt haben. Sie sind für die Berliner CMD Creativ Merchandising Decoration GmbH unterwegs, wie sie betonten. Das Berufsbild »Visuelle Gestaltung« sei sehr vielfältig und schon lange mehr als Schaufensterdekoration. Die Ausstattung von Events, der Umgang mit den modernen Medien gehört dazu. Selbst beim Film kann man zum Beispiel beim Kulissenbau eingesetzt werden. Handwerkliches ist deshalb gefragt. Beide haben auch den »Tischlerschein«. Foto: Martin Hardt

Tipps zu Silvester

Hamburg wie immer im Hafen

Wer davon träumte, das Hamburger Silvesterfeuerwerk, von der Plaza, dem öffentlichen Bereich der Elbphilharmonie, genießen zu können - der Blick von hier über die Stadt ist wirklich atemberaubend - muss enttäuscht werden. Sie wird am 31.12. um 18 Uhr geschlossen. Doch da bleibt ja noch die große Silvesterparty am Hafen in Höhe der Landungsbrücken. Denn die aufsteigenden Raketen um 0 Uhr verwandeln den Hafen in ein opulentes Farbgemälde, und pünktlich um Mitternacht lassen die im Hafen liegenden Schiffe ihre Signalhörner und Schiffstuten ertönen. Diese Botschaft an das kommende Jahr klingt schon ziemlich feierlich. *mwb*

www.hamburg.de

Dresden vor der großen Sause

Das Silvesterfeuerwerk über Dresdens Silhouette vom Elbufer aus gesehen ist legendär. Die Stadt brummt aber auch vor lauter reizvollen Veranstaltungen, bevor es zum Jahreswechsel kracht und leuchtet. Eine davon richtet sich an Familien mit Sinn für eine besondere Kunst im öffentlichen Raum. Stencils, Murales, Pasteup's, Plaine, Station, Fassadenkunst im Allgemeinen spielen hier eine Rolle. Dresden besitzt oder ist sogar eine der größten urbanen Street Art-Galerien in Mitteleuropa. Eine Bahnstation und andere Gebäude wurden mit dieser Kunst gestaltet. In Dresden Neustadt oder der Leipziger Vorstadt sind legale und auch bemerkenswerte illegale Werke von lokalen und internationalen Künstlern zu sehen. Die Street Art Familien Tour beginnt am 31.12. um 14 Uhr am Albertplatz beim Artesischen Brunnen und führt nach Dresden Neustadt. Kostenpunkt: 13 € pro Person. *mwb*

www.nightwalk-dresden.de

BKK und Foodwatch zum Zuckerkonsum:

Zu süß, zu oft und gut versteckt

Maß halten im Dezember! Daran erinnert die pronova BKK in einer Pressemeldung, ein Zusammenschluss großer Betriebskrankenkassen, weil es ihr gerade in diesem Monat wohl besonders angebracht scheint. Interessanterweise stellt die BKK in einer Grafik, die zu der entsprechenden Pressemeldung gehört auch fest, dass der Zuckerkonsum in Deutschland in West und Ost unterschiedlich hoch ist.

Der Westen isst süßer

Demnach nehmen 23 Prozent aller Westdeutschen täglich Süßwaren zu sich, im Osten des Landes sind es nur 11 Prozent. Auch wenn der Zuckerkonsum

in den letzten Jahren zurück gegangen sei, äßen die Deutschen aber immer noch zu süß. Durchschnittlich 87 Gramm Zucker nähmen Frauen und Männer täglich zu sich, das sind circa 25 Würfel. Empfehlenswert seien nur 25 Gramm, also sieben Zuckerkwürfel.

Generell sei Zucker nichts Schlechtes. Die Dosis ist der kritische Faktor. In kleinen Mengen brauche der Mensch Zucker. Er gehöre zu den Kohlenhydraten und liefere Energie, die für Gehirn und Muskeln benötigt würden. Natürliche Kohlenhydratquellen seien Früchte, Gemüse oder Nüsse. Doch die in der besagten Grafik unter anderem dargestellten schnabu-

lierten 10 Kilo Schokolade und Schokoladenerzeugnisse oder die sieben Kilo feine Backwaren, die jeder in einem Jahr konsumiere, seien eindeutig zu viel, und saure Gurken aus dem Glas sind auch nicht ohne.

Mehr Transparenz tut not

Der zu hohe tägliche Zuckerkonsum der Deutschen sei wohl auf die zahlreiche Nahrungsmittel zurück zu führen, die mit Zucker gestreckt seien. Die BKK: »Zucker lauert in vielen Lebensmitteln - häufig auch in jenen, die sauer oder pikant schmecken. Die Industrie arbeitet gern mit Zucker, da er konserviert und ein guter Geschmacksträger ist. Zu-

dem ist er billig zu produzieren. Viele Fertigprodukte haben deshalb einen hohen Zuckeranteil, der sich hinter Fachbegriffen wie Dextrose, Glukose-Sirup, Traubensüße oder Gerstenmalzextrakt versteckt.« Wichtig sei auch, an welcher Stelle der Zutatenliste sie auftauchen. Denn: Was ganz vorne steht, komme auch in großen Mengen im Lebensmittel vor. Wahre Zuckerbomben seien, neben Cola und Limonaden, auch Müslimischungen, Ketchup, Saucenbinde, Tiefkühlpizza, sogar Rotkohl aus dem Glas.

Bei der Lebensmittelkennzeichnung versage die Politik seit Jahren. Die geltenden Kennzeichnungsregeln machten es

schwer, im Supermarkt durchzublicken - und ermöglichen es den Herstellern ganz legal zu täuschen, so Sophie Unger von foodwatch. Die Organisation setzt sich seit Jahren für höhere Transparenz bei Zutaten in Lebensmitteln und einen Wandel bei deren Herstellung ein.

Foodwatch-Kampagne

»Zucker-Lobby: Hören Sie auf zu lügen!« heißt ihre Kampagne gegen das Geschäftsmodell, mit billigem Zucker auf Kosten der Gesundheit Geld zu machen. *mwb*

www.bkk.de

www.foodwatch.org

ANZEIGEN

Schnell noch ein paar Weihnachtsgrüße übermitteln!

Am meisten überrascht sind Empfänger über einen persönlichen Gruß, der sie über ihre Tageszeitung am 23. Dezember erreicht.

Buchen Sie doch mal eine Weihnachtsanzeige für Ihre Lieben, Ihre Geschäftspartner und Kunden - zum günstigen Festtagspreis!

Unser Anzeigenteam berät Sie gern und unterbreitet Ihnen einen Gestaltungsvorschlag für Ihre Grußanzeige. Anzeigenschluss ist der 18. Dezember 2017.

neues deutschland, Anzeigenverkauf, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin
Tel. (030) 2978-1844/-1845, Fax (030) 2978-1840 oder anzeigen@nd-online.de



Breite x Höhe in mm	Geschäftsanzeigen (zzgl. MwSt.)			Privatanzeige (inkl. MwSt. und Farbe)
	s/w	2c	4c	
Größe 1: 45x50	75 €	94 €	110 €	60 €
Größe 2: 93x50	150 €	188 €	220 €	120 €
Größe 3: 140x50	225 €	282 €	330 €	180 €
Größe 4: 93x100	300 €	376 €	440 €	240 €



Musterazeigen sind nicht maßstabsgetreu.

Zut., Farben und Schrift frei wählbar.

Die Transsib. In Etappen 9300 Kilometer durch Sibirien bis an die Grenze Chinas

Eines der letzten Abenteuer mit der Bahn

Von Hubert Thielicke

Von der Aussichtsplattform am »Adlernest« eröffnet sich ein atemberaubender Ausblick auf Wladiwostok, Russlands Tor zum Pazifik. Links unten die Bucht Goldenes Horn, der Hafen, umgeben vom Zentrum der Stadt und überspannt von der modernen Goldenen Brücke. Rechts die Inselwelt vor der Stadt. Nur das letzte Stück muss man die Treppen zur Spitze des etwa 200 Meter hohen Hügels hinaufkraxeln. Das größte Stück fahren wir bequem mit der Standseilbahn. Auch das ein Tipp von Freund Wanja, der vor Jahren in Wladiwostok studierte und uns nun die Sehenswürdigkeiten »seiner« Stadt zeigt.

wie die Kriegsschiffe im Hafen, die alten Festungsanlagen und auch das Denkmal der beiden Slawenapostel Kyrill und Method, die vom »Adlernest« mit hoch aufrichtigem Kreuz auf den Pazifik blicken.

Mehr über Geschichte von Region und Stadt erfahren wir im Arsenjew-Museum, benannt nach dem Forscher und Schriftsteller Wladimir Arsenjew. Die Verfilmung durch den japanischen Regisseur Akira Kurosawa machte sein Buch »Der Tai-gajäger Dersu Usala« weltbekannt. Und noch etwas Filmgeschichte: Der große US-amerikanische Schauspieler Yul Brynner (1920-1985) wurde in Wladiwostok als Juli Borissowitsch Briner geboren. Seit kurzem

tav Kunst und Gustav Albers im russischen Jugendstil vor mehr als hundert Jahren errichtete Kaufhaus. Nun sei es aber Zeit für Exkursionen, meint Wanja und schlägt eine Schiffsfahrt vom Goldenen Horn zu den Inseln vor der Stadt und eine Bustour über die zweite neue Brücke zu den Festungsanlagen auf der Insel Russkij vor.

Aber wie kommt man eigentlich in die Stadt am Pazifik? Am schnellsten natürlich mit dem Flugzeug, ab Moskau in etwa neun Stunden. Aber die »klassische« Tour ist natürlich die Fahrt auf der Transsibirischen Eisenbahn, der längsten Eisenbahnstrecke der Welt, für die wir uns entschieden haben.

Reisemöglichkeiten gibt es viele: den Luxuszug, der natürlich seinen Preis hat, die Gruppenreisen verschiedener Reisebüros oder selbst organisierte Individualreisen. Wir waren für Letzteres, was allerdings eine gewisse Kenntnis der russischen Sprache voraussetzt. Zu beachten ist, dass das Ticket für die jeweilige Teilstrecke erst ab zwei Monaten vor Reiseantritt verkauft wird und dass für die Fahrzeiten auf der gesamten Strecke die Moskauer Zeit gilt. Hotels sind über das Internet leicht zu bestellen. Die Züge haben in der Regel ein Restaurant, es empfiehlt sich aber, einige Lebensmittel dabei zu haben. Tee offeriert gern das Begleitpersonal der Waggons.

Der Bau der »Transsib« begann 1891, als der russische Thronfolger und spätere Zar Nikolai II. in Wladiwostok die erste Schubkarre in Gang setzte. Zuvor war das Reisen mit dem Pferdewagen die reinste Mühsal, wie der amerikanische Publizist George Kennan im Bericht über seine Sibirientour 1885 schreibt: »Mein Genick und mein Kreuz waren von dem unaufhörlichen Gerüttel so steif und lahm, dass ich nicht einmal vor dem Zar aller Reußen eine Verbeugung hätte machen können ...«

Endgültig fertig gestellt wurde die Transsib 1916. Wollte man sie in einem Stück fahren, bräuchte man für die knapp 9.300 Kilometer von Moskau bis Wladiwostok etwa sieben Tage. Aber wer möchte schon so lange ununterbrochen im Zug sitzen



Das Lamakloster Ivolginsk bei Ulan Ude. Russland gehört auch zu Asien mit seiner eigenen Kulturgeschichte.

und sich nur während der kurzen Aufenthalte auf Bahnhöfen mal die Beine vertreten? Man sollte sich also etwas Zeit nehmen, Zwischenaufhalte einlegen, immerhin liegen an der Strecke fast hundert Städte.

Verschiedene Transsib-Teilstrecken, die vom Kasaner und Jaroslawler Bahnhof in Moskau ausgehen, vereinigen sich in Jekaterinburg im Ural und Omsk, am Zusammenfluss von Irtytsch und Om der westsibirischen Millionenstadt führt eine Eisenbahnlinie bis Wladiwostok. In Ulan Ude zweigt davon die Strecke in die Mongolei und China ab. Omsk lohnt einen Aufenthalt: eine Flussfahrt auf dem Irtytsch, ein Besuch im Kunstmuseum, das über eine erstaunliche Vielfalt an Gemälden russischer und ausländischer Künstler verfügt. Auf ein finstres Kapitel der Stadt stoßen wir in der alten Festung. Das Denkmal für Fjodor Dostojewski erinnert daran, dass der große Schriftsteller hier vier Jahre als Verbannter lebte, was er in seinem Werk »Aufzeichnungen aus einem Totenhaus« verarbeitete.

Auch in Krasnojarsk, der jüngsten Millionenstadt Sibiriens, lohnt ein Stopp. Eine Wanderung im Naturschutzgebiet »Stolpy« führt zu den etwa hun-

dert Meter hohen Felssäulen nahe des Jenissei, einem Naturwunder Sibiriens. Aus dem Rahmen fällt das 1987 eröffnete Lenin-Museum. Es wurde in den

1990er Jahren von einer Gruppe Moskauer Künstler umgestaltet und bietet nun einen ironisch-kritischen Blick auf den Führer der Oktoberrevolution sowie eine Avantgarde-Galerie für moderne Kunst.

Nach etwas mehr als tausend Kilometern sind Irkutsk und der Baikalsee, ein Weltnaturerbegebiet, erreicht, das eigentliche touristische Zentrum Sibiriens. Bis heute kann sich die Stadt als kulturelles Zentrum Sibiriens verstehen, und weil ihr zu Zeiten der Sowjetunion Nowosibirsk den wirtschaftlichen Rang ablief, hat sich in ihrem Zentrum sehr viel von der vorrevolutionären Architektur erhalten. Aber das ist schon eine andere Geschichte, die leider an anderer Stelle erzählt werden muss.

In Transbaikalien präsentiert sich Ulan Ude, die Hauptstadt der Autonomen Republik Burjatiens, als moderne Stadt, die aber mit ihren Lamaklöstern asiatisches Flair hat. Der Landschaftscharakter ändert sich nun zusehends, die sibirische Taiga mit ihren Birken und Lärchen wird besonders ab dem Amur von dichten grünen Wäldern abgelöst. Bei Chabarowsk führt die längste Brücke Russlands über den hier bis zu drei Kilometern breiten Strom, und auf der anderen Seite liegt China.



Ein nächtlicher Halt auf dem Bahnhof von Jekaterinburg.

Wladiwostok wurde 1860 gegründet als Russlands Vorposten im Osten Eurasiens, worauf der Name - Wladiwostok bedeutet auf Russisch »beherrschte den Osten« - hindeutet, so

innert daran ein Denkmal vor seinem Geburtshaus.

Auch Deutsche hinterließen ihre Spuren am östlichen Ende Russlands - ein wahres Schmuckstück ist das von Gus-



Die Amurbrücke bei Chabarowsk. Der Fluss ist hier mitunter drei Kilometer breit.

Fotos (3): Hubert Thielicke

ANZEIGEN

Lieber linken Journalismus verschenken ...

+ Fairtrade-Schokolade

»nd«-Mini-Abo für 2 Monate 39€

+ »nd«-App



Schenken Sie schon oder rätseln Sie noch?

Das »nd« kann man verschenken oder selbst lesen – als Mini-Abo inklusive App, für 2 Monate. Für diejenigen, die schon alles haben oder auf kapitalistischen Überfluss verzichten wollen/sollen.

Jetzt gleich bestellen: www.neues-deutschland.de/weihnachtsabo • Tel. 030-29781800 • aboservice@nd-online.de

neues deutschland
► SOZIALISTISCHE TAGESZEITUNG

nd