

### EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser, der Herbst ist da – mit all seinen Schönheiten und auch seinen unangenehmen Seiten. Doch in der Stube hocken gilt nicht. Nutzen Sie seine »goldene Seite« und gehen Sie raus, um die Sonne zu genießen. Im Bergell, einem klimatisch begünstigten Tal im schweizerischen Graubünden, haben die Bewohner jetzt alle Hände voll zu tun. Die gesunden Früchte des »Brotbaumes«, der Esskastanie, sind reif und wollen aufgesammelt und getrocknet werden. Seit Jahrhunderten ist das so, da werden alle Hände gebraucht.

Aufessen oder Wegwerfen? Wie oft landen Reste in der Tonne, die man noch gut verarbeiten könnte. Ein besonders beeindruckendes Beispiel, wie sich Reste vermeiden lassen, habe ich in Bremerhaven gefunden und ausprobiert.

Im Vogtland, in Bad Brambach, setzt man schon lange auf die heilende Wirkung von Radon. Jetzt wurde in dem sächsischen Kurort ein neues Therapiezentrum eröffnet, das auf eine ganzheitliche Anwendung setzt und deutschlandweit einmalig ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und gute Ideen, wie auch Sie zu noch mehr Nachhaltigkeit gelangen. Bleiben Sie oder werden Sie fit. Und genießen Sie die schönen Seiten des Herbstes.  
Heidi Diehl



Maronen waren einst im Bergell das »Brot der Armen« – heute nährt die Esskastanie noch immer die Menschen. Anbau, Pflege und Ernte bleiben aufwendige Handarbeit. (S. 19)

### INHALT

**Auf den Rat der Kinder setzen** 2  
Kaufentscheidungen treffen Ältere zunehmend mit ihren Kindern

**Der »Brotbaum« des Bergell** 3  
Die Bewohner des schweizerischen Tals haben jetzt alle Hände voll zu tun.

**Essen oder Wegwerfen?** 4  
Wie ein Hotel in Bremerhaven Abfall vermeidet.

**Kuren wie einst die Könige** 4  
In Bad Brambach wurde ein neues Radon-Therapiezentrum übergeben.

Nächstes **nd EXTRA**  
4. Dezember,  
Thema: »anders schenken«

## Kontakte halten fit

### Sechs Millionen Senioren leben alleine – doch Einsamkeit ist vermeidbar

JENNY TOBIEN

Die Zahl der allein lebenden älteren Männer und Frauen in Deutschland steigt. So wohnen im vergangenen Jahr rund 5,9 Millionen Menschen ab 65 Jahren alleine. Das ist etwa jeder Dritte (34 Prozent) in dieser Altersgruppe, wie das Statistische Bundesamt kürzlich mitteilte. 20 Jahre zuvor waren es demnach noch 5,1 Millionen Menschen gewesen.

»Wenn Partner oder Partnerin sterben, bleiben viele ältere Menschen allein zurück. Das ist der Hauptgrund dafür, dass mit zunehmendem Alter der Anteil der Alleinlebenden steigt«, erklärten die Statistiker. So hätten in der Altersgruppe 65plus noch fast zwei Drittel (62 Prozent) angegeben, einen Partner oder eine Partnerin zu haben. Bei den über 85-Jährigen sei es nur noch gut ein Drittel (34 Prozent).

Die Entwicklung sei wegen der älter werdenden Bevölkerung nicht überraschend,

sagt Julia Simonson vom Zentrum für Altersfragen. Ihr ist aber wichtig zu betonen: »Alleine zu leben bedeutet nicht gleich Einsamkeit.« In den vergangenen Jahren gab es demnach mehrere positive Trends. So habe etwa der Anteil der älteren Menschen, die eine freiwillige Tätigkeit ausübten, zugenommen.

Die Gruppe der älteren Menschen sei – wie viele andere auch – sehr heterogen und unterschiedlich, sagt Simonson. »Viele sind ganz mobil und ganz aktiv. Über sie muss man sich hinsichtlich der Einsamkeit weniger Sorgen machen.« Aber dann gebe es auch diejenigen mit weniger Kontakten, die gesundheitlich eingeschränkter seien. »Ihnen müssen Angebote gemacht werden, damit sie nicht nur alleine zu Hause sitzen.«

Die soziale Interaktion sei der wichtigste Parameter zum Jungbleiben, sagt Altersforscher Sven Voelpel von der Jacobs University Bremen. Im Vergleich zu anderen Ländern, wo die Menschen besonders alt werden,

würden in Deutschland allerdings die sozialen Kontakte – etwa zwischen den Generationen – vernachlässigt. Er rät zur sogenann-



Alleinsein muss nicht sein.

ten »3-F-Regel«: Das bedeutet, einmal am Tag mit der Familie, mit Freunden und mit einem oder einer Fremden in Kontakt zu treten.

Das Statistische Bundesamt gab seine Daten anlässlich des Tages der älteren Menschen (1. Oktober) bekannt. Im vergangenen Jahr lebten demnach in Deutschland 18,3 Millionen Menschen im Alter 65plus – das entspreche einem Anteil von 22,0 Prozent an der Gesamtbevölkerung.

Aufgrund der alternden Gesellschaft stieg die Zahl der Seniorenhaushalte in den letzten Jahren insgesamt deutlich an. So war im Jahr 2020 jeder vierte deutsche Haushalt (25 Prozent) ein reiner 65plus-Haushalt. Vor zwanzig Jahren war es noch rund jeder fünfte (21 Prozent).

Viele ältere Menschen bleiben demnach noch bis ins hohe Alter im eigenen Zuhause. »Die gute Nachricht ist, dass viele immer noch selbstständig leben«, sagt Voelpel. Im letzten Jahr wohnten lediglich vier Prozent

der über 65-Jährigen in einer Pflegeeinrichtung oder einem Altersheim. Bei den über 85-Jährigen waren es weniger als ein Fünftel (18 Prozent).

Mit zunehmendem Alter steigt jedoch die Zahl der Pflegebedürftigen: Zum Jahresende 2019 waren knapp 5 Prozent der 65- bis 69-Jährigen auf Pflege angewiesen, bei den über 90-Jährigen waren es bereits 76 Prozent. Für einen Großteil der älteren Menschen bedeutet die Pflegebedürftigkeit aber nicht den Verlust ihres eigenen Zuhauses. Fast drei Viertel (74 Prozent) der Pflegebedürftigen ab 80 Jahren wurden zuletzt zu Hause versorgt, mehr als die Hälfte von ihnen überwiegend durch Angehörige.

»Im Alter gibt es eine hohe Verbundenheit mit der eigenen Wohnung«, erklärt Simonson vom Zentrum für Altersfragen. Wichtig sei jedoch eine Entlastung der pflegenden Angehörigen. So müsse etwa eine bessere Vereinbarkeit mit der Erwerbstätigkeit geschaffen werden. *dpa*

# Ältere setzen auf den Rat der Jüngeren

## Wie erwachsene Kinder ihre alternden Eltern im Verbraucheralltag unterstützen

Zwei Drittel (66 %) der erwachsenen Kinder in Deutschland unterstützen ihre alternden Eltern im Verbraucheralltag. Beispielsweise bei Vertragsangelegenheiten oder bei geplanten Neuanschaffungen. Unmittelbar beeinflusst werden davon auch die Kaufentscheidungen der Elterngeneration. Besonders angewiesen auf die Alltagshilfen ihrer Kinder ist die wachsende Zahl älterer, allein lebender und pflegebedürftiger Seniorinnen und Senioren.

Dies zeigt die aktuelle Ausgabe des »Trendmonitors Deutschland« des Marktforschungsinstituts Nordlight Research. Für Anbieter ergeben sich aus der Seniorenstudie zahlreiche Ansatzpunkte, die häufig immer noch vernachlässigte – zugleich weiter zunehmende und teils sehr kaufkräftige – Zielgruppe der Senioren besser zu erreichen.

Zu den Alltagsbereichen, in denen erwachsene Kinder ihre Eltern am stärksten beraten und aktiv unterstützen, zählen demnach neben allgemeinen und erkrankungsbezogenen Hilfen insbesondere: Telekommunikationsverträge (45 %), Versicherungsangelegenheiten (35 %), Banking (32 %), Instandhaltung von Wohnung/Haus (32 %), Geldanlagen & Vermögensverwaltung (31 %), Energieversorgung (31 %), Krankenkassenangelegenheiten (30 %) sowie alltägliche Einkäufe (30 %). Die Art der Hilfen reicht dabei von aktiver Beratung über gelegentliche tatkräftige Unterstützung bis hin zu regelmäßiger Betreuung und Begleitung. Mit steigendem Alter der Eltern nimmt die durchschnittliche Häufigkeit und Intensität der Unterstützungsleistungen erwartungsgemäß zu.

Bei geplanten Neuanschaffungen und Kaufentscheidungen fragen die Senioren ihre erwachsenen Kinder besonders häufig um Rat und Tat in folgenden Konsumbereichen: Smartphone, Tablet, Computer (49 %), Unterhaltungselektronik (46 %), Elektrogeräte (35 %), Versicherungsabschlüsse (30 %), Abschluss von Energieverträgen (30 %), Autokauf (25 %) sowie bei Geldanlagen zur Eigenvorsorge oder zur Vorsorge der Angehörigen (jeweils 25 %).

»Viele Senioren werden von ihren erwachsenen Kindern im Verbraucheralltag signifikant unterstützt und dabei auch in ihren Konsumentscheidungen teils entscheidend beeinflusst«, sagt Thomas Donath, Geschäftsführer beim Marktforschungsinstitut Nordlight Research. »Eine stärker beziehungsorientierte – statt rein individualistische – Perspektive ist für Anbieter bei der Ansprache »seniorer« Zielgruppen sowie auch in der seniorengerechten Produktentwicklung daher durchaus ratsam.«

Das generelle Konsum- und Kaufverhalten ihrer »seniorer« Eltern wird von den erwachsenen Kindern überwiegend als überlegt (44 %) und sparsam (46 %) beurteilt. Weit seltener als ausgabefreudig (9 %) oder spontan (8 %). Der finanzielle Spielraum der Eltern, sich im Alter richtig etwas leisten und gönnen zu können, wird jeweils zu einem Drittel als (sehr) »groß« (32 %) oder als »mittel« (36 %) beurteilt. Ein Viertel der erwachsenen Kinder (26 %) schätzt die finan-



Kinder helfen ihren Eltern bei vielen Angelegenheiten.

ziellen Möglichkeiten hingegen als (eher) »gering« ein. Elf Prozent der Senioren werden aktuell von ihrer Familie finanziell unterstützt.

In punkto Markenbewusstsein der älteren Generation zeigt sich: 18 Prozent der Seniorinnen und Senioren werden von ihren Kindern in stärkerem Maße als markenbewusst beschrieben; 25 Prozent als teilweise markenbewusst. Jeder zweite Senior wird hingegen als (eher) wenig markenbewusst eingeschätzt.

Das Thema »Nachhaltigkeit & Klimaschutz« spielt im Alltagshandeln der Eltern aus Sicht ihrer Kinder in jedem zweiten Fall (54 %) zumindest teilweise eine wichtige Rolle; zu etwa einem Viertel (23 %) auch in stärkerem Maße. Einem Drittel der Senioren (34 %) ist das Thema nach Einschätzung ihrer Kinder hingegen nur weniger oder gar nicht wichtig (junge Senioren: 28 %; alte Senioren: 39 %).

Die Kompetenz und Eigenständigkeit ihrer alternden Eltern beim Abschluss von Kaufverträgen beurteilen 58 Prozent der erwachsenen Kinder als »uneingeschränkt«. In mehr als einem Drittel der Fälle (36 %) wird diese hingegen zumindest als »teilweise eingeschränkt« beurteilt (junge Senioren: 23 %; alte Senioren: 48 %). 13 Prozent geben zudem eine »unbedingte Hilfsbedürftigkeit« ihrer Eltern bei Kaufentscheidungen an. In drei Prozent der Fälle sind die Eltern nicht mehr mündig.

Unter den von Senioren regelmäßig genutzten Medien liegt das Fernsehen (84 %) nach Auskunft der erwachsenen Kinder mit Abstand an erster Stelle. Es folgen Radio (51 %) sowie Tageszeitungen und Zeitschriften (50 %). Das Internet wird nur von gut einem Viertel der Senioren regelmäßig

genutzt (28 % junge Senioren; 39 % alte Senioren: 18 %); soziale Medien noch deutlich seltener (insgesamt 12 %).

Die generelle Kompetenz ihrer »seniorer« Eltern im Umgang mit digitalen Medien wird überwiegend als eingeschränkt oder als wenig kompetent eingeschätzt. Lediglich 27 Prozent beurteilen das digitale Medienverhalten ihrer »seniorer« Eltern als (eher) kompetent (junge Senioren: 37 %; alte Senioren: 17 %).

Insgesamt zeigt die Studie, dass Senioren ab dem Rentenalter – trotz mancher Gemeinsamkeiten – in punkto Verbraucherverhalten und Unterstützungsbedarf eine stark heterogene Gruppe darstellen. Dies macht sich an Altersfaktoren, aber auch an vielen weiteren Kriterien fest (aktuelle Wohnsituation, soziale Integration, Grad der Pflegebedürftigkeit etc.).

»Erst ein differenzierter Blick auf die Zielgruppe der Senioren und deren aktuelle Lebenslagen ermöglicht eine ebenso differenzierte Ansprache und Angebotsentwicklung«, sagt Rafael Jaron, Geschäftsführer beim Marktforschungsinstitut Nordlight Research. »Klassische, pauschalierende oder rein defizitorientierte Altersbilder – die auch heute immer noch wirksam sind – gilt es dabei zu überwinden.«

Die Qualität der Beziehung der erwachsenen Kinder zu ihren alternden Elternteilen wird überwiegend positiv eingeschätzt: 54 % beurteilen diese als ausgezeichnet oder sehr gut; weitere 25 Prozent als gut. Elf Prozent beschreiben die Beziehung hingegen nur als mittelmäßig, weitere zehn Prozent ausdrücklich als (eher) schlecht.

Dies spiegelt sich auch in der Kontaktintensität: 35 Prozent der erwachsenen Kinder pflegen täglichen oder mehrmals wöchent-

lichen Kontakt zu ihren alternden Eltern. Weitere 35 Prozent regelmäßig mindestens einmal pro Woche. 15 Prozent der erwachsenen Kinder haben hingegen nur etwa ein- bis zweimal pro Monat Kontakt, sechs Prozent nur zu besonderen Anlässen (wie etwa Familienfeiern) und rund zehn Prozent nur, wenn es unbedingt notwendig und unvermeidbar ist.

In punkto eigener und familiärer Belastung aufgrund der Unterstützung und Betreuung der alternden Eltern gibt jeder zweite Befragte (51 %) an, sich dadurch gar nicht oder nur in geringem Maße belastet zu fühlen. Weitere 30 Prozent geben an, dass aktuell keine besondere Unterstützung/Betreuung ihrer Eltern erforderlich sei. Jeder Fünfte (19 %) fühlt sich und seine eigene Familie durch die Unterstützung/Betreuung der alternden Eltern zumindest teilweise stärker belastet (bei jungen Senioren: 15 %; bei alten Senioren: 23 %).

Fast drei Viertel der erwachsenen Kinder (72 %) geben an, dass ihnen im Falle des eigenen Ausfalls bei der Betreuung der Eltern keine zuverlässige und ihnen vertraute externe Unterstützung zur Verfügung steht. Lediglich jeder Vierte (28 %) verfügt aktuell über zuverlässige externe Unterstützungssysteme bei eigener Abwesenheit oder in Notfällen.

Ein Viertel der erwachsenen Kinder (26 %) hat mit den noch lebenden Eltern bereits offen und auch detaillierter über das Thema »Erbschaft« gesprochen; ein Drittel (36 %) bisher nur beiläufig oder am Rande.

Mehr als ein Drittel (37 %) der erwachsenen Kinder geben hingegen an, mit den Eltern bisher noch »nie« über Fragen zum Thema Erbschaft gesprochen zu haben; in 17 Prozent der Fälle wird dies sogar grundsätzlich als familiäres »Tabuthema« erlebt. Elf Prozent planen, zukünftig darüber zu sprechen. Und weitere zehn Prozent wünschen sich, mit ihren Eltern einen offeneren Umgang bei Erbschaftsthemen zu haben.

Drei Viertel (77 %) der Seniorinnen und Senioren im Rentenalter leben nach Angaben ihrer erwachsenen Kinder noch selbstständig im eigenen Haushalt ohne professionelle Betreuung. In mehr als jedem zweiten Fall (57 %) handelt es sich dabei um Single-Haushalte. Nur jeder zweite Senior (49 %) verfügt nach Aussage der erwachsenen Kinder aktuell noch über einen festen Freundes- und Bekanntenkreis (junge Senioren: 54 %; alte Senioren: 45 %).

Die aktuelle körperliche Fitness ihrer alternden Eltern beschreiben rund 50 Prozent der erwachsenen Kinder als gut oder sogar besser (junge Senioren: 66 %; Alte Senioren: 40 %); ebenso viele hingegen als mittelmäßig bis schlecht. Die geistige Fitness wird im Durchschnitt deutlich besser beurteilt (74 % gut oder besser; junge Senioren: 87 %, alte Senioren: 63 %).

Neun Prozent der Senioren nehmen aktuell mobile Betreuungs- und Pflegeangebote in Anspruch. Ebenfalls neun Prozent leben mit ihren erwachsenen Kindern zusammen in einem Haushalt. Fünf Prozent leben in betreuten Einrichtungen (Altenheim, Pflegeheim etc.). ots/nd

## Spaziertandems statt allein unterwegs

Wer sich bewegt, lebt, wer würde das bestreiten wollen. In Berlin-Lichtenberg hat der 2013 gegründete Verein soziale Gesundheit e.V. etwas Neues geschaffen: Er bringt Spaziergänger zusammen. Durch die seit Beginn seiner Tätigkeit praktizierte Sozialberatung in Hausarztpraxen weiß der Verein, wo die Kapazität der Arztpraxis endet – bei bedrückenden sozialen und gesundheitlichen Fragen des Älterwerdens. Ohne soziale Kontakte, denen sie vertrauen können, werden ältere, allein lebende Menschen zunehmend unsichtbar für die Gesellschaft. Still und unbemerkt in ihrer Unsichtbarkeit werden sie kränker, vereinsamen noch mehr und fallen durch die Maschen unserer sozialen Netze. Der Verein holt die Betroffenen aus der Unsichtbarkeit heraus, zeigt ihnen, wo sie Hilfe finden können und unterstützt und begleitet sie auf diesem Weg.

Wie die Projektleiterin Dr. Martyna Voß berichtet, trauen sich viele Menschen im höheren Alter nicht allein auf die Straße. Denen macht der Verein ein interessantes wie nützliches Angebot. Er sucht und findet immer wieder nette Leute aus der Nachbarschaft, die sich sagen: »Komm, lass uns gemeinsam gehen und dabei quatschen.« Dabei ist aufgefallen, dass ältere Menschen regelrecht aufblühen, wenn sie wieder an die frische Luft kommen und mit jemandem reden können.

Und wie sehen das die »Spazierpaten«, die eine Seniorin oder einen Senior begleiten? Eine Patin hatte zum Beispiel den Wunsch, einen älteren Menschen mit dem Ziel zu besuchen, ihn wieder ein wenig am Leben draußen teilhaben zu lassen. »Ich gehe spazieren und nehme jemanden mit auf diesem Weg. Ein interessantes Gespräch entspinnt sich dann immer. Ich erfahre neue Dinge, wie das Leben des anderen verlaufen ist. Und es freut mich, aus diesen Erfahrungen für mich zu schöpfen. Das macht mich selbst weiser und gelassener.«

Dem Verein ist es gelungen, bereits einige Spaziertandems zu vermitteln. Dabei entscheiden beide Spaziergänger gemeinsam, wann und wie lange sie unterwegs sein wollen. Erfahrungsgemäß dauern die Spaziergänge zwischen 30 und 60 Minuten und finden zwei bis vier Mal im Monat statt. Der Verein soziale Gesundheit e.V. ist sowohl dankbar für Hinweise zu Menschen in der Nachbarschaft, die allein leben und einsam sind, als auch für Bereitschaftserklärungen, auf Spaziergängen jemanden mitzunehmen und dabei über das Leben früher und heute zu plaudern, Vögel zu beobachten und den Herbst kommen zu sehen.

Wer sich an diesem schönen Projekt beteiligen möchte, meldet sich bitte direkt beim Verein soziale Gesundheit e.V., Elli-Voigt-Straße 10 in 10367 Berlin. Telefonisch ist der Verein soziale Gesundheit e.V. unter (030) 97 20 102 erreichbar, per E-Mail: kontakt@sozialegesundheit.de nd

Weitere detaillierte Informationen gibt es auch im Internet unter [www.sozialegesundheit.de](http://www.sozialegesundheit.de)

## Und das können Sie gewinnen

**1. Preis:**  
2 Eintrittskarten für trÄNENpALAST präsentiert: Wladimir Kammer: »Väterchen Frost, ein Jolka-Fest und Weihnachten auf dem Alex« – Gastspiel am 19.12.2021 um 14 Uhr im Kabarett-Theater Distel

**2. Preis:**  
Ein Überraschungspaket aus unserem nd-Shop im Wert von 50 Euro

**3. Preis:**  
Ein Überraschungspaket aus unserem nd-Shop im Wert von 30 Euro

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und gebeten, sich zwecks Absprache direkt an den nd-Shop zu wenden (gültig für Preise 2 und 3.)

Schreiben Sie einfach das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken diese an: neues deutschland Anzeigen Geschäftskunden 10243 Berlin, Franz-Mehring-Platz 1

**Einsendeschluss:** 19.11.2021  
Die Gewinner werden im nächsten ndExtra bekannt gegeben.

**Lösungswort des letzten Rätsels:** Gemeinschaftssinn

**Die Gewinner sind:**

- 1. Preis: Kurt Graening, Teltow
- 2. Preis: Roland und A. Kraus, Berlin
- 3. Preis: Christian Schöppe, Berlin

## Das Extra Rätsel

Form-schrei-ben	heimli-sches Weiden-gras	künst-licher ‚Mensch‘	früherer Name Tokios	sehr kleiner Bach	Spitz-name Lincolns	Initialen d. franz. Autors Rolland	Ziffern-kennung (engl.)	griech. Vorsilbe: gut, wohl	Fußball-club in Bochum	land-wirtsch. Güter	machen	Nach-richten (engl.)	Figur aus Andersens Märchen
		13							Phos-phat-dünger		3		
	8		Ast-werk		ertragen		9					Ort bei Glarus, Schweiz	5
Essenz	großer Hühner-vogel		Kfz-Z. Gein-hausen						dt. Heimat-dichter †	west-afrika-nischer Stamm			
Schulter-tücher												6	ab-schlie-ßen
höchster Bischof eines Landes			4						Rauch-utensil	erhöhte Galerie			ital. Kloster-bruder (Kw.)
		2	Baby-kost								7		
Jazz-füh-rungs-stimme	kurz für: aus dem	Abk.: Berufs-schul-lehrer							Initialen von Sänger Marshall			Leucht-stärke-maß	
reizvoll				englisch: vorüber					Weinort in Südtirol				
	10		Initialen der Temple	chem. Zeichen für Astat		kauka-sischer Stein-bock	Stelle	Maß der Ge-schwin-digkeit	franzö-sisch: er	Kfz-Z. Korbach			Vorname der Derek
franzö-sisch: Straße	Einzahl												11
wein-artiges Honig-getränk			Orts-bestim-mung			Bau-stoff							
													12

**nd SHOP**

**Vio.Me-Seife**

- Sorten: Lavendel und Kräuter
- 120g für 3,30 €
- 250g für 6,60 €

Jetzt in 250g!

Jetzt bestellen: (030) 2978 – 1654 [dasnd.de/soliprodukte](http://dasnd.de/soliprodukte)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

## Impressum

Extra  
Beilage der Tageszeitung nd.DerTag  
Redaktion und Gestaltung:  
Heidi Diehl (030) 2978-1724  
E-Mail: [h.diehl@nd-online.de](mailto:h.diehl@nd-online.de)  
Anzeigenverkauf  
Olaf Koppe (030) 2978-1611  
Telefax: (030) 2978-1840  
E-Mail: [o.koppe@nd-online.de](mailto:o.koppe@nd-online.de)

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 31 vom 1. Januar 2021.  
[www.nd-aktuell.de](http://www.nd-aktuell.de)

# Vom »Brot der Armen« zum geschützten Kulturgut

## Auf den Spuren der Geschichte der Esskastanie im Schweizer Graubünden im Tal von Bergell

HEIDI DIEHL

Noch hat es die Sonne nicht über die schroffen Granitgipfel der imposanten Bergkette geschafft, die das Tal von Bergell in der Grenzregion zwischen dem Schweizer Kanton Graubünden und der Lombardei in Italien schützend umarmt. Doch überall in den Kastanienhainen, die das Tal seit Jahrhunderten prägen, sind die Menschen schon längst dabei, die stacheligen Früchte zusammenzuharken, die die Bäume über Nacht abgeworfen haben. Es ist Erntezeit in den Hainen zwischen den Dörfern Bondo, Soglio und Castasegna, da wird jede Hand gebraucht.

Seit vielen Generationen ist das so, heute wie damals werden die Selven, wie die Kastanienhaine genannt werden, in reiner Handarbeit bewirtschaftet. »Nur eines hat sich geändert«, erzählt Felix Brügger, der mit seiner Familie nahe dem 100-Seelen-Dorf Soglio 25 Bäume bewirtschaftet. »Noch im 19. Jahrhundert war das »Brot der Armen« das Grundnahrungsmittel im Bergell und sicherte den Leuten das Überleben, heute würden wir ohne die Kastanien selbstverständlich nicht mehr verhungern, vielmehr sehen wir uns als Hüter und Pfleger einer jahrhundertelangen Tradition, die wir auch künftigen Generationen weitergeben wollen.«

Was nicht bedeutet, dass die Früchte vom Esstisch der 1500 Talbewohner verbannt wurden, ganz im Gegenteil – ohne sie geht

offenes Feuer entstehen. Der Rauch konserviert die Früchte und gibt ihnen den typischen Geschmack.« Überall im Tal sieht man im Herbst Rauchschwaden aus den Dörrhütten aufsteigen. Rund sechs Wochen dauert es, bis die Kastanien getrocknet sind und die einst braunen Schalen eine glänzende, fast schwarze Farbe angenommen haben. Dabei verlieren sie etwa zwei Drittel ihres Gewichts.

Irgendwann im November kommt dann wieder die ganze Familie zusammen, um die getrockneten Früchte von ihren Schalen zu befreien. Dazu werden sie in kleine Leinensäcke gefüllt und so lange mit Wucht auf Baumstümpfe geschlagen, bis sich die Schalen gelöst haben. Der Beutelinhalt kommt in einen flachen Weidenkorb und wird auf- und abgeschüttelt, so dass sich die Schalen von den Kastanien trennen. »Meine Frau ist eine sehr gute Schüttlerin«, verrät Felix Brügger, »überhaupt sind es die Frauen, die da den Dreh besser raushaben als wir Männer.« Am Ende bleibt »nur« noch das Sortieren: schlechte Früchte werden verbrannt, zerschlagene zu Mehl vermahlen, die restlichen kommen in den Vorratsschrank und sind bis zu zwei Jahren haltbar.

Ein Baum reicht aus, um einen Menschen ein Jahr lang zu ernähren. Waren die Talbewohner früher auf ihn angewiesen, so landen heute viele Kastanien in den Mägen der Touristen. Felix Brüggers Frau Verena backt Brot, Kuchen, Kekse aus dem Mehl, macht Nudeln daraus oder Marmelade und verkauft alles in einem kleinen Laden in Soglio.

Woher aber kommt eigentlich die Esskastanie? Genau weiß das niemand, wohl aber, dass sie schon seit Tausenden Jahren im Mittelmeerraum kultiviert wird. Vor über 1000 Jahren brachten die Römer die Wärme liebenden Esskastanien auf ihren Eroberungszügen ins Bergell, das dank seiner Lage ein fast mediterranes Klima hat. Auch Feigen, Kakis, Aprikosen oder Kiwis gedeihen hier prächtig. Erst im 19. Jahrhundert verdrängten Kartoffeln und Mais die Eintönigkeit auf der Speisekarte – die Kastanien landeten im Schweinefutter. Hinzu kam, dass Baumkrankheiten, Absatzschwierigkeiten und ständig fallende Preise bewirkten, dass immer weniger Familien sich um ihre Selven kümmerten. Viele Bäume starben ab oder wurden abgeholzt. Zum Glück besann man sich vor gut 40 Jahren des kulturellen und landschaftlichen Schatzes und rekultivierte mit finanzieller Hilfe von Land und Kanton viele der verwilderten Haine.

Heute gelten die Kastanienhaine im Bergell nicht nur als die größten in Europa, sondern auch als die schönsten. Wie von einem Künstler imposant ins Szene gesetzt verteilen sich die Bäume über grasbewachsene Hügel, die wellenartig das Tal durchziehen. Das weiche Gras hilft jedoch nicht nur, den Aufprall der stacheligen Früchte abzumildern, erfahren Interessierte von Förster Mario Luchinetti. »Ein Kastanienhain erfordert eine ganzjährige landwirtschaftliche Nutzung. Werden die Bäume nicht gepflegt und die Wiesen nicht beweidet, dann verwildern die Flächen schnell. Eschen, Linden, Fichten, Pappeln oder Bergahorn breiten sich im Nu aus und verdrängen die Licht benötigenden Kastanienbäume und verändern das ökologische Gleichgewicht«, erklärt er. Denn die Selven bieten vielen seltenen oder bedrohten Tieren und Pflanzen eine Heimat. So findet die vom Aussterben bedrohte Halsbandschnepfe, von der es in der Schweiz nur noch ca. 25 Paare gibt, hier die Bedingungen, die sie für die Brut braucht. Die Trockenmauern, die die Selven häufig begrenzen, dienen der Smaragdeidechse oder der Äskulapnatter als Rückzugsort, der saure Boden ist ideal für zahlreiche Wildpflanzen, die anderswo längst ausgestorben sind. Durch eine Verjüngung des Baumbestandes sorgen die Förster gemein-



Mehr als 700 Jahre hat dieser Kastanienbaum schon auf der Rinde.

FOTOS: HEIDI DIEHL



Überall im Tal von Bergell trocknen jetzt die Kastanien in den Cascinas, den Dörrhütten

sam mit den Besitzern der Haine dafür, dass dieses besondere Ökosystem erhalten bleibt.

Seit zwei Jahren gibt es im Dörfchen Promontogno eine Baumschule, in der junge Kastanienbäume herangezogen werden, vor allem von den sechs im Bergell am meisten verbreiteten Sorten: Die bekannteste und beliebteste ist Marun, deren Früchte vor allem geröstet gegessen werden, darüber hinaus werden insbesondere die Sorten Lüina, Vescuv, Ensar, Rossara und Tempuiva angebaut. Wie Mario Luchinetti erklärt, beugt die Verjüngung der Haine auch Krankheiten wie dem Kastanienrindenkrebs oder der Gallweste vor, die die Blätter schädigt. Knapp drei Jahre dauert es, ehe so ein Setzling die Kinderstube verlässt, um nach etwa 15 bis 20 Jahren Pflege im Kastanienhain die ersten Früchte abzuwerfen. Zehn bis 20 Bäumchen ziehen alljährlich von der Baumschule in die Selven um.

Wer mehr über die Kastanien erfahren will, kann sich auf den ca. drei Kilometer langen

Kastanienlehrpfad begeben, der von Castasegna nach Soglio führt. Auf zahlreichen Informationstafeln findet man allerhand Wissenswertes über den »Brotbaum« des Bergell. Noch interessanter aber ist es, sich einer geführten Wanderung mit Werner Anliker anzuschließen. Ohne ihn würde man ganz sicher an vielen besonderen Sehenswürdigkeiten vorbeilaufen, was jammerschade wäre. »Schaut nur«, ruft er begeistert und zeigt auf einen etwas abseits stehenden Methusalem. »Das ist unser König unter den mehr als 1000 Kastanienbäumen der Region, der Ururururgroßvater gewissermaßen.« Rund 700 Jahre hat der Riese mit seinem Stammumfang von gut sieben Metern auf dem Buckel. »Manchmal komme ich einfach nur her, um ihm »guten Tag« zu sagen und in seinem Schatten zu lesen«, erzählt der 68-Jährige, und fügt hinzu, dass man dem Esskastanienbaum magische Kräfte nachsagt. »In Südfrankreich war es lange Zeit üblich, neben Gräber einen Kastanienbaum zu pflanzen, um damit den Ver-

storbenen Nahrung für ihre ewige Reise mitzugeben. Deswegen nennt man ihn auch den »Baum des Todes«. Im Bergell hört man hingegen oft vom »Baum der Wiedergeburt« – warum, zeigt Werner Anliker seinen Gästen ein paar Meter vom »König« des Tals entfernt. Dort wachsen aus einem Baumstumpf gleich mehrere neue Bäumchen heraus, deren erste sogar schon einige Früchte tragen. »Eine Kastanie ist zäh, schafft es sogar, den vermeintlichen Tod zu überlisten«, freut er sich. »Edelkastanien sind im Übrigen nicht verwandt mit den Rosskastanien, die hierzulande vielerorts in Parkanlagen und an Straßenrändern zu finden sind. Deren Früchte sind ungenießbar und enthalten giftige Stoffe. Auch optisch lassen sie sich ganz einfach von den Edelkastanien unterscheiden: Während letztere auf einer Seite spitz zulaufen, sind Rosskastanien abgeflacht.«

Edelkastanien schmecken süß und nussig, wobei der Geschmack erst durch Rösten und Kochen entsteht. Sie sind nicht nur nahrhaft und sättigend, sondern auch sehr gesund. Denn sie enthalten wenig Fett, reichlich Mineralien und Vitamine und sind glutenfrei, was sie auch für Zöliakieerkrankte bekömmlich macht. Hierzulande werden die nussig-mehlig schmeckenden Esskastanien ja vor allem geröstet auf Weihnachtsmärkten verkauft. Im Bergell kennt man Tausend andere Zubereitungsarten. Besonders beliebt ist »Farüda«, in Salzwasser gekochte Kastanien mit Speck und Rahm – ein typisches Arme-Leute-Essen, das hier seit vielen Generationen auf den Tisch kommt. Doch längst hat die Kastanie auch in die feine Küche Eingang gefunden. Wenn im Tal von Bergell alljährlich im September und Oktober das traditionelle »Kastanienfestival« stattfindet, laufen die Köche zur Höchstform auf und lassen sich neben den traditionellen Gerichten wie Kastanien- und Kastaniennudeln mit Pilzen immer neue Gerichte einfallen. Im traditionsreichen Restaurant »Stüa Granda« in Soglio kreiert Küchenchef Alessandro Giantatti raffinierte Kreationen wie Hirschfilet mit Kruste, gefüllt mit Maronipüree oder Kastanien-Catalana-Creme mit Waldbeeren.

Einer, der sich mit Herz und Seele der Kastanie verschrieben hat, ist Konditormeister Patric Ganzalez, der in Vicosoprano seine Backstube hat. Fast wie am Fließband entstehen hier seine preisgekrönten Kastanientorten, die von den Touristen gern als köstliches Souvenir gekauft werden und auch schon mal bis nach China oder in die USA verschickt werden. Der 36-Jährige, der erst vor Kurzem den Betrieb von seinem Vater übernommen hat, gehört zu jenen kreativen Köpfen, die immer auf der Suche nach Neuem sind. So bietet er neben Kastanientorten und -kekken, auch in Cognac eingelegte Marroni an und braut zusammen mit einem Freund ein Kastanienbier.

### Infos

- Kastanienfestival: [www.festivaldellacastagna.ch](http://www.festivaldellacastagna.ch)
- Infos zu Tourismus im Bergell und Kastanienlehrpfad: [www.bregaglia.ch](http://www.bregaglia.ch)
- Kastanienwanderung mit Werner Anliker: [www.wandern-ist-mehr.ch](http://www.wandern-ist-mehr.ch); E-Mail: [zurighesa@hispeed.ch](mailto:zurighesa@hispeed.ch)
- Allgemeine Infos zur Reiseregion Graubünden: [www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)
- Allgemeine Infos zum Tourismus in der Schweiz: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)  
Tel. (kostenfrei): (00800) 100 200 29

ANZEIGE

### REISEN IN DEUTSCHLAND

#### SACHSEN-ANHALT

**Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg**

- Weihnachten 2021
- Jahreswechsel 2021/22

**7 Übernachtungen, Vollpension und Therapien Jetzt buchbar!**

ab 661,- Euro

Gästedienst Tel. (034925) 6 30 37 [www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

#### SACHSEN

**Sächsische Schweiz**

Schöne FeWo ab 42 € (bis 4 Pers.)  
☎ 03 50 28/858 80 [www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther](http://www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther)

nd Extra: Immer eine gute Wahl  
E-Mail: [anzeigen@nd-online.de](mailto:anzeigen@nd-online.de)

#### 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 Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1  
Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99  
[info@strandhotel-seerose.de](http://info@strandhotel-seerose.de) • [www.strandhotel-seerose.de](http://www.strandhotel-seerose.de)

### ANKÜNDIGUNG

**nd Extra:**

**Sinnvoll schenken**

**jetzt vormerken**

- ▶ Erscheinungstag: 4. Dezember 2021
- ▶ Anzeigenschluss: 19. November 2021
- ▶ Anzeigenverkauf: Olaf Koppe  
Fon 030/2978 – 1611  
Fax 030/2978 – 1610  
[o.koppe@nd-online.de](mailto:o.koppe@nd-online.de)  
[www.nd-aktuell.de](http://www.nd-aktuell.de)

### DIENSTLEISTUNGEN

**Rundum-Service für den entspannten Umzug**

**zapf umzüge**  
Internationale Fernumzüge

Umwag - Lager - Material

**030 - 61 0 61**  
[www.zapf.de](http://www.zapf.de)



Pana Cotta von der Pastinake mit Radieschen(kraut)pesto



Roastbeef vom Wasserbüffel mit Pastinaken und Rosmarinkartoffeln



Kabinettpudding mit Apfelsorbet

## Kulinarischer Hochgenuss aus der »Restetonne«

Im Atlantic Hotel Bremerhaven wird seit vier Jahren ein geniales Konzept gegen die Verschwendung von Lebensmitteln umgesetzt

HEIDI DIEHL

Der Blick auf die Speisekarte im Panorama-restaurant des Vier-Sterne-Atlantic Hotels Sail City in Bremerhaven verheißt einen genussvollen Abend. Bis Hoteldirektor Tim Overdieck auf der Bildfläche erscheint und erklärt, dass es heute von der Vorspeise bis zu den Getränken ein Menü aus der Restetonne geben wird. Na, Prost Mahlzeit auch!

Zunächst einmal beruhigt er seine Gäste: »Sie werden selbstverständlich nicht das essen, was die Gäste auf ihren Tellern liegen gelassen haben. Dennoch handelt es sich bei den Zutaten ausschließlich um Reste. Was sie heute erleben, ist gewissermaßen das Resultat eines langen Prozesses des Nachdenkens und Veränderns in unserem Haus.«

Der begann 2013, als die Atlantic Hotels ihre 15 Häuser in ganz Deutschland unter dem Aspekt Nachhaltigkeit kritisch unter die Lupe nahmen. Das daraus entstandene Nachhaltigkeitskonzept »grün unterwegs« der Hotelgruppe umfasst mehr als 500 Veränderungen. Dazu gehören auch zahlreiche Maßnahmen gegen die Lebensmittelverschwendung. Overdieck nennt Zahlen, die den Gästen einen Schauer über den Rücken laufen lassen: Die WHO hat festgestellt, dass 30 bis 50 Prozent aller weltweit produzierten Lebensmittel den menschlichen Magen gar nicht erreichen, weil sie bereits vorher weggeworfen wurden – rund 1,3 Milliarden Tonnen jährlich. Allein in Deutschland sind es etwa 13 Millionen Tonnen, von denen 52 Prozent in privaten Haushalten entstehen. Rund 75 Kilogramm schmeißt jeder Bundesbürger im Jahr weg.

Um in den eigenen Häusern etwas dagegen zu tun, schlossen sich die Atlantic-Hotels 2014 der zwei Jahre zuvor von Torsten von Borstel gegründeten Vereinigung »United against waste e.V.« (gemeinsam gegen Verschwendung) an. Im Hotel Sail City in Bremerhaven kam man auf die Idee, ein Resteessen zu kreieren, um eigene Reserven zu erkennen und um auf das Thema nachdrücklich aufmerksam zu machen. 2017 lud das Haus erstmals dazu Lieferanten, Bauern, Netzwerker aller Art, Kunden, Hoteliers und Gastronomen ein, um zu zeigen, was aus Resten machbar ist und gleichzeitig zum Austausch anzuregen, wie man gemeinsam dazu beitragen kann, diese zu reduzieren.



Sie schaffen das Unmögliche – Küchenchef Dominic Flettner und seine Crew.

»Dabei haben wir mit voller Absicht den Begriff Resteessen gewählt, um zu polarisieren und um anzuregen, über Lebensmittelverschwendung nachzudenken«, sagt Dominic Flettner, der Küchenchef des Hotels. »Die Frage ist doch: Was ist überhaupt ein Rest?« Flettner setzte als erstes in seiner Küche eine geniale Idee des Vereins United against waste um. Der hatte, um die Verschwendung sichtbar zu machen, drei verschiedene durchsichtige Eimer »erfunden«: einen für Produktionsabfall, einen für den Tellerrücklauf und einen für Überproduktion und Mindesthaltbarkeitsdatum.

»Früher gab es in der Küche Eimer, in die vom Gemüseabfall bis zu dem, was die Gäste nicht aßen, alles hinein-, und später weggeworfen wurde«, erzählt Flettner. »Heute trennen wir sorgfältig Gemüseabfälle, Gräten oder Karkassen zum Beispiel werden separat gesammelt und später zu Fonds weiterverarbeitet, die Grundlage für viele Gerichte sein können«, erzählt er.

Wie aufs Stichwort kommen die Servicekräfte und servieren einen »Grüß aus der Küche«: Bruschetta. Dass diese köstlichen Teil-

chen ein Rest sein sollen, erschließt sich den Gästen erst auf den zweiten Blick. »Alle wollen nur die Scheiben aus der Mitte der Tomate, deswegen schneiden wir die Randstücke ab. Früher verschwanden sie in der Tonne, heute nutzen wir sie für Bruschetta. Und die röche Unterlage sind in Scheiben geschnittene Brötchen, die beim Frühstück nicht benötigt wurden«, sagt der Küchenchef. Eher der nächste Gang kommt, stellt er noch klar, dass selbstverständlich nichts serviert wird, was schon einmal auf dem Buffet gelegen hat. Sondern nur das, was zu viel eingekauft wurde und die Küche noch nicht verlassen hatte. Mit Fantasie und Kreativität entstehen daraus neue Gerichte. Wie zum Beispiel der Kabinettpudding, den es später als Dessert gibt. Seine Hauptzutat sind übrig gebliebene Croissants vom Frühstück, die noch vor ein paar Jahren unweigerlich in der Tonne gelandet wären.

Dort hinein kommt heute nur noch, was die Gäste auf dem Teller zurückgehen lassen. »Wir wissen, wie viele Leute im Restaurant waren, und können so genau erfassen, wie viel Abfall pro Person wirklich ent-

steht«, sagt Dominic Flettner. »Ist der Rücklaufeimer voll, so haben wir ein Problem – entweder war die Portion zu groß, oder es hat nicht geschmeckt.« Mit vielfältigen Maßnahmen versucht die Küchencrew den »echten« Abfall zu minimieren. Allein schon, wenn man zum Beispiel einen kleineren Servierlöffel aufs Buffet legt, bewirkt das Wunder. Da passt weniger drauf als auf einen großen. Der Gast nimmt weniger, er kann im Bedarfsfall ja noch mal nachholen. Das Gleiche gilt für die Brötchen auf dem Frühstücksbuffet – seitdem sie kleiner geworden sind, landen viel weniger in der »Schweinetonne«. Wurst- und Käseplatten werden kurz vor dem Ende der Frühstückszeit nicht mehr neu aufgefüllt, auf Nachfrage bekommt der Gast das Gewünschte an den Platz serviert. Die Hotelküche kauft auch ganz bewusst Gemüse ein, das im Supermarkt allein wegen der Optik nicht gekauft würde. »Salat aus einer krummen Gurke schmeckt genau so gut wie aus einer geraden«, sagt Flettner. »Und ein nicht normgerechter Blumenkohl oder eine zu große Möhre nicht anders als Gemüse mit EU-Gardemaß.«

Das alles sind Kleinigkeiten mit großer Wirkung. Laut Hoteldirektor Tim Overdieck konnten so in den letzten Jahren allein im Frühstücksbereich rund 30 Prozent an Lebensmitteln eingespart werden. Und beim Einkauf fallen jährlich etwa 15 000 Euro weniger Kosten an.

Der erste Gang kommt: Panna Cotta von der Pastinake mit Möhren und Radieschenpesto. Das schmeckt so gut, dass garantiert nichts davon im Eimer landet. Später erfahren die Gäste, was für den Gaumenschmaus verarbeitet wurde: der Fond aus den Schalen der Pastinaken, die es später zum Hauptgericht geben wird, überdimensionierte und krumm gewachsene Mohrrüben, die keiner haben wollte, und Blättern der Radieschen, die die Platten zum Frühstück schmückten.

Auch die Zutaten der Fischsuppe, die es als nächsten Gang gibt, stammen aus dem »Abfalleimer«. »Jeder Gast möchte das Mittelstück, das Schwanzstück will keiner«, sagt der Küchenchef. Da es bislang aber noch nicht gelungen ist, Fische zu züchten, die nur aus Filets bestehen, mussten sich die Köche etwas einfallen lassen. Es werden ausschließlich ganze Fische eingekauft, aus den »Abfällen«,

wie Gräten und Köpfe, wird Brühe gekocht, die Schwanzstücke kommen als mundgerechte Happen oder Klößchen in die Suppe.

Das Hauptgericht, ein Roastbeef vom Wasserbüffel mit Pastinaken, Rosmarinkartoffeln und einer kräftigen Soße lässt die Gäste wohl am meisten grübeln: Was daran soll bitteschön ein Rest sein? Flettner klärt auf: Hierbei handelt es sich um Zutaten, die zum Teil zu viel eingekauft wurden, zum Teil aber auch Abfall sind. Der Wasserbüffel wuchs bei einem Bauern »um die Ecke« auf. Nun hätte man sich entscheiden können, nur bestimmte Teile zu kaufen, die besonders beliebt sind. Flettner dagegen kauft ganze Tiere, aus denen er zum Teil von einem Metzger Wurst und Pastete herstellen lässt, die auf dem Frühstücksbuffet landen, der Rest wird in der Hotelküche verwertet. Und zwar komplett. Grundlage der unglaublich aromatische Soße des Hauptgerichts beispielsweise sind Büffelknochen.

So gut das Roastbeef auch schmeckt, ist die Portion für gemäßigte Fleischkonsumenten diesmal leider ein wenig üppig ausgefallen – so einige Scheiben bleiben auf den Tellern liegen. Schade!

Der Kabinettpudding mit einem Sorbet aus Äpfeln, die zwar keinen Schönheitswettbewerb gewonnen hätten aber ansonsten perfekt waren, schließt das Resteessen ab.

Am Ende kommt die große Abrechnung. Flettner hat das, was auf den Tellern zurückgegangen ist, gewogen. 2,28 Kilo zeigt die Waage an. Umgerechnet auf jeden der 26 Gäste des Abends sind das 88 Gramm pro Person. »Ein Spitzenresultat«, lobt der Küchenchef.

Beim Rausgehen fällt mir ein Spruch an der Wand auf. »Ich wollte das Unmögliche«, steht da geschrieben. Flettner und seine Crew haben das geschafft. Und jeder von uns könnte das auch. Ich jedenfalls habe mir vorgenommen, meinen Kühlschrank künftig etwas kritischer unter die Lupe zu nehmen und noch bewusster einzukaufen.

Infos zum Resteessen unter: [www.atlantic-hotels.de/Hotel-sail-city-bremerhaven](http://www.atlantic-hotels.de/Hotel-sail-city-bremerhaven)  
Bislang gibt es das Resteessen leider nur in Bremerhaven und auch nur für Gruppen auf Vorbestellung. Für nächstes Jahr aber ist geplant, einen Resteteller auf der ganz normalen Speisekarte des Hotels zu platzieren.

## Kuren wie einst die sächsischen Könige

In Bad Brambach wurde ein deutschlandweit einmaliges Radon-Therapiezentrum eröffnet

HEIDI DIEHL

Wenn Könige ihre Zipperlein auskurieren, dann natürlich nur an ihnen »angemessenen« Orten. So gesehen wurde das heutige Bad Brambach bereits im 16. Jahrhundert »geadelt«, denn erste Erwähnungen der »vorzüglichen Heilquellen« des sächsischen Königshauses sind in Dokumenten aus dieser Zeit nachweisbar.

Ehe man aber erste Versuche unternahm, der Wunderwirkung des Brambacher Wassers wissenschaftlich auf den Grund zu gehen, dauerte es. Erst 1812 begann man, es zu untersuchen. Weitere fast 100 Jahre brauchte es noch, ehe 1909 eine sehr starke Radonquelle entdeckt wurde, die – zur Unterscheidung der bereits bekannten Quellen – den Namen »Neue Quelle« erhielt. Ein paar Jahre später wurde sie dann dem Wettiner Geschlecht gewidmet und nennt sich seither »Wettinquelle«. Sie gilt als die stärkste Radon-Heilquelle der Welt und wurde zunächst nur für Trinkkuren und zum Inhalieren genutzt.

Seit sie nicht mehr unerkant sprudelt, hat sich Brambach von einem verschlafenen Nest in einen lebendigen, wenngleich bis heute »gemütlich-lauschigen« Kurort gewandelt. Seit 1912 wird hier gekurt, zehn Jahre später erhielt die Gemeinde den Titel »Bad Brambach«. 1914 wurde die Wettinquelle offiziell zur Heilquelle erklärt. Zahlreiche Kureinrichtungen entstanden. Das Quellwasser war nicht nur heilsam, sondern

es galt auch als chic, in der vogtländischen Idylle zu kuren. Bis 1945, dann blieben die Kureinrichtungen ein paar Jahre der Allgemeinheit verschlossen – Bad Brambach diente der Sowjetarmee als Sanatorium. Ab 1949 aber durften auch wieder Patienten der Sozialversicherungen aufgenommen werden, 1957 übergab die Armee das gesamte Bad der DDR zur alleinigen Nutzung.

Viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, kamen seitdem in den Genuss einer Heilkur in Bad Brambach oder dem benachbarten Mineral- und Moorheilbad Bad Elster, die seit 1991 gemeinsam unter Sächsische Staatsbäder GmbH firmieren. Und sicher haben Sie daran schönste Erinnerungen. Viel Geld wurde seitdem in den Ausbau der beiden Standorte investiert, in den letzten 30 Jahren allein rund 250 Millionen Euro durch den Freistaat Sachsen.

Jetzt kamen noch einmal 22 Millionen Euro dazu. Sie flossen in den Bau eines neuen Radon-Therapiezentrums, das am 31. August in Bad Brambach feierlich eröffnet wurde. Das »Wettinhaus« bildet das Herzstück für Radon-Anwendungen und schmerztherapeutische Behandlungen. Das moderne Therapiezentrum und sein einzigartiges medizinisches Konzept der Radonkur zur Schmerztherapie nehme eine Alleinstellung unter den Radon-Heilbädern ein, sagte Gernot Ressler, Geschäftsführer der Sächsischen Staatsbäder GmbH zur Eröffnung. Einzigartig ist die neue Einrichtung auch deshalb, weil es hier nun möglich ist, Radon-Anwendungen in ihrer



Historisches Werbeplakat

Gesamtheit anzubieten: als Wannenbäder, Trinkkur, Spülungen und Inhalation. Das gibt es sonst nirgendwo in Deutschland. Dafür stehen in dem neuen Therapiegebäude, das mit dem bereits im Jahr 2000 entstandenen Therapie- und Wohlfühlzentrum mit Bademantelgang zum benachbarten Hotel verbunden ist, 15 Räume für Radon-Therapien,

26 für Physiotherapien und weitere für neue und spezielle Anwendungen wie Radon-Inhalation, Radon-Spülung, Licht- und Wärmetherapien oder Kneippanwendungen zur Verfügung. Eine Besonderheit stellt die Hydro-Thermo-Therapie dar, die den Aufenthalt in einem minus zehn Grad kalten Schneeraum im Wechsel mit Wärmeanwendungen verbindet. Durch die Reizwirkung von Kälte und Wärme wird das Immunsystem stimuliert und dadurch Schmerzen gelindert.

Wie aber wirkt Radon? Das hochflüchtige, in Quellwasser gelöste Gas, zerfällt als schwach radioaktives Element mit einer Halbwertszeit von 3,8 Tagen. Dabei entsteht die sogenannte »Alphastrahlung«, die in den Zellen Prozesse auslöst, die dem Organismus zugutekommen: Weiße Blutkörperchen können die Wand kleinster Blutgefäße besser durchdringen, was Entzündungsprozesse ebenso vermindert wie die Freisetzung von Sauerstoffradikalen, die eine Destruktion des Knorpelgewebes bewirken. Zu den vielen weiteren Wirkungen gehört beispielsweise auch die Fähigkeit, Reparaturen bei Schädigungen des zelleigenen Erbgutes zu unterstützen, Radon wirkt entzündungshemmend, wirkt Osteoporose entgegen, hilft den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers zu regulieren, trägt zur Wundheilung bei und kann bei Schuppenflechte und anderen Hautirritationen »Wunder« zu wirken.

Rund 30 Millionen Schmerzpatienten gibt es allein in Deutschland, für die eine Behandlung mit dem natürlichen Heilmittel

Radon eine Alternative ohne schädliche Nebenwirkungen sein kann. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass nach einer Radon-Kur eine Schmerzlinderung von bis zu neun Monaten erzielt wird. Da die »Wettinquelle« neben sehr viel Radon auch einen deutschlandweit einmalig hohen Anteil an natürlich vorkommender Kohlensäure und Mineralien enthält, eignen sich Radon-Kohlensäure-Vollbäder auch für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Angewendet wird eine Radon-Therapie bei vielen Erkrankungen, die zum Beispiel mit chronischen Entzündungsprozessen und Erkrankungen des Bewegungsapparates einhergehen, wie Morbus Bechterew, Rheumatische Arthritis, Autoimmunerkrankungen oder chronische Polyarthritiden. Auch Schmerzen, die durch degenerative Gelenkerkrankungen entstehen, wie Arthrose, Osteoporose und Gicht, werden ebenso erfolgreich behandelt wie Erkrankungen der Atemwege. Heilung oder zumindest Linderung für längere Zeit finden Patienten, deren Schmerzen die durch Unfälle- und Sportverletzungen verursacht wurden, die an Schulter-Nackensyndromen oder unter Hexenschuss leiden. Ob eine Radon-Kur die beste Therapie ist oder nicht, darüber muss aber in jedem Fall der Arzt entscheiden. Gibt er »grünes Licht«, dann ist eine Kur in Bad Brambach auf jeden Fall erste Wahl.

Mehr Informationen: [www.saechsische-staatsbaeder.de](http://www.saechsische-staatsbaeder.de)