

md extra Aktiv & Gesund

Sherry, Pferde und Flamenco

Spanien: Jerez bietet nicht nur den süffigen Wein

Von Hubert Thielicke

Mitten in Jerez de la Frontera erhebt sich die majestätische Kathedrale, ein Bild wie in vielen anderen Städten Spaniens. Ungewöhnlicher ist da schon, dass gleich nebenan eine bekannte Weinfirma - die Bodega González Byass - ihr Domizil hat, gewissermaßen eine »Kathedrale des Weines«. Zwischen beiden Gebäuden ragt ein Denkmal; es ist allerdings keinem Heiligen oder Kirchenfürsten gewidmet, sondern dem Gründer der berühmten Bodega. Im Jahre 1835, gerade mal 23 Jahre alt, entschloss sich Manuel María González Ángel aus dem langweiligen, wenn auch ertragreichen Bankgeschäft aus- und ins boomende Weingeschäft einzusteigen. Er begann in Jerez zunächst mit dem Handel und dann auch mit der Produktion von Sherry. Bereits im ersten Jahr exportierte er zehn Fässer nach London. Später trat sein englischer Handelspartner Robert Blake Byass dem Unternehmen bei, wodurch es seinen heutigen Doppelnamen erhielt. Mit Rat und Tat stand dem frisch gebackenen Sherry-Produzenten sein Onkel Pepe zur Seite, weshalb der Jungunternehmer später seine erfolgreichste Sorte Sherry nach ihm benannte - »Tio Pepe«, Onkel Pepe. Mehr noch: Der dankbare Neffe schenkte seinem Onkel einen ganz besonderen Weinkeller auf dem Bodegagelände. Dieser hatte nämlich einen direkten Zugang zur benachbarten Kathedrale, so dass Onkelchen nach der Messe mit seinen besten



Der stolze Bodega-Gründer als Statue mit Sherry-Fass neben der Kathedrale. Fotos: Hubert Thielicke

Freunden keinen langen Weg zum Wein zurücklegen musste. So oder ähnlich beginnen die Führer durch die Bodega González Byass ihre Geschichte.

In den Sherry-Kellern

Man sollte schon etwas Zeit mitbringen, wenn man die größte Bodega, eben González Byass, besichtigen möchte. Zunächst gibt es viel Wissenswertes über die Entstehung des Weines zu erfahren, der das Ergebnis eines ganz speziellen Bodens und Klimas sowie eines langsamen, komplexen Reifungsprozesses ist. Seine Heimat ist die vom Atlantik und den Flüssen Guadalquivir und Guadalete begrenzte Region, die sich durch

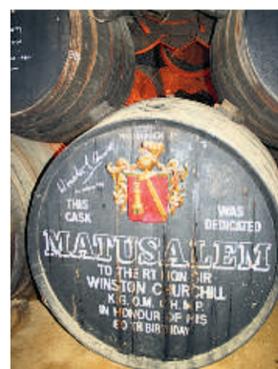
ihre weißen, das Regenwasser speichernden Böden auszeichnet. Die Weinbereitung erfolgt durch natürliche Gärung und immer im Kontakt mit der Luft. Die verschiedenen Sorten - vom Manzanilla (leicht und spritzig) über Oloroso (trocken, auch lieblich) bis zum Pedro Ximenez und Pale Cream (süß) - entstehen durch eine allmähliche Vermischung der ältesten mit den jüngsten Jahrgängen, wodurch der Wein schließlich die gewünschte Markenqualität erhält.

Per Miniatur-Bahn geht es nun durch die weitläufige Anlage, von kleinen Weinfeldern bis hin zu dem vom berühmten französischen Architekten Gustave Eiffel errichteten muschelförmigen Weinpavillon »La Concha«. Dann durch-

wandert man die Hallen der Bodega. In einer sind die Fässer den Mitgliedern der spanischen Königsfamilie gewidmet und von ihnen gezeichnet. In der nächsten Halle haben berühmte Persönlichkeiten aus aller Welt ihre Namen auf den Fässern hinterlassen: Premierminister Winston Churchill, Rennfahrer Ayrton Senna, Filmregisseur Steven Spielberg, Literaturnobelpreisträger José Saramago; hervorstechend natürlich die kunstvoll gestaltete Unterschrift Pablo Picassos. Viele, die auf dieser Welt Rang und Namen hatten und haben, scheinen also die Spezialitäten des Hauses genossen zu haben. Der Höhepunkt jedoch ist wohl der Weinkeller »Los Apostoles«, in dessen Mitte das riesige Fass »El Cristo« thront, umgeben von zwölf »Apostel«

genannten Fässern, von denen jedes 6000 Liter fasst.

Nicht ohne Stolz berichtet die Führerin: Die weltberühmte Marke »Tio Pepe« sei nicht nur der meistverkaufte Fino aus Jerez, sondern wohl auch das am weitesten verbreitete spanische Produkt. In einem der dunklen Weinkeller zeigt sie auf ein Sherry-Glas auf dem Boden, an das ein Leichter gelehnt ist: Der Sherry für die »Kellermaus«.



Winston Churchill gewidmet

In der Tat, wer der Reisegruppe vorausgeht oder ihr leise folgt, kann schon mal beobachten, wie sich das Mäuschen einen Schwips antrinkt. Endlich kommen aber auch die Besucher zu ihrem Recht - die Verkostung einiger Sherry-Spezialitäten ist der Abschluss der Tour. Wer davon nicht genug hat, mag sich im Shop noch etwas auswählen und in den diversen Sherry-Bars der Altstadt weiter kosten.

Nicht nur über dieser Bodega, über ganz Jerez scheint der Duft des Weines zu liegen. Dutzende berühmte

Sherry-Produzenten haben hier ihre Kellereien, die auch besichtigt werden können: Domecq, Garvey, Harveys, Sandeman, um nur einige zu nennen.

Die riesige, gotisch-barocke Kathedrale gegenüber der Bodega wurde auf den Grundmauern der ehemaligen Hauptmoschee errichtet, nachdem die Spanier die Stadt Mitte des 13. Jahrhunderts von den islamischen Mauren zurückerobert hatten. Der Namenszusatz »de la Frontera« verweist darauf, dass in der Nähe des Ortes lange Zeit die Grenze zwischen dem christlichen Königreich Kastilien und dem maurischen Granada verlief. Die ursprünglich »Xera« genannte Stadt gründeten die Phönizier bereits vor etwa 3000 Jahren; unter den Römern wurde daraus »Seritium«. Die Mauren, welche die Iberische Halbinsel vor 1.300 Jahren besetzten, nannten sie schließlich Sherry, wovon sich nicht nur der moderne spanische Name der Stadt, sondern eben auch die englische Bezeichnung »Sherry« für den süffigen Wein ableitet.

Von der arabischen Zeit zeugt neben den Resten der Stadtmauern noch die mittelalterliche Festung - der Alcázar - mit mächtigen Türmen, wunderschönen Gartenanlagen, den Arabischen Bädern und der Palastmoschee. Eine ganz besondere Attraktion befindet sich in der Turmspitze des Palastes - die Camera Oscura, die Dunkle Kammer. Etwa eine Viertelstunde lang »wandert« die Aussicht rundum auf die auch »Perle Andalusens« genannte Stadt. Die Bilder werden mit Hilfe von Vergrößerungslinsen und einem Spiegel auf eine Leinwand projiziert - eine frühere Vorform der Filmkamera. Dann die »Gegenprobe«: Von der Spitze des Turmes hat man einen herrlichen Blick hinunter auf den Alcázar, die Kathedrale und die Bodega González Byass sowie die gesamte Stadt und das Umland.

Lohnenswert ist ein Bummel durch die Altstadt mit ihren Kirchen, Adelspalästen und Bars, darunter die Flamenco-Bars im Viertel Santiago nahe der Kathedrale. Denn Jerez ist eine Hochburg dieses typisch andalusischen Tanzes. Von Ende Februar bis Anfang März findet hier alljährlich das weltberühmte Flamenco-Festival statt. Wer nicht zu der Zeit dort ist, kann sich im Flamenco-Museum informieren. Berühmt ist auch die Feria de Caballo, das Reiter- und Pferdefest in der ersten Maihälfte. Jerez ist nun mal mit der königlich-andalusischen Reitschule und der Zucht der Pferderasse Andalusier die spanische Pferdehauptstadt. Feuchtfröhlich geht es im September bei der Fiesta de la Vendimia, dem Weinlesefest, zu. Und wie in anderen andalusischen Städten ist die Semana Santa, die Osterwoche, auch in Jerez ein ganz besonderes spirituelles Erlebnis.

Jerez de la Frontera zählt etwa 210 000 Einwohner und gehört zur Provinz Cádiz der Autonomen Region Andalusien.

Internet: www.turismojerez.com; www.spain.info

Wassertreten in jedem Alter

Fit und gesund mit den fünf Kneippschen Elementen

Von Ariane Mann

In diesem Jahr ist der Kneipp-Verein Berlin e.V. 120 Jahre alt geworden. Ein beachtliches und anerkennenswertes Alter, denn nicht viele Kneipp-Vereine können auf solch eine lange Tradition zurückblicken. Gefeiert wurde das Jubiläum auch in verschiedenen Berliner Einkaufszentren mit den Gesundheitstagen »Aktiv und gesund in jedem Alter«. Dabei stellte der Verein sein Programm vor, informierte über Gesundheit, Vorsorge und Betreuung und warb vor allem für die Kneippsche Idee.

Diese wird in der Kita »Tausendfuß« im Berliner Stadtteil Marzahn seit mehreren Jahren gelebt. Im Sommer 2010 erhielt sie den Titel und das Zertifikat vom »Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung« verliehen. Die Vorbereitungen darauf jedoch begannen schon 2008. Alle Erzieherinnen qualifizierten sich damals und kennen sich inzwischen in den fünf Säulen der Kneipptherapie - Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung - aus. Den Kindern macht es vor allem Spaß. Wassertreten gehört zu ihrem Alltag - bei geeignetem Wetter im Garten, ansonsten drinnen. Auf der Bewegungsbaustelle wird gern



Macht gesund und auch Spaß

Foto: Mann

geturnt. Die hauseigene finnische Sauna, aber ohne Dampf, hilft das Immunsystem zu stärken und ist für die Kleinen nichts Außergewöhnliches. Vor dem Essen ernten auch schon die unter Dreijährigen Petersilie und Schnittlauch für ihren Kräuterquark oder Kräuterbutter fürs Vesperbrot. Bei »Tausendfuß« sind die Mädchen und Jungen seltener krank als andere Vorkindergartenkinder. Infekte werden schneller geheilt, auch dank der mit Unterstützung der Eltern selbst hergestellten Kräutersalben und Tees. Scheinbar ganz nebenbei erfahren sie die Grundlagen einer gesunden, naturnahen Lebensführung - spielerisch und mit viel Bewegung.

In Berlin und Brandenburg gibt es laut Angaben des Kneipp-Vereins Berlin mittlerweile 45 zertifizierte Kitas, weitere bereiten sich vor. Nicht wenige Grundschulen führen dies weiter, indem sie die gesundheitsfördernden Verhaltensweisen in den Schulalltag integrieren. Die positiven Wirkungen überzeugen auch hier - weniger kranke Kinder. Darüber hinaus sind sie neugierig und offen für ihre Umwelt. Der ganzheitliche Ansatz von Sebastian Kneipp ist da erfolgreich angewandt.

Der Naturmediziner und Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) erkrankte 1849 an Lungentuberkulose. Ärzte hatten ihn schon aufgegeben,

da las er zufällig ein Buch über die Heilkräfte des Wassers. Danach badete er mehrfach in der kalten Donau und wurde gesund. Von nun an widmete er sich neben seinem Pfarramt intensiv der Naturheilkunde. Die Wasseranwendungen, die die Grundlage seiner Therapie bilden, brachten ihm weltweit Anerkennung ein. Dennoch erkannte er, dass Wasser allein oft nicht half. Er entdeckte die Heilkräuter wieder in einer Zeit, in der sie durch die Erfolge der Naturwissenschaften fast vergessen waren. Körperliche Anstrengungen und Bewegung in der freien Natur waren für Kneipp ebenso wichtig, wie eine naturbelassene Ernährung sowie eine geordnete Lebensführung. Damit schuf er die Grundsätze und Behandlungsmethoden, die auch heute noch gültig und anerkannt sind. Wellness oder Spa, Aqua-Gymnastik oder Wandern, abwechslungsreiche Kost aus möglichst frischen Zutaten oder Entspannungsübungen und Meditation - all dies und noch vieles mehr lässt sich auf die Kneippsche Idee zurückführen.

Nicht nur Lehrer und Erzieher werden vom Verein weitergebildet und geschult. Ebenso erhalten Eltern gezielte Informationen. Bera-

tungen für jeden Interessierten finden im Vereinshaus in der ABmannshäuser Straße 23a in 14197 Berlin-Wilmersdorf statt. Hier werden Präventionskurse angeboten, und man kann Gymnastik mit Musik und leichten Geräten machen oder Volleyball spielen. Wandern steht das ganze Jahr über im Programm - montags, mittwochs und an den Wochenenden. Von Schulzendorf nach Lübars wird am 21. November gewandert, am 28. geht die Tour rund um Rangsdorf. Am 3. Dezember werden die Wasser- und Kanalwege in Kreuzberg begangen und am 5. dreht es sich bei der Wanderung in Steglitz um Parks, Berge und Eulen. Am 2. Januar führt der Weg vom Südende nach Rathaus Steglitz und am 9. vom Schichauweg nach Mahlow und Blankenfelde. Die weiteren Wandertermine sind dann dem neuen Jahresprogramm zu entnehmen, das im Januar 2013 erscheint.

Mehr über den Kneipp-Verein Berlin e.V. seine Geschichte und seine Angebote ist unter www.kneipp-berlin.de zu erfahren oder bei einem persönlichen Besuch in der ABmannshäuser Straße 23a, montags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr, Telefon (030) 8 22 43 17.

Netzwerke gegen Isolation

Zweite Auflage des Gesundheitspreises für digitale Prävention

(cid/km/nd). Vor allem für die jüngere Generation ist der Umgang mit Facebook, Google+ und anderen Social-Media-Angeboten vollkommen alltäglich. Senioren tun sich hingegen oft noch schwer mit Angeboten dieser Art. Dabei könnte ein einfach nutzbares Soziales Netzwerk speziell für Alte dazu beitragen, mit Freunden oder der Familie in Kontakt zu bleiben oder sogar neue Freundschaften zu schließen.

Die AOK sucht deshalb im Rahmen des Wettbewerbs »AOK-Leonardo« nach web-basierten Lösungen, die soziale Kontakte zwischen älteren Menschen ermöglichen und auf diese Weise Isolation vermeiden. Die zweite Auflage des Gesundheitspreises für digitale Prävention steht unter dem Motto »Aktiv älter werden«. Hierfür winken bis zu 200 000 Euro. Innovative Ideen können eingereicht werden, die noch nicht in der Praxis eingeführt sind. Für die Umsetzung des Projektes werden Fördermittel des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) in Aussicht gestellt, so die Ausschreibungsinfo-

nen. Gesucht werden zudem bereits praxiserprobte Anwendungen aus dem Web und Apps. Hier erhält der Gewinner ein Preisgeld in Höhe von 25 000 Euro.

Mit dem AOK-Leonardo will die Krankenkasse neue Wege im Bereich der Prävention gehen. »Schon heute wird bereits jede zweite Gesundheitsförderungsmaßnahme in Schulen, Kindergärten und Betrieben von der AOK durchgeführt. Dieses Engagement ergänzen wir mit dem Leonardo um einen digitalen Aspekt und verknüpfen es in der aktuellen Ausschreibung mit der demographisch sehr relevanten Zielgruppe der Älteren«, sagt der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes Jürgen Graalmann. »Ein gesunder Lebensstil entsteht nicht allein durch Wissen, sondern durch Motivation, Spaß und einfache Hilfen gelerntes Wissen auch langfristig in die Tat umzusetzen.«

In der ersten Auflage wurden Projekte rund um die Familiengesundheit ausgezeichnet. www.aok-leonardo.de

Tipps gegen den November-Blues

Unser Körper braucht in der dunklen Jahreszeit mehr Licht und Luft

Von Volker Thomas

Graue Morgen, dunkle Tage, frühe Abende. Nebel und Nässe hängen bleischwer vor dem Fenster, die Kälte kriecht in die Knochen. Feuchtigkeit setzt sich in den Kleidern fest, der Atem dampft und die Nase läuft. Ein hartnäckiger Grauschleier hat sich vor den Himmel gehetzt.

Es ist November. Durchschnittstemperatur 4,4 Grad, mit der Aussicht auf noch mehr Kälte und noch mehr Dunkelheit. Der Einstieg in den Winter. In den Büros geht das Licht nicht mehr aus. An der Tür stapeln sich die nassen Schirme. Trockene Heizungsluft reizt Haut und Atemwege. Wer ein Fenster öffnet, erntet Protest. Die Gesichter werden blasser, die Nasen rötler und die Laune geht auf Talfahrt. Die Seele hat das baumeln verlernt und hängt durch wie ein nasser Sack, das Gemüt füllt sich mit grauen Gedanken. Novemberblues.

Fühlen wir uns seelisch down, haben Erkältungskrankheiten leichtes Spiel. Dabei bekommt das feuchte Klima zum Beispiel der Haut bestens. Deshalb: Nicht in knochentrockenen, geheizten Räumen darauf warten, dass es draußen wieder wärmer wird. Stubenhocker verstärken ihr Tief.

Licht und Bewegung – das sind die einfachsten Mittel gegen den Novemberblues. Der Körper braucht gerade in der dunklen Jahreszeit mehr denn je Licht und Luft. Sonst kann er das Serotonin nicht aufbauen. Licht stimuliert das Gehirn, das körpereigene Gute-Laune-Hormon zu bilden.

Ohne Serotonin schleicht sich der Heißhunger auf Schokolade, Lebkuchen und Marzipan an. Denn wenn der Körper sich das Hormon nicht selbst bauen kann, holt er es sich mit einem Trick. Die Glückshormone, die in Süßigkeiten wie Schokolade gespeichert sind, dienen ihm als Ersatz. Und so kennen viele im November nur die Wohnungsrallye: vom Bett aus mit Vollgas aufs Sofa, Boxenstopp in der Küche, Kühlschrank auf, Süßes tanken, Kalorien-Check überflüssig.

Bewegung, Meditation, Massagen, Sauna und ein heißes Bad sind Gift für die schlechte Laune. Im November sollte man sich jeden Tag etwas vornehmen, auf das man sich den ganzen langen Büroalltag freuen kann: mit Freunden abends in die Sauna, einmal Massage in der Woche, lange Spaziergänge, anschließend ein heißes Bad.

Der November ist der Kulturmonat: Die Theater haben die neue Spielsaison und



Zumindest am Bodensee bleibt es auch im November spätherbstlich sonnig.

Foto: dpa

Opernhäuser laden zu Neuinszenierungen. Auch das sind Rezepte gegen Schwermut: Glanzvoll ausgehen, sich mit Freunden treffen, über ein Kunstereignis sich die Köpfe heiß reden – Nahrung für die Seele, damit sie wekommt von den trüben Novembergedanken.

Psychologen sagen zum Novemberblues: Die beste Strategie besteht darin, Freunde anzurufen, zu reden, sich aufmuntern zu lassen, Musik zu hören oder shoppen

zu gehen. Gerade jetzt können Sie sich einen ausführlichen Einkaufsbummel leisten – Ende November gibt's Weihnachtsgeld.

Süß und gesund gegen graue Tage

Aber wie den ganzen langen Tag überstehen? Tiefgelbe, sonnensatte Früchte helfen: Im November kommen die Äpfel, Haferfrüchte und die Mandarinen frisch aus den

Ländern ums Mittelmeer. Äpfel sind gut und sehr preiswert. Rosinen, Nüsse und eine Ananas – und fertig ist die Vitaminparty.

Jedes Büro hat eine Küche. Bringen Sie Messe und eine Obstschale mit. Jeder sollte auf dem Markt seine Lieblingsfrucht ernten – und in der Mittagspause wird geschnippelt und gegessen.

Powerbringen Bananen, Pellkartoffeln, Obst, Gemüse, Haferflocken mit Honig. Gegen den Winterfrust hat die Natur

ein geballtes Nährstoffbündel parat: Magnesium und Kalzium aus Früchten und Milchprodukten wirken entspannend, Eisen, z. B. aus Kräutern, versorgt Ihre Körperzellen mit neuem Sauerstoff. Als Eiweiß- und Mineralstoffbomben wirken Joghurt oder Magerquark. Tagsüber stärkehaltige Produkte wie Nudeln essen, dazu Gemüse und Obst. Dann ist auch ab und zu ein Stück Schokolade drin.

Auch Tee wirkt Wunder. Selbst eingefleischte Kaffeetrinker werden manchmal weich, wenn sich das Aroma des Grünen Tee mit Vanille oder eines duftigen Earl Grey entfaltet. Tee zubereiten, gemeinsam das heiße Getränk schlürfen, am besten mit einem gesunden Löffel Honig – auch das macht Laune und hilft gegen Kälte, graue Tage und trübe Stimmung.

Überhaupt die Nase – unser »olfaktorisches System«, wie es Wissenschaftler nennen. Kerzen wirken nicht nur sehr gemütlich, sie können auch dezente Düfte verströmen. Natürlich wären weder Weirauch- noch die typischen Räucherstäbchen-Gerüche in einem Büro oder irgendeinem anderen Arbeitsraum angebracht. Aber suchen Sie welche aus: Es gibt Zederndüfte, leichte Limone, aromatische Würzmischungen – Düfte ver-

leihen Räumen Atmosphäre und muntern auf.

Es gibt Menschen, die man im November einfach übersieht – so grau wirken sie. Graue Hose, schwarzes Hemd, anthrazitfarbenes Sakko und ein dunkler Mantel. Das gilt als chic, sagt man, Künstler zögen sich so an. Außerdem macht schwarz schlank.

Im November macht es nur traurig. Bunte, farbenfrohe Kleidung muntert auf, nimmt dem Alltag seine Eintönigkeit und lässt die Kolleginnen und Kollegen aufmerksam werden. Zugegeben Damen haben da mehr Möglichkeiten, jeden Tag etwas Buntes anzuziehen. Aber auch Männer müssen nicht zu dem Schwarz-grauen Einheitslook greifen – schon eine bunte Krawatte kann wirken.

Die After-Work-Partys sind eine weitere Möglichkeit, dem Novemberfrust zu Leibe zu rücken: Gleich nach der Arbeit, ab ins Vergnügen. Diese Partys werden von Hotels angeboten, von Diskotheken oder – ganz traditionell – den Tanzcafés.

Den Novemberfrust restlos besiegt, hat, wer mit den Jekken feiern kann: Denn die haben aus gutem Grund den Beginn der »fünften Jahreszeit« mitten in den trübsten aller Monate gelegt: Am 11.11. beginnt jedes Jahr neu die Karnevalssaison. Helau!

Manege frei

Tanzpädagogin entwickelt Therapie für Demenzkranke

Von Ebba Hagenberg-Miliu

Manege frei für den »Clown Augusta«: Mit leicht rot geschminkter Nase und buntem Sonnenschirm in der Hand hat Petra Schliebitz den Gemeinschaftsraum des Bonner evangelischen Seniorenzentrums Heinrich Kolffhaus betreten. Kaum jemand blickt auf. Die meisten in der Runde sind demont, scheinen ins Leere zu starren. Da setzt sich Clown Augusta wie selbstverständlich mit an einen Tisch.

»Das ist immer der spannende Moment, in dem ich denke: Mein Gott, wie reagieren die jetzt?«, erzählt Schliebitz später. Die Bonner Musik- und Tanzpädagogin hat gerade eine Zusatzausbildung als Demenz-Therapieclown bei der niederländischen miMakkus-Stiftung durchlaufen. Mit deren Lizenz will sie ihre Fähigkeiten in Bonner Altenheimen einbringen.

»Ich esse so gerne Sahnetorte«, brabbelt da eine alte Dame vor sich hin. »Augusta« nimmt den Faden auf. »Ich auch«, stöhnt sie leise. Sofort nimmt die alte Dame Augenkontakt auf. Sie, die ansonsten stundenlang teilnahmslos zu sein scheint, blüht plötzlich auf. Die Seniorin erzählt Augusta Unzusammenhängendes, das aber einen roten Faden aufweist: die Sahnetorte. Und streicht Petra Schliebitz sogar zärtlich über die Hand.

»Meine Aufgabe ist es, mit Hilfe von pantomimischen und Clownselementen verschüttete Fähigkeiten wieder herauszukitzeln, die Leute wenigstens für kurze Zeit zu aktivieren, ihnen freudige Momente zu schenken«, beschreibt die 34-jährige Pädagogin ihren Einsatz. Der ihr in diesem Fall für eine Viertelstunde die uneingeschränkte Aufmerksamkeit der alten Dame beschert. Die sucht nämlich gerade in al-

len Schubladen des Tisches nach Tortenstücken für sie beide. Und der Clown beteiligt sich an diesem Spiel. Die alte Dame freut sich und lässt erst langsam von ihrem Thema ab, als sie ermüdet, aber lächelnd wieder in sich zusammensinkt.

Über die Auswirkungen von Demenz hat Schliebitz in ihrer Schulung viel gelernt. »Die Emotion ist ja immer noch da. Man muss nur darauf eingehen können.« Die Stiftung in Eindhoven hat sie mit ihrer Therapiemethode, die flächendeckend in niederländischen Seniorenheimen eingesetzt wird, überzeugt.

Auch Bernd Bollig, Sozialarbeiter im Bonner evangelischen Seniorenzentrum Kolffhaus, schwört auf die Demenz-Clowns, seit Schliebitz mit einem miMakkus-Kollegen bei ihm ihr Praktikum machte. »Die Clowns schaffen den Zugang zu einem sozial isolierten Menschen, und zwar nicht im Rampenlicht, sondern am Rande des Pflegeablaufs«, berichtet Bollig. Rationalität spiele in der Begegnung keine Rolle mehr. Es gehe darum, Emotionen zu teilen und den in sich versunkenen Menschen zu befähigen, mit seinem Gegenüber in Kontakt zu treten. Ein Clown und ein Dementer dürfen »anders« sein.

Derweil schafft es »Augusta«, Zugang zu einem älteren Herrn zu bekommen, der nur aus dem Fenster schaute. Schliebitz hat es ihm eine Zeit lang einfach nachgetan, bis sich die Blicke kreuzten. Überrascht schaute ihr der Mann auf die rote Nase. Und dann redete der ewitwiger Schweizer plötzlich munter drauflos. »Und da erfuh ich, dass dieser Mann selbst 25 Jahre als Kabarettist arbeitete und wie schön er die Zeit in Erinnerung hat.«

Informationen: www.wegeweiser-demenz.de

Radsportgeschichte live

Fünf Jahre Radsportmuseum »Course de la Paix«

Von Hubert Thielicke



Horst Schäfer mit Draisine am Stand der »Tour d'Allée« auf Rügen

Seit Kurzem ist das Radsport- und Friedensfahrtmuseum in Kleinmühlingen um eine Attraktion reicher. Aus Anlass seines fünfjährigen Jubiläums wurde ein ganz besonderes Ausstellungsstück erworben – der Nachbau einer Draisine, des ersten, noch hölzernen Fahrrads. »Das Original ist fast 200 Jahre alt und steht im Verkehrsmuseum Dresden«, berichtet Museumsleiter Horst Schäfer. »Es handelt sich um eine Weiterentwicklung des ursprünglich unlenkbaren Geräts, denn es verfügt über eine, wenn auch etwas komplizierte Lenkvorrichtung.«

Seit vielen Jahren hat Horst Schäfer Tausende von Exponaten zum Radsport und zur Friedensfahrt »Course de la Paix« zusammengetragen. Ob Räder von Radsportlegenden

wie Gustav-Adolf Schur und Olaf Ludwig, ein von Rudi Altig gestiftetes Schweizer Militärfahrrad oder andere Devotionalien – das Museum vermittelt einen

Überblick über die Geschichte des Fahrrads und der Friedensfahrt, der »Tour de France« des Ostens. Es machte das sachsen-anhaltinische Dörfchen bei Magdeburg weit über Deutschland hinaus bekannt. Das Museum wurde am 24. November 2007 eingeweiht. Versteht sich, dass man das Ereignis in Kleinmühlingen gebührend feiert.

Radsportmuseum »Course de la Paix, Grabenstraße 20, 39221 Bördeland OT Kleinmühlingen, Tel.: (039291) 46 55 70, E-Mail: info@radsportmuseum.de, Internet: www.friedensfahrt-museum.de

Das nd-extra Rätsel

Enthaltensamkeit	Zusätzliches	Ältestenrat	Hautunreinheit	priesterliches Gebet	knapp, wenig Raum lassend	Abk.: Normalhöhenpunkt	Ital. Rechtsgelehrter † 1220	Abk.: von Hundert	Japan. Autor (Nobelpreis)	Höhenzug bei Braunschweig	Kanal auf Honshu (Japan)	Windjacken	englisch: Sonne	süd-schwed. Landschaft
Heilpflanze			Stimm-lage			3	Fahrzeugversicherung	9		60 Sekunden				
			6											
großartig, ausgezeichnet			Einriedungen	Trinkgefäß										
Verhalten		asiatisches Buckelrind			ein deutscher Reichskanzler									
Sitte, Usus	Hinweis	Ort bei Rinteln	Fremdwortteil mit											
strafen														
Heißgetränk			Ausbeserung											

Mit der passenden Brille kann der eigene Typ optimal in Szene gesetzt werden. Die aktuelle Brillensaison hält eine vielfältige Auswahl an verschiedenen Modellen dafür bereit.

Fielmann

Die Optiker der Fielmann-Niederlassung in Ihrer Nähe beraten Sie gern!

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Und das können Sie gewinnen:

- Preis:** Ein Brillen-Gutschein à 100,- Euro von Fielmann
- Preis:** Ein Adventskalender der Altenburger Destillerie & Liqueurfabrik mit flüssigem Inhalt
- Preis:** Ein Ultraschall-Reinigungsgerät (gesponsert von Fielmann)

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:

neues deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1
10243 Berlin

Einsendeschluss:
23. November 2012

Die Gewinner werden im nächsten nd-Extra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels:

M A S K O T T C H E N

Die Gewinner:

- Preis:** Ingrid Spielberg, Dessau-Roßlau
- Preis:** Heinz Ulrich, Greiz/Thür.
- Preis:** Gerhard Heiter, Berlin

Parfüm unter der Lupe

Wissenschaftler warnen vor Allergien durch die verwendeten Duftstoffe

Klaus J. Schwehn

Das Parfüm, sagen die Forscher, ist fast so alt wie die Menschheit. Denn die frühesten Aufzeichnungen über die Herstellung wohlriechender Düfte stammen aus dem Jahr 7000 vor unserer Zeit. In Mesopotamien und etwa zeitgleich in Ägypten nutzten Priester Düfte zur Ehrung der Götter und Essenzen zur Einbalsamierung der Körper von Pharaonen. Später, in der Antike, umgab jene eine mystische Aura, die es verstanden, sich mit betörenden Düften zu umgeben. So heißt es, Kleopatra habe sich der Düfte derart reichlich bedient, dass sogar der Wind von ihr verzaubert wurde. Damit nun allerdings käme sie heutzutage womöglich auf Kollisionskurs mit der Europäischen Union.

Nicht, weil die Brüsseler Behörden etwas dagegen hätten, wenn jemand anfinge, den Wind verzaubern zu wollen. Es geht um die Essenzen in den Parfüms, deren Grundsubstanzen bereits von den Phöniziern, ein erfolgreiches Seefahrervolk, im gesamten Mittelmeerraum verbreitet worden waren. Die Kreuzritter später brachten ebenfalls wertvolle Elixiere nach Europa mit. Und einiges davon, was man unter den Wohlgerüchen Arabiens versteht – womit nicht der Knoblauch gemeint ist – ist nunmehr nach Ansicht des Wissenschaftlichen Beratungskomitees der Europäischen Union eine Gefahr für den Menschen. Diese Wissenschaftler haben gängige, hochwertige, beliebte Parfüms unter die Lupe genommen und sind zu dem Schluss

gekommen, die zur Produktion eingesetzten Duftstoffe könnten Allergien auslösen.

Hochwertige Parfüms am Pranger

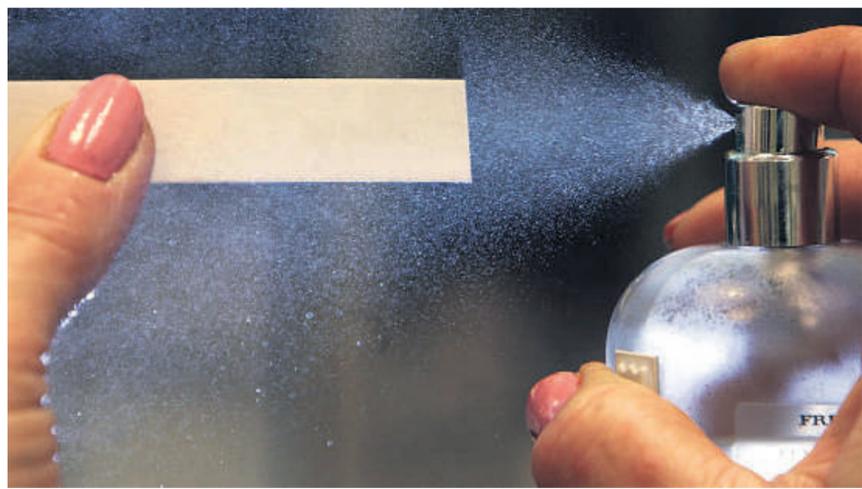
Für viele, nicht nur für die betroffene Industrie, ist es »ein Kreuz der EU« gegen verschiedene Duftstoffe, ob es nun Moschus, Citronella, Mandarine, Jasmin oder Bergamotte ist. Solche Substanzen, EU-Entscheidungen werden zum Frühjahr 2014 erwartet, sollen dann auf unter 0,01 Prozent des Parfümvolumens gedrückt und somit im Duft flüchtig werden. Betroffene wären nicht allein neue und aufdringliche 0-8-15-Düfte, von denen sich jährlich im Schnitt rund 97 Prozent gar nicht durchsetzen können,

sondern Qualitätserzeugnisse wie Chanel N.5, Miss Dior, Angel (Thierry Mugler), Shamilar (Guerlain), Cool Water (Davidoff) oder Brut (Faberge). Dabei sagen die Wissenschaftler des Scientific Committee on Consumer Safety, am gefährlichsten seien die beiden Produkte Chanel und Miss Dior – und sie meinen damit nicht die von diesen Duftnoten ausgehenden möglichen Verführungen.

Louis XV am Hof des Parfüms

Schon seit 15 Jahren laufen entsprechende Untersuchungen. So sind seit 1997 in der Europäischen Union 26 Duftstoffe als potenziell Allergie auslösend eingestuft worden. Von solchen Allergien könnten unter Umständen, drei Prozent der Duftstoffnutzer betroffen sein. Diese »allergenen Duftstoffe« dürfen bislang zwar in kosmetischen Produkten enthalten sein, müssen aber einzeln benannt werden. Und weil schon vieles reglementiert ist, sind sie bei der »Internationalen Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe« zu registrieren.

Madame Pompadour wäre wohl von solchen Warnungen unbeeindruckt geblieben. Es heißt, sie habe sich in Parfümwolken gehüllt und Unmengen dafür ausgegeben, um die Gunst ihres Königs zu erhalten. In Versailles wurde der Hof von König Louis XV auch »Hof des Parfüms« genannt.



Nicht nur zur Weihnachtszeit verkaufen sich Düfte und Cremes gut.

Foto: Bernd Thissen/dpa

Karate regt an



Die 68-jährige Karola Hase trainiert in einer Sporthalle in Düsseldorf. Sie gehört zur Gruppe der »Jukuren«, dies sind Sportler, die sich im Alter ab 50 Jahren der Kampfkunst widmen. Beim Stichwort Karate denken viele Menschen vor allem an raffinierte Kampfkunst, schnelle Griffe und gewagte Sprünge – an jede Menge »Action« eben. Dass der elegante Sport mit dem ganzheitlichen Trainingsansatz ideal für Senioren geeignet ist und auch zunehmend von ihnen entdeckt wird, geht dabei leicht unter, erklärt Jürgen Fritzsche, Bundeslehrwart des Deutschen Karate Verbands und Übungsleiter für »Sport in der Prävention« des Sportbundes Hessen. »Weil das Training in kleinen Schritten und ganz individuell voranschreitet, lässt sich Karate aber bis ins hohe Alter betreiben und ist dabei eine wohltuende Bewegungstherapie nicht nur für Muskeln, Gelenke und Kreislauf, sondern auch für Geist und Nerven.«

Foto: Bernd Thissen/dpa

Leise Kaffeehaus-Revolution in Wien

Backende Omas und Studenten

Von Sandra Walder

Wiener Kaffeehäuser sind weltweit bekannt und beliebt. Nun sprießen neue Geschäftsideen in der österreichischen Hauptstadt empor. Omas selbst gebackenen Kuchen lockt im unkonventionellen Ambiente Schleckermäuler an.

Man hat das Gefühl die Zeit sei stehen geblieben: In den traditionellen Wiener Kaffeehäusern knirscht der Holzboden, wenn ein grantiger (launischer) Kellner eine Melange zur Sachertorte auf den kleinen Marmortisch stellt. Doch einer der Lieblingsorte von Wienern wie Touristen hat kreative Konkurrenz bekommen. Backende Omas und Studenten beleben den Markt rund um kalorienreiche Leckereien.

Das »Blatt der Hausfrau« liegt neben Tabletenschachteln, die mit Bonbons gefüllt sind, auf den alten Holzti-

schen. Ein Klavier lädt zum Spielen ein, in der Ecke zwitschern zwei Wellensittiche. Über allem schwebt der Geruch handgemachter Mehlspeisen vergangener Tage: Zehn Senioren betreiben zehn Tage lang im Wiener Trendbezirk Mariahilf ihr eigenes, unkonventionelles Kaffeehaus »Vollpension« und versorgen ihre Gäste nicht nur mit Süßem, sondern auch mit Geschichten aus ihrem Leben. Zwei Wiener Jeans-Maßschneider gestalteten dafür ihre Werkstatt in einen Mehlspeisen-Pup-Up-Store um.

»Meine Familie schaut ja mehr auf ihre Linie, als auf meine Kuchen«, klagt die gebürtige Berlinerin Jutta Warmuth. In dem Kurzzeit-Kaffeehaus namens Vollpension findet sie nun dankbare Abnehmer für ihren Streusel- und Apfelkuchen – garniert mit Anekdoten aus ihrem Leben. Ihre Tochter hat die 75-Jährige auf das Projekt auf-



Hannes Lewinski (links) mit »Pensionskassa« sowie verpackte Süßigkeiten der »Guerilla Bakery« – neue Trends in Wien

Fotos: dpa

merksam gemacht: »Jetzt komme ich aus dem Reden gar nicht mehr heraus.«

Das war auch das Ziel der Initiatoren, denn die Berührungsflächen zwischen Jung und Alt verschwinden in der Großstadt nach ihrer Ansicht zusehends. »Wir wollen, dass hier alle Generation zusammenkommen«, sagt Michael Lanner. Sein Geschäftspartner, Moriz Piffl, spricht aus eigener Erfahrung: »Seitdem ich in Wien bin, habe ich keine einzige Person über 65 kennengelernt, mit der ich telefonnummern ausgetauscht habe.«

Und der generationsübergreifende Austausch funktioniert, nicht nur bei eigens initiierten Diskussionsrunden. Während er Filterkaffee brüht, geht der 60-jährige Hannes Lewinski – einziger Mann in der Seniorenrunde – mit der

»Pensionskassa« durch den Raum und bittet um freiwillige Spenden. Eine Rechnung wird niemandem gestellt. »Hier ist es etwas verrückter, als in bürgerlichen Kaffeehäusern, aber das finde ich gut«, sagt Lewinski, der sich sonst als Schauspieler seinen Unterhalt verdient.

Eine etwas andere Idee verfolgen drei Schwestern Mitte Zwanzig aus Vorarlberg mit ihrer »Guerilla Bakery«: Die inkognito backenden Damen, die weder Alter noch Namen preisgeben, lösten in Wien mit ihren Leckereien wie Schoko-Cups mit Himbeeren, Sahne und Pistazien, Apfelstreusel-Cupcakes oder Schoko-Pudding im Glas bereits einen kleinen Hype aus. Wer naschen will, muss bei ihnen geduldig sein: Etwa einmal pro Monat geben die jungen Frauen per Facebook einen Ver-

kaufstermin bekannt, der Ort ist stets ein anderer.

Vorwiegend junge und hippe Naschkatzen warten in einem Veranstaltungsraum im 7. Wiener Bezirk Neubau rund eine Stunde brav in der Schlange, um an die Leckereien zu kommen. »Gibt es sonst keine Backwaren mehr in Wien?«, wundert sich ein vor-

beifahrender Fahrradfahrer lautstark. »Wer Kuchen nicht so cool findet wie wir, kann einfach nicht verstehen, wieso wir uns so lange hier anstellen«, sind sich zwei Studentinnen einig. Die Wartezeit scheint auch verkaufsförderlich zu sein: Kaum jemand geht mit nur einem Stück nach Hause. Nach etwa eineinhalb

Stunden ist die Aktion wieder vorbei.

»Ich hasse Kochen, aber ich liebe Backen, und nachdem ich selbst am Wochenende in Kaffeehäusern immer so viel Geld für Süßigkeiten ausgegeben habe, dachte ich mir, ich könnte das doch selber machen«, sagt eine Organisatorin. Das erste »Guerilla Bakery« fand noch in ihren eigenen vier Wänden statt. Dort wurde es aber schnell zu eng. Jetzt ziehen die Schwestern Monat für Monat in ein anderes Lokal, um ihre Süßigkeiten anzubieten.

»Verdienen tun wir dabei nichts, wir achten sehr auf die Zutaten. Aber es ist so ein tolles Gefühl, all die glücklichen Menschen zu sehen«, sagt die Bäckerin, die noch Studentin ist. Täglich zu backen und einen eigenen Laden zu eröffnen, kommt für sie nicht infrage. Die klassische Wiener Kaffeehauskultur solle auch gar nicht ersetzt werden: »Es funktioniert am besten nebeneinander.«

Genug Platz für neue und altbewährte Konzepte sieht auch der 60-jährige Lewinski, der sich über die Abwechslung freut: »Früher war Wien eher fad. Schön, dass es jetzt auch neue Trends gibt.«

ANZEIGE

Wir pflegen und betreuen mit Zuwendung und Kompetenz

Senioren- und Therapiezentrum „Haus am Park“

Schonensche Straße 26
13189 Berlin-Pankow / Prenzlauer Berg
Telefon: 030 / 47 99 88 - 0, Fax -28
www.seniorenzentrum-haus-am-park.de

0172/5151280

24 Stunden-Service • Rufen Sie uns an

- Leicht- bis Schwerstpflege
- Langzeitversorgung von schädelhirnverletzten Patienten mit apallischem Durchgangssyndrom (Phase F)
- Fachbereich Beatmung
- Beschütztes Wohnen für Menschen mit Demenz u. psychisch Erkrankte
- Tagespflege und betreutes Wohnen
- Urlaubs-, Verhinderungspflege, Probewohnen
- Täglich Mittagessen, Kaffee und kulturelle Veranstaltungen, auch für Senioren aus dem Kiez

Hier im Haus: **Praxis für Ergotherapie**

Wir sind Partner aller Sozial- und Pflegekassen • MDK Benotung 1.2

ANZEIGE

Gesundheits-Sportverein Berlin e.V. „SV Gesu“

Fritz-Lesch-Straße 29 · 13053 Berlin
Tel. 97 17 34 88 / 97 99 89 74
www.gesundheitssport-berlin.de

- Vorschul-/Kindersport • Wassergymnastik • Tai Chi • Tischtennis/Badminton
- Nordic Walking • Fit ins Alter • Weg mit dem Speck/BBP • Tanz dich Fit
- Cardio-Fitness ohne Arzt • Yoga • Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik

Mietfreies Zimmer gegen Hilfe

Projekt bringt Senioren und Studierende zusammen

Von Barbara Driessen

Wie lässt sich die Wohnungsnot von Studierenden lindern? Ganz einfach: Sie leben bei Vermietern, die ihre Hilfe oder einfach ihre Gesellschaft brauchen, und wohnen dafür mietfrei. Senioren und Alleinerziehende nehmen sie besonders gerne auf

Der junge Mann aus Syrien brauchte dringend eine neue Unterkunft: In seinem Kölner Studentenzimmer gab es einen Wasserschaden, es war feucht und muffelte. In seiner Not wandte er sich an das Projekt »Wohnen für Hilfe«. Und so wurde ihm der Kontakt zu einer weltoffenen Seniorin vermittelt, die es kein bisschen störte, dass er aus einem anderen Kulturkreis kam. Der Student, der lieber anonym bleiben möchte, zog in ihr leeres Gästezimmer - und zwar mietfrei. Dafür geht er nun mit ihr spazieren, hilft ihr bei Computerproblemen oder diskutiert mit ihr über Politik.

»Das ist einfach befruchtend für uns beide«, sagt die pensionierte Lehrerin Elisa Pisacane (70), die ihm obendrein noch die Rechtschreibfehler in seinen Studienarbeiten korrigiert. »Wohnen für Hilfe« ist ein Gemeinschaftsprojekt der Universität Köln und der Stadtverwaltung, bei dem es darum geht, die Wohnungsnot unter Studierenden zu lindern. Das Prinzip sieht so aus, dass man eine Unterkunft bekommt, ohne dafür bezahlen zu müssen. Stattdessen unterstützt man den Vermieter in irgendeiner anderen Form, zum Beispiel bei der Kinderbetreuung, bei den Hausaufgaben, beim Einkaufen oder im Haushalt.

Mitmachen können »alle, die die Idee gut finden«, erläutert Projektleiterin Heike Bermond. In der Regel seien es Senioren, Behinderte, aber auch Alleinerziehende oder berufstätige Eltern. An den Nebenkosten müssen sich die Studenten schon beteiligen, der Preis beträgt etwa drei Euro pro Quadratmeter monatlich. Das Konzept ist so erfolgreich, dass es »Wohnen für Hilfe« mittlerweile in 14 deutschen Städten gibt.



Gesangsnachmittag im Seniorenheim »Am Steinhübel«

Foto: dpa

Das Kölner Projekt wurde jetzt sogar von der Initiative »Deutschland - Land der Ideen« mit dem Titel »Ausgewählter Ort 2012« für außergewöhnliches Gemeinschaftswohnen ausgezeichnet. Dabei handelt es sich um eine Initiative der Bundesregierung, die in Kooperation mit der Deutschen Bank seit 2006 Ideen und Projekte prämiiert, die einen nachhaltigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit Deutschlands leisten. Das Projekt sei ein sehr sinnvoller Beitrag gegen die Vereinzelung von Haushalten und gegen die Wohnungsnot, lobte Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes bei der Preisverleihung in Köln.

Wie viel die Studenten für ihre Wohnraumbieter arbeiten, hängt von der Größe ihres Zimmer ab: »Für 20 Quadratmeter sollen sie etwa 20 Stunden im Monat arbeiten«, sagt Heike Bermond. Die Arbeit kann in Form jeder erdenklichen Unterstützung geleistet werden, Pflegeleistungen dürfen aber nicht sein. »Die Nach-

frage ist enorm: Wir haben immer doppelt so viel Studierende wie Wohnraumbieter«, sagt sie.

Zurzeit verfügt das Projekt über 276 Kölner, die ihren Wohnraum zur Verfügung stellen, zum Teil schon wie Elisa Pisacane seit Beginn des Projekts im Jahr 2005. Einige der Studierenden bleiben für einige Monate, andere die gesamte Studienzeit. Nurbaley Ormonov (24) aus Kirgisistan wohnt seit Anfang des Jahres bei Horst Rütgers (69). »Ich hatte vorher keine Erfahrung mit so etwas«, sagt der junge Mann, »aber es ist einfach toll.«

Natürlich sei das nicht für jeden etwas, gibt Bermond zu. Gerade viele ältere Menschen zögerten lange, bevor sie sich mit dem Gedanken anfreunden könnten. Umso wichtiger ist es, dass die Vermittelten zueinander passen. So werden alle Interessierten von Bermond und ihrer Kollegin nach ihren Vorlieben und Wünschen befragt und dementsprechend zusammenggeführt. Wenn das

erste Treffen gut verläuft, findet erst einmal ein zweiwöchiges Probewohnen statt, bevor sich beide endgültig festlegen. Und auch dann können die Studierenden natürlich jederzeit wieder ausziehen, betont Bermond.

»Man muss ein bisschen flexibel sein und auch etwas großzügig«, sagt Elisa Pisacane. »Man sollte auch seine Grenzen klar abstecken, aber es ist auch einfach eine wunderbare Erfahrung.«

»Wohnen für Hilfe« ist ein Gemeinschaftsprojekt, gefördert und realisiert von der Universität des Saarlandes, dem Studentenwerk im Saarland e.V., dem saarländischen Ministerium für Arbeit, Familie, Prävention, Soziales und Sport, dem Landesseniorenbeirat des Saarlandes und der Agentur für Arbeit in Saarbrücken. Die Projektzentrale hat ihren Sitz beim Studentenwerk des Saarlandes e.V.

Weitere Informationen: www.wohnen-hilfe.de

Fitter als frühere Generationen

Altwerden verschiebt sich um zwei Jahrzehnte

(epd/nd). Der Altersforscher Dieter Otten fordert angesichts des demografischen Wandels in Deutschland ein neues Rentenmodell. »Jeder sollte aufhören dürfen zu arbeiten, wann er möchte, und nicht mit 65 oder 67 zwangsweise in die Rente geschickt werden«, sagte der Autor mehrerer Altersstudien.

Die Rente sei in Zukunft nur dann zu finanzieren, wenn nicht nur Berufstätige, sondern alle Bürger Beiträge zahlten. Er schlage vor, dazu die Mehrwertsteuer um zwei Prozent zu erhöhen, sagte der emeritierte Hochschulprofessor. Die meisten Menschen wollten heute auch jenseits des Renteneintrittsalters berufstätig sein. Das gelte selbst für die, die körperlich hart arbeiten müssten, wie etwa Dachdecker. Otten zufolge täuschen sich die Berufsorganisationen und Gewerkschaften, wenn sie etwas anderes behaupten.

Die Menschen wollten entweder in ihrem Beruf weiterarbeiten oder, wie etwa Leh-

rer, noch einmal etwas Neues ausprobieren, unterstrich der Sozialwissenschaftler: »Auf jeden Fall wollen sie sich nicht mit einem karitativen Ehrenamt abspesen lassen. Der Schiffskapitän oder der Baggerfahrer wollen nicht plötzlich mit kleinen Kindern lesen üben.«

Das Ehrenamt sei in seiner jetzigen Form überholt. 90 Prozent der von ihm befragten jungen Alten zwischen 50 und 75 wollten kein Ehrenamt mehr übernehmen. Damit verbänden die meisten Kinderbetreuung und Altenbesuche. Die Kirchen stellten dafür »ärmlichste Infrastrukturen« zur Verfügung, mit denen sich niemand mehr zufrieden gebe, kritisierte Otten.

Die Politik müsse neue Formen der Berufstätigkeit jenseits der Erwerbstätigkeit schaffen. Rentner könnten zum Beispiel als sogenannte »Volunteers« einen Stadtteil ökologisch umgestalten oder ein Moor rekultivieren. »Das machen sie auch unentgelt-

lich. Da braucht es aber eine ordentliche Ausstattung mit entsprechenden Maschinen und vielleicht auch einem guten Catering«, sagte Otten.

Die jungen Alten unter 75 Jahren seien geprägt durch die Studentenrevolten und die Frauen-Emanzipation. Sie seien zudem gesünder, fitter, sexuell aktiver und wohlhabender als ihre Vorgängergeneration: »Sie halten sich nicht nur für jung, sie sind auch nicht alt.« Das Altwerden habe sich um zwei Jahrzehnte nach hinten verschoben.

Wenn diese Generation irgendwann pflegebedürftig werde, lasse sie sich nicht ins Pflegeheim abschieben. Otten forderte deshalb neue städtebauliche Konzepte. In Trier entstehe derzeit ein neuer Stadtteil mit Studentenwohnheimen und Altbauwohnungen: »Die Alten zahlen den Studenten Miete und sogar Studiengebühren. Dafür müssen die Studenten kleinere Pflegedienste übernehmen.«

Gehaltvoller Kalender



Der Dezember naht. Eine besonders gehaltvolle Geschenkidee für die Adventszeit hat die Altenburger Destillerie im Angebot: einen Schnapskalender, und zwar gleich in mehreren Versionen. Zum ersten Mal gibt es dieses Jahr einen Dresden sowie Leipzig gewidmeten Kalender. Für die, die es ganz besonders weihnachtlich mögen, wird der Kalender auch mit den Motiven Winterlandschaft angeboten. Der Inhalt hat es in jedem Fall in sich: 23 Fläschchen mit Spirituosenpezialitäten aus Sachsen und Thüringen, für jeden vorweihnachtlichen Dezembertag etwas Neues. Dabei sind etwa der legendäre Altenburger Schwarzebrannt und das Kräuter As aus der Skatstadt. Und für den 24. Dezember enthält der Kalender noch eine besondere Überraschung.

Foto: Hersteller

ANZEIGEN

Sachsen

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 35 € (bis 4 Pers.)
☎ 03 50 28/858 80 www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther

Wandern, Spazieren, Natur pur ...
KO Gohrisch / Sächs. Schweiz
Vorzugspreis bei Buchung bis 31.01.13
zu 273 € p.P. im DZ
7 Ü/HP à la carte
EZ-Zuschlag, Bahnhofstransfer, Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!
Pension „Waldidylle“ und Annas Hof
☎ 035021 - 683 56
www.gohrisch.net

**** Familien- & Sport-Hotel **Lugsteinhof**
Osterzgebirge 900 m NN
www.lugsteinhof.de
Alles unter einem Dach:
100 Zi., mit Bad bzw. DU/WC, Föhn, Radio, Tel., TV
Tage zum Verwöhnen
Erholung in Zinnwald - Anruf genügt: 2 Ü/HP schon ab 99,00 € p.P.
inkl. Frühstücksbüfett, Abendessen & ein Glas Sekt, kostenfreie Nutzung der Hotellschwimmhalle und der Saunen, der TT- und Fitnessräume, 1 x Massage auf dem Hydro Jet Massagebett, 1 Bad in der Whirlwanne, 1 x Saunazrotte, 1 Leihbademantel (jeweils p.P./pro Aufenthalt)
entsprechend Verfügbarkeit und Absprache mit dem Hotel sowie nicht an Feiertagen und Brückentagen
01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 - 36 50 Fax 365 55

030/2978-1840 Die Fax-Nummer für ihre Anzeige.

Mecklenburg-Vorpommern

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen.
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)
Ganzjährig attraktive Arrangements
Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Loddin/Usedom
Strandstraße 1 * Tel.: (03 83 75) 540 * Fax: 541 99
e-mail: info@strandhotel-seerose.de, www.strandhotel-seerose.de

www.neues-deutschland.de

****HOTEL Borstel-Treff (ärztl. Geführtes Haus)
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, Tel. 038485/20150, www.borstel-treff.de

KUREN in Mecklenburg
7 Ü ab 329,-€ p.P. im DZ
14 Ü ab 499,-€ p.P. im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Indikation: chr. Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n.Schlaganfall, Prophylaxe
FAMILIENFEIERN
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
WELLNESS-WOCHEN ab 249,-€
KUSCHELWOCHENENDE ab 95,-€
Silvesterarrangement ab 374,-€
• Zimmerpreise ab 34,-€ p.P.
• incl. Schwimmbad u. Saunalandschaft
• Physiotherapie im Haus
• 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE

International

FFAIR Reisen - Der neue Katalog ist da!
Für Ihre Gesundheit: Kur & Wellness 2013
Reiseziele in Tschechien, Polen, Deutschland, Ungarn, der Slowakei
☎ (030) 4 26 46 60 (Mo-Fr 10.00-18.00, Sa 9.00-14.00 Uhr)
FFAIR Reisen GmbH · Waldeyerstr. 10/11 · 10247 Berlin
www.ffair.de · www.kurreisen-nach-polen.de

ND LESERREISEN
SCHWEIZER BAHNERLEBNISSE

Anfragen Buchung 030/2978-1621 030/2978-1620
Zwischen Matterhorn & Mont Blanc
Je 6 Tage ab: 06.05., 15.05., 25.05.30.05.
01.07., 10.07., 28.07.07.08., 12.08., 26.08. u.a.
p.P. im DZ € 299,-
EZZ € 100,-; fsk. HP € 60,-
Inkl. Mont-Blanc-Express-Fahrt
Bernina- & Glacier-Express
Je 6 Tage: 21.06. - 26.06., 15.09. - 20.09.
Je 5 Tage: 11.07. - 15.07., 24.07. - 28.07.
p.P. i. DZ € 525,- EZZ € 100,-
p.P. i. DZ € 445,- EZZ € 80,-
Inkl. Bernina-Express-Fahrt u. Glacier-Express-Fahrt
fok. Halbpension (HP) ab € 50,-
Ausführliche Information: nd-Leserreisen, Frau Kohlmetz/Herr Diekert, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin · Fax 030/2978-1650; leserreisen@nd-online.de
Veranstalter: JTW Blue & White Reisen GmbH, Berlin
neues.deutschland
DRUCK VON LINKS

Sachsen-Anhalt

SONDER ANGEHOT KUREN
IN BAD SCHMIEDEBERG
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad

Starten Sie ins neue Jahr mit Ihrer privaten, individuellen Kur
Gültig für Anreisen vom 1. Januar bis 31. März
www.eisenmoorbad.de
Informationen und Beratung
Gästeservice (03 49 25) 6 30 37

Eine Kampagne der Stiftung NaturSchutzFonds Brandenburg

Aktion für die biologische Vielfalt in Brandenburg
naturwacht-kampagne.de
nd-Bücherservice
Bücher, Hörbücher und Kalender
Tel.: 030/2978-1777
buecherservice@nd-online.de
neues.deutschland