Akzente.

AUSGABE 03 ———MAGAZIN DER TEILNEHMENDEN DES BTZ

FOR FREE

LIVING IN A PLASTIC WORLD

JEDER TÜTE, JEDER BECHER UND JEDE VERPACKUNG ZÄHLT 6

EMOTIONAL EATING 18

GEMEINWOHLÖKONOMIE DURCH DAS INTERNET 14

BIO IS(S)T BESSER! 16

DER TRAUM VOM FLIEGEN 52

DIE HELIOS-WERKE IN EHRENFELD 60

ADELE: DIE DUNKLE SEITE EINES WELTSTARS 64

WHO RUN THE WORLD? 66

HOME OFFICE HACKS: ZUHAUSE GESUND ARBEITEN 68

INTERVIEW MIT SEBASTIAN MORTAN 70

WATCH + PLAYLIST 38
GREEN GADGETS 26

INSTAGRAM IN VERLETZLICH 36

VEGANE REZEPTE 78

WER BIN ICH?

DIE ENTWICKLUNG MEINER SELBST,
AH, WIE SCHÖN SIE DOCH BEGANN.
WELTVERÄNDERND, GUMMIARTIG
ZOG ICH EUCH IN MEINEN BANN.
PREISVERDÄCHTIG FÜR HERRN NOBEL,
DENN GANZ NOBEL MEIN GEBRAUCH.
FORMBAR, BRUCHFEST UND SOOO GÜNSTIG,
DIENTE ICH EUCH ZUM VERBRAUCH.

SO VERGINGEN MEINE JAHRE
MASSENWARE ICH NUN BIN.
WEGGEWORFEN, BERGEWEISE
VEGETIERE ICH DAHIN.
BILLIGER, MICH NEU ZU SCHAFFEN,
ALS ZU NUTZEN MICH NOCH MAL.
ÜBERSCHWEMM, DIE GANZE ERDE,
ICH BIN EINFACH ÜBERALL.

UNVORSTELLBAR MEINE VIELFALT
TUMMEL ICH MICH AUCH IM MEER.
KILOMETERLANGER TEPPICH,
WIESO WILL MICH KEINER MEHR.
WILL NUR NÜTZEN UND EUCH HELFEN,
BITTE NEHMT MICH WIEDER AUF,
SONST VERGIFTE ICH DAS LEBEN,
BITTE NEHMT DAS NICHT IN KAUF.

UND MEIN DASEIN DAUERT JAHRE,
JEDER FINGER FÜNFZIG ZÄHLT.
MEINE LAST ERDRÜCKT DIE ARMEN –
SCHÄNDLICH LEBEWESEN QUÄLT,
DIE SICH SELBST NICHT WEHREN KÖNNEN
UND SO BLEIBT IHN‘ NUR DER TOD
DIESE VIELFALT, DIESE SCHÖNHEIT,
WIRD DURCH ALL DAS HIER BEDROHT.

ICH BIN NUR EIN KLEINER BOTE,
OHNE WILLEN UND VERSTAND.
ES ZU ÄNDERN LAG SCHON IMMER
IN DER MENSCHEN KLUGEN HAND.
NUTZT DIE LIEBE ZUM PLANETEN,
DIE EUCH DIESES LEBEN GÖNNT.
EUER HANDELN, EUREN BEITRAG
IHR STETS SELBER WÄHLEN KÖNNT.

Vjatscheslav Saibakov

Fotos — © Volker Baumann

03 LIEBE LESER:INNEN,

der Sommer 2021 ist mit leichter Verzögerung und etwas schleppend gestartet. Jetzt ist die Zeit des Jahres, in der unser Geist die Frühjahrsmüdigkeit überwinden und unser Körper in Form gebracht werden muss – so zumindest der Common-Sense von psychologischen Publikationen und Lifestyle-Magazinen der 2010er-Jahre. Damals, als so wenig Zeit für Reflexion und Pause war, als wir von Veranstaltung zu Veranstaltung, von Termin zu Termin hetzten und Social-Distancing ein Fremdwort war, mit dem wir nicht viel anfangen konnten.

Ein innerer Aufbruch ist bei vielen Menschen spürbar, vielleicht ist das ein Vorgeschmack auf ein neues kollektives Bewusstsein. Für den Erhalt unserer Biosphäre wäre dies bitter nötig. Die große Hoffnung vieler Deutscher liegt jetzt auf Annalena Baerbock – und den USA, die sich dank Joe Biden und Kamilla Harris nun in Sachen Steuer- und Umweltpolitik aufmachen, in eine neue Zeit, eine Zeit des verantwortungsvollen, nachhaltigen und gerechten Wirtschaftens einzutreten.

Als Exportnation industrieller Güter der Schlüsselindustrien des 20. Jahrhunderts liegt es nun in unseren Händen zu verharren oder die Vergangenheit hinter uns zu lassen und aufzubrechen, Biontech und damit einhergehend der erste mRNA-Impfstoff haben gezeigt, welche Innovationskraft in Deutschland schlummert. Unsere dritte Ausgabe im Jahr 2021 widmet sich deshalb ganz bewusst Themen, die wir zu oft belächeln oder aus Bequemlichkeit ignorieren. Plastik, Netzaktivismus, Fast-Fashion, Fake News und biologische, vegane Ernährung. Damit wollen wir Akzente setzen, Debatten entfachen, Ideen einbringen und einen Beitrag leisten – für die Zukunft jener die besonders schützenswert sind – unsere Kinder, Enkel:innen, Nichten, Neffen, Cousinen und Cousins.

Startet mutig in den Sommer.
Viel Spaß beim Lesen unserer Ausgabe.

Herzlichst, Benjamin Kern, Chefredakteur

WEBSITE → btz.uber.space

INSTAGRAM → @akzente_mag
FACEBOOK → @AkzenteMag

INHALT

IN DIESER AUSGABE

WAS UNS BEWEGT

LIVING IN A PLASTIC WORLD → 6 — 13
Jede Tüte, jeder Becher und jede Verpackung zählt.

GEMEINWOHLÖKONOMIE DURCH DAS INTERNET → 14 — 15
Das Internet nutzen, wofür es entwickelt wurde.

BIO IS(S)T BESSER! → 16 — 17
Eine Reportage über einen Kölner Bio-Bauernhof.

EMOTIONAL EATING → 18 — 25
Wenn das Essen zum Leid wird.

KOLUMNEN → 84 — 85
Über die Daseinsberechtigung von Marmeladenbroten und Kardiologen mit Studentenausweis.

„EMOTIONALES ESSEN … UMFASST MEHR ALS DIE BEKANNTEN ESSSTÖRUNGEN MAGERSUCHT, BINGE EATING UND BULIMIE.“

Aus Emotional Eating → 19

WAS UNS GEFÄLLT

GREEN GADGETS + APPTIPPS → 28 — 29
Sicher, umweltbewusst und solidarisch: Auf dem Fahrrad, allein im Dunkeln und gegen Lebensmittelverschwendung.

GAMING TIPP → 30 — 33
RacketNX: Videospiel trifft auf reichlich Bewegung.

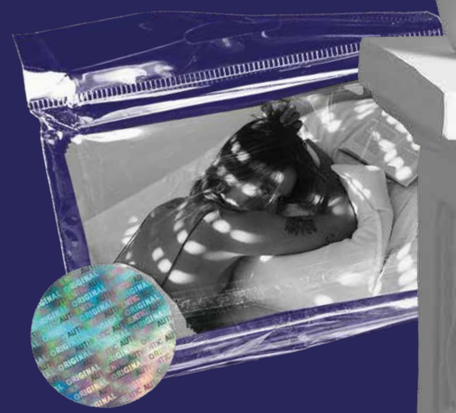
BUCHTIPPS → 34 — 35
Eine Kanzlerin im Ruhestand, ein Mord in einer Irrenanstalt und wie man auch ohne Selbstdisziplin voran kommt.

BLOGOSPHÄRE + SELBSTFÜRSORGE → 36 — 37
Die authentische Seite von Instagram und wie ich besser mit mir selbst umgehen kann.

PLAYLIST → 38
Das Solo eines Kannibalen in Zivil.

NOT-TO-WATCH-LIST → 39
Eine gescriptete Dokumentation, realistischer als das echte Leben.

WATCHLIST → 40 — 43
Vom Leben im Kioskalltag, dem Hilfeschrei eines Kindes und unbequemen Dokumentationen, die man gesehen haben sollte.



WAS UNS INTERESSIERT

DER GROSSE CORONA-SCHOCK! → 44 — 45
Wie Fake News, Falschmeldungen und Clickbaiting die Menschen in Zeiten von Corona beeinflussen.

WANDERN → 46 — 49
Ein Erfahrungsbericht über die heilsame Wirkung des Entdeckens und Draussenseins.

DER TRAUM VOM FLIEGEN → 50 — 57
Die Entwocklungsgeschichte der Luftfahrt, die mit einem Traum von grenzenloser Freiheit beginnt.

SLOW FASHION → 58 — 59
Wie ein Kölner Modelabel Nachhaltigkeit in der Mode interpretiert und junge Menschen dafür begeistern will.

DIE HELIOS-WERKE IN EHRENFELD → 60 — 63
Ein Startup des 19. Jahrhunderts?

ADELE → 64 — 65
Die dunkele Seite eines Weltstars

ARBEIT + BERUF

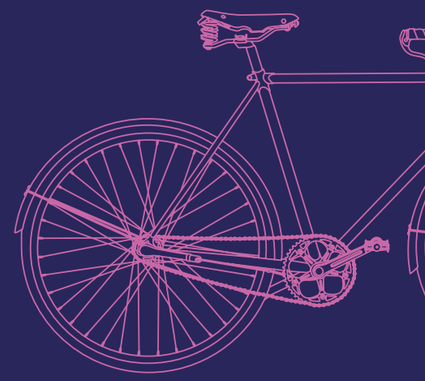
WHO RUNS THE WORLD? → 66 — 67
Der Girl's Day im BTZ

HOME OFFICE HACKS → 68 — 69
Ein Entwicklungsbericht und wie Tipps, wie wir von zuhause aus gesund arbeiten.

INTERVIEW: SMART VÉLO → 70 — 71
DJ und Unterhaltungskünstler Sebastian Mortan zum Wandel durch Corona

APE = PRAKTISCH + GUT → 72 — 73
Die Arbeitserprobung und Eignungsabklärung im BTZ

WISSENSCHAFTLER KOCHEN → 74 — 77
Der „Gastronaut“ Prof. Dr. Thomas A. Vilgis über die physikalischen Aspekte des Kochens und Essens.



WAS UNS SCHMECKT

VISCHSTÄBCHEN → 78 — 79
Vegane Fischstäbchen, aus Tofu und Noriblättern. #eatnofish

SPAGHETTI VOLOGNESE → 80 — 71
Leckere Spaghetti mit veganer Bolognese-Sauce.

SCHOKO-CUPCAKES → 82 — 83
Herrlich schokoladig-saftig und vegan mit samtiger Schokoladencreme „on top“.

INDEX

WAS UNS BEWEGT

LEITARTIKEL

LIVING IN A PLASTIC WORLD

Jede Tüte, jeder Becher und jede Verpackung zählt.

Text von Jennifer Lennartz , A. Schaz, Benjamin Kern und Andreas Müller
Idee von Jennifer Lennartz

In den letzten Monaten sind immer mehr Menschen auf die Straße gegangen, um für Umwelt- und Klimaschutz zu demonstrieren. Das zeigt, dass bei vielen Menschen ein Umdenken stattfindet und ihr Bewusstsein für unsere Umwelt und deren Erhalt steigt. Das macht Hoffnung, dass auch Politik und Wirtschaft langfristig zu einem Umdenken bewegt werden können.

Demonstrationen sind ein wichtiges Mittel der Bevölkerung, um Veränderungsprozesse anzustoßen. Leider ist das aber nicht genug, um unseren blauen Planeten zu retten. Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, selbst aktiv etwas Gutes für die Umwelt zu tun. Mit kleinen Umstellungen im Alltag, die sogar Geld sparen.

Größenvergleich Deutschlands mit der weltweit größten Müllinsel.

GREAT PACIFIC GARBAGE PATCH

Die meisten Menschen kennen die erschreckenden Bilder von Müllstrudeln und -teppichen vor dem Sehnsuchtsort Hawaii. Dennoch reihen sich weiterhin Einweg-Plastik-Verpackungen in den Regalen unseren Supermärkte aneinander. Mittlerweile tummeln diese Alltagsverpackungen sich zwischen Delfinen, Haien, Meeresschildkröten und anderen Meeresbewohnern, da sie aus unseren Städten über Flüsse in die Meere gelangen. Wichtig ist aber auch der oft vergessene Hauptverschmutzer und Zerstörer der Artenvielfalt unserer Meere: die Fischfangindustrie. Viele denken hier an Walfänger oder Robbenschlächter, die aber nur einen Teil des Problems ausmachen. Dazu ein kleiner Vergleich: die oft gescholtenen Einweg-Plastikstrohhalme machen „nur“ ca. 0,3 % des weltweiten Meeresplastiks aus, Fischereiabfälle (zum größten Teil Fangnetze) mehr als 50 %!

Viele Unternehmen setzen auf besonders auffällige Verpackungen – häufig aus Plastik – um ihre Produkte zu vermarkten. All die bunten und schönen Verpackungen landen dann kurz nach dem Kauf in der Gelben Tonne – selbstverständlich nur im Idealfall, denn eine sorgsame Mülltrennung findet in der breiten Masse weder in der Industrie noch in Haushalten statt. Was das bedeutet zeigt ein Blick auf Schätzungen von Umweltschutzorganisationen nach denen pro Minute eine LKW-Ladung Plastikmüll in unsere Ozeane gekippt wird. →

LIVING IN A PLASTIC WORLD

Foto —— © freepik.com

ES BEGINNT BEI DIR! #NOBOXTOOTHPASTE

Als Konsumierende haben wir oft mehr Einfluss auf Unternehmen, als wir denken. Mit jeder Kaufentscheidung senden wir eine Botschaft an die Herstellenden des Produktes und zeigen ihnen, dass die Nachfrage weiterhin besteht. Das heißt umgekehrt auch, je mehr Menschen ihren Konsum an in Plastik verpackten Lebensmitteln reduzieren und auf Alternativen umsteigen, desto weniger Gründe haben Unternehmen diese zu nutzen. Damit werden sie langfristig zu einem Umdenken gezwungen, um am Markt bestehen zu können. Initiativen wie #NOBOXTOOTHPASTE und der Erfolg von ähnlichen Kampagnen auf Island zeigen ganz eindeutig, dass die Macht des Verbrauchers immens ist und auch global agierende Konzerne Rücksicht auf Umweltinteressen nehmen, wenn sie realisieren, dass ihre Geschäftsinteressen sich mit den Interessen der Verbraucher nicht vereinbaren lassen.

Keine Frage, eine Übernahme der Verantwortung durch Politik und Verbände ist weiterhin einer der wichtigsten Treiber des ökologischen Wandels – nur stehen hier auch allzu oft wirtschaftliche Interessen der politisch handelnden Akteur:innen im Vordergrund, Umweltinteressen treten als vermeintliche Partikularinteressen in den Hintergrund. Seitdem es keine kostenlosen Plastik-Einkaufstaschen mehr gibt, sind viele Menschen motivierter, sich einen Stoffbeutel oder Korb zum Einkaufen beim Gang in den Supermarkt mit zu nehmen. Das reicht aber bei weitem nicht um die notwendigen Schritte hin zu einer plastikärmeren Welt zu vollziehen – oder findet jemand ein Argument dafür Süßigkeiten oft im Stile einer Matroschka Figur drei- oder sogar fünffach zu verpacken. Aber bis es soweit ist, dass die Politik handelt und Verbote erlässt, ist jeder Einzelne von uns gefragt, sich seine Umwelt und auch seine individuelle Gesundheit zu schützen.

EU-DURCHSCHNITT

24 kg

Die Deutschen liegen beim Verpackungsplastikabfall mit 38 kg deutlich über dem EU-Durchschnitt von 24 kg. Nur in Luxemburg, Irland und Estland ist der Verbrauch mit 50,5 kg, 46,2 kg und 42,2 kg höher.

DEUTSCHLAND

38 kg

PLASTIKMÜLL – DEUTSCHLAND SPITZENREITER IM EXPORT UND EUROPAMEISTER IM VERBRAUCH

Wie aus dem „Plastikatlas“ der Heinrich-Böll-Stiftung aus dem Jahre 2019 hervorgeht, gilt Deutschland als größter europäischer Plastikproduzent und -verarbeiter. Viele Menschen benutzen (Einweg-)Plastik so selbstverständlich, dass ihnen nicht auffällt, wie viel Plastik sie täglich achtlos in den Müll werfen. Durchschnittlich liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei 38,5 kg/Jahr (Daten aus einem EU-Vergleich, 2016). Nur Luxemburg, Irland und Estland liegen mit über 40 kg pro Person teilweise leicht über dem Schnitt der Bundesbürger (Quelle: Statista).

Bewusstsein für das, was mit Tüten, Bechern und unliebsam gewordenen Spielzeug passiert, muss sich bei Verbraucher:inen entwickeln. Die ärmsten Länder ächzen und ersticken seit Jahrzehnten vor allem an Plastikmüll – importiert aus den Industrieländern. Sie befeuern dadurch ein System aus dem kein echtes Problembewusstsein entstehen kann, im Gegenzug aber floriert Krankheit und Umweltzerstörung am anderen Ende der Welt – frei nach dem Motto: „Aus den Augen, aus dem Sinn.“

Im EU-Vergleich ist Deutschland mit mehr als einer Million Tonnen Plastikmüll mit Abstand der größte Exporteur, gefolgt von Belgien (476.100 Tonnen), den Niederlanden (389.900 Tonnen), Frankreich (385.600 Tonnen) und Italien (206.100 Tonnen).

Viele Nationen der sogenannten „Dritten Welt“ haben zuletzt Einfuhrstopps für Plastikmüll erlassen, darunter u.a. Indien oder Sri Lanka. Dies verlagert die Müllberge allerdings nur in andere Länder und löst das Problem mit nichten. Ein Vergleich zeigt auch, dass westliche Konsummuster einen viel größeren Einfluss auf die Plastikmüllmenge haben als wir selbst wahrnehmen, so liegt der pro Kopf Plastikverbrauch in Deutschland bei 30 kg pro Jahr in Indien sind es mit 11 kg fast zwei Drittel weniger. 250 Millionen Inder:innen verbrauchen also pro Jahr durchschnittlich so viel Kunststoff wie 80 Millionen Deutsche.

Foto — © pexels.com/Stijn Dijkstra

GESUNDHEITSGEFAHREN DURCH PLASTIK UND DIE DARIN ENTHALTENEN WEICHMACHER:

Um Plastik bessere Verarbeitungseigenschaften zu geben, werden ihm sogenannte Weichmacher zugesetzt. Diese können z. B. die Elastizität erhöhen oder die Härte eines Kunststoffes verringern (weichmachen). Chemisch gesehen, sind diese Stoffe häufig Ester, gebildet aus langkettigen Alkoholen und Phthalsäure. Da die Weichmacher häufig nicht fest an die Polymerstoffe gebunden, sondern nur in ihnen gelöst sind, besteht die Gefahr der Kontamination von Nahrungsmitteln, der Inhalation oder der Aufnahme durch die Haut.

Durch ihren unpolaren Charakter können diese Verbindungen aus Verpackungen von Lebensmitteln herausgelöst werden, insbesondere solchen, die stark fetthaltig, denke z. B. an Kartoffelchips, sind. Ein weiteres Problem ist die Ausdünstung von Weichmachern aus Kunststoffen wie z. B. PVC bei erhöhter Temperatur.

Einige Weichmacher, wie die häufig verwendeten Diethylhexyl Phthalate (DEHP) stehen laut dem Bundesamt für Risikobewertung im Verdacht mutagene (erbgutschädigende) und teratogene (fruchtschädigende) Wirkung zu haben. Die Folgen sind hier noch nicht hinreichend erforscht, erste Erkenntnisse lassen allerdings kaum Positives schlussfolgern.

Eine zweite Quelle für gesundheitliche Risiken ist das sogenannte Mikroplastik. Damit sind Kunststoffteilchen mit einer Größe zwischen 0,001 und 5 Millimetern gemeint.

Diese Partikel werden vom Menschen täglich durch die Nahrung, das Trinkwasser oder die Atemluft aufgenommen. Eine Schätzung von Forschenden der Universität Newcastle in Australien geht von bis zu fünf Gramm pro Woche aus. Mikroplastik entsteht unter anderem beim Abrieb von Reifen und Schuhsohlen, beim Waschen von synthetischen Textilien oder Verwendung von Kosmetika. Laut einer Studie des Frauenhofer-Instituts besteht nur ein Viertel der Kunststoffe (116.000 Tonnen), die in die Umwelt gelangen, aus Makroplastik (Plastikteile wie z. B. Plastiktüten, Einwegplastikbecher- und Geschirr etc.), drei Viertel (330.000 Tonnen) sind Mikroplastik. Eine Untersuchung von Flusswasser ergab z. B. bei der Donau einen höheren Anteil an Plastikpartikeln (317 Teilchen) als Fischlarven (275).

Laut dem Bundesamt für Risikobewertung ist eine gesundheitliche Gefährdung durch Mikroplastik nicht bewiesen. Eine toxische Wirkung kann aber nicht ausgeschlossen werden, zumal bei vielen Kunststoffteilchen zugesetzte Verbindungen wie Farbstoffe, aromatische Verbindungen und Weichmacher im Körper freigesetzt werden können.

Den Kunststoff-Konsum zu reduzieren ist ganz einfach. Ein bewussterer und achtsamer Umgang mit Plastik ist, auf die Masse betrachtet, schon ein ungemein großer Fortschritt. Der Erfolg zu einer nachhaltigen Veränderung beruht dabei nicht auf einer sofortigen und konsequenten Vermeidung von Kunststoff, das würde gar nicht funktionieren. Es hilft bereits, die stufenweise Reduktion von Plastik anzugehen.

Jeder Ersatz von Kunststofftüten und Einwegbechern durch wiederverwendbare Thermobecher, Gemüsenetze, Brotdosen oder Stoffbeutel, zählt. →

Foto — © pexels.com/Anna Shvets

11 TIPPS
WIE IHR PLASTIK IM ALLTAG REDUZIERT

1 VORBEREITET EINKAUFEN GEHEN

Wer Einkaufen geht, sollte sich eine Tragetasche oder einen Korb mitnehmen. Und natürlich Stoffbeutel oder wiederverwendbare Netze für frisches Obst und Gemüse. So fällt es leicht, auf die Kunststofftüten zu verzichten und umweltbewusster einzukaufen. Wer dauerhaft einen Stoffbeutel in Handtasche oder Rucksack dabei hat, kann auch bei spontanen Einkäufen oder Shoppingtouren komplett auf Plastiktüten verzichten.

2 AUS DEM EIGENEN BECHER TRINKEN

Menschen, die gerne unterwegs einen Kaffee oder Tee trinken, können sich einen schicken Thermo-Becher zulegen und immer dabei haben. Oft verbessert sich dadurch nicht nur die Plastikbilanz, nein, ihr spart in den meisten Cafés sogar zehn bis zwanzig Cent. Dasselbe gilt übrigens für Smoothie-Becher und wiederverwendbare Strohhalme aus Edelstahl oder Bambus.

Auch PET-Wasserflaschen lassen sich leicht vermeiden, indem du auf Glasflaschen umsteigst oder dir zu Hause wiederverwendbare Flaschen mit Wasser befüllst. Zudem sind Bisphenol-A (BPA)-haltige Plastik Wasserflaschen, wie man sie in vielen Supermärkten findet, umstritten, da Bisphenol A als Prohormon einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt haben kann.

3 DIE PFLEGEROUTINE VERBESSERN

Auch im Badezimmer findet sich häufig überflüssiges Plastik: Herkömmliche Zahnbürsten, Damenhygiene-Artikel, Wattepads und -stäbchen etc. Zusätzlich zur Verpackung findet sich in einigen Duschgels und Shampoos Mikroplastik.

Tolle Alternativen sind z. B. Zahnbürsten mit Bambusstiel, Menstruationstassen, waschbare Wattepads, Wattestäbchen mit Papierstiel, feste Seifen und Shampoos – wie sie der Mensch seit Jahrtausenden (Alepposeife) verwendete.

Übrigens ist es gerade bei Kosmetika sinnvoll, die Inhaltsstoffe auf Mikroplastik und Toxine zu prüfen – nicht nur im Interesse der Umwelt sondern auch der eigenen Gesundheit zuliebe.

4 MÜLL RICHTIG TRENNEN

Leider scheinen die Möglichkeiten Müll richtig zu trennen aufgrund von schlechter oder fehlender Aufklärung, sowie unzureichend bereitgestellte Behältnisse in Mietshäusern, erschwert. Achte auf den Grünen Punkt für Plastikverpackungen. Auch Saft- und Tetrapacks gehören in den Kunststoffbehälter. Neben Papier und Restmüll, trenne, wenn möglich, auch den Bio-Müll. Vielleicht hast du ja einen kleinen Garten und kannst einen Bio-Kompost aufbauen? So erhältst du für deinen heimische Obst- und Gemüsezucht auch den benötigten Bio-Dünger.

5 PLASTIKARME PRODUKTE WÄHLEN

Viele Produkte im Supermarkt sind doppelt in Plastik eingepackt, beispielsweise Schokoriegel oder Kekse, die sowohl einzeln, als auch in der Umverpackung verpackt sind. In diesem Fall macht es Sinn, Produkte zu wählen, die weniger Müll produzieren. Im obigen Beispiel bietet es sich an, eine große Tafel Schokolade anstelle der Tüte mit einzeln verpackten Riegeln zu kaufen.

Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann in Unverpackt-Läden einkaufen gehen und sich Dosen und Stoffbeutel von zu Hause mitnehmen. Tolle Unverpackt-Läden in Köln sind zum Beispiel:
- „Veedelskrämer“, Venloer Str. 270
- „Tante Olga“, Berrenrather Str. 406, Viersener Str. 6
- „Zollstock Unverpackt“, Höninger Weg 117
- „Silva“, Aachener Straße 567

6 FISCHKONSUM AUF NULL REDUZIEREN

Wusstest du, dass die wichtigsten gesunden Stoffe und Spurenelemente in der Nahrung der Meeresbewohner zu finden sind? Nein! Dann bist du nicht allein. D.h. du musst nicht auf Meeresfrüchte verzichten, allerdings musst du die Nahrungskette auf den Kopf stellen! Würden wir alle Algen essen statt Fisch und das könnten wir, würden wir 50% des Plastiks in unseren Meeren vermeiden bzw. den Abfallteppich um die Hälfte reduzieren – vegetarisches Sushi ist ganz leicht zubereitet und blitzschnell im Algenblatt verpackt. Alternativen zum Fisch sind zahllos, Omega 3 findest du zum Beispiel in Walnussöl.

7 WIEDERVERWENDBARE DOSEN NUTZEN

Snacks, die du dir für unterwegs mitnimmst, müssen nicht in eine Plastiktüte eingepackt werden. Es gibt sehr schöne und praktische Dosen oder Gläser, die immer wieder verwendet werden können. Dem Comeback der guten alten Vesperdose steht also nichts mehr im Weg.

8 MEHR SELBER MACHEN STATT FERTIG KAUFEN

Fertiggerichte und geliefertes Essen sind häufig in Plastik oder Styropor eingepackt. Binde dir doch auch mal selbst die Schürze um und werde in der Küche aktiv, so kannst du diesen Plastikmüll vermeiden. Zudem spart Selbstgekochtes häufig nicht nur Plastik, sondern auch Geld! Und nicht zu vergessen: Kochen macht Spaß und kann sowohl die geistige, wie auch die körperliche Gesundheit nachhaltig verbessern. Fermentieren und einkochen sind weitere Wege frische Lebensmittel, vielleicht sogar aus dem eigenen Garten oder dem Balkon, haltbar zu machen und ganzjährig frisch und gesund zu genießen. Wann machst du dein erstes selbstgemachten Pesto?

9 KLEIDUNG LANGE NUTZEN

Schon einmal etwas von „Fast Fashion“ gehört? Kurz gesagt, sie ist verantwortlich für unmenschliche Arbeitsbedingungen, Umweltzerstörung durch Chemieabfälle, den langsamen Tod des Schneiderhandwerks, Kinderarbeit und den Wegfall gut bezahlter Arbeitsplätze in Europa. Was du tun kannst? Dich informieren, wie Modeketten produzieren und eventuell gänzlich meiden, online wie offline.

10 SICH ENGAGIEREN

#FridaysForFuture #ScientistsForFuture –› In den Köpfen unserer Jüngsten und denen unserer Klügsten ist die gesamte Umweltproblematik angekommen! Man sagt ja Kinder und Betrunkene seien immer ehrlich, Wissenschaftler wie Professor Dr. Detlef Fetchenhauer und Dr. Thomas Göbbels gehen davon aus, dass: „Je höher das Niveau an finanzieller Ehrlichkeit, desto stärker das Wirtschafts wachstum und desto höher das Bruttoinlandsprodukt.“ (Studie zum Nord-Süd-Gefälle: Deutschland landet hier im Mittelfeld, ganz oben stehen die skandinavischen Länder), dies sollte uns doch allen Mut machen, ehrlich für Themen einzustehen und so unsere wie auch die Zukunft der Biosphäre positiv zu beeinflussen.

11 SPRICH DARÜBER UND KEHRE VOR DEINER EIGNEN HAUSTÜR ZUERST

„Ich kann die Welt nicht verändern.
Aber einen einzelnen Menschen.
Mich selbst.“
Karlheinz Böhm →

DIE GLOBALE RECYCLING-QUOTE LIEGT BEI WENIGER ALS 10 %

Foto — © pexels.com/ Leonid Danilov

FAZIT

Was wir sehen, fühlen und hören bestimmt unser Bewusstsein, Plastik ist also ein geschickter Alltagsbegleiter und die Industrie geschickt darin, die unübersehbare Problematik zu verdrängen, wie auch wir alle, als Konsumierende. Empfehlenswert ist letztlich nur der Verzicht auf den Komfort, den uns Plastik bietet. Recycling oder Upcycling scheitert, die globale Recyclingquote liegt bei weniger als 10 %. Die Herstellung von Kunststoffen ist verantwortlich für knapp 10 % des weltweiten Verbrauchs von Rohöl – mehr als die Hälfte des jemals weltweit produzierten Plastiks wurde nach dem Jahr 2000 produziert. Die Zeit zu handeln ist also jetzt.

Von den meisten Verbraucher:innen wird Plastikmüll als ein vielseitiges Problem wahrgenommen. Jedoch ist nur sehr begrenzt ein umsichtiges und verantwortungsbewusstes Handeln erkennbar. Im Alltagsleben liebgewonnene, praktische Konsummuster abzulegen ist Aufgabe aller Vorreiter:innen und Role-Models der Klima- und Umweltschutzbewegung. Zero-Waste-Blogger:innen machen vor, was der Planet von uns allen erwartet und wir unseren Kindern und Enkelkindern schuldig sind. Nachvollziehbar bleibt aber auch erst einmal nur wenig oder nichts zu ändern. Solange die bestehenden Anreizsysteme nicht neu gedacht werden, kann und darf die Schuld am sich immer schneller drehenden Plastikstrudel nicht zuerst bei Konsumierenden gesucht werden. Politik und Unternehmen sind in der Verantwortung. Hier kann es nicht länger abhängig gemacht werden von gesellschaftlicher Gemengelage, Parteiprogramm, Sonntagsfrage oder dem überholten Shareholder Value Prinzip, ob und wann es eine Abkehr von zukunftsgefährden Stoffen geben kann. Die Faktenlage ist eindeutig, deshalb braucht es kluge Anreizsysteme für Unternehmen die, die Vermeidung von Kunststoffen innehaben und gleichzeitig ähnlich wie beim Mineralöl, die schlechte Umweltbilanz dieser Stoffe durch eine Steuer im Preis veranschaulichen. Die Bepreisung von CO_2-Emissionen kann, nach einer deutlichen Erhöhung jener, zu einem effektiven Steuerungsinstrument aufblühen. Diese Anstrengungen gilt es auf lokaler Ebene zu tätigen und zu prüfen, um so Blaupausen für eine plastikarme Zukunft zu zeichnen. Nachvollziehbar bleibt auch, dass wir Menschen etwaigen Verzicht, bewusst oder unbewusst in kritischer Masse erst dann in Handlungen umsetzen, wenn Verdrängung der Ursachen, wie auch die Ünübersehbarkeit des Problems, unser Handeln alternativlos machen.

Die Zeit zu handeln ist bei Plastik-Abbauzeiten von bis zu 50 Jahren jetzt. Auch, wenn es zu Beginn nicht leicht fällt zu Verzichten, die Zukunft unserer Jüngsten ist es allemal wert, überholte Muster abzulegen. Wirklich verbiegen muss sich hierfür niemand. Unsere elf Tipps zur Plastikmüllreduktion sind vielleicht auch dein Anfang.

Wenn dich dieser Artikel interessiert hat, findest du in dieser Ausgabe auch „Bio is(s)t besser“ und „Emotional Eating“, weitere spannende Umwelt- und Gesundheitsthemen! ×

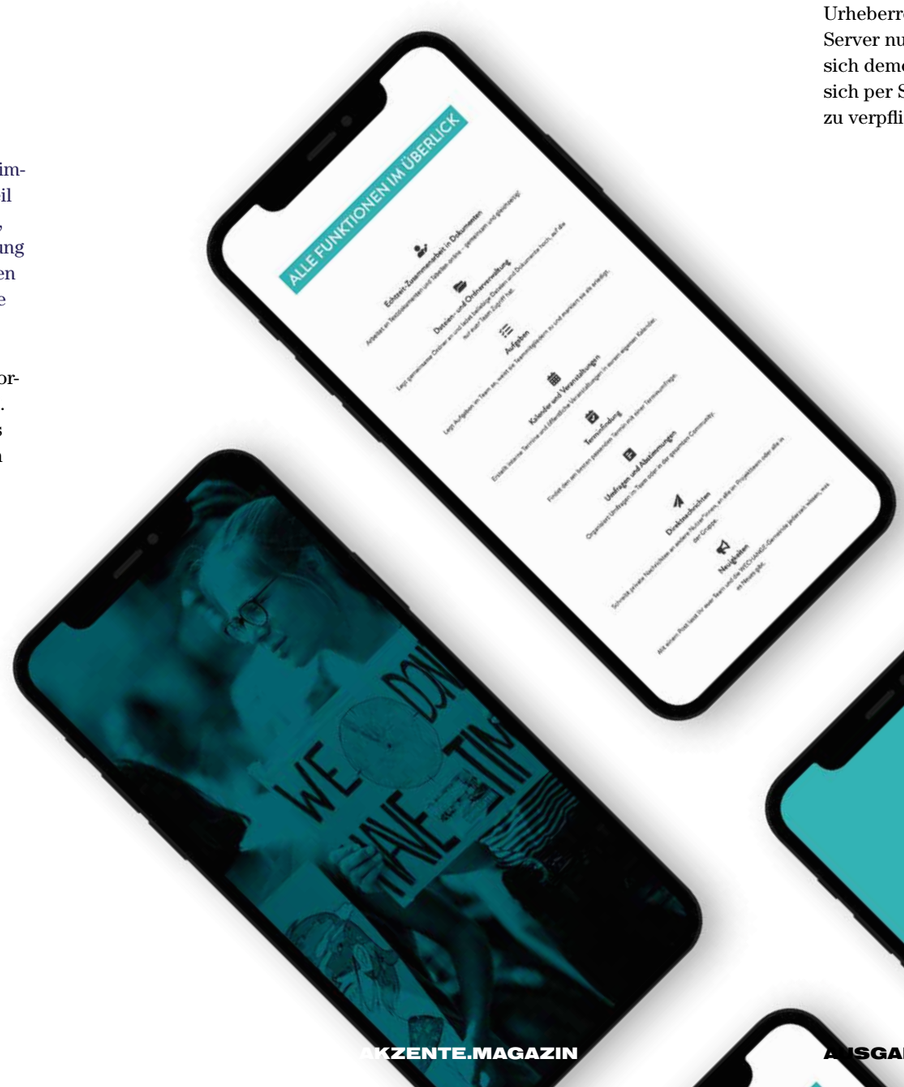
„DAS INTERNET NUTZEN, WOFÜR ES ENTWICKELT WURDE“

GEMEINWOHLÖKONOMIE DURCH DAS INTERNET?

Von Harald Bär

Der öko-soziale Wandel findet seit ein paar Jahren mit immer größerem Druck statt und das zu einem großen Teil bedingt durch das Internet. Sei es ein Aufruf zur Demo, eine einfache Bekanntmachung oder die Veröffentlichung von Bild und Infomaterial zu den zahlreichen Problemen unserer Umwelt und Gesellschaft. Fast alles läuft heute über das Internet.

„Das Internet nutzen, wofür es entwickelt wurde“, so formuliert es die Berliner Gruppe von „WECHANGE e.G.“. Mit der „Plattform N“ hat WECHANGE ein universelles Tool geschaffen, welches all denen offen steht, die sich und ihre Projekte sinnvoll vernetzten und nach vorne bringen wollen.



WIE KANN MAN SICH DAS VORSTELLEN? EINE OFFENE PLATTFORM? WIE FUNKTIONIERT DAS?

Die Plattform N kann man sich ungefähr so vorstellen:
– wie Facebook, nur ohne Werbung
– wie Google, nur auf deutschen Servern
– wie Dropbox oder Instagram, nur ohne Urheberrechtsabgabe

Die eingetragene Genossenschaft WECHANGE (im Web: wechange.de) bietet zahlreiche Werkzeuge, Schulungen und Unterstützungen an, damit jeder sein Projekt umfangreich vorstellen und ausbauen kann. Gleichzeitig vereint WECHANGE zahlreiche Organisationen, Einzelprojekte und Institutionen der sozialen Ökologie unter einem digitalen Dach.

Dabei hat die Plattform für sich und ihre Nutzer auch ganz klare Ziele definiert. Dazu zählen insbesondere das Urheberrecht und den Datenschutz zu garantieren, die Server nur mit Ökostrom aus Deutschland zu betreiben, sich demokratisch und transparent zu verhalten sowie sich per Satzung den Zielen der Gemeinwohlökonomie zu verpflichten. Hört sich soweit ganz gut an.

WER TUMMEL SICH AUF DIESER PLATTFORM?

Wirft man einen Blick auf die Plattform fällt sehr schnell auf, dass die Projekte meist lokal organisiert sind; also kleine Gruppen, Schüler und Studenten, die mit kleinen und größeren Projekten, Workshops, Aufrufen und Tagungen in ihrer Region auf sich aufmerksam machen. Unter den mehr als 10.000 Gruppenmitgliedern finden sich Menschen aus allen Altersgruppen und mit den unterschiedlichsten Projekten und Zielen.

Dabei geht es meist um die richtige Vernetzung, regional, lokal und national, eine Schwarmbildung im weitestgehenden Sinne. Sich richtig zu organisieren, zu helfen und zu informieren, ist die allgemeine Aufgabe. Dies ist in unserer digitalen Welt tatsächlich ein sehr wichtiger Baustein, um seine Ziele besser zu kommunizieren und leichter zu erreichen.

Also alle, die jetzt darüber nachdenken, ein ökologisches Projekt oder eine Nachhaltigkeitsinitiative ins Leben zu rufen, beziehungsweise sich und ihr existierendes Projekt noch besser vernetzen wollen, sollten sich die Website von WECHANGE einmal genauer anschauen und entscheiden, ob es für das eigene Projekt hilfreich ist oder nicht. ×

Alle Infos zu WECHANGE sowie zur Plattform N findest du auf www.wechange.de und auf www.netzwerk-n.org bzw. auf www.plattform-n.org

GEMEINWOHLÖKONOMIE DURCH DAS INTERNET

Fotos — © pexels.com/Markus Spiske + Screenshots — © wechange.de

BIO IS(S)T BESSER!

Ein Hühnerhof mit Bio-Eiern, ein Hofladen mit weit über 4.000 Bio-Produkten, eine eigene Bio-Gärtnerei für saisonales Gemüse, sowie die Möglichkeit zu umfangreicher Bio-Bildung: eine Bio-Oase, versteckt in Köln-Vingst.

Von Arianne Zander

TIERISCHE GLÜCKSGEFÜHLE

Es gackert und flattert, es meckert und grunzt: die heimlichen Stars auf dem Gelände des Kölner Biobauern sind eindeutig gefedert oder laufen auf vier Beinen. Kaninchen, Ziegen, Mini-Schweine und eine große Hühnerschar nennen die Biolandschaft von Jürgen Roußelli und seiner Frau Katja ihr Zuhause. Diese Hühner leben hier ein echtes, glückliches Hühnerleben, mit Bio-Futter, großen Freigehegen, gemütlichem Stall und natürlich einem Hahn – und zieren nicht bloß Eierkartons. Mini-Schweinen, Ziegen oder Kaninchen beim Spielen zuschauen, macht den Hof auch bei Familien mit Kindern zu einem beliebten Ausflugsziel.

HANDARBEIT MIT VIEL LIEBE

In Gewächshäusern und auf großzügigen Beeten werden hier auf über 12.000 Quadratmetern viele Obst- und Gemüsesorten, bio und regional, direkt vor Ort angebaut: Gemüse wie Tomaten, Gurken, Kohl und Bohnen bilden nur ein Teil. Auf der Webseite des Hofes wird saisonales Obst und Gemüse präsentiert. Alle geernteten Produkte, sowie die Eier der 200 hofeigenen Hühner, werden im Hofladen verkauft. Hinzu kommen alle Produkte des täglichen und kulinarischen Bedarfs, die, selbstverständlich in Bio-Qualität, eine Rundumversorgung des Kunden bieten. Auf 160 m² Ladenfläche werden, neben eigenen Angeboten und Bio-Lebensmitteln, beispielsweise auch Putzmittel, Textilien und Spielwaren verkauft. Besonders ins Auge fällt die ausgesuchte Wein- und Schokoladenauswahl.

BIOLOGISCHE VIELFALT ALS ANGEBOT FÜR ALLE

Hofführungen, Umwelt-Bildungskurse, Kräuterkunde oder die Bio-Landschaft als Ort für die eigene Veranstaltung: Das Angebot beim Kölner Biobauer ist so vielseitig, wie das Thema Bio an sich. Viele Schulkinder aus Köln und Umgebung haben hier Lehrreiches über Bio direkt in der Natur erfahren, ihren Kindergeburtstag gefeiert oder mit einer Ferienfreizeit einen Ausflug gemacht.

Alle Biobauer:innen benötigen Kompost für den Anbau der eigenen Pflanzen. Die Hühner des Kölner Biobauers sorgen mit ihrem Mist dafür, dass der Kompost als Dünger nährstoffhaltiger wird, als das nur mit Pflanzendünger möglich ist. Außerdem legen sie bis zu 270 Eier im Jahr – pro Huhn. Mit einer Hühnerpatenschaft kann man „sein“ Huhn lebenslänglich glücklich machen und dieses bedankt sich mit frischen Eiern! Einfach mal vorbeischauen. ×

DER KÖLNER BIOBAUER

Poll-Vingster-Straße 215
51105 Köln

Mo – Fr 9 Uhr – 18 Uhr
Sa 9 Uhr – 13 Uhr

→ koelner-bio-bauer.de

DER KÖLNER BIOBAUER IN ZAHLEN

Bestehend seit
1986

Auf über
12.000 m²
Fläche

Mit ca.
200
Hühnern

Ungefähr
50
verschiedenen Kulturen des ökologischen Landbaus.

160 m²
großer Hofladen

Neben eigenen Produkten ein Naturkost-Vollsortiment mit ungefähr
4.500
verschiedenen Artikeln bietet.

WAS UNS BEWEGT
SEELISCHE GESUNDHEIT

EMOTIONAL EATING

Idee von Maike Mannz
Text von Maike Mannz und A. Schaz

Kommt Dir das bekannt vor? Nach einem Streit in der Partnerschaft, bei großem Liebeskummer oder nach einem stressigen Arbeitstag suchen wir Trost. Zu Hause angekommen, laufen wir wie ferngesteuert zum Vorratsschrank und greifen zum Schokoriegel oder zur Chipstüte. Essen aus einer Stimmung heraus, ohne hungrig zu sein. Viele Menschen neigen dazu negative Emotionen mit Essen abzudämpfen. ‚Emotional Eating' nennt sich dieses eigenartige Verhalten. Unsere Autor:innen Maike Mannz und A. Schaz haben sich das Phänomen genauer angeschaut und was man dagegen tun kann. Denn Emotional Eating ist keine Lösung für die Herausforderungen unseres Lebens – im Gegenteil. Auf Dauer kann Emotional Eating großen Leidensdruck verursachen.

WAS IST EMOTIONAL EATING?

Die Bedeutung von Essen geht in unserem Kulturkreis weit über die reine Zufuhr von Nahrung hinaus. Zum Rendezvous verabreden sich Paare zum Candlelight-Dinner und auch besondere Lebensereignisse, wie Hochzeit oder die Taufe des eigenen Kindes, möchte man mit Familie oder Freund:innen bei festlichen Mahlzeiten genießen. Möglicherweise ist es gerade diese Verknüpfung von positiven Emotionen und Nahrungsaufnahme, die für manche Menschen zum Problem werden kann.

„Emotional Eating" ist kein pathologischer – also krankheitsbezogener – Begriff, weswegen es auch keine einheitliche Definition gibt. So lässt sich „Emotional Eating" etwa auch nicht als eigene Diagnose im Diagnosehandbuch „ICD-10" der WHO finden. Emotionales Essen – wie es in der deutschen Literatur heißt – umfasst mehr als die bekannten Essstörungen Magersucht, Binge Eating und Bulimie. Dabei wird nicht versucht, Essende nur in bestimmte Gruppen einzuteilen; vielmehr geht es hier um einen breiteren Blickwinkel auf problematisches Essverhalten, dem Gefühle zugrunde liegen. In der (überwiegend englischsprachigen) Forschung wurde ursprünglich versucht Emotional Eating als eine „Neigung zum Essen als Reaktion auf negative Gefühle" zu definieren. Und auch heute noch konzentrieren sich die meisten Studien auf „Essen, um negative Stimmungen zu lindern". Untersuchungen zeigen jedoch, dass auch positive Emotionen die Nahrungsaufnahme steigern können; etwa um ein positives Gefühl noch weiter anzuheben – man denke dabei nur an die letzte Grillparty mit Freund:innen oder

EMOTIONAL EATING

Foto — © pexels.com/Koolshooters

MODERNE ROLLEN DES ESSENS

Warum essen wir eigentlich? So simpel diese Frage auch klingen mag – die Antwort ist nicht (mehr) nur „wenn wir hungrig sind.“ Für den längsten Teil der bisherigen Menschheitsgeschichte stellten die Nahrungsbeschaffung und die Deckung des körperlichen Energiebedarfs die zentralen Herausforderungen des Überlebens dar. Die Wohlstandsgesellschaften von heute jedoch können den täglichen Energiebedarf verhältnismäßig einfach mit schmackhaften, erschwinglichen und energiereichen Lebensmitteln sichern.

Seitdem hat Essen weitere Rollen angenommen, die über die bloße Energieversorgung hinausgehen. Essen dient heute beispielsweise auch dem Genuss; wichtig ist nicht mehr nur, dass wir essen, sondern auch was wir essen. So dient die tägliche Mittagspause für viele Menschen auch als kleiner kulinarischer Lichtblick im tristen Arbeitsalltag.

Auch Langeweile ist für manche ein Grund, zum Essen zu greifen. Eng verbunden ist dieses Essverhalten mit einer besonderen Problematik unserer schnelllebigen, modernen Welt: Langeweile scheint heute schwer zu ertragen zu sein und Nichtstun wird von manchen als regelrecht unaushaltbar empfunden. Da verspricht der Griff zum Schokoriegel Linderung.

Eine weitere Rolle des Essens ist die bereits beschriebene, die im Mittelpunkt des emotionalen Essens steht. Viele Menschen verwenden Essen zur emotionalen Regulierung und zur Linderung von Stresserleben. Obwohl solche nicht-überlebenswichtigen Funktionen von Essen natürlich zu sein scheinen, haben Studien Emotional Eating als weiteren Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen identifizieren können.

WER NEIGT ZU EMOTIONALEM ESSEN?

Manchmal treffen uns die stärksten Essensgelüste gerade dann, wenn wir emotional angeschlagen sind. Aber warum neigen manche Menschen zu Emotional Eating und andere nicht? Während die meisten Menschen als Antwort auf Stress oder negative Emotionen ihre Nahrungsaufnahme senken, machen andere wiederum genau das Gegenteil. Doch noch immer ist unklar, wer unter welchen Umständen zu vermehrtem Essen neigt.

Foto — © pexels.com/Koolshooters

Kognitive Lerntheorien versuchen Emotional Eating als gelernte dysfunktionale Bewältigungsstrategie zu beschreiben. Andere Untersuchungen hingegen lassen geschlechtsspezifische Unterschiede beim Umgang mit Stress vermuten. Demnach könnten Frauen zur Stressbewältigung eher zum Essen tendieren, während Männer Zigaretten und Alkohol bevorzugen könnten.

Auch hormonelle Veranlagung steht als Ursache im Verdacht. Wissenschaftler:innen der Universität Harvard berichteten, dass Stress bei der Arbeit und ähnliche Probleme mit Gewichtszunahme korrelieren – jedoch nur bei jenen Proband:innen, die bereits zu Beginn der Untersuchung übergewichtig waren. Eine Theorie ist nun, dass übergewichtige Menschen erhöhte Insulinwerte haben und stressbezogene Gewichtszunahme eher bei hohem Insulinspiegel auftritt. Auch das Hormon Cortisol könnte als Übeltäter in Frage kommen; denn wie viel Cortisol ein Mensch als Reaktion auf Stress produziert, könnte ebenso eine Rolle spielen. Eine britische Studie von 2007 zeigte, dass Menschen, die auf Stress mit hoher Cortisol-Ausschüttung reagieren, bei alltäglichen Schwierigkeiten auch eher zu Snacks greifen als jene Versuchsteilnehmer mit niedrigen Cortisol-Leveln.

STRESS, HORMONE UND DIE SNACKWAHL

Ein Bericht der Harvard Medical School konstatiert, dass Stress – und die dabei ausgeschütteten Hormone – mit Gewichtszunahme verknüpft ist. Dabei macht Stress kurzfristig erst einmal das Gegenteil, denn Stress kann für manche Menschen erst einmal appetithemmend wirken. Das Nervensystem sendet eine Nachricht an die Nebenniere, das Hormon Epinephrin – auch bekannt als Adrenalin – auszuschütten. Adrenalin wiederum hilft die „fight-or-flight“ Reaktion des Körpers zu triggern; ein aufgedrehter physiologischer Zustand des Körpers, der den Hunger vorerst aussetzt. Eine geniale Erfindung von Mutter Natur, um die Konfrontation mit einem Säbelzahntiger überleben zu können.

Wenn Stress über längere Zeit anhält, sieht das jedoch ganz anders aus. Dann produziert die Nebenniere das Stresshormon Cortisol. Cortisol wiederum aktiviert und beschleunigt Stoffwechselvorgänge, um dem Körper so Energie zur Verfügung zu stellen, was wiederum den Appetit anregt. Außerdem kann Cortisol die Motivation generell erhöhen und damit auch die Motivation zu essen. Sobald die Stress-Situation vorübergeht, sinkt das Cortisol-Level wieder auf ein normales Niveau. Doch wenn der Stress bleibt, kann auch das Cortisol-Level erhöht bleiben und damit auch der andauernde Hunger.

Es scheint, als würde Stress auch unsere Essenswahl beeinflussen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, so die Harvard Medical School, dass körperlicher als auch seelischer Stress jene Nahrungszufuhr erhöht, die reich an Fett, Zucker oder beidem ist. Warum aber gerade diese Nahrungsmittel bevorzugt werden, ist Gegenstand von Vermutungen. Die Forschung denkt, dass eine Kombination aus hohen Cortisol- und Insulin-Leveln dafür verantwortlich ist. Andere Forschungen deuten auf ein Hormon namens Ghrelin – ein appetitanregendes Hormon. Als gesichert gilt jedoch, dass Teile des Gehirns gerade dann Belohnung erfahren, wenn wir Nahrungsmittel verspeisen, die reich an Fett oder Zucker sind; und Jahrzehnte psychologischer Forschung lassen vermuten, dass jedes belohnte Verhalten sich mit hoher Wahrscheinlichkeit wiederholt. →

WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Wenn negative Emotionen dich gerne dazu verleiten, Trost bei Chips und Pizza zu suchen und du jetzt dem emotionalen Essen den Kampf ansagen willst, bist du hier genau richtig. Wir haben die besten Tipps zusammengetragen, um Emotional Eating in den Griff zu bekommen.

VERBANNE DIE VERSUCHUNG

Wenn negative Emotionen deine Essgewohnheiten beeinflussen, kannst du schon vorher aktiv werden. Versuche unwiderstehliche Snacks und Lebensmittel aus deinem Kühlschrank und deinem Vorratsschrank zu verbannen. Solche Leckereien stets griffbereit zu haben verleitet regelrecht zum Emotional Eating. Und wenn du traurig oder wütend bist, verschiebe besser deinen Lebensmitteleinkauf, bis du dich wieder neutraler fühlst.

BEOBACHTE DICH SELBST

Möglicherweise hilft es dir, wenn du weißt, warum du emotionalen Trost brauchst. Wir neigen dazu, lediglich die Folgen von Emotional Eating zu bekämpfen, indem wir Kalorien zählen und Diäten einhalten. Dabei macht es Sinn, den Ursprung des Essverhaltens zu hinterfragen. Beruhigt dich emotionales Essen, belebt es deine Stimmung oder belohnst du dich für einen harten Arbeitstag? Dieser verhaltenstherapeutische Denkansatz könnte dir auch helfen, wenn du dir klar machst, dass Essen nicht das Problem löst, dass dich ursprünglich aufgebracht hat.

KENNE DEINE EMOTIONALEN „TRIGGER“

Eine weitere Möglichkeit Emotional Eating unter Kontrolle zu bringen, ist herauszufinden, was deine emotionalen Reizsituationen (Trigger) sind. Führe dazu ein Essens-Tagebuch, das nicht nur dokumentiert, was und wie viel du isst, sondern auch, wie du dich zu der Zeit gefühlt hast. Sobald du dann ein Muster erkannt hast, kannst du Strategien entwickeln, um in Trigger-Situationen gegenzusteuern.

MACHE EINEN „HUNGER-REALITY-CHECK“

Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen auch nicht die Lösung. Ist dein Hunger also körperlich oder seelisch? Wenn du gerade erst vor kurzem gegessen hast und kein Magenknurren hast, bist du wahrscheinlich nicht hungrig. Gib den Gelüsten Zeit, vorüberzugehen.

ZÄHME DEINEN STRESS

Ist Stress die Wurzel des Übels? Dann könntest du Methoden zum Stressabbau ausprobieren. Zahlreiche Studien zeigen, dass Meditation das Stressempfinden reduzieren kann. Dabei ist Meditation aber nicht gleich Meditation. Ob aktiv, wie bei Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong, oder eher passiv, wie bei Ruhemeditation, Bodyscan oder Zen-Meditation – es gibt zahlreiche Meditationstechniken. Entscheidend ist, dass Meditation zum Anwendenden passt. Meditation könnte auch dein Weg zu mehr Achtsamkeit sein und dir dabei helfen, dein Essen im Supermarkt achtsamer auszuwählen und dich bewusster zu ernähren.

SPORT TREIBEN

Du hast auch eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio um die Ecke, gehst aber nur einmal pro Woche hin? Das ist schade, denn die positive Wirkung von Sport auf unsere Stimmung wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Vielleicht ist der Sport im Fitnessstudio nicht dein Ding. Wie bei Meditation sollte die Sportart nämlich zu dir passen: Während Mannschaftssport im Sportverein für den einen genau das Gelbe vom Ei ist, geht der andere lieber allein im Park joggen. Die Auswahl an Sportarten ist groß und es ist für jeden was dabei. Welcher Sport zu dir passt, kannst du vielleicht durch einen kostenlosen Online-Test herausfinden (z. B. hier → sportomat.org).

KAMPF DER LANGEWEILE

Statt Snacks zu verspeisen wenn du gelangweilt bist, kannst du versuchen dich abzulenken. Vielleicht ist es auch ratsam, dann über ein gesundes Ersatzverhalten nachzudenken. Mache einen Spaziergang, schaue einen Film, höre deine Lieblingsmusik und tanze dazu, spiele mit deinem Hund, setze dich auf die Parkbank oder rufe Freund:innen an. Die besten „Ablenkungsmanöver“ sind jene, die nur etwa fünf Minuten dauern. Je mehr Ideen du hast, wie du dich (gesund) ablenken könntest, desto einfacher wird es für dich, dem emotionalen Essen die Stirn zu bieten.

GESUNDE SNACKS

Wenn du den Drang nicht loswerden kannst, zwischen den Mahlzeiten zu „snacken“, dann wähle gesunde Snacks, wie frische Früchte, Gemüse, Nüsse oder Trockenobst. Statt zu Schoko- oder Müsliriegeln greifst du dann zu Karotten, Birnen, Gurken, Bananen oder getrockneten Apfelringen.

AUS RÜCKSCHLÄGEN LERNEN

Sollte es mal wieder nicht geklappt haben, verzeih dir selbst und versuche es am nächsten Tag erneut. Versuche aus dieser Erfahrung zu lernen: Was ging dem Essverhalten voraus? Warst du wütend oder gelangweilt? War eine andere Person involviert? Überlege dir, wie du das nächste Mal in einer dieser Situation handeln möchtest. Konzentriere dich auf die Erfolge, die du beim Verändern deines Essverhaltens schon erreicht hast und sprich dir für deinen Willen zur Veränderung ein Lob zu.

HOL’ DIR UNTERSTÜTZUNG

Freund:innen, Familie und andere Formen sozialer Unterstützung haben einen beruhigenden Effekt auf das Stresserleben. Studien zeigen, dass Menschen, die in einem stressigen Umfeld arbeiten, bessere seelische Gesundheit haben, wenn sie soziale Unterstützung erfahren, als Menschen, ohne Social-Support. Wenn emotionales Essen ein Thema ist, könntest du dir Hilfe bei guten Freund:innen oder Familie holen. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit z. B. einer Selbsthilfegruppe beizutreten.

Wenn du schon versucht hast, dir selbst zu helfen und Emotional Eating trotzdem nicht in den Griff bekommst, könntest du professionelle Hilfe holen (siehe Kasten). →

DISCLAIMER

Die Inhalte dieses Artikels sollen nur generelle Informationen vermitteln. Die Informationen stellen in keiner Weise Ersatz für professionelle Beratungen und/oder Behandlungen durch ausgebildete und anerkannte Fachärzt:innen dar. Kontaktiere immer Ärzt:innen, wenn du dir Sorgen um deine (seelische) Gesundheit machst. Wir sind bemüht, Informationen so aktuell und umfassend wie möglich zu recherchieren und zu präsentieren; eine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität können wir jedoch nicht übernehmen.

→ Hausärzt:innen sind in den meisten Fällen die ersten Ansprechpersonen bei psychischen Problemen und Auffälligkeiten.

→ Bei akuten psychischen Notfällen hilft der ärztliche (psychiatrische) Bereitschaftsdienst (bundesweite Telefonnummer: 116 -117)

→ Die Telefonseelsorge ist eine anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit (0800 -111 0 111 oder 0800 -111 0 222 bzw. telefonseelsorge.de).

Foto — © pexels.com/Koolshooters

Unsere Autorin, Maike Mannz, hat selbst einige der Tipps ausprobiert – mit unterschiedlichem Erfolg. Funktioniert hat schließlich eine Mischung aus Achtsamkeit und gesundem Kochen. Ihre Erfahrungen hat sie in einem Bericht zusammengefasst.

WIE DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG UNSERE STIMMUNG VERBESSERN KANN

Lange habe ich für mich nach passenden Wegen gesucht, meine psychische Krankheit zu bewältigen. Doch so einfach manche Lösungsansätze schienen, war es dann doch nicht. Ich fragte mich, was mir außer meiner Psychotherapie noch helfen kann und probierte einiges aus: Sport, Stricken, Nähen, Malen und Basteln – aber nichts davon konnte mein Wohlbefinden langfristig und nachhaltig steigern.

Inmitten der Fehlschläge bin ich auf einen Fachartikel gestoßen: „Ernährung und psychische Erkrankungen". Dort beschrieb eine Ärzteschaft – unter der Federführung von Dr. Lars Libuda vom LVR-Klinikum Essen – die Auswirkung von Ernährung auf seelische Erkrankungen, mit dem Fokus auf depressive Störungen. Verblüffenderweise zeigten ihre Studien, dass eine Ernährung mit langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren bei Depressionen kleine, aber statistisch signifikante positive Effekte habe.

Da ich am Kochen und Backen schon immer Spaß hatte und meine bisherigen – die Seele unterstützenden – Versuche nicht zu mir passten, wollte ich einen Versuch wagen. Weiter las ich, dass sich eine kohlenhydratreiche und Vitaminbedarf deckende Kost als „protektiv für die seelische Gesundheit" erwies – ein Ernährungsmuster, das im weitesten Sinne auf die traditionelle mediterrane Küche zutrifft.

TYPISCH MEDITERRAN

Die mediterrane Küche, auch Mittelmeer-Kost genannt, umfasst den täglichen Verzehr von frischen Früchten und Gemüsen (jeweils regional und saisonal), ungeschälten Getreiden und Olivenöl. Auch viel frischer Fisch und das tägliche Glas Wein gehören dazu. Wer Medikamente nimmt, sollte natürlich auf Wechselwirkungen achten. Rotes Fleisch, Geflügel, Nüsse, Kartoffeln und Eier gehören jedoch nicht auf den Speiseplan. Wirklich interessant macht das Thema die frische Zubereitung; das Kochen mit nicht raffinierten Produkten ist gut für die Gesundheit und für die Umwelt. In mediterranen Gebieten ist es sogar unüblich auf verarbeitete Produkte zurückzugreifen.

MEIN SCHRITT ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG – „BUNT UND FRISCH SOLL ES SEIN"

Basierend auf diesen Informationen habe ich mich ans Kochen gewagt. Ich wollte schließlich testen, ob das Beschriebene, auch bei mir wirkt. Da mir jedoch nicht alles bekommt, musste ich hier und da umdisponieren. Mit Hilfe von passenden Kochbüchern aus der nahegelegenen Bibliothek, war das jedoch kein Problem.

Traumwandlerisch griff ich nach ‚Vegan & mediterran' von Erica Bänziger. Das vegane Kochbuch befasst sich – wie der Name schon vermuten lässt – mit der Mittelmeerküche und ich tauchte ein in eine neue Welt: green, clean und zuckerfrei! Nun, ganz „green" stimmt hier nicht. Ob gelber Mais, rote Paprika oder lila Aubergine – die Pflanzenwelt bietet schließlich mehr als nur grünes Obst und Gemüse. Um der vegetarischen Mittelmeerküche so nah wie möglich zu kommen, habe ich versucht, meine Lebensmittel stets frisch und regional zu kaufen. Erste Anlaufstelle war für mich natürlich der Wochenmarkt. Nach einer kurzen Recherche stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass es in den Kölner Veedel 66 Wochenmärkte an fast 40 verschiedenen Locations gibt → stadt-koeln.de/wirtschaft/maerkte/wochenmaerkte. Es war also ein leichtes, den nächstgelegenen Markt zu finden.

ESSEN WIE DIE ERNÄHRUNGSEXPERTIN

Nachdem mir der Einstieg ins gesunde, mediterrane Kochen so leicht fiel, wollte ich weiter machen und bin tiefer in die Materie der gesunden Ernährung eingetaucht. Bei meiner Recherche sind mir dabei die Bücher von Hannah Frey in die Hände gefallen. Anders als bei „normalen" Kochbüchern teilt die Gesundheitswissenschaftlerin nicht nur Rezepte, sondern auch ihr Fachwissen mit ihren Lesern und betreibt regelrecht „Ernährungs-Aufklärung". Die Ernährungsexpertin schreibt in ihren Büchern, wie sie sich selbst seit 2011 zuckerfrei und „clean" ernährt und wie sich diese Ernährungsumstellung auf ihren Körper ausgewirkt hat. Mit „clean" meint die Autorin im Übrigen unraffinierte natürliche Produkte und legt darauf beim Kochen einen hohen Wert.

Ein anderes Buch, welches mir sehr geholfen hat und mich mehr Achtsamkeit in der Küche gelehrt hat, ist ein weiteres Buch von Hannah Frey: ‚Inner Glow'. Mithilfe einer Detox-Phase zu Beginn der Ernährungsumstellung soll der Körper zuerst entgiftet werden. Anschließend startet die Wohlfühl-Phase mit Gerichten, die zu besserem Schlaf und gesünderem Hautbild verhelfen, sowie die Verdauung regulieren sollen. Das alles kann ich nur bestätigen. Mittlerweile brauche ich keine Schlaftabletten und über Unreinheiten meiner Haut mache ich mir auch keine Sorgen mehr.

EAT LESS SUGAR – YOU'RE SWEET ENOUGH ALREADY

Zuckerfreie Ernährung und „clean Eating" sind für mich deswegen so spannend, da der Einfluss von Zucker auf den menschlichen Körper nachweislich schlecht ist. Er enthält weder Vitamine noch Nährstoffe. Hannah Frey schreibt sogar, dass er krank und abhängig macht. Sie beschreibt außerdem, dass Zucker die Bakterien im Darm negativ beeinflusst. Ein gesunder Darm mit intakter Darmflora fungiert in unserem Körper, wie ein zweites Gehirn, welches Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden nimmt. So verwundert es mich nicht, dass unsere Stimmung maßgeblich von unserer Ernährung (mit)beeinflusst wird. Weiterführende Infos zum Thema finden sich auf dem Blog von Hannah Frey (projekt-gesund-leben.de). Dort werden auch nochmal die Lebensmittel aufgeführt, die für eine gesunde Darmflora sorgen, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, fruktose- und stärkearmes Obst und Gemüse (Beeren, Ananas, Papaya, Brokkoli, Möhren, Zucchini und Avocado). Ebenso sollte immer genug Flüssigkeit zu sich genommen werden.

FAZIT

Je länger ich mit frischen Zutaten kochte, die ich beispielsweise auf dem Wochenmarkt oder beim Bäuer:innen um die Ecke kaufte und diese dann zu den leckersten Gerichten verarbeitete, desto fitter, ausgeglichener und energiegeladener wurde ich. Ich glaube, dass richtiges Essen gute Laune machen kann und vielleicht hat das der ein oder andere bereits am eigenen Leib erlebt. Außerdem brachte das achtsame Kochen einen positiven Nebeneffekt mit sich, denn das Kochen selbst verbinde ich mit Vorbereitung, Planung und Durchführung, was mir eine neue Struktur in meinen Alltag gebracht hat. Zudem kann ich täglich neue Rezepte ausprobieren, was das Kochen nie langweilig macht. Und da jedes Rezept unterschiedlich schwierig ist, freue ich mich immer wieder auf neue Herausforderungen.

Wem jetzt das Wasser im Munde zusammenläuft, dem möchte ich sagen: „Ran an die Töpfe und iss' dich gesund. Guten Appetit!". ×

In dieser Ausgabe findest Du auf Seite 78 leckere, vegane Rezeptideen. Schau's Dir gern an und lass Dich für Deine nächste Kochsession inspirieren.

Foto — © pexels.com/Polina Tankilevitch

WAS UNS GEFÄLLT
EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

WAS UNS GEFÄLLT

UNSERE TIPPS
UNSERE TIPPS

Foto —— © pexels.com / Wendy Wei

MÜLL, DER LEBEN RETTEN KANN

CYCLO:ONE FAHRRADHELM

GREEN GADGETS:
DER INNOVATIVE CYCLO:ONE FAHRRADHELM AUS PLASTIKMÜLL

Plastikmüll als Lebensretter, geht diese Gleichung auf? Das Startup Cyclo Technology macht es vor und entwickelt den Fahrradhelm aus Plastikflaschen. Jeder Helm repräsentiert 20 Plastikflaschen, die von Plastic Ocean UK aus den Weltmeeren gefischt wurden.

Das Startup sieht sich nicht nur in der Verantwortung einen wertvollen Beitrag für die Umwelt zu leisten, sondern auch einen sicheren und praktischen Helm zu entwickeln. An der Produktion waren ehemalige Designer:innen von Aston Martin und Boeing beteiligt.
Der stylische, gerade einmal 440 Gramm leichte Helm hat eine praktische und platzsparende Funktion, die es ihnen ermöglicht, ihn problemlos zu verstauen. Zudem besitzt der Helm ein LED-Licht, das über einen Akku aufgeladen wird.

20

Handelsübliche, recycelte PET-Plastikflaschen stecken in einem CYCLO:ONE Fahrradhelm

440

Gramm machen den Helm zum Leichtgewicht

Wenn du Interesse an nachhaltigen Produkten, interessanten Artikeln und neuen Gadgets hast, schau doch mal bei **GreenGadgets.de** vorbei.
Die Gründer:innen Sven und Anne-Kathrin möchten mit informativen und unterhaltsamen Artikeln über grüne Trends, Erfindungen, Dienstleistungen und Produkten, ein nachhaltiges Bewusstsein schaffen. Um nicht nur uns, sondern auch kommenden Generationen einen sauberen Platz zum Leben zu hinterlassen.

Bei GreenGadgets.de findest du eine Vielzahl an Möglichkeiten und Ideen, um selber einen wertvollen Beitrag für eine saubere Erde zu leisten. Waschmittel aus Kastanien, selbstgemachte Kosmetik und innovative Erfindungen, sind nur ein kleiner Teil der Angebote, die du auf GreenGadgets.de findest.

Fotos —— © cyclotechnology.com

WAS VERBINDET DES PANDAS LIEBSTE SPEISE MIT KIEL?

RICHTIG: FAHRRÄDER!

Das Unternehmen my Boo bietet Bikes aus Bambus und verbindet seine ökonomischen Ziele mit einem sozialen Projekt in Ghana. In 80 Stunden Handarbeit entstehen an der Ostseeküste Unikate, modern, stylish, ökologisch, nachhaltig und fair.

Mit dem my Volta EP8 geht der Panda unter den heimischen Fahrradherstellern in die Saison 2021 und bringt einen Nachfolger des preisgekrönten Premium Trekking E-Bikes auf den Markt. Mit dem neuen EP8 Mittelmotor mit 85 Nm Drehmoment von Shimano seid ihr in der Lage auch den Monte Troodelöh mühelos zu bezwingen. Optisch sind alle Komponenten in schlichtem Schwarz gehalten.

216 *km Reichweite maximal mithilfe des Elektromotors*

85 *N·m Drehmoment mit dem EP8 Mittelmotor von Shimano*

26 *kg Leichtgewicht inkl. Akku*

Weitere Infos findet Ihr auf der Website: **my-boo.de**
sowie in den sozialen Medien **@myboobamboobikes**

MYBOO BAMBUSFAHRRAD

APPTIPPS

TOO GOOD TO GO
Too Good To Go bietet eine Plattform, in der verschiedene Lebensmittelhändler:innen ihre zu viel produzierten Waren anbieten können, anstatt diese wegzuschmeißen. Fange an leckeres Essen zu retten!

WAYGUARD
Bist du im Dunkeln und sogar alleine unterwegs, kann WayGuard dich telefonisch begleiten und im Notfall die Polizei informieren. Die App von AXA bietet eine professionelle und zertifizierte Notruf- und Serviceleitstelle.

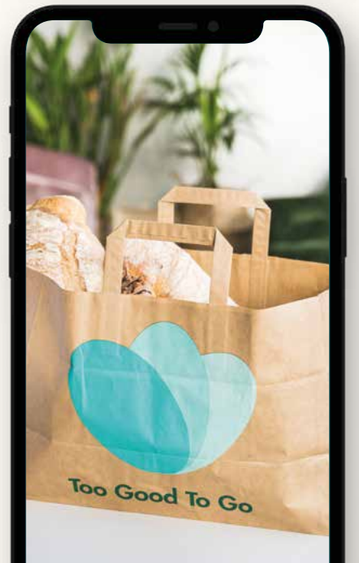


Foto —— © my-boo.de + Foto —— © toogoodtogoo.de

VIDEOSPIEL UND BEWEGUNG

Von Michael Wuest

Videospiele und Sport – diese Kombination hielt man früher für unmöglich. Die Nintendo Wii oder die PS2 mit „Move“ waren da wohl die ersten großen Vertreter, die es zu größerer Beliebtheit schafften. Andere Konsolen mit dem selben Konzept blieben nur wenigen eingefleischten Fans bekannt.

Hier soll es aber nicht um jene Entwicklungsgeschichte gehen, sondern vielmehr darum, wie uns ein Videospiel in Zeiten von Corona-Lockdown und geschlossenen Fitnessstudios zu mehr Bewegung verhelfen kann. Genauer möchte ich auf „Racket: NX“ eingehen, das u. a. im Steam Store erhältlich ist.

WAS IST „RACKET: NX“?

„Racket: NX“ wird häufig als eine Mischung aus Squash und Breakout bezeichnet. Von Squash hat es, dass man einen Ball gegen eine Wand schlägt, immer und immer wieder. Von Breakout hat es das Treffen von Flächen. Der Ball wird also nicht einfach nur wahllos gegen die Wand gespielt, sondern man muss orange eingefärbte Flächen treffen. Diese können die unterschiedlichsten Formen und Muster haben. Zudem variiert das Game, wie oft diese getroffen werden müssen. Dabei können sie schon nach zwei bis drei Treffern aufgelöst worden sein. Allerdings kann es auch bedeutend mehr Treffer benötigen.

„Racket: NX“ benötigt zwingend die virtuelle Realität (VR) und ist ohne nicht spielbar. Auch würde dieses Prinzip auf einem herkömmlichen System, wie der „Nintendo Switch“, oder „Microsoft Kinect“ gar nicht funktionieren. Auch funktioniert das Spiel nicht mit jedem VR-System, denn da gibt es eine zwingende Voraussetzung: Das 360°-Tracking.

ANGRIFF AUF DIE WABEN… UND DIE MUSKELN

Zu Beginn befindet man sich in einer kleinen Arena mit wundervoller Aussicht auf eine Sonne, die direkt vor einem lodert. Dieses idyllische Bild wird dem Spieler aber sogleich entrissen, wenn sich um den Spieler herum ein Feld aus lauter sechseckigen Waben aufbaut. Sobald dies geschehen ist, erleuchten auch schon die ersten Waben, welche das Ziel sind und getroffen werden müssen.

Ganz einfach geht es los. Sanft kommt ein Ball auf den Spieler zu und „wartet“ förmlich darauf gespielt zu werden. Dabei verwandelt sich einer der bewegungsaktiven Controller zu einem Schläger, wie man ihn auch aus anderen Sportarten kennt.

Es ist kein Tastendruck, der den Ball nun in Bewegung setzt. Es ist der Spieler, der den Arm, bzw. den Schläger bewegt und dabei den Ball trifft. Entweder schöne leichte Schläge, sodass der Ball einfach von der Wand abprallt und wieder zu einem zurück kommt. Oder aber man legt Kraft in die Schläge.

Abgesehen davon, dass der Ball damit wesentlich schneller fliegt, rollt er bei einem starken Schlag über die Waben hinweg und aktiviert so alles, was in seinem Weg liegt. Auf diese Weise können Combos erzielt werden und Flächen mit mehreren Schichten von Farben mit einem einzelnen Schlag aufgelöst werden. →

Foto — © onehamsa.com

GEMÜTLICHKEIT WIRD HIER VERGEBLICH GESUCHT

Gemütliche, einfache Schläge würden also auch zum Ziel führen. Nur wäre das doch langweilig. Außerdem, wo bliebe denn da der Muskelkater oder der Schweiß?
Es gibt aber auch keine Zeit, die sich gen 0:00 nähert und irgendwann das Game Over verkünden würde. Eine Zeit gibt es durchaus, allerdings zählt diese Aufwärts und ist nicht von Belang.

Dafür gibt es aber etwas anderes, das einem das Leben schwer machen will. Hier ist es eine Energieleiste, die sich langsam aber sicher leert. Sobald diese leer ist, heißt es Game Over. Hinzukommend reicht es nicht, einfach nur drei oder vier Waben zu treffen, die rundherum in der Arena erscheinen können, nein, das Ganze läuft in mehreren Wellen ab. Aber immerhin, sobald eine Welle abgeschlossen ist, wird die Energie wieder vollständig aufgefüllt.

KLINGT DAS IMMER NOCH ZU EINFACH?

Um dem entgegen zu wirken hat das Spiel noch ein paar weitere Fallen parat. Minen die auf den Waben platziert werden und möglichst vermieden werden sollten. Trifft man diese doch, so leert sich die Energieleiste schneller, als man will. Somit kommt das ungewollte Game Over noch einmal sehr viel schneller als einem lieb ist. Entsprechend benötigt es schon gezielte Schläge, die jedoch auch nicht gerade einfach sind.

Doch ganz so gemein macht es „Racket: NX“ einem dann doch nicht. Neben Minenfeldern gibt es auch Plus-Felder. Bei Treffern stellen diese einen Teil der Energie wieder her. Diese stapelt sich auch, sollte man mit einem Schlag und dem dadurch entstehenden Rollen über die Waben, mehrere Heilfelder auf einmal treffen.

Damit das Leben dann doch wieder etwas leichter wird, erscheinen immer wieder frei schwebende Waben, die sich um einen herum bewegen. Werden diese getroffen, kann man sich über weitere Ereignisse freuen, die einem das Leben in der Arena geringfügig leichter machen, insofern man die Waben trifft. So werden zum Beispiel alle Minen zu Heilfeldern, oder der Ball löst Splitter aus, die weitere Felder rundherum treffen können.
Schweiß, Stress, eventuell auch leichte Panik können trotzdem aufkommen, wenn man es nicht schafft sein gewünschtes Ziel zu treffen, oder der Ball letztlich in eine ganz andere Richtung rollt, als man es selber will. Vor allem wenn das Alarmsignal, weil sich die Energieleiste leert, immer deutlicher wird. So versuche ich oft den Ball zu mir zurück zu holen, was auf einen Tastendruck geht und dazu die einzige Situation ist, in der man eine Taste benötigt, um ihn dann schnell doch noch auf die rettenden Heilfelder zu schlagen.

DIE KLEINEN GEFAHREN

Eine freie Fläche für das Spiel ist zwingend erforderlich, auch wenn der Ball zum Spieler zurück kommt und man somit nicht quer durch den Raum rennen muss und über wer weiß was alles fällt. Man braucht einfach den Platz für die Schläge, welche auch hoch, über dem Kopf, oder aber auch tief, fast schon in Bodennähe, ausfallen können.

Außerdem ist es sehr zu empfehlen das Sicherheitssystem einzustellen, sodass man die Grenzen des eigenen Feldes sieht. Ebenfalls sollte es etwas sensibler gestellt werden, damit es schon eher reagiert und einen warnt, wenn man mit dem Controller näher an die Grenze kommt.

Ohne dieses System kann es gerne und auch schnell passieren, dass man doch gegen irgendwas schlägt und dabei, ohne es wirklich zu wollen, seine Einrichtung verwüstet, inklusive einem selber. Vor allem passiert das sehr schnell, wenn man zu eifrig spielt und, bei zu niedrig eingestelltem Sicherheitssystem, schnell die virtuelle Grenze durchbricht.

Außerdem, sollte man noch ein Headset aus der ersten Generation haben, muss man ein wenig auf das Kabel achten. Je nachdem wie der Ball zurück kommt, kann es schnell mal sein, dass man sich ein wenig im Kabel verwickelt.

Außerdem sollte man unbedingt die Handgelenkschlaufen fest ziehen. Denn Berichte von umherfliegenden Controllern, wie es schon zu Wii Zeiten gab, sollten sich nicht unbedingt wiederholen. Der Controller kann einem doch schneller aus der Hand gleiten, als es einem lieb ist.

WAS ES NOCH BIETET

Die Musik ist in meinen Augen nichts besonderes, wenig einprägsam und läuft eher im Hintergrund vor sich hin. Aber dem kann man selber Abhilfe schaffen, in dem man seine eigene Musik einbindet.

Was aber sehr gut gemacht wurde, ist der virtuelle 7.1 Sound. So hat man auch die Möglichkeit, sollte man den Ball mal aus den Augen verlieren, zu hören wo er gegen die Wand prallt und sich entsprechend darauf vorbereiten. Speziell hört man es deutlich, wenn er in einem der immer wieder erscheinenden schwarzen Löcher gerät, die den Ball daraufhin aus einem anderen zufälligen Loch wieder ausspuckt. Entsprechend kann man sich daran orientieren und sich in die Richtung drehen, sofern man schnell genug dafür ist.

Zur Abwechslung gibt es auch noch eine monatliche Herausforderung, einen Arcade Modus mit unterschiedlichen Varianten und einen Multiplayer Modus, bei dem man entweder gegeneinander oder gemeinsam spielen kann.

MEIN FAZIT

Auch wenn es ein eher kurzweiliges Spiel sein mag, so geht es ganz schön in die Arme und man gerät ordentlich ins Schwitzen, wenn man versucht das Ziel zu erreichen und alle Wellen zu überstehen. In meinen Augen steht es dem „echten“ Sport, wo man zumeist Mitspieler:innen braucht, beispielsweise Tischtennis oder Badminton, in nichts nach. Man bewegt sich, wenn auch eher auf der Stelle, wobei das im Falle von Tischtennis nicht sehr viel anders ist.

Doch hebt es sich eben von Tischtennis oder anderen derartigen Sportarten ab, in dem man eben alle Richtungen beachten muss. Jedes Feld kann zu jeder Zeit überall entstehen. In Kombination von Stress, des recht flotten Balls und den starken Schlägen um den Ball möglichst viel über das Feld rollen zu lassen, kommt man sehr gut ins Schwitzen.

In dieser kleinen VR-Arena von „Racket: NX“ kann man sich sehr gut austoben. Vor allem wenn man keine Partner:innen für richtigen Sport findet, es einem, wie aktuell in der Corona Zeit nicht erlaubt wird, oder aber es das Wetter einfach nicht zulässt rauszugehen. ×

„Racket: NX“	
Entwickler:	One Hamsa
Plattform:	Microsoft Windows
Genre:	Actionspiel, Indie Game, Sports
Modi:	1–2 Spieler:innen
Benötigt zwingend ein VR-Headset!	
Steam Store:	17,49 Euro
Oculus Store:	19,99 Euro

Logo — © onehamsa.com

ANGELA MERKEL ALS BODENSTÄNDIGE, KUCHENBACKENDE HAUSFRAU

Von Arianne Zander

Es ist das Jahr 2022, Angela Merkel ist in den Ruhestand als Bundeskanzlerin gegangen. In der Uckermark möchte sie nun gemeinsam mit ihrem Mann Joachim Sauer ein ruhiges, zurückgezogenes und normales Ehe-Leben führen. Immer an ihrer Seite ist, wie bei ehemaligen Bundeskanzlern üblich, ein Personenschützer – und ihr Hund, ein weißer Mops, mit dem Namen „Putin“. Ein Geschenk ihres Mannes als Beschäftigung im Ruhestand in der ländlichen Idylle. Bevor Angela in aller Beschaulichkeit vor Langeweile eingeht, geschieht quasi vor ihren Augen ein Mord – und damit kehrt endlich wieder etwas Aufregung in das Leben der Angela Merkel zurück. Mit dem Spürsinn einer Physikerin und eines Quantenchemikers nehmen sie es frei nach dem Motto „Wir schaffen das!“ mit dem Mörder auf.

Nagelneu und druckfrisch und direkt auf der Spiegel-Bestseller-Liste: ich muss sagen, dieses Buch hat es verdient!

Bekannt durch den Roman „Mieses Karma“ ist David Safir mit diesem Buch ein kurzweiliger Roman gelungen, der jedes Wort und jeden Wortwitz zu lesen wert ist. Angela Merkel taucht vor dem inneren Auge der Leser:innen in der neuen Rolle auf: die bodenständige, kuchenbackende Hausfrau auf dem Land, mit einem treuen Hund an ihrer Seite. Jedoch genauso wenig wie Angela Merkel, passt auch ihr Mann Joachim Sauer in diese Szenerie. Komplettiert durch einen zwei Meter-Personenschützer und den eigensinnigen Hund, folgen die Leser:innen den vier Hauptpersonen durch das Dorfleben in der Uckermark und hängen an ihren Lippen.

Es ist natürlich jede Menge Satire und schwarzer Humor dabei, der das Lesen kurzweilig und sehr amüsant macht!

David Safir
2021
Kindler-Verlag
ISBN: 978-3463406657

Buchcover — © Rohwolt Verlag GmbH

DINGE GEREGELT KRIEGEN OHNE EINEN FUNKEN SELBSTDISZIPLIN

Von Lea Spielberg

Wer kennt es nicht: Es sind noch E-Mails zu beantworten, in der Spüle steht das Geschirr der letzten Tage und die Steuer muss auch noch erledigt werden. Da macht man doch lieber gar nichts und setzt sich auf die Couch. Doch dann meldet sich das schlechte Gewissen. Es ist nun mal nicht einfach mit dem Druck von ständigen To-Do-Listen, Anfragen und Verpflichtungen umzugehen und dabei motiviert zu bleiben. Dass es normal ist nicht ständig effektiv und organisiert zu sein wird in dieser schnelllebigen Zeit oft ausgeblendet.

Mit Witz, Ironie und ein paar Tipps, entstanden aus der Erfahrung der Autor:innen, bieten sie eine neue Sicht auf das eigene Verhalten und manchem einem bewusst, dass man nicht alleine damit ist Dinge bis zum letzten Moment aufzuschieben. Und auch, dass es auch nicht unbedingt etwas Schlechtes sein muss dies zu tun. „Verfrühtes Handeln kann nämlich ebenso schädlich sein wie verspätetes. Hätte Romeo seinen Selbstmord am Grab von Julia noch etwas aufgeschoben, wären die beiden gemeinsam alt geworden. Eingedenk dieses traurigen Falles möchten wir diese Erkenntnis auf den Namen „Romeo-Regel“ taufen. Fürs Vergiften ist später immer noch Zeit!“

Kathrin Passig und Sascha Lobo
2008
Rohwolt Berlin – Verlag
ISBN: 978-3871346194

DER FLUCH VON PENDLE HILL – EIN FALL FÜR FREY & MCGRAY

Von Lea Spielberg

Schottland im Jahr 1889. In einer berüchtigten Irrenanstalt geschieht ein grausamer Mord. Der Täter flüchtet in die Nacht. Doch bevor er verschwindet spricht er mit einer seit Jahren verstummten Patientin. Auch einer der Ermittler ist persönlich involviert, denn besagte Patientin ist seine Schwester.
Wie kam es zu alldem? Und was haben die Gerüchte über schwarze Magie die in der Anstalt kursieren damit zu tun?

Der verzwickte Fall führt die Ermittler Frey und Mc Gray quer durch das Vereinigte Königreich bis sie in Lancashire einem furchtbaren Geheimnis auf die Spur kommen.

Oscar de Muriel entführt uns in eine spannende, unterhaltsame und dabei sehr lesenswerte Geschichte, bei der sofort das Gefühl aufkommt, mitten im Geschehen des neunzehnten Jahrhunderts zu sein. Ein toller Kriminalroman mit einem guten Schuss Hexerei sowie historischer Informationen.
Die liebenswerten, schön ausgearbeiteten Charaktere ziehen einen schnell in ihren Bann und lassen erst wieder los, wenn der Fall gelöst ist.

Oscar de Muriel
2018
Goldmann – Verlag
ISBN: 978-3442485062

Buchcover — © Rohwolt Verlag GmbH + Buchcover — © Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

INSTAGRAM IN VERLETZLICH UND AUTHENTISCH

Von Marius Ahlborn

Instagram kann sehr oberflächlich sein, Das weiß wahrscheinlich jeder, der sich täglich einige Minuten oder gar Stunden in dieser buntgefilterten Welt von Influencer:innen, Dancing-Reels, Poll-Sessions und Gutscheincodes rumtreibt. Viele Accounts und Inhalte wirken identisch und austauschbar. Themen, wie Fashion, Sport und Food stehen dabei ganz oben auf der Liste. Längst ist eine digitale Scheinwelt entstanden, die mit Inszenierung und vermeintlicher Perfektion statt Authentizität und Realität daherkommt.

Dass es auch anders geht, beweist eine junge Bloggerin aus Freiburg, die ebenfalls auf Instagram unterwegs ist. Auf ihrem Account **@minnahigh** befasst sie sich offen und ungefiltert mit dem nicht ganz einfachen Thema Mental Health und lässt ihre 300.000 Follower:innen an ihren eigenen intimen Gedanken, Emotionen und Ängsten teilhaben. Verletzlich und nahbar, jedoch zu jeder Zeit aufbauend und kraftgebend. Laura, wie ihr eigentlicher Name ist, schafft es wie wenige andere, eine offene Atmosphäre zu schaffen, in der Platz ist für die wirklichen eigenen Gefühle, egal wie schwierig und kompliziert diese auch sein mögen. Man fühlt sich mit seinen eigenen emotionalen Herausforderungen verstanden.

Damit leistet Sie einen wertvollen Beitrag für die Gesellschaft und einen selbst, hin zu einer Destigmatisierung der eigenen Verletzlichkeit, vermeintlicher Schwäche, irrationalen Ängsten und emotionalen Erkrankungen, wie Depressionen. Am Self-Reflection-Sunday stellt sie ihrer Community Fragen zum wirklichen Befinden und lädt zu einer ehrlichen Selbstreflexion ein. In ihrem Bücherclub **@soulbooksociety** sammelt sie ihre persönlichen Leseempfehlungen, die wie sie es beschreibt, gut für die Seele sind. Den verzerrten „Fake-Good-Vibes“ auf Instagram, hält Sie mutig eine echte Sensibilität entgegen und ist dabei überaus inspirierend und kraftgebend.

MINNAHIGH

Foto — © Sascha Messmer IG → @eighty_niners

Trotz all des Tiefganges steht die visuelle Ästhetik ihrer Inhalte denen anderer in nichts nach. Ihre teils melancholische Vintage-Romantik ist künstlerisch anspruchsvoll und durchdacht, jedoch zu keiner Zeit „posy“ oder unnatürlich. Ihre Fotos wirken oft verträumt und sie spielt gern mit Licht, Schatten und stimmiger Typo. Immer wieder spickt Laura ihren Content mit stilvollen Selbstportraits, verwaschenen Vintage-Sweatern und Shirts sowie Fashion-Pieces, die teilweise aus ihrer ganz eigenen Secondhand-Collection **@mnavintage** stammen.

Wenn auch du deinem Insta-Feed etwas mehr Authentizität und Tiefgang geben willst, dann schau gern mal bei Lauras Profil vorbei: **@minnahigh**

8 TIPPS ZUM BESSEREN UMGANG MIT DIR SELBST

Von Marina Strahl

Kennt ihr das, dass sich beim Umsetzen eurer Vorhaben oft Hindernisse wie übermäßige Zweifel, Mangel an Mut, Vision oder an Beharrlichkeit einschleichen? Außerdem die Erschöpfung, Ablenkungen oder auch Krankheit, welche sich uns allen oft in den Weg stellen? Diese inneren Hemmnisse und Hürden müssen wir beobachten und achtsam sein. Sie sind Warnsignale, die uns unser Körper oder unsere Seele sendet.

Gibt es mentale Werkzeuge, eine Lebenseinstellung oder eine Haltung, die uns helfen könnte unser Befinden oder unsere Persönlichkeit systematisch und tiefgreifend zu ändern? Es sollte einen Schalter geben, den es umzulegen gilt, ein Tool, das uns hilft jederzeit und weitestgehend innere Spannungen zu lösen, um unsere Wahrnehmungs- und Handlungspotenziale frei entfalten zu können. Dies klingt ziemlich komplex und scheint unlösbar. Ist es aber nicht. Aufgesetzte Verhaltensänderungen bringen uns hier jedoch nicht weiter. Nein, sie kosten uns nur Kraft, weil wir uns immer wieder bewusst dazu zwingen müssen. Sich körperlich und seelisch gesund zu fühlen; dies geschieht durch Selbstfürsorge, eine unglaublich wichtige Notwendigkeit. Alles fängt bei dir an, ob Krankheit (Depression), Selbstfürsorge, Selbstreflexion, Innenschau. Unser Leben funktioniert von innen nach außen.

Wir wissen, was zur Selbstfürsorge gehört:

1 → Eine gesunde Ernährung
(leckere Tipps ab Seite 78)

2 → Ausreichend Bewegung
(mindestens eine Stunde am Tag)

3 → Gewaltfreie Kommunikation

4 → Sich Zeit für sich zu nehmen
(Baden, Wellness, Hobbies)

5 → Um Hilfe bitten
(Freund:innen, Familie, Mentor:innen, Coaches)

6 → Die eigenen Werte leben

7 → Grenzen setzen und einhalten

8 → Schlafhygiene

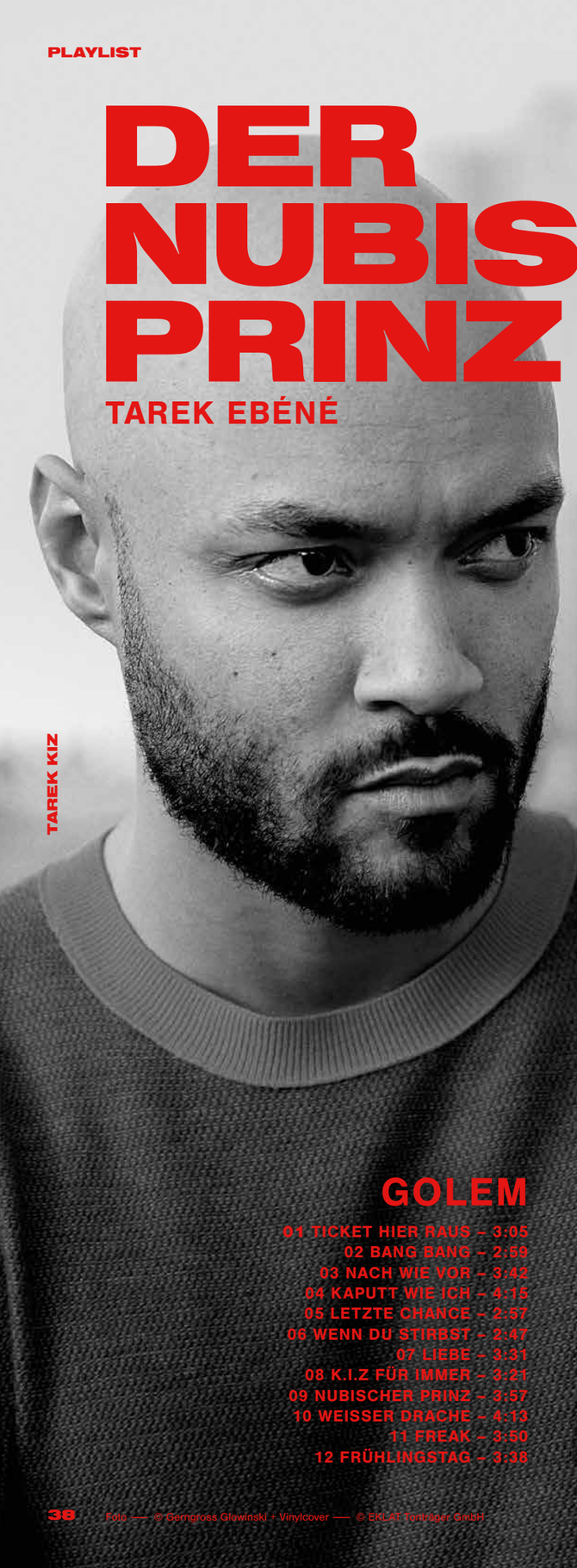
Dieser achtsame und fürsorgliche Umgang mit uns selbst ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben und das Geheimnis sich von äußeren Gegebenheiten zu lösen und innere Stärke zu finden. Es ist die Grundlage für eine ausgeglichene und gefestigte Persönlichkeit und Entwicklung.

Selbstfürsorge sollte für uns selbstverständlich sein, und (k)ein Balanceakt zwischen egoistischem Handeln, schlechtem Gewissen und Glück.

8 TIPPS ZUR SELBSTFÜRSORGE

DER NUBISCHE PRINZ

TAREK EBÉNÉ



Einer der drei selbsternannten „Kannibalen in Zivil“ beweist seit vergangenem Jahr, dass Deutschrap mit Tiefe, Autotune, voller Gewalt, Hoffnung, Melancholie und Chansons möglich ist – TAREK KIZ aka der nubische Prinz. „Golem“ (Eklat Tonträger) klingt sowohl klassisch (Heidel Rework), wie auch modern, brutal gut, hat Charme und Witz, prangert an und kokettiert gleichzeitig mit gesamtgesellschaftlichen Problemen und Fragen. Er schreibt ironisch, aggressiv, wortgewandt und vor allem ehrlich. Mit seinem Song „Ticket hier raus“ spricht er vielen Angestellten, Selbstständigen und Arbeitenden aus der Seele. Die Stimmung in diesem Stück ist düster bis depressiv, gleichzeitig finden sich auf meinem persönlichen Album des Jahres 2020 viele Autotune-Wunder, wie „Nubischer Prinz“ und gute Laune Raps, wie „Nach wie vor“. Die Musikvideos sind kreativ, bildgewaltig und herausragend inszeniert und dank „Liebe“ stehen wohl bald auch Tarek KIZ „Frauenkonzerte“ im Post-Covid-Eventkalender 2022.

Tarek zeigt aber auch eine sehr verletzliche Seite: Dass er authentisch ist und hinter seinen Texten, ganz ohne Sarkasmus und Doppelzüngigkeit, steht, zeigten mir spätestens seine Tränen unter der dicken Sonnenbrille bei „Frühlingstag“ während des Konzerts vergangenes Frühjahr in Dortmund! Leider nicht auf dem Album, aber überall, wo Musik streambar ist: Mein aktueller Tarek-KIZ-Favorit: „Abendrot“.

GOLEM

01 TICKET HIER RAUS – 3:05
02 BANG BANG – 2:59
03 NACH WIE VOR – 3:42
04 KAPUTT WIE ICH – 4:15
05 LETZTE CHANCE – 2:57
06 WENN DU STIRBST – 2:47
07 LIEBE – 3:31
08 K.I.Z FÜR IMMER – 3:21
09 NUBISCHER PRINZ – 3:57
10 WEISSER DRACHE – 4:13
11 FREAK – 3:50
12 FRÜHLINGSTAG – 3:38

Foto — © Gerngross Glowinski + Vinylcover — © EKLAT Tonträger GmbH

Von Benjamin Kern

KEINE DOKUMENTATION — LOVEMOBIL (2020)

Fakt. Fake. Augenwischerei oder wie die Regisseurin des Films sagt:

„... DIE REALITÄT DES FILMES IST EINE AUTHENTISCHERE, ALS MAN SIE IM DIRECT CINEMA HÄTTE HERSTELLEN KÖNNEN.“

Elke Lehrenkrauss, die Filmemacherin, entschuldigte sich zuletzt. „Lovemobil“ ein „Dokumentarfilm“ zum Thema Straßen-und Wohnwagenprostitution in der Provinz soll zwar auf Basis von langjährigen Recherchen der Autorin entstanden sein, aber zentrale Protagonistinnen des Films schildern knapp ein Jahr später, dass das Werk nicht ihre persönlichen Erfahrungen, sondern die ihrer Charakterrollen zeigen. Nahezu alle Situationen sind nachgestellt oder durch die Regisseurin so inszeniert, dass sich eine spannende, vulgäre und überzeichnete Fake-Realität ergibt. Lovemobil zeigt eindrücklich, wie fehlende Kennzeichnung fiktiver Szenen in einem dokumentarisch gedachten Film, eine obskure Wirklichkeit zwischen „Berlin Tag und Nacht“ und Barbara Millers Doku „FemalePleasure“, schaffen kann. Eine Wirklichkeit, welche weder von der Regisseurin noch von den darstellenden Personen, so gewünscht war. So entsteht der Eindruck bei Zuschauenden, dass die Darstellerinnen tatsächlich Prostituierte seien und andere Laiendarsteller:innen in Verruf geraten aufgrund der nähe ihrer Rolle zum Rotlichtmilieu. Kritischen Zuschauern und auch Premierenbesucher:innen fielen die Unstimmigkeiten direkt auf, warum kam der Aufschrei dann so spät?

Deutlich wird die Hilflosigkeit der leitenden Redakteur:innen des NDR, der diesen Film mitproduziert hat. Im Interview mit Strg F wird deutlich, dass es einfach außerhalb der Vorstellungskraft der Redaktion lag, dass der für einen „der Realität verpflichteten Dokumentarsendeplatz“ vorgesehene Film, im Ergebnis und nach jahrelanger Zusammenarbeit ein nahezu rein fiktionaler Spielfilm zu werden vermochte.

Wie Fakes erkannt werden können, wird durch die Dokumentation aber schnell deutlich. Schlüsselpositionen im Bereich Filmproduktion wie des Cutters (kümmert sich um den Schnitt) denen Rohmaterial zugespielt wird, müssen sich Gehör verschaffen bei Regisseur:innen und Produzent:innen und Haltung zeigen. Eine Haltung in der sie sich nicht schuldig machen die Industrie der Fakes oder Halbwahrheiten zu stützen. Glaubwürdigkeit ist dieser Tage wichtiger denn je, Quote um den Preis der Glaubwürdigkeit ein Kardinalfehler.

Keine echte Schempfehlung aber lehrreich für angehende Medienschaffende. Der NDR stellt den ehemals Dokumentarfilm nicht zur Verfügung.

LOVEMOBIL

Foto — © pexels.com/Shane Aldendorff

Von C.P. Reidegeld

„Clerks“ ist das Regiedebüt von Kevin Smith. Die Handlung: Dante (Brian O'Halloran), ein irgendwie früh gealterter junger Mensch, betreibt einen 08/15 Convenience Store – auf Deutsch: Kiosk – irgendwo in der gesichtslosen Einöde von New Jersey. Einen dieser Läden, in denen es alles und nichts gibt, aber vor allem: Alkohol und Zigaretten.

LOW BUDGET KOMÖDIE — CLERKS (1994)

Die Nichthandlung des Filmes beginnt mit der morgendlichen Öffnung des Ladens und endet mit dem abendlichen Schließen desselben. Dantes endloses Warten auf Kund:innen und das sich langweilen wird immer wieder von den ihm nur allzu willkommenen Stippvisiten seines Freundes Randal (Jeff Anderson) unterbrochen, der die Videothek nebenan betreibt, seine Zeit aber viel lieber mit Dante in dessen Kiosk verbringt. Und so philosophieren die beiden sich im Laufe des Tages durch Themen wie Leben, Tod, Sex und Star Wars.

Zwischendurch tauchen allerlei skurrile Gestalten auf: Dorfdeppen, zwielichtige Figuren, Berufsjugendliche, Ex-Freundinnen, nervige Kinder, die nichts kaufen, aber ständig blöde Fragen stellen, Nörgler und Querulanten. Vor dem Kiosk lungern außerdem zwei wenig geschäftstüchtige Drogendealer ab (Jason Mewes und Kevin Smith). Jeder kennt die im Film gezeigte Kiosk-Klientel (von den skurrilen Dealern einmal abgesehen), der Film spricht damit eine internationale Sprache.

Clerks ein typischer Indie-Film der 90er Jahre, der seinen Weg um Erfolg über die kleinen und größeren Filmfestivals dieser Welt in die großen Kinos der Welt oder zumindest in die der USA geschafft hat. Clerks ist nicht nur das Erstlingswerk von Kevin Smith, er schrieb außerdem das Drehbuch und spielt die Rolle des Silent Bob. Der Film ist besetzt mit seinen Freund:innen und mit Laienschauspieler:innen aus seiner Nachbarschaft in New Jersey. Mit einem Budget von 30.000 Dollar spielt der Film allein in den USA 3 Millionen Dollar ein.

Mit „Mallrats“, „Chasing Amy“ und „Dogma“ konnte Kevin Smith später noch achtbare Anschlußerfolge erzielen und mit „J und Silent Bob schlagen zurück“ sogar einmal am Blockbuster-Erfolg kratzen. Er konnte aber nie wieder an die Leichtigkeit und an den Erfolg von Clerks anknüpfen. Ganz sicher auch, weil er sich vom Hollywoodmainstream-Kino nie hat vereinnahmen lassen. Er ist seiner Heimat New Jersey und seinen jugendlichen Kinoträumen immer treu geblieben.

Kevin Smith ist und bleibt auch im Jahr 2021 noch ein cooler Typ: Er schauspielert nach wie vor auch selbst, hat nicht nur als Drehbuch- sondern auch als Comicautor gearbeitet, betreibt einen Comicladen in New Jersey und ist mittlerweile passionierter Familienvater. Ich behaupte außerdem, dass das große Stan Lee Revival der letzten 20 Jahre vor allem auf das Konto von Kevin Smith geht: Mit einer kleinen aber feinen Rolle hat er dem Marvel-Gründer in „Mallrats“ ein ewiges Denkmal gesetzt. Das hier nebenbei als kleine Liebeserklärung an einen einfach coolen Typen.

Clerks ist seit zwei Jahrzehnten einer meiner absoluten Favoriten! Warum? Wohl jede:r ein wenig kinoverliebte Jugendliche hat sicher schon einmal davon geträumt einen Film besetzt nur mit Freund:innen und einer selbst ausgedachten „total abgedrehten“ Story zu drehen, der dann ein weltweiter Kassenschlager wird. Das an einer einzigen Location und mit wenigen finanziellen Mitteln und ausschließlich mit Amateur-Schauspieler:innen gedrehte Kabinettstück ist ein Meisterwerk des Amateurkinos und des juvenilen Vorstadt-Humors.

Der Film hat auch seine Schwächen: Die von Dante und Randall permanent diskutierte Star Wars Trivia kann einem im Jahr 2021 vielleicht ein wenig auf die Nerven gehen. Aber der Film spielt *vor* Star Wars Episode 1, nach dessen Erscheinen ja plötzlich selbst der spießigste Nachbar und der langweiligste Kollege Star Wars-Ultras waren. Der Film ist im Hinblick auf den Zeitpunkt seines Entstehens also ein wenig entschuldigt. Auch die stark sexualisierte und spätpubertäre Sprache kann heutzutage sehr anstrengend rüberkommen und ist vielleicht nicht besonders gut gealtert. Aber die von Kevin Smith beschriebene Szenerie, in der ein paar Jugendliche und ein paar nicht mehr ganz so jugendliche Menschen zusammen abhängen und planlos Ihre Zeit verschwenden ist auch 25 Jahre nach Erscheinen einfach nur tröstlich. Trotz aller Aussichtslosigkeit wirkt kein Protagonist verbittert, keine Charakterdarstellung trägt tragische Züge.

Der Film ist ein Stück Erinnerung an die 90er Jahre, an die Zeit kurz vorm Internet, bevor unser Leben durch Turbokapitalismus und weltweiter Vernetzung plötzlich in den 5. Gang schaltete. Er ist damit eine Utopie eines Lebens in der man auch mit Wenigem, ein paar guten Kumpels, schlechten Witzen und Alkohol ein sinnvolles Leben verbringen konnte. Heutzutage vielleicht auch noch?

CLERKS
USA 1994
Regie: Kevin Smith
Darsteller: Brian O'Halloran
Jeff Anderson
Jason Mewes u.a.

„SCHREI NACH LIEBE“

von Kathrin Lippert

Das Drama „Systemsprenger“ handelt von der neunjährigen Bernadette (Helena Zengel), ihrer Familie und den Stationen ihrer Kindheit.

DRAMA — SYSTEMSPRENGER (2019)

Als Systemsprenger werden Patient:innen der Pädagogik und Psychiatrie bezeichnet, welche sich aufgrund ihrer Verhaltensauffälligkeiten nicht in das vorhandene Hilfesystem integrieren lassen. Sowohl das System, als auch Bennis Mutter, Bianca (Lisa Hagmeister), sind völlig überfordert. So wechselt auch Benni zwischen mehreren Pflegefamilien, Aufenthalten in Psychiatrien und Heimen und ebenso aussichtslosen Anti-Aggressions-Trainings.

Bennis Geschichte ist geprägt durch Gewalt, Wutausbrüche, Geschrei und Flucht. Diverse Maßnahmen sollen ihr helfen. Darunter Erlebnispädagogik im Wald mit ihrem Schulbegleiter Micha (Albrecht Schuch), Bindung an eine Pflegefamilie und ein Programm für Systemsprenger in Kenia. Doch nichts scheint das Passende zu sein. Die einzigen Grenzen, die sie akzeptiert, sind ihre eigenen. Sobald es schwierig wird, flüchtet Benni. Die Menschen, die Benni helfen wollen geraten immer wieder an ihre Grenzen oder verlieren die nötige Distanz.

Der Film zeigt den Zuschauenden verschiedene Sichtweisen. Ausgehend von Benni selbst, über ihre Mutter, bis hin zu Mitarbeitenden von sämtlichen Maßnahmen. Mithilfe von verschwommenen Bildern als Erinnerungsfetzen, werden Bennis Ängste deutlich. Auch lässt sich ein roter Faden erkennen, der zeigt, dass Benni nach jedem Wutausbruch von vorne beginnt. Alles was bisher zu ihren Gunsten verlief, ist damit nichtig.

Die Regisseurin Nora Fingenscheidt sagte selbst: „Gewalt von Kindern ist immer ein Hilfeschrei.“ Dabei ist es nebensächlich ob diese verbal oder körperlich ausgeübt wird. Der Film ist kraftvoll und mitreißend. Er ist auf alle Fälle empfehlenswert, da er trotz der fiktiven Darstellung auf wahren Begebenheiten basiert. Man kann sich in die Lage von allen Beteiligten hineinversetzen und auf das reale Leben übertragen. Alles was diese Menschen benötigen ist Hilfe und bedingungslose Liebe.

Im Handel auf DVD und Blu-ray Disc erhältlich und streambar unter anderem auf Amazon Prime.

Artwork — © Pauline Branke + Foto — © Philip Leutert + © Port au Prince Pictures

EAT NO FISH

von Benjamin Kern

Ein langfristiger Verzicht des Menschen auf tierische Produkte kann zum Erhalt der Biosphäre beitragen.

DOKUMENTATION — SEASPIRACY (2021) — NETFLIX

Nach **Cowspiracy** (2014) und **Rotten** (2018) zeigt Netflix dieses Jahr mit **Seaspiracy**, dass Mensch und Staat sich ändern müssen, da sonst die Biodiversität, die Zivilisation und schlussendlich die „zivilisierte“ Menschheit ein jähes Ende befürchten muss. Ali und Lucy Tabrizi zeichnen in der Doku ein überzeugendes, wie auch trauriges Bild vom Zustand der Ozeane, der subventioniert durch uns alle, ausgebeutet und in letzter Konsequenz durch den unabdingbaren Wunsch vieler Menschen nach „immer mehr“, viel zu oft von Sklav:innen, völlig leer gefischt zu Grunde gehen.

Wer jetzt denkt, dass diese Dokumentation neben einem pessimistischen Weltbild mit erhobenem Zeigefinger seinen Blick nur auf die Verschmutzer:innen und Verursacher:innen wirft, und das sind nunmal wir Konsument:innen, also wir alle, liegt falsch. Mit Umweltorganisationen und den Rettern, die wir alle aus der Fußgängerzone kennen, Labels wie dem des MSC geht der Film hart ins Gericht. Die Organe der politischen Welt bleiben neben einem nichtssagendem Interview im Hintergrund.
Was der Dokumentation gelingt sind einzigartige Aufnahmen vom Handel mit Haifischflossen in China oder Lachsfarmen in Schottland. Untermalt mit endzeitlichen Grafiken, fehlt es den Macher:innen aber am Ende an Tiefe und einer klaren namentlichen Benennung von politisch Verantwortlichen. Zugleich fehlt die wichtige Brücke hinzu begleitenden Informationen auf Ebene des globalen Klimawandels, seiner Folgen und für die Zuschauenden so wichtige, nachvollziehbare Handlungsempfehlungen. Was die Doku aber sehr gut in Gang setzt ist ein Denkprozess bei Zusehenden, der am Ende entscheiden muss, Meeresfrüchte weiterhin auf seinem Teller zappeln zu lassen oder eben einen ökologisch verträglichen, pflanzlichen Weg, einzuschlagen. Denn eins zeigt die Dokumentation eindringlich, die Verantwortlichen NGOs und ihre Siegel sind Augenwischerei und nachhaltige Fischerei existiert zur Zeit nicht – **EAT NO FISH**.

Geheimtipp der Redaktion: Vegane Fischstäbchen. Wie Ihr sie ganz besonders lecker hinbekommt erfahrt Ihr bei unseren Rezepten auf Seite 79.

FAST FASHION

Die dunkle Welt der Billigmode

von Benjamin Kern

„Life ist super nice, da, wo man die Schuhe trägt. Life ist nicht so nice, da, wo man die Schuhe näht..“ – Kummer (Song: Wieviel ist dein Outfit wert).

DOKUMENTATION — FAST FASHION (2020) — ARTE

Arbeitsbedingungen – eine Schande, die Umweltbilanz der Branchengrößen – eine Katastrophe, das Bewusstsein der Konsument:innen – nicht vorhanden. So könnte man die kürzlich veröffentlichte **Arte Dokumentation „Fast Fashion“** zusammenfassen. Glaubwürdig und ohne Beschönigungen zeichnen Edouard Perrin und Gilles Bovon ein äußerst bedrückendes Bild der Folgen von Individualismus und Geiz im Bereich Mode. Fast Fashion als Anlehnung an die bekanntermaßen ungesunden Lebensmittel, bekannt als Fast Food, gibt Einblicke in eine Branche die hinsichtlich ihrer Produktionsbedingungen lieber im verborgenen bleibt und uns unmündigen Konsument:innen wöchentlich neue Kollektionen präsentiert – doch neu, dies zeigt die Doku sind die Schnitte nicht. Gut kopiert, so beweisen die Worte der Insider, die im Film zu Wort kommen, dass eigene Designs bei vielen Big-Playern der Industrie nie Teil des Geschäftsmodells waren.

Absolute Sehempfehlung: Bei Arte auf Youtube verfügbar.

Mehr über Fast Fashion und wie ein nachhaltiges Kölner Label den ehtischen und ökologischen Fußabdruck verringert entdeckt Ihr in unserem Advertorial auf Seite 58.

WIE FAKE NEWS, FALSCHMELDUNGEN UND CLICKBAITING IN ZEITEN VON CORONA DIE MENSCHEN BEEINFLUSSEN

Von Marie Wolfert

FAKE UND WRONG NEWS

Dass die berühmt berüchtigten Fake News im Internet heutzutage ein ziemliches Problem darstellen, das ist spätestens klar, seit US Präsident Donald Trump angefangen hat, den Begriff bei jeder Gelegenheit um sich zu werfen. Doch durch die Corona Krise hat eben diese Irreführung von Nutzer:innen, sowohl absichtlich als auch ungewollt, ein Ausmaß angenommen, das kaum noch zu erfassen ist.

Durch das Internet ist so gut wie jeder dazu in der Lage in kürzester Zeit, eine wirklich große Menge Menschen zu erreichen, egal ob durch gut recherchierte Artikel oder mit einem aus einer Emotion heraus abgesetzten Post in einem Sozialen Netzwerk. Innerhalb von wenigen Sekunden kann man durch Letzteres seine Meinung oder eben auch seine falschen Schlüsse mit der Welt teilen.

Die Pandemie bringt viele Menschen an ihre Grenzen, ob finanziell oder eben emotional. Angst und Panik dominierten in den ersten Monaten der Krise soziale Netzwerke besonders. Inzwischen hat diese Angst Platz gemacht für etwas deutlich schlimmeres: Die Meinungen von unqualifizierten, selbst ernannten Expert:innen. Zwar gibt es viele Informationen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Corona, die gut erforscht und belegt sind, doch was ist das schon gegen das Gedankengespinst eines Twitter Users. Von den wirklich absurden Verschwörungstheorien braucht man an dieser Stelle gar nicht erst anfangen, das ginge zu weit und würde definitiv zu viel Zeit in Anspruch nehmen.

Foto — © CC0 / Enno Lenze + Edit— © Marius Ahlborn

Es sind eher die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Sei es ein Tweet der britischen Kolumnistin Allison Pearson, in dem sie behauptet, dass Kinder sich nicht mit Corona infizieren können oder ein tausendfach geteilter Facebook-Post, der die Aussage verbreitet, dass das Tragen von Masken dafür sorge, dass Viren sich besser im Körper vermehren können. Hierbei handelt es sich noch um die harmlosere Variante von Falschmeldungen. Man kann davon ausgehen, dass es sich bei den Verfassenden um Privatpersonen handelt, die sich schlichtweg in ihren Aussagen geirrt haben.
Dennoch wird der Leser durch eindringliche Formulierungen wie „Denkt doch mal nach!“ stark verunsichert. Die Verfasser:innen der Falschmeldungen sind sich sehr sicher, dass sie mit ihren, jedoch oft leicht zu widerlegenden, Aussagen Recht haben.

Aber was ist der Unterschied zwischen Fake News und Falschmeldungen? Man könnte davon ausgehen, dass das eine einfach die Übersetzung des anderen ist. Doch dann hieße es „Wrong News“. Denn Fake News sind etwas viel Gefährlicheres. Sie verbreiten absichtlich falsche Informationen, zu Propagandazwecken oder um gezielt die Meinung einer großen Anzahl von Menschen zu beeinflussen. Es kursierte einmal ein gefakter Flyer des Robert-Koch-Instituts, einer zentralen Forschungseinrichtung der Bundesrepublik, in dem es hieß, dass der Konsum von Alkohol eine ausreichende Desinfektion des Mund- und Rachenbereichs nach sich ziehen würde und man sich also keine Sorgen machen müsse sich zu infizieren, wenn man täglich Alkohol trinkt. Etwa zehn Sekunden auf Google reichen aus, um heraus zu finden, dass das absoluter Quatsch ist. Doch warum sollte man diese Behauptung überprüfen? Immerhin wirkte es ja wie eine offizielle Information des RKI. Und so landen Lügen, die nicht hinterfragt werden, in den Köpfen der Leute, die es weitererzählen. So verbreiten sich die Fake News immer weiter, bis irgendwann gar nicht mehr klar ist, wo sie eigentlich hergekommen sind. Dabei ist es gar nicht so schwer Fake News und Falschmeldungen, besonders in sozialen Netzwerken, zu erkennen.

Grundsätzlich gilt, dass Aussagen von Einzelpersonen, ob Tweet, Facebook-Post oder ein Kommentar auf Instagram, immer hinterfragt werden sollten. Hat die Person Beweise für das was sie da behauptet? Wo sind die Quellen? Oft hilft auch einfach eine kurze Google Suche. Klar ist es lästig, alles selbst zu recherchieren, doch wenn man sich eine eigene faktenbasierte Meinung bilden will, und das sollte jede:r wollen, ist es unabdingbar.

WIE UNS CLICKBAITING BEEINFLUSST

Die Sache mit dem Clickbaiting verhält sich ähnlich, nur das hier bereits bestehende Emotionen der Nutzer gezielt ausgenutzt werden, um Klicks zu generieren, denn Klicks bedeuten Geld. Clickbaiting ist schon immer ein beliebtes Werkzeug von Presse und Werbung, denn es ist so simpel und genau so effektiv. Je reißerischer, dramatischer und spannender die Überschrift, desto mehr Nutzer:innen klicken, schließlich will man ja wissen was sich verbirgt hinter Titeln wie „Corona-Schock!“ oder „Uniklinik Bergmannsheil schickt Hilferuf“. Das Besondere an dem Artikel über die Uniklinik von der WAZ: Selbst wenn man geklickt hat, kann man den Artikel nicht lesen. Es ist ein Beitrag, der nur Nutzer:innen zur Verfügung steht, die ein Abonnement gekauft haben. Wenn man das getan hat, wird sofort klar, dass die Überschrift ein völlig falsches Bild erzeugt hat. Es handelte sich nämlich nicht um einen echten „Hilferuf“, sondern um die simple Bitte mehr Beatmungsgeräte zur Verfügung zu stellen, damit das Krankenhaus die Intensivbettenanzahl von 77 auf 100 erhöhen kann. Jedoch werden das die Wenigsten herausfinden, denn die Meisten klicken, wenn sie die Paywall bemerken, einfach wieder weg. Doch die angstauslösende Überschrift bleibt im Kopf der Nutzer:innen und kann dafür sorgen, dass sich seine Meinung in Bezug auf das Thema ändert. Jemand der vorher schon Angst hatte, wird sich darin bestätigt fühlen, aber auch jemand, der eigentlich gelassen war, wird durch den Titel verunsichert. Das zeigen auch die Reaktionen, auf den Facebook-Post zu diesem Artikel. Viele traurige und erschrockene Emojis.

Der Übergang zwischen den drei Phänomenen ist meistens fließend. Fake News und Falschmeldungen zu verbreiten funktioniert immerhin wunderbar durch Clickbaiting. Genauso wie ursprüngliche Falschmeldungen oft zu Fake News werden, wenn sie in die falschen Hände geraten, die sie zu ihren Zwecken instrumentalisieren. Die Problematik beschränkt sich auch nicht nur auf Personengruppen, die mit dem Internet nicht gut vertraut sind. Eine Studie der Harvard Universität zeigt, dass auch die „Digital Natives“, sprich Schüler:innen und Student:innen von der Mittelschule bis zum College, große Probleme hatten, echte Nachrichten von gesponserten Anzeigen zu unterscheiden. Auch ihnen fehlte die Kompetenz, Quellen zu überprüfen und zu recherchieren.
Es kann also wirklich gefährlich werden, wenn man versucht, sich anhand von allem über das man im Internet stolpert, eine Meinung zu bilden. So entstehen nämlich erst Verschwörungstheorien. ×

Icons — © freepik.com

WAS ICH NICHT GELERNT HABE, HABE ICH ERWANDERT

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Von Kathrin Lippert

Ein persönlicher Erfahrungsbericht über das Wandern und wie erdend und kraftgebend das Handyausschalten und Aufraffen in unsere wunderschöne Natur sein kann.

Schon als ich noch ein kleines Kind war, hatte meine Familie Hunde. Große Hunde, wie Rottweiler und Schäferhunde. Die kleinste Hunderasse, die wir hatten, war ein Cavalier King Charles Spaniel namens Daisy. Ich bin damit aufgewachsen bei Wind und Wetter mit den Hunden in den Wald zu gehen, spazieren zu gehen. Natürlich nicht alleine, Mutter oder Vater waren immer dabei. Ständig fanden meine Geschwister und ich eine Gelegenheit Unsinn anzustellen, zu klettern oder tolle Dinge zu entdecken.

EINE REISE IN DIE VERGANGENHEIT

Als Teenagerin wollte ich dann immer seltener mit zum Spaziergang. Ich war zu cool dafür und musste viel dringender mit meinen Freund:innen SMS hin- und herschicken. Mit der Zeit jedoch merkte ich, dass mir etwas fehlte. Daher ging ich wieder los. Auf die schönen Wanderwege, die Deutschland zu bieten hat. Ein Ausgleich zum Abschalten, etwas das mich erdet. Denn heute habe ich, anders als meine Eltern früher, drei Katzen und gehe wandern, weil ich das möchte. Ich will meine freie Zeit nutzen, um meiner Seele etwas Gutes zu tun. Die Natur auf mich wirken lassen und die Ruhe genießen.

Einmal reiste ich sogar in die Vergangenheit, als ich meinen Urlaub auf dem Bauernhof verbrachte, auf dem wir in meiner Kindheit immer waren. Zu zweit wanderten wir einen Teil des Schwarzwaldsteiges entlang, wanderten zum Glaswaldsee und die Triberger Wasserfälle entlang. Der Nordschwarzwald ist mein Kryptonit, meine Schwachstelle. Regelmäßig packt mich das Fernweh und ich muss mich für einige Tage in das Haus am Ende eines Berges, in 630 Höhenmetern, zurückziehen. Schon früher nutzte ich die Gelegenheit und schaltete mein Handy aus. Netz hat man dort ohnehin nicht. Umgeben von Bergen und Nadelwäldern, kann man sehr gut alles andere vergessen und sich nur auf den Moment einlassen. Es ist atemberaubend im Morgengrauen die Wanderung zu beginnen und sehen zu können, wie der Nebel hoch oben in den Spitzen der Wälder hängen bleibt. Besonders schön ist es, wenn Schnee liegt. Jedes Tierchen, das durch den Schnee gelaufen ist, konnte ich dann erkennen. Die Geräuschkulisse ist eine ganz andere: Gedämpft und wunderschön.

Vielleicht denkt der ein oder andere „Ach, wandern. Das ist nichts für mich“. Ich möchte überzeugen, dass es eine Bereicherung sein kann. Nachdem ich das Wandern wieder neu für mich entdecken konnte, war ich überwältigt von den vielen neuen und alten Eindrücken. Einige Wege haben sich durch Landwirtschaft verändert und mein Feingefühl für die Natur hat nachgelassen. Ich fragte mich, wie lange es her war, dass ich Kastanien in der Hand gehalten hatte. Was das für blaue Käfer sind, die auf dem Weg liegen oder wie schön es ist, zuhause bei Regen mit Kastanien, Blättern und Tannenzapfen zu basteln. Außerdem gibt es viel zu sehen: Oft stehen Kühe, Schafe oder Ziegen auf einer nahegelegenen Wiese. Für Großstadtkinder eine echte Abwechslung. Und wer ganz leise ist, kann auch mal das Glück haben, Rehe zu sehen. Ich lausche sehr gerne den wilden und doch melodischen Liedern der Vögel, dabei lässt es sich so schön seelenruhig über Gott und die Welt nachdenken. Oder eben auch nicht.

Da ich als Kind und Teenagerin die meisten Wochenenden im Bergischen Land verbracht habe, kenne ich dort schöne Wege, die ich dann und wann noch bewandere. Voraussetzung für eine angenehme Wanderung sind festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung, genügend Wasser und kleine Zwischenmahlzeiten. Das Handy darf ungeachtet und lautlos in der Rucksacktasche bleiben. Nicht einmal für den Rückweg wird es benötigt, denn die jeweiligen Wanderwege sind gekennzeichnet. Es lohnt sich daher aufmerksam zu sein. Aber es ist auch sehr leicht sich verlaufen, wenn man nicht auf die Beschilderung achtet. Aber keine Angst: Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass man weitere Wandernde trifft, die helfen. →

Abenteuer beginnen, wo Pläne enden.

UNBEKANNT

WAS UNS INTERESSIERT
ERFAHRUNGSBERICHT

Eifelsteig

- 313 km
- Aachen – Trier
- Mittelschwer
- 15 Etappen

Im Foto: Die Urfttalsperre

Kölnpfad

- 171 km
- Köln
- Mittelschwer
- 11 Etappen

Bergischer Weg

- 260 km
- Essen – Königswinter
- Anspruchsvoll
- 14 Etappen

Eine Regenjacke, Blasenpflaster und eine Zeckenzange werden sich für den Fall der Fälle ebenfalls als nützlich erweisen. Während meiner letzten Wanderung, von Siegburg nach Hennef, lief ich mir die Füße blutig. Nur, weil ich keine richtigen Wanderschuhe getragen habe. Zwar hatten die Schuhe ein großes und adäquates Profil, mit dem ich auch gut über steinige Wege laufen konnte, allerdings waren sie schon zu abgenutzt. Das hatte leider unschöne Folgen: Nach Pausen war das erneute Loslaufen sehr schmerzhaft und am nächsten Tag hatte ich Muskelkater. Der hat mir allerdings bewiesen, dass ich meinem Körper etwas gutes getan habe.

Einige Tage später waren weder die Blasen, noch der Muskelkater zu spüren und mit guten Wanderschuhen war ich für die nächste Wanderung gewappnet.
Das Wandern gibt mir die mentale Kraft, meine Vergangenheit gesund zu verarbeiten und, ebenso gesund, in die Zukunft zu gehen. Es stärkt meine Verbundenheit zur Natur und erdet mich. Ich verbringe Quality Time mit mir selbst. Das Wandern bietet eine entspannte und zwanglose Alternative zum stressigen (Berufs-) Alltag. Im Sommer ist es in vielen Wäldern außerdem wesentlich kühler.

Nur Mut: Einfach mal aufraffen und losgehen, die Belohnung ist ein einzigartiger Blick auf die Schönheiten unserer Natur. ×

UNSERE WANDERWEGS-EMPFEHLUNGEN

Bekannte Wanderwege in Deutschland sind beispielsweise der Schwarzwaldsteig, der Harzer Hexen-Stieg in Osterode oder auch der Eifelsteig. Speziell in Nordrhein-Westfalen bieten sich der Bergische Weg, der Natursteig Sieg oder der Kölnpfad an. Es gibt auch die Möglichkeit, abseits der bekannten Wanderwege entlang zu laufen. Hier ist es von Vorteil die Wege bereits zu kennen.

Schwarzwaldsteig

- 11 km
- Bad Peterstal-Griesbach
- Anspruchsvoll
- 1 Etappe

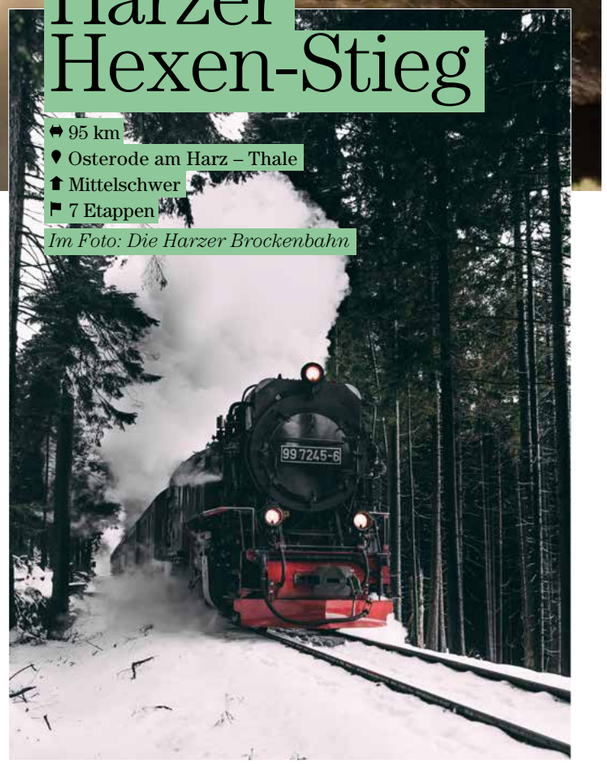
Natursteig Sieg

- 196 km
- Siegburg – Mudersbach
- Mittelschwer
- 14 Etappen

Harzer Hexen-Stieg

- 95 km
- Osterode am Harz – Thale
- Mittelschwer
- 7 Etappen

Im Foto: Die Harzer Brockenbahn



WANDERN

Foto — © Eifel Tourismus GmbH/Dominik Ketz

Foto — © Max Höller → maxhoeller.de

Foto — © pexels.com / Alana Sousa

DER TRAUM VOM FLIEGEN

Von A. Schaz

Mit dem Lied „Über den Wolken" besang Reinhard Mey einst den Zauber des Fliegens. Doch bis Flugzeuge abheben und der Sonne entgegen schweben konnten, vergingen Jahrhunderte. Wir schauen uns die großen und wichtigen Meilensteine der Luftfahrt an. Eine Entwicklungsgeschichte, die mit einem Traum von grenzenloser Freiheit beginnt.

FLUCHT MIT FLÜGELN

Frei wie ein Vogel zu fliegen – dieser uralte Traum des Menschen geht der Geschichte der Luftfahrt voraus. Kaum eine andere Geschichte verleiht diesem Wunsch so treffend Ausdruck, wie der Mythos von Ikarus aus der griechischen Antike.
Der Legende nach, wurden Ikarus und sein Vater Dädalus im Labyrinth des Minotaurus von Kreta eingesperrt. Um diesem Gefängnis entfliehen zu können, fertigte Dädalus für sich und seinen Sohn zwei Paar Flügel aus Wachs und Vogelfedern. Vor dem Start warnte Dädalus seinen Sohn, er solle nicht zu nahe an die Sonne heranfliegen. Durch das Freiheitsgefühl des Fliegens übermannt – und befeuert durch eine Prise jugendlichen Leichtsinn – stieg Ikarus zu hoch hinauf. Die Wärme der Sonne ließ das Wachs schmelzen; die Federn lösten sich und Ikarus stürzte in das heute nach ihm benannte Ikarische Meer. →

Gowy, Jacob Peter
Der Fall des Ikarus
1636 – 1638, Museo del Prado, Madrid.

Foto — © freepik.com

Foto — © Jacob Peter Gowy

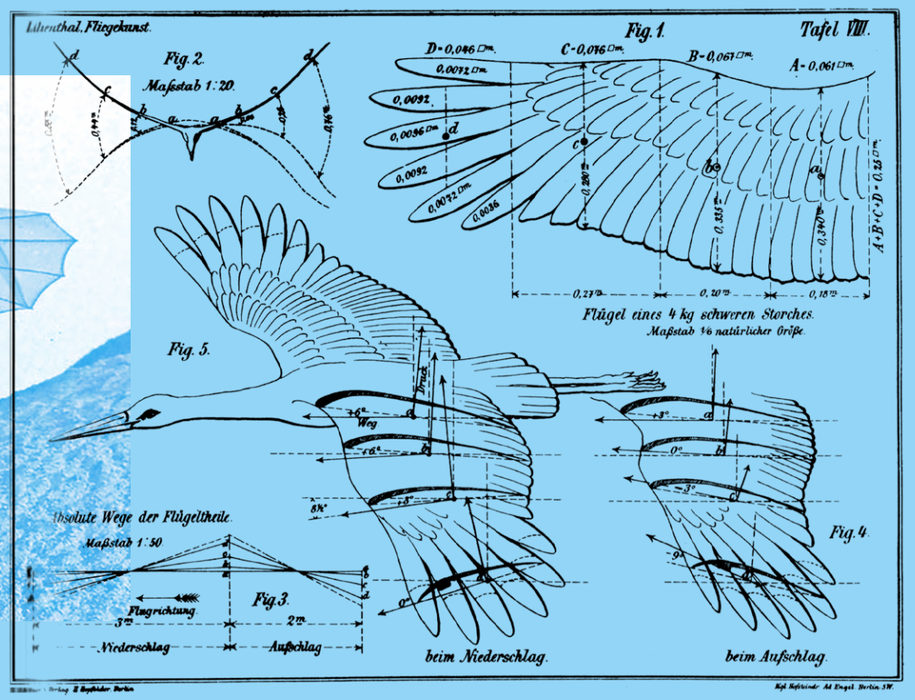
GÖTTER, HEXEN UND VISIONÄRE

Die Sage um Ikarus aus dem 1. Jahrtausend v. Chr. markiert dabei keineswegs den Beginn dieser Sehnsucht. Jedoch war das Fliegen in der vorzeitlichen Vorstellung der Menschen eine Eigenschaft, die nur den Göttern vorbehalten war; eine Lehre, die man auch aus der Ikarus-Sage ziehen könnte. Zu allen Zeiten und über alle Kontinente hinweg haben sich die Menschen mit der Faszination des Fliegens beschäftigt. Ob Hermes bei den Griechen, der Schlangengott Quetzalcoatl der Azteken oder der hinduistische Affengott Hanuman – sie alle konnten fliegen.
Im Mittelalter des christlichen Abendlands wurde der Menschenflug außerdem mit Hexen, Geistern und Dämonen in Verbindung gebracht. Daher ist es auch kaum verwunderlich, dass es für eine rationalere Betrachtungsweise noch bis zur Renaissance dauerte.
Weltbekannt sind Leonardo da Vincis Überlegungen zum Fliegen aus dem 15. Jahrhundert, die in zahlreichen Skizzen Ausdruck fanden. Jedoch dauerte es noch weitere 300 Jahre, bis den Gebrüdern Montgolfier der erste bemannte Flug der Welt gelingt. 1783 steigt ihr Heißluftballon mit dem Prinzip „Leichter als Luft“ in die Höhe; doch bis sich der erste Mensch mit den Flügeln eines Vogels in die Lüfte hebt, sollte es noch bis zum Ende der industriellen Revolution dauern.

GLEITEN WIE DIE VÖGEL

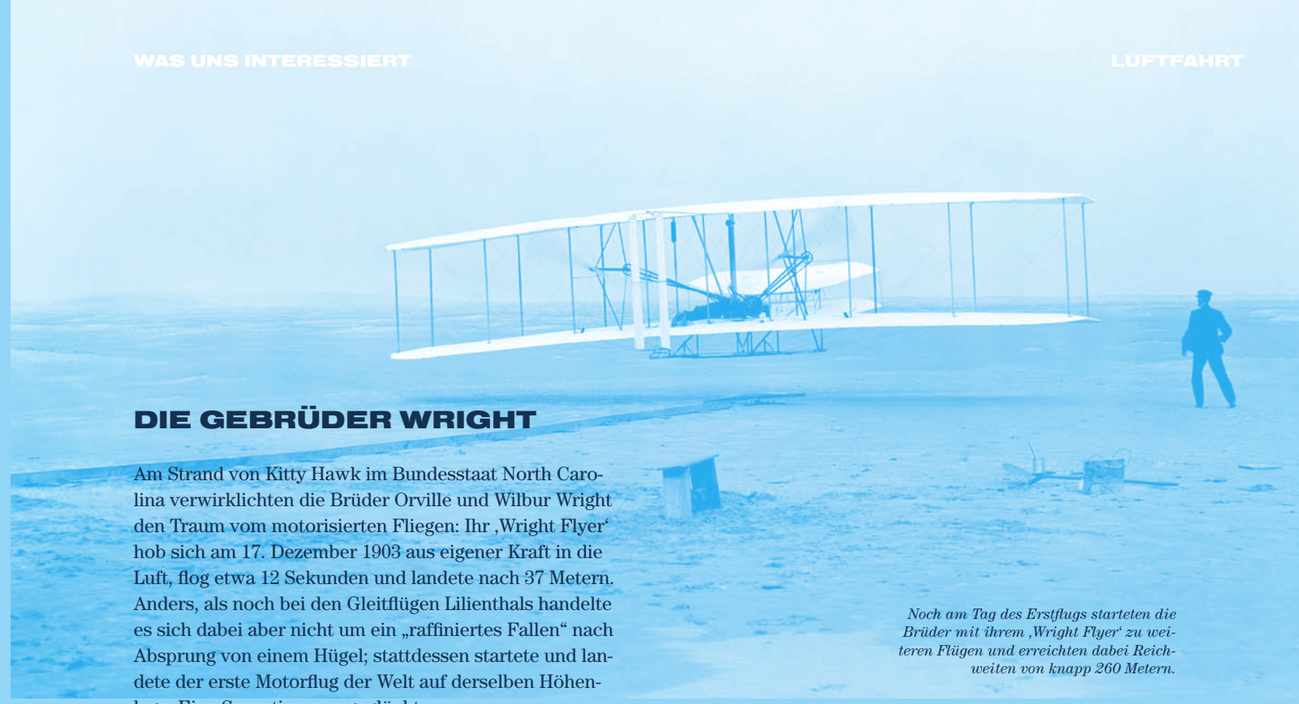
Als Otto Lilienthal 1891 mit seinem selbstgebauten Fluggleiter auf einem Hügel bei Potsdam steht, ist er kurz davor Luftfahrtgeschichte zu schreiben. Er nimmt Anlauf, springt ab – und segelt mit seinem ‚Derwitzer Flugapparat‘ 20 Meter durch die Luft, bevor er schließlich sicher landet. Damit gilt der Deutsche als erster Mensch, der erfolgreich Flüge nach dem Prinzip „schwerer als Luft“ durchführte.
Lilienthal baute Zeit seines Lebens die verschiedensten Hängegleiter, mit denen der Flugpionier nahezu 2.000 Flüge durchführte und Flugweiten von bis zu 250 Metern erreichte. Wenngleich seine filigranen Flugapparate aus heutiger Sicht mehr Gleiter, denn Flugzeug sind, so gilt Lilienthal dennoch als Erbauer des ersten in Serie gebauten und vermarkteten „Flugzeugs“ der Geschichte. 1883 konnte man den ‚Normal-Segelapparat‘ für 500 Reichsmark – samt Fluganleitung – erstehen.
Die mit Stoff überzogenen feinen Holzgestänge seiner Gleiter erinnern dabei nicht zufällig an die majestätischen Schwingen von Vögeln. Für seine Flugapparate versuchte der gelernte Maschinenbauingenieur, das Prinzip des Fliegens von Vögeln auf den Menschen zu übertragen. Mit der Akribie eines Wissenschaftlers beobachtet er dabei vorwiegend Störche, führte Experimente durch und fertigte Zeichnungen an. Otto Lilienthal erkannte als erster, dass die gewölbte Form der Vogelschwingen größeren Auftrieb erzeugte als die ebene Variante. Als Buch veröffentlicht, erreichten seine Beobachtungen schließlich auch zwei Brüder in der neuen Welt.

Otto Lilienthal steuert seinen Normalsegelapparat.



Lilienthals Zeichnung in seinem Buch: Der Vogelflug als Grundlage der Fliegerkunst, 1889

Foto — © wikipedia.de / Normalsegelapparat + Zeichnung — © wikipedia.de / Lilienthal Fliegekunst



DIE GEBRÜDER WRIGHT

Am Strand von Kitty Hawk im Bundesstaat North Carolina verwirklichten die Brüder Orville und Wilbur Wright den Traum vom motorisierten Fliegen: Ihr ‚Wright Flyer‘ hob sich am 17. Dezember 1903 aus eigener Kraft in die Luft, flog etwa 12 Sekunden und landete nach 37 Metern. Anders, als noch bei den Gleitflügen Lilienthals handelte es sich dabei aber nicht um ein „raffiniertes Fallen“ nach Absprung von einem Hügel; stattdessen startete und landete der erste Motorflug der Welt auf derselben Höhenlage. Eine Sensation war geglückt.
Obwohl es heute mittlerweile umstritten ist, dass die Wrights den ersten Motorflug der Welt durchführten – der Deutsch-Amerikaner Gustav Weißkopf soll bereits 1901 der Erste gewesen sein – sind die technischen Meisterleistungen der Brüder für die Aeronautik unbestritten. Denn außer dem Motorflug gelang ihnen ein weiterer Meilenstein der Luftfahrt. Um nicht, wie Lilienthal, den Winden hilflos ausgeliefert zu sein, bauten die Wrights eine Steuerung ein, mit der sich ihr Flieger um seine drei Achsen bewegen konnte: Ein Höhenruder für das Heben und Senken, ein Seitenruder für das Wenden nach links und rechts, sowie ein Querruder für das Rollen um die eigene Längsachse – der aerodynamisch kontrollierte Motorflug, der auch heute noch Grundlage eines jeden Flugzeugs ist.

Noch am Tag des Erstflugs starteten die Brüder mit ihrem ‚Wright Flyer‘ zu weiteren Flügen und erreichten dabei Reichweiten von knapp 260 Metern.

HÖHER, SCHNELLER, WEITER

Nach dem Flug der Gebrüder Wright folgte ein Jahrzehnt der Flugrekorde. Die Begeisterung für das motorisierte Fliegen ging in Windeseile um die Welt. Bald schon gab es überall auf der Welt Flugshows, in denen die tollkühnen Männer in ihren fliegenden Kisten ihr Können vor einer Zuschauerschaft unter Beweis stellen konnten. In den dortigen Wettbewerben versuchten sich die Piloten zu übertrumpfen und erreichten schon 1909 – nur 6 Jahre nach dem Wright-Hüpfer – Geschwindigkeiten von 76 km/h und Flugweiten von 180 Kilometern. Im selben Jahr überflog der Franzose Louis Blériot als erster den Ärmelkanal – von Calais nach Dover in 37 Minuten. Das Flugzeug wurde schließlich auch als Nutzfahrzeug entdeckt und der erste amtlich genehmigte Postflug in Deutschland fand bereits 1912 statt – der Beginn der deutschen Luftpost. Mit dem herannahenden Krieg wurde jedoch auch schnell klar, dass die neue und Grenzen überwindende Maschine auch gefährlichere Fracht transportieren konnte. →

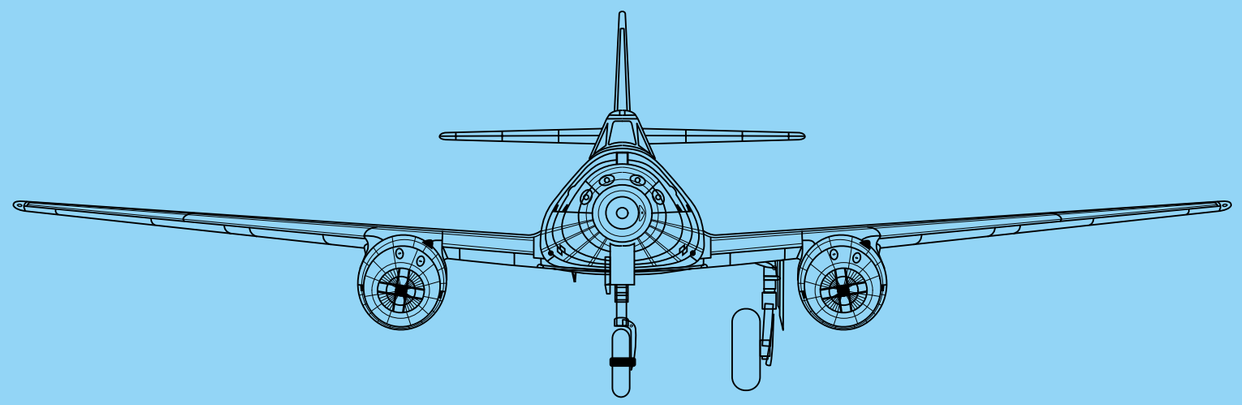
Foto — © wikipedia.de / John T. Daniels

WAS UNS INTERESSIERT

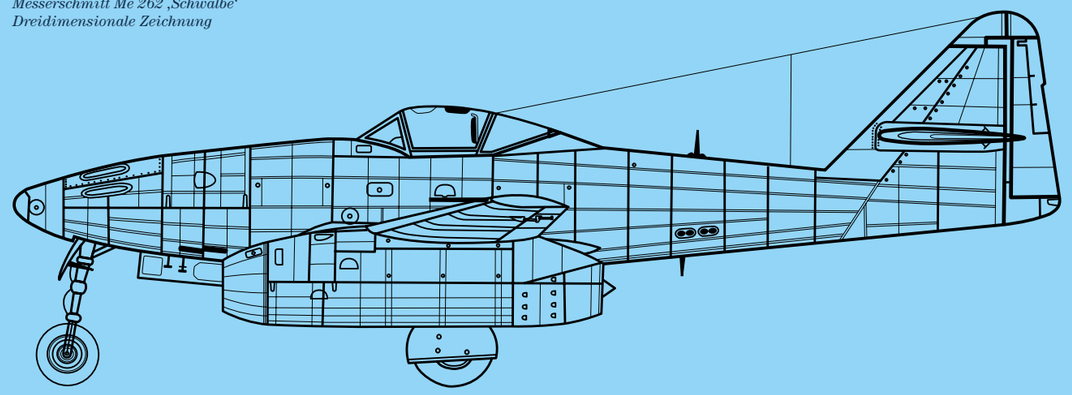
DER TRAUM VOM FLIEGEN WIRD ZUM TOD VON OBEN

Die Geschichte der Luftfahrt ist leider auch eine jener Geschichten, die nicht von den Wirren der beiden Weltkriege unberührt blieb. Mit den steigenden militärischen Anforderungen der beiden Kriege erlebte vor allem die Flugzeugentwicklung einen rasanten Aufschwung. Denn um dem Gegner auch in der Luft Paroli zu bieten, übertrumpften sich die Kriegsmächte stets mit technischen Neuerungen.
Bei Kriegsbeginn 1914 steckte die militärische Luftfahrt zunächst noch in den Kinderschuhen. Flugzeuge dienten vorerst nur der Luftaufklärung – doch schon da beschossen sich die Piloten gegenseitig mit ihren Pistolen. Als die Aufklärer ein Jahr später mit Maschinengewehren ausgerüstet wurden, war der Prototyp des Jagdflugzeugs geboren.
Auch die ersten Bomber ließen nicht lange auf sich warten. Während die ersten Granaten und Bomben noch von Hand über feindlichen Stellungen abgeworfen wurden, so verfügten mache Bomber bereits 1916 über einen ausgeklügelten Abwurfmechanismus. Der Traum vom Fliegen schien zum Albtraum geworden zu sein.

Die zweistrahlige Messerschmitt Me 262 war das erste in Serie gebaute Düsenflugzeug.



Messerschmitt Me 262 ‚Schwalbe'
Dreidimensionale Zeichnung



DAS RINGEN UM MACHT SCHREIBT DIE ZUKUNFT DER FLIEGEREI

Durch den Zweiten Weltkrieg machte die Entwicklung einen weiteren, gigantischen Sprung nach vorne – auch, weil das NS-Regime bald nach der Machtübernahme 1933 mit einer systematischen Aufrüstung startete. Es sollte gewährleistet werden, dass die nationalsozialistischen Streitmächte bei Kriegsbeginn die technische Oberhand hatten. Die Alliierten waren gezwungen nachzuziehen. Außer leistungsfähigeren Motoren und stärkerer Bewaffnung wurde zudem die Form und der Aufbau der Flugzeugrümpfe verändert. Die kantigen „fliegenden Kisten" des Ersten Weltkriegs bestanden noch überwiegend aus Holzgerippen in Fachwerkbauweise, die mit Leintuch überzogen wurden. Da diese weder feuerbeständig noch aerodynamisch geschickt waren, wurden die Flugzeuge des Zweiten Weltkriegs überwiegend in runder Halbschalenbauweise gebaut und mit Aluminium verplankt. Eine Bauweise, die auch heute noch für Passagierflugzeuge üblich ist.
Obwohl der Horror der Weltkriege für die Menschheit unbestritten ist, so bescherte das globale Mächteringen der Fliegerei zahlreiche Erfindungen. Denn in diese Zeit fallen auch die Entwicklungen der Radartechnologie, des Raketenantriebs, der Instrumente für den Blind- und Nachtflug und des Autopiloten. Technischer Höhepunkt dieser Entwicklungen waren aber die Strahltriebwerke.

MIT BOMBERN ALS BASIS BEGINN DER ZIVILEN LUFTFAHRT

Bis zum Ende des Ersten Weltkriegs 1918 blieb der Traum vom Fliegen nur wenigen Flugpionieren und Militärpiloten vorbehalten. Mit dem Beginn der zivilen Luftfahrt und dem Aufkeimen der ersten Airlines in Europa und den USA sollte sich dies jedoch ändern.
Die Farman F.60 – genannt „Goliath" – der französischen Brüder Henri & Maurice Farman, sollte eigentlich ein Bomber werden. Doch zu seiner Fertigstellung war der Krieg in Europa bereits zu Ende. Die Brüder erkannten jedoch früh das gesellschaftliche Interesse an der Zivilluftfahrt und machten aus ihrer Not eine Tugend: Notdürftig bauten sie den Bomber um, statteten den Rumpf mit Fenstern aus und tauschten Bombenladung durch Rattanstühle. Im Februar 1919 gründeten die Gebrüder sodann die „Lignes Aériennes Farman" – die erste internationale Linienfluggesellschaft der Welt.
Als die „Goliath" der Farmans am 8. Februar 1919 zum ersten internationalen Linienflug von Paris nach London startete, waren 14 Passagiere an Bord. Während des 150-minütigen Flugs gab es sogar Bordservice: Es wurden Champagner und Sandwiches gereicht.
Mit der sicheren Landung in London rief die „Goliath" die internationale Zivilluftfahrt ins Leben. Endlich waren Propellermotoren so stark, dass sie große Fahrgastzellen über weite Strecken tragen konnten. Allmählich durfte wieder vom Fliegen geträumt werden. →

Die Farman-F.60 mit dem Spitznamen ‚Goliath' wird in weiten Teilen Europas zum Rückgrat der frühen Zivilluftfahrt.

DER TRAUM VOM FLIEGEN

Foto — © flickr.com / Christopher Ebdon + Zeichnung — © wikipedia.de / Voytek S

Foto — © flickr.com / Afvintage

DAS GOLDENE ZEITALTER DER ZIVILLUFTFAHRT

Die 50er- und 60er-Jahre, sowie die Zwischenkriegsjahre werden gerne als „goldenes Zeitalter der Luftfahrt“ bezeichnet. Dabei hatten frühe Linienflüge wenig Glamour: In den rumpelnden Kisten war es laut, kalt, unbequem und es stank nach Abgasen. Da in 2.500 Metern noch „unter dem Wetter“ geflogen wurde, waren Flüge bei ungünstigen Wetterbedingungen starken Turbulenzen ausgesetzt. Außerdem war Fliegen gefährlich und so teuer, dass sich nur wenige diesen „Luxus“ leisten konnten – ein Umstand, den die Weltwirtschaftskrise von 1929 weiter untermauerte.
Nach dem zweiten Weltkrieg erholte sich die zivile Luftfahrt nur langsam. Mit dem wirtschaftlichen Aufschwung der 1950er sehnten sich viele nach Urlaub im sonnigen Süden. Man wollte tun, was der Krieg jahrelang unmöglich machte: die weite Welt bereisen. Für diese Sehnsucht fuhr die Mehrheit der deutschen Bevölkerung mit dem VW Käfer über die Alpen nach Italien.
Wer komfortabler und schneller reisen wollte, der flog mit dem Flugzeug. Fliegen war immer noch ein Luxus, den sich zu dieser Zeit nur Reiche und Superreiche leisten konnten. Ob Kalbsteak, Hummer, Räucherlachs, Champagner oder Kaviar – es wurde dementsprechend vornehm gespeist. Tische wurden mit Tischdecken gedeckt und man aß mit Silberbesteck. Die Fliegerei versprühte einen zauberhaften Glanz und wer fliegen konnte, galt als weltmännisch und elegant.

DÜSENJETS EROBERN DIE LÜFTE

Die Exklusivität des Fliegens machte es zwar glamourös, wirtschaftlich gesehen jedoch wenig rentabel. Denn für die „kleinen Leute“ blieb der Traum vom Fliegen ein Traum. So kostete 1953 beispielsweise ein Flug von Düsseldorf nach New York 3.586 Mark – so viel, wie ein VW-Käfer damals. Den entscheidenden Beitrag zur Massentauglichkeit des Verkehrsflugzeugs leistete wiederum eine technische Neuerung gen Ende der Fünfziger: Das Strahltriebwerk.
Bereits die ersten Passagier-Jets konnten in einer Höhe von 10.000 Metern über den Wolken fliegen, was den Flug insgesamt ruhiger machte – ein Komfort, der von Reisenden geschätzt wird. Wegen des geringeren Luftwiderstands in großen Höhen erreichten die zivilen Düsenflieger eine Reisegeschwindigkeit von 800 bis 900 km/h. Damit halbierten sich bisherige Flugzeiten und entfernte exotische Reiseziele, wie die Karibik und Afrika, konnten angeflogen werden.
Nicht nur flogen die Jets fast doppelt so schnell und doppelt so hoch, wie ihre propellergetriebenen Konkurrenten, sie konnten auch mehr als doppelt so viele Passagier:innen transportieren. Dies steigerte die Produktivität von Passagierflugzeugen entscheidend. Als Folge sanken Ticketpreise kontinuierlich und immer mehr Menschen konnten sich einen Flug leisten. Innerhalb nur eines Jahrzehnts entwickelte sich das Flugzeug vom Luxusprivileg zum Massenverkehrsmittel.

In einem fliegenden Restaurant luxuriös dinieren – das konnten gut betuchte Flugreisende wie hier 1953 an Bord einer Lockheed „Super Constellation“ der holländischen Airline KLM.

Foto — © blog.klm.com

MASSENTOURISMUS: CLEARED FOR TAKE-OFF

Bahnbrechende Neuerungen technischer Art gab es seit der Einführung der Jets bis heute nicht mehr. Flugzeuge wurden zwar immer größer und schneller und erreichten Ende der 1960er mit der Einführung des Jumbo-Jets und der Concord einen Höhepunkt, flogen aber immer noch mit Strahltriebwerken.
Um den profitablen Massentourismus weiter anzukurbeln, fanden jedoch vor allem marktwirtschaftliche Neuerungen statt. Mit dem Aufkommen von Billigfluggesellschaften ab den 1970er-Jahren sanken die Flugpreise weiter. Durch den Verzicht auf Komfort, wie Getränke und Speisen an Bord, konnten die sogenannten ‚Low-Cost-Carrier‘ ihre Flüge billiger als klassische Fluggesellschaften anbieten. Fliegen wurde dadurch einer noch breiteren Masse zugänglich. Der Traum vom Fliegen wurde schließlich ein bezahlbares Vorhaben und ist heute für fast alle erreichbar.

VOM JETSET ZUM KLIMAKILLER

Der Traum vom Fliegen für Jedermann führte zu erheblichen Problemen, denn ein Flug mit dem Verkehrsflugzeug ist die klimaschädlichste Art sich fortzubewegen. Günstige Ticketpreise machten das Flugzeug nicht nur für notwendige Überseereisen, sondern auch für innerdeutsche Reisen immer attraktiver: Statt mit der Bahn in 4-5 Stunden von Köln nach Berlin zu „gondeln“, schafft ein Flugzeug die Strecke in nur einer Stunde.
Im Heute von „Klimakrise“ und „Fridays for Future“ markiert das Jahr 2014 einen brisanten Höhepunkt in der Entwicklung der Fliegerei. Erstmals wurde die Marke von 100.000 Flügen pro Tag erreicht; jede Sekunde und rund um die Uhr startete irgendwo auf der Welt ein Passagierflugzeug. Bis 2019 stieg die Zahl kontinuierlich auf 47 Millionen Flüge pro Jahr. Erst durch das „Corona-Jahr“ 2020 brachen die Zahlen auf nur noch 17,4 Millionen ein. Dabei lassen die Großraumflugzeuge von heute den einzigartigen Zauber der Vergangenheit vermissen. Waren Flugzeuge einst noch eine Seltenheit, so ist Fliegen eine Alltäglichkeit geworden und selten schauen Reisende heute noch aus dem Fenster. Ob sich wohl Ikarus und Co den Traum vom Fliegen so vorgestellt hatten? ×

Obwohl ein Flugzeug doppelt so viel CO_2 wie ein Auto und fast zehnmal so viel wie ein Zug ausstößt, stieg die Zahl der Flüge in der weltweiten Luftfahrt von 2014 bis 2019 um fast 27 % auf 47 Millionen Flüge pro Jahr. Erst das Coronavirus lässt die steigenden Zahlen seit 2020 einknicken.

Foto — © pexels.com / allan scott mcmillan + Foto — © freepik.com

NACHHALTIGE STREETWEAR AUS KÖLN

Der Pure Hoodie Sand: Pures Understatement aus 85 % Bio-Baumwolle und 15 % recyceltem Polyester.

Von Sandra Hensel

Qocoon heisst der Name des neuen Streetware Labels für nachhaltige Mode. Mit coolen Schnitten und lässigem Unisex-Design liegt das Unternehmen gerade voll im Trend. Dem jungen Unternehmen liegt das Thema Nachhaltigkeit sehr am Herzen, denn die Textilindustrie gilt als extrem umweltschädlich. Allein der CO_2-Ausstoß liegt bei rund 1,7 Milliarden Tonnen jährlich. Das ist weit mehr als der Ausstoß aller Kreuzfahrten und Flüge zusammengenommen. Weltweit kaufen Menschen 100 Milliarden Kleidungsstücke pro Jahr. Meist aus der Fast-Fashion. Aber wo liegt der Unterschied zur Slow-Fashion? Was genau macht eigentlich ein Grünes Label aus? Und wieviel Fairness steckt in den Klamotten?

Das fragen wir den Mann hinter dem Kölner Öko-Label Qocoon, Marius Ahlborn. Für das 2017 gegründete und 2020 über eine Crowdfunding Plattform mitfinanzierte Unternehmen sind vor allem Materialien, Produktionsbedingungen und Umweltbelastungen wichtig. Bei der Slow-Fashion sind das natürliche oder recycelte Fasern, faire Löhne und kontrollierte Schadstoffe. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig zum Thema Nachhaltigkeit Stellung zu beziehen und Verantwortung zu übernehmen.

WOFÜR STEHT QOCOON?

Wie der Name Qocoon bereits andeutet, schmiegen sich die verantwortungsbewusst hergestellten Materialien wie eine sanfte Hülle an den Körper und verleihen dem Träger eine positive Ausstrahlungskraft. Das Credo von Qocoon lautet: „Du bist einzigartig, unerreicht und vollkommen auf deine eigene Weise. Gegen Konformität und Konvention“. Damit können vor allem junge Leute ein Statement setzen. Die Reduktion auf das Wesentliche und Wertvolle ist nicht nur Prinzip eines minimalistischen Lebensstils. Wer minimalistisch lebt, verschwendet keine Zeit, Geld und Energie für unwichtige Dinge und hat mehr vom Leben.

Für Marius Ahlborn ist aber nicht nur ein fresher Lifestyle wichtig. Das Unternehmen ist auch durch aktuelle gesellschaftliche, kulturelle, politische und auch ganz alltägliche Themen inspiriert. Die Bewusstwerdung des vorherrschenden Überkonsums einer schnelllebigen Gesellschaft sowie die Sensibilisierung für die Wertmäßigkeit von handwerklichen Produkten trägt dazu bei, achtsamer mit Mensch, Umwelt und Ressourcen umzugehen.
Denn in der Bekleidungsindustrie arbeiten derzeit 1,27 Milliarden Menschen weltweit. Das entspricht ungefähr jedem sechsten Menschen.

98 % dieser Beschäftigten leben unterhalb des Existenzminimums. Die Mehrheit von Ihnen verdient weniger als drei Euro pro Tag. Jährlich werden so rund 100 Milliarden neue Kleidungsstücke produziert. Gleichzeitig können 20 Milliarden davon nicht verkauft werden. Viele davon werden einfach wieder vernichtet. Die verkauften Kleidungsstücke werden zu allem Überfluss im Durchschnitt nur sieben Mal getragen.

Unglaubliche 5.000 Liter Wasser werden für die konventionelle Herstellung von einem Shirt und einer Jeans benötigt. Die Modeindustrie ist also weltweit für 20 % der Wasserverschmutzung verantwortlich. Und auch 10 % des weltweiten CO_2-Ausstoßes wird von der Bekleidungsindustrie verursacht. Zum Vergleich: Die komplette Flug- und Schifffahrtsindustrie emittiert 5 %.

NACHHALTIG UND FAIR

Qocoon verwendet für seine Produkte ausschließlich ökologische, nachhaltige Rohmaterialien, wie Bio-Baumwolle oder recyceltes Polyester. Zugleich trägt das Unternehmen zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen innerhalb der gesamten Produktionskette bei. Eine faire Entlohnung und keine Ausbeutung sind ein Muss. Qocoon bezieht seine Textilrohlinge nahezu ausschließlich von zertifizierten Zulieferern, die hohe und strenge Produktionsstandards haben. Diese werden durch regelmäßige Kontrollen garantiert und sind durch Zertifikate, wie zum Beispiel den Organic Textile Standard (GOTS), Fair Wear, die Business Social Compliance Initiative oder den Oeko-Tex Standard 100 ausgezeichnet.

99 % der weltweiten Baumwollproduktion werden konventionell gewonnen – d. h. Anbau in Monokulturen mit Pestiziden. Der Bio-Anteil beträgt nur 1 %. Bei Bio-Baumwolle wird statt herkömmlicher Düngemittel und schädlichen Pestiziden, die Bodenfruchtbarkeit durch Düngung mit Mist und Kompost gewährleistet. Die Ackerböden können dadurch erheblich mehr Wasser und CO_2 speichern. Durch stetigen Fruchtwechsel und dem Verbot gentechnisch veränderter Pflanzen, kann die biologische Vielfalt des Bodens gesichert werden. Der Einsatz schädlicher Spritz- und Entlaubungsmittel ist untersagt. Zusätzlich bekommen die Bäuer:innen einen fairen Lohn, der zum Leben reicht sowie sichere Arbeitsplätze. Eine Zukunft in der Menschenrechte und Umweltstandards eingehalten werden. Bildungsniveau und Zahl der Fachkräfte steigen, mehr Produktionsstätten eröffnen und die Wirtschaft wächst. Armut und Umweltschäden gehen zurück. So leben wir alle gesünder und fairer.

Das Human Being Shirt aus 100 % Bio-Baumwolle als Ode an die Schöpferkraft, die in jedem einzelnen Menschen steckt.

Der Straight Shoulderbag aus recyceltem Polyester, das drei handelsüblichen PET-Flaschen entspricht.

Für Taschen sowie Sweater und Hoodies wird bei Qocoon recyceltes Polyestermaterial verwendet, um den speziellen, jeweiligen Anforderungen an das Material gerecht zu werden. Das bedeutet, dass hierfür bereits bestehender Plastikmüll, wie beispielsweise PET-Flaschen, alte Fischernetze und ähnlicher Kunststoff-Müll, der oftmals in den Ozeanen oder Landschaften landet, gereinigt, sortiert, zerhäckselt, eingeschmolzen und dann im Anschluss zu hochwertigem Polyestergarn weiterverarbeitet wird.

SLOW-FASHION ALS TREND EINER JUNGEN ZIELGRUPPE

Nachhaltigkeit ist für viele ein zentrales Thema. Das Wissen um die verschiedenen umweltbewussten Konsumentengruppen hilft Marken dabei, intelligente, datengestützte Entscheidungen für Brand Management und Marketing zu treffen. Vor allem bei jungen Menschen sind Bewegungen, wie „Fridays for Future“ beliebt. Denn die 15 bis 19-Jährigen sind es, die sich am meisten wegen des Klimawandels sorgen. Das größte Konsumentensegment ist das der sogenannten „Glamour Greens“. Sie verzichten zwar auf viel, bevorzugen in ihren Kaufentscheidungen aber Produkte mit klaren nachhaltigen Aspekten. Das Produkt muss in erster Linie nach außen wirken und ist mehr oder weniger ein oft unscheinbares, grünes Statussymbol. Kurz darauf folgt das immer weiterwachsende „Green indeed“ Käufersegment. Anstatt eines nachhaltigen Teilaspekts sollen hierbei das Produkt und das Unternehmen selbst umweltschonend sein.

Qocoon macht dem Slow-Fashion Trend also alle Ehre. Die Produkte werden sogar erst nach der Bestellung für den Konsumenten individuell produziert. Durch die sogenannte Production-On-Demand werden die Artikel im Anschluss einer Bestellung final veredelt und somit individuell für jeden gefertigt. Dieser bewährte Ansatz verhindert einen Überschuss an wertvollem Material und erspart unnötige Arbeitsleistung. Gleichzeitig wird der Kunde für einen bewussteren Modekonsum sensibilisiert. Nachhaltigkeit hört für Marius Ahlborn nicht bei der Verwendung von ökologischen Rohstoffen auf. Nicht zuletzt will er so einem jungen Zielpublikum ein breiteres Angebot an nachhaltiger Kleidung auf dem leider immer noch kleingesteckten Feld der Nachhaltigkeits-Branche bieten. Neben Vintage- und Secondhand-Käufen ist diese Form des Modekonsums ein guter Weg Ressourcen zu schonen und weder Umwelt, Mensch noch Tier zu schaden.

Wer sich einmal vom Angebot des Kölner Ecolabel einen Überblick verschaffen mag oder mehr Hintergrundinfos haben will, der findet Qocoon hier:

WEBSITE → Qocoon.de
WEBSHOP → Avocadostore/brands/qocoon.de

INSTAGRAM → @qocoon
FACEBOOK → @qocoon

WAS UNS INTERESSIERT
HELIOS SERIE – TEIL 1

EIN STARTUP DES 19. JAHRHUNDERTS

DIE HELIOS-WERKE IN EHRENFELD

Ein Startup des 19. Jahrhunderts?

TEIL 1

Von C.P. Reidegeld

DIE HELIOS-WERKE

Die Helios-Werke, oder korrekter die „Helios AG für elektrisches Licht und Telegraphenanlagenbau“, wie ihr offizieller Name lautete, sind ein Ehrenfelder Mythos. In der direkten Nachbarschaft des BTZ gelegen, sind sie noch heute bekannt wegen Ihres Wahrzeichens, dem seit einigen Jahren wieder funktionsfähigen Leuchtturm, der sein Licht auch über das BTZ erstrahlen lässt. Heutige Ehrenfelder:innen rätseln immer wieder, was dort eigentlich hergestellt wurde: Glühbirnen oder sogar Leuchttürme dürften hier wohl die gängigsten Theorien sein. Tatsächlich war die Produktpalette der Werke an der Ecke Venloer Straße/Gürtel wesentlich aufregender und innovativer als Leuchtmittel, die Helios-Werke waren ein europaweit führendes Unternehmen in Sachen Elektrotechnik.

Das Herz des heutigen Ehrenfeldes auf einer Lagekarte aus 1849

Dass heute über die Geschichte der Werke oft nur noch gemutmaßt werden kann, hängt sicher damit zusammen, dass es die Werke schon seit 115 Jahren nicht mehr gibt und ihre Leistungen daher seit Jahrzehnten aus dem öffentlichen Bewusstsein Ehrenfelds verschwunden sind. Dabei spielten die Helios-Werke von 1885 bis 1905 in einer Liga mit Siemens und AEG. Hier wurden Transformatoren, Generatoren und Schaltkreise hergestellt. Durch den erstmaligen, europaweiten Einsatz dieser Technologien „trug die Helios AG europaweit maßgeblich zur Elektrifizierung von Industrie, Verkehrstechnik und öffentlichem Raum bei“ (Wikipedia). Helios elektrifizierte allein 6 Straßenbahnnetze in deutschen Großstädten – es ist also nicht unwahrscheinlich, dass, wenn man heute in München oder Hamburg mit der Tram unterwegs ist, die Infrastruktur dafür vor 140 Jahren von Helios aus Ehrenfeld gelegt wurde.

IM LÄNDLICHEN EHRENFELD

Das alles wurde auf einem Areal produziert, das noch wenige Jahre zuvor außerhalb der Stadtmauern Kölns lag, also bis dahin nahezu ausschließlich landwirtschaftlich geprägt war. Auf dem Gebiet des gesamten heutigen Stadtbezirks Ehrenfeld lebten wenige Jahre zuvor gerade mal ein paar Dutzend Menschen. Auch wenn es seit den 1850er Jahren schon eine Reihe von kleineren Betriebsgründungen im Stadtbezirk gegeben hatte: Die Ausmaße des Werks und die dort hergestellten Produkte müssen auf die damaligen Einwohner:innen gewirkt haben wie direkt aus einem Jules Verne Roman, so unwirklich und futuristisch war ihre Funktion, so ungewohnt war ihr Nutzen für sie, in einer Welt die ja gerade erst angefangen hatte sich zu elektrifizieren. Die Geschichte der Werke ist also auch ein wichtiges Stück der frühen Stadtteilgeschichte Ehrenfelds.

Die Reise der Helios-Werke dauerte nicht wirklich lang und war ereignisreich: Helios agierte in einer damals völlig neuen Technologie, in einem neuen Markt, expandierte blitzartig – und wurde nach 20 Jahren vom Marktführer AEG aufgekauft. Vieles erinnert an den Aufstieg und Fall großer Startups der 2000er Jahre, deren Namen heute auch nur noch Insider kennen. Aber macht diese Geschichte die Helioswerke deswegen schon zu einem Startup? Zu einem des 19. Jahrhunderts? Und: Was ist das überhaupt – ein Startup?

In diesem Artikel werde ich dazu – und, ich muss das immer wieder betonen: laienhaft – auf die kurze und abenteuerliche Geschichte der Helios-Werke eingehen, die untrennbar mit der Stadtteilgeschichte Ehrenfelds verbunden ist. Die aufregenden ersten Jahre Ehrenfelds möchte ich gerne im nächsten Teil dieser kleinen Reihe erzählen. Danach werde ich die Historie der Helios-Werke in Erinnerung rufen und in einem kurzen unwissenschaftlichen Exkurs versuchen, die Frage zu beantworten, ob die Helios-Werke mit dem Wesen eines heutigen Startups vergleichbar sind. →

Foto — © wikipedia.de / Superbass

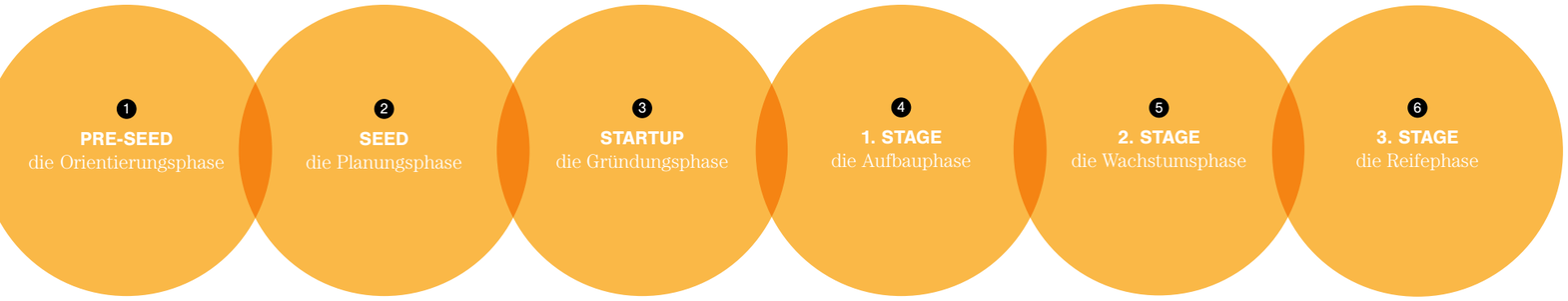
Zeichnung — © Gerhard Wilczek

WAS IST DAS ÜBERHAUPT, EIN STARTUP?

Der Begriff ist wirtschaftswissenschaftlich relativ neu. Ein Startup kann einerseits beschrieben werden als eine „Unternehmensgründung mit einer innovativen Geschäftsidee und hohem Wachstumspotenzial“ (Wikipedia) oder etwas ausführlicher, als „junges, noch nicht etabliertes Unternehmen, das zur Verwirklichung einer innovativen Geschäftsidee mit geringem Startkapital gegründet wird und i.d.R. sehr früh zur Ausweitung ihrer Geschäfte und Stärkung ihrer Kapitalbasis entweder auf den Erhalt von Venture-Capital bzw. Seed Capital (evtl. auch durch Business Angels) angewiesen ist.“ (Gablers Wirtschaftslexikon). Andere Begriffe für Venture Capital sind angel investing, equity crowdfunding und seedfunding.

Die bekannten globalen Startups der 2000er Jahre trugen Namen die in der digitalen Welt des Jahres 2021 Jahre fast schon einen so antiken Beigeschmack tragen wie „General Electric“, „Siemens“ und „Krupp“ in der analogen: Damals kleine Startups, die Venture Capital-finanziert waren und heute Teil unseres Alltags sind, waren Amazon, Facebook, Twitter, Dropbox und Paypal und viele viele andere. Es gibt aber auch einstige Branchen-Größen die heute völlig in Vergessenheit geraten sind: Wer erinnert sich noch an Excite, Ask.me, Napster, Altavista oder Mosaic?

In der Regel werden die folgenden Startup-Phasen genannt, die ein neu gegründetes innovatives Unternehmen in den ersten Jahren idealtypisch durchläuft (Quelle: einstein1.de):



STARTUPS IN DEUTSCHLAND

In Deutschland waren bekannte Startups der frühen 2000er Alando (nein, damals noch ohne „Z“), Ricardo, Primus Online, Tallyman, Yellout und snacker.de. Die bekanntesten deutschen Unternehmensgründungen damals waren Auktionshäuser. Alle genannten Startups sind aufgekauft worden oder mussten ihr Geschäft aufgeben. Andere Gründungen aus dieser Zeit haben sich etabliert und gehören mittlerweile zum Alltag der Deutschen, ohne dass man sie überhaupt noch als Startup wahrnehmen würde. Das sind neben vielen anderen: Immobilenscout24, Check24, Trivago, XING, Mymuesli und viele andere.

Aber fast forward ins Jahr 2021. Die vor 20 Jahren noch raren Neugründungen haben sich etabliert und es gibt in Deutschland jedes Jahr mehrere Dutzend neue Startups. Zu den erfolgreichsten deutschen Newcomer:innen der letzten zwei Jahre zählen Charge X (modulare Ladesystem für E-Autos.), Toposense (Produktion von 3D-Ultraschall-Sensoren), Motionminers (Künstliche Intelligenz), Foodpunk (erstellen individuelle Ernährungspläne und produzieren eigene Lebensmittel) sowie Physec (Kryptographie) (Quelle: sevdesk.de).

Mittlerweile gibt es in fast allen deutschen Großstädten Startup-Interessenverbände oder -Initiativen. So gibt es in Berlin die „Berlin Startup Unit“, in Düsseldorf die „Düsseldorf Startups“, sowie hier in Köln den „Startplatz“. Hier kann man sich austauschen zu Themen wie Finanzierung, Workspace und Manpower, hier werden Potenziale zu Kooperationen und Synergien ausgelotet und Kontakte zu Investierenden geknüpft.

Kölner STARTUPS

Waren die Startups vor bis vor 10 Jahren vor allem E-Commerce-Plattformen, so dringen sie heute in nahezu alle Wirtschaftsbereiche vor, wie allein ein Blick auf die erfolgreichsten Kölner Startups zeigt (Quelle: gruender.de):

ENVELIO
Envelio hat eine Softwareplattform für die nächste Phase der Energiewende entwickelt. Damit können Energienetze digital und automatisiert geplant und betrieben werden. Demeter und verschiedene High-Tech Gründerfonds zählen zu den Investierenden.

SOSAFE
Mit ihrem Unternehmen trainieren die Gründer Lukas Schaefer und Felix Schürholz Mitarbeiter:innen für richtigen Umgang mit Cyber-Attacken. Mit simulierten Phishing Tests bereiten sie Mitarbeiter:innen auf den Ernstfall vor. Zu den größten Investierenden zählt Global Founders Capital.

M.DOC
Hinter M.Doc steht eine digitale Gesundheitsplattform, die unter anderem die Kommunikation zwischen Praxen und Patient:innen verbessert und Versorgungsabäufe optimiert. Dieses Startup wurde 2016 gegründet. U. a. ist die Stuttgarter Verlagsgruppe Thieme daran beteiligt.

ENERTHING
Das 2016 gegründete Startup positioniert sich als Entwickler für Photovoltaiktechnologien. Hauptziel ist hier, das Internet der Dinge von Batterien zu befreien. Darüber hinaus ist Enerthing Entwickler von Asset-Tracking-Anwendungen und Indoor-Navigation, was bedeutet: Wie kann man Gegenstände remote lokalisieren und innerhalb eines Raumes navigieren? Die NRW.Bank und der schweizerische Smart Energy Innovationsfonds haben in das Unternehmen investiert.

NOMOO
Nomoo hat sich auf vegane Ernährung spezialisiert. Dieses Startup wurde 2016 von den beiden Studierenden Rebecca Göckel und Jan Grabow gegründet und stellt veganes Eis her. 2019 investierten Quest Solutions, Siltho Research und AM1 Ventures eine sechsstellige Summe in das damals gerade einmal 3 Jahre alte Unternehmen.

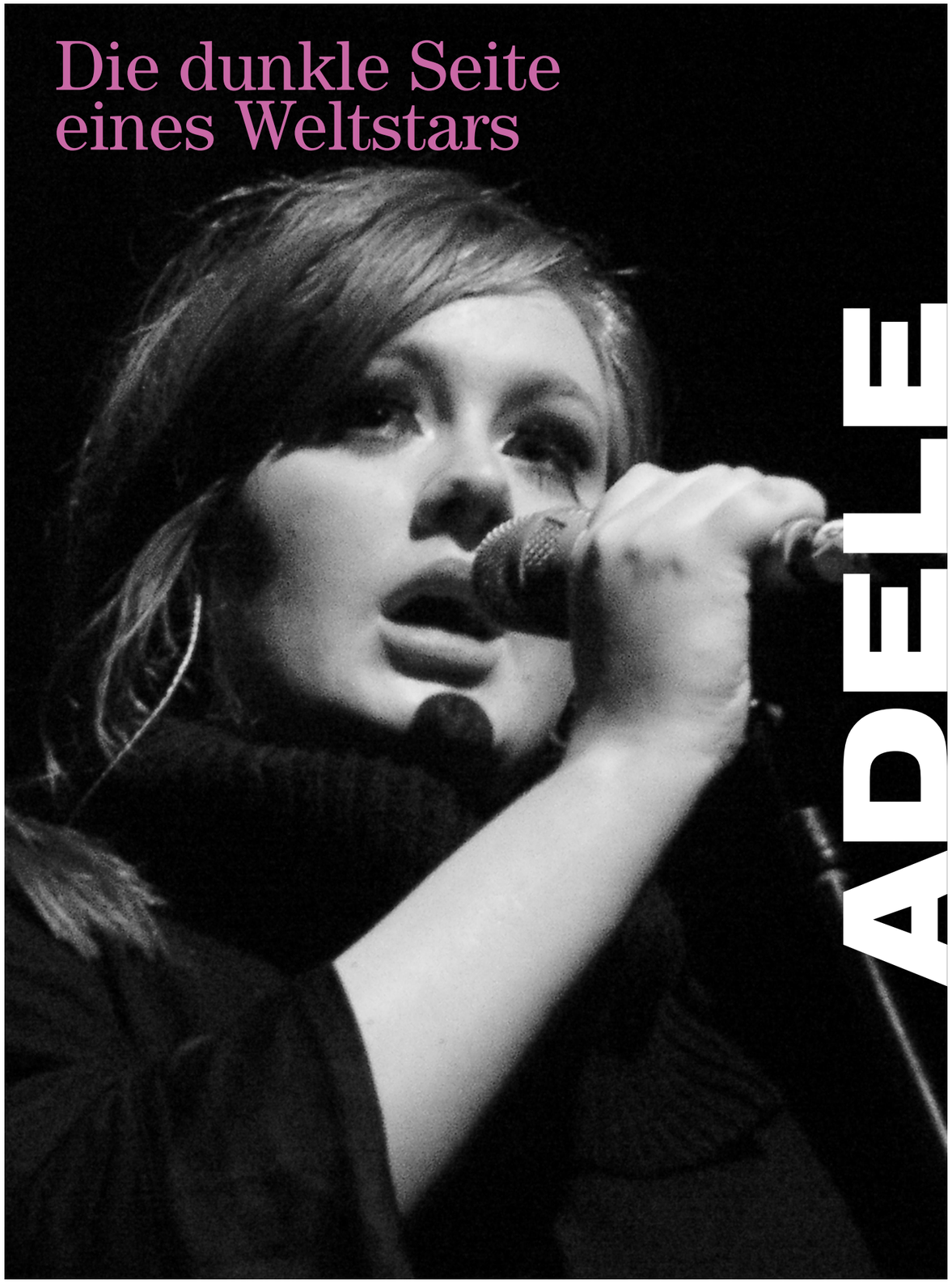
Diese Kölner Beispiele des Jahres 2021 zeigen: Mittlerweile gibt es in allen Wirtschaftsbereichen Startup-Gründungen. Dennoch haben die meisten Firmen eine klare Branchen-Präferenz: Knapp ein Drittel der Startups ist im Bereich „Informations- und Kommunikationstechnologie“ tätig, gefolgt von „Ernährung und Konsumgüter“ sowie „Medizin“ beziehungsweise „Gesundheitswesen“. Lediglich knapp zwei Prozent der Startups sind zum Beispiel im Bereich Landwirtschaft unterwegs (Quelle: PWC-Startup-Monitor 2020).

Im nächsten Teil dieser Reihe beschäftige ich mich mit der Stadtteil-Geschichte Ehrenfelds und werde darauf eingehen, warum sich die Helios-Werke gerade in „unserem“ Veedel niederließen. ×

→TEIL 2

Foto — © NRDS GmbH

Die dunkle Seite eines Weltstars



Diese Serie dreht sich um psychisch erkrankte, berühmte Personen – von Staatsoberhäuptern über Dichtende und Denker:innen bis zu Musiker:innen und anderen Stars. Viele von Ihnen lebten an der Grenze zwischen Genie und Wahnsinn ...
... und sie gingen alle in die Geschichte ein.

Von Mareike Pickhardt

Die stimmgewaltige Sängerin mit typisch britischem Humor kennt man als glamourösen Weltstar. Doch Adele hat auch ihre dunklen Seiten. Schon früh kämpft sie mit Depressionen. Adele wird 1988 in London als Laurie Blue Adkins geboren und wächst als Einzelkind im Norden der Stadt auf. Schon früh wird ihre Affinität zur Musik deutlich. Als Kind präsentiert sie Songs von den Spice Girls, ihr musikalisches Vorbild, auf Dinnerpartys. Außerdem ist sie großer Fan von Aaaliyah, Mary J. Blige und Pink. Adele absolviert die renommierte „BRIT School for Performing Arts“ wo sie 2006 ihren Abschluss macht. Damit befindet sich in guter Gesellschaft zu Sängerinnen wie Amy Winehouse und Katie Melua. Auf Ihrer MySpace Seite präsentiert sie sich mit selbst geschriebenen Songs erstmals der Öffentlichkeit. Dadurch wird auch ein Musik Label auf sie aufmerksam. Es folgen zahlreiche Fernsehauftritte in Großbritannien wodurch sie einem größeren Publikum bekannt wird.

2007 erscheint die Single „Hometown Glory“ und wird ein großer Erfolg. Sie führt wochenlang weltweit die Charts an und erhält den Brit Awards Kritikerpreis.
Es folgt das hoch gelobte Debütalbum „19“, das 2009 mit zwei Grammys in den Kategorien „Best New Artist“ und „Best Pop Vocal Performance“ ausgezeichnet wird. Die gerade mal 19-jährige beeindruckt mit ihren gefühlvollen Balladen Kritik und Publikum.

Die Trennung von ihrem damaligen Freund ist 2011 die Inspiration für das Album „21“, das sich 30 Millionen Mal verkauft. Es folgt die Anerkennung durch fünf Grammys, zwei BRIT Awards, zwei ECHOs und 13 Billboard Music Awards. Das Album schaffte es in 18 verschiedenen Ländern an die Spitze der Charts und avanciert zu einem der meistverkauften Alben aller Zeiten.

2012 ein weiterer Höhepunkt ihrer Karriere: Sie wird für den James Bond Titelsong ausgewählt, für den sie prompt einen Oscar für den besten Filmsong gewinnt. Außerdem erhält sie dafür einen Golden Globe, einen BRIT Award, einen Grammy und viele weitere Auszeichnungen.

Nach einer Schaffenspause erscheint das Album „25“, ebenfalls ein großer Erfolg und erneut wochenlang Nummer eins der internationalen Charts. Die Single-Auskopplung „Hello“ hat 88 Tage nach Veröffentlichung auf You Tube über eine Milliarde Klicks. Es wird mit zwei Grammys, einem Brit Award und einem Juno Award ausgezeichnet.

Niemand ahnt bei dieser unglaublichen Karriere, wie es manchmal wirklich in Adele aussieht. 2016 spricht sie in einem Interview erstmals über ihre Depressionen. „Ich habe eine sehr dunkle Seite. Ich bin sehr anfällig für Depressionen“, erklärt der Weltstar in einem Interview mit „Vanity Fair“. Schon als zehnjährige leidet sie nach dem Tod ihres Großvaters unter Depressionen und begibt sich in Therapie. Nach der Geburt ihres Sohnes 2012 wird schließlich eine postnatale Depression diagnostiziert. Die berühmte Sängerin fällt in ein tiefes Loch. Sie habe sich unzulänglich gefühlt und Angst gehabt eine schlechte Mutter zu sein, sagt Adele. Sie merkt, dass sie neben ihrer Rolle als Mutter auch Freiraum für sich braucht. Heute reserviert sie sich deshalb einen Nachmittag in der Woche nur für sich. Eine Freundin fragt sie, ob sie sich deswegen nicht schlecht fühlt. „Doch, aber nicht so schlecht, als wenn ich es nicht tun würde“, antwortet Adele. Nachdem auch eine Freundin von ihr betroffen ist, fordert Adele zudem auf ihrem Twitter-Account mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema postnatale Depression.

ADELE LAURIE BLUE ADKINS

Geboren am 5. Mai 1988 in London ist eine britische Pop-, Soul-, Jazz- und R&B-Sängerin sowie Songwriterin.

seit 2012 Mutter von Sohn Angelo
seit 2019 geschieden

Oscar Gewinnerin (2013)
Kategorie: bester Filmsong „Skyfall“

15fache Grammy Gewinnerin
18fache Billboard Music Awards Gewinnerin

Foto —— © wikipedia.de / Christopher Macsurak

WHO RUNS THE WORLD?

Der Girls' Day im BTZ

Interview von Benjamin Kern
mit Sarah, Lorin und Helena

Der Girls' Day ist ein einmal im Jahr stattfindender Aktionstag, der Mädchen und Frauen motivieren soll, technische und naturwissenschaftliche Berufe zu ergreifen. Der Girls' Day soll dazu beitragen, den Anteil der weiblichen Beschäftigten in sogenannten ‚Männerberufen' zu erhöhen" – sagt Wikipedia. Männerberufe? Gibt es das? Wir haben im Rahmen des Aktionstags mit vier Mädchen gesprochen und lassen hier nun diejenigen zu Wort kommen, die es wissen müssen – Girls, who (will) run the world.

„IN MANCHEN SITUATIONEN HABE ICH SCHON DAS GEFÜHL BENACHTEILIGT ODER ZUMINDEST UNTERSCHÄTZT ZU WERDEN."

TYPISCH FRAU, TYPISCH MANN?! HAST DU HEUTE EINEN JOB KENNENGELERNT DEN NUR EIN MANN MACHEN KÖNNTE?

Nein. Genauso wie es keine Männerberufe gibt, gibt es auch keine typischen Frauenberufe. Die Jobs die ich heute kennengelernt habe, können von Frauen und Männern ausgeführt werden. Es ist lediglich die Gesellschaft die alles und jeden in die passende Schublade stecken will, also nein! – Sarah

IN WELCHEM BERUF WÜRDEST DU SPÄTER GERN ARBEITEN UND IST DIESER GESELLSCHAFTLICH EHER ALS MÄNNER- ODER FRAUENBERUF BEKANNT?

Ich bin mir unsicher welcher Beruf für mich der Richtige ist, allerdings interessiere ich mich sowohl für Sport als auch für Psychologie. – Sarah

Ich bin mir mit dem Beruf nicht sicher, jedoch interessiere ich mich sehr für das menschliche Gehirn und seine Strukturen. Also vielleicht in Richtung Medizin oder auch Psychologie. Ich glaube, dass man Medizin Männern zuordnet, bei Psychologie bin ich mir nicht sicher. – Lorin.

WERDEN MÄDCHEN UND FRAUEN WEITERHIN BENACHTEILIGT? WIE SIND EURE ERFAHRUNGEN?

Ich persönlich wurde schon öfter benachteiligt, genau wegen diesem Geschlechterthema, jedoch werden andere Frauen in hohen Positionen immer mehr normalisiert. Von meiner Familie und meinem Umfeld bekomme ich Unterstützung. – Lorin

In manchen Situationen habe ich schon das Gefühl benachteiligt oder zumindest unterschätzt zu werden. Jungs aus meiner Klasse halten mich für schwächer als sie es sind, wenn jemand die Tische aus der Klasse heraustragen sollte, das war ja im Corona-Jahr Thema, nimmt der Lehrer die „starken Jungs", anstelle der Mädchen. Dieses Denken sollte komplett aufhören, weshalb offene Debatten eigentlich eine gute Idee sind. Niemand sollte Menschen in eine Schublade stecken, ohne sie zu kennen oder einfach wegen des Geschlechts schlechter stellen. – Sarah

Ich glaube das Frauen und Mädchen immer noch benachteiligt werden aber nicht mehr so oft wie früher, es kommt aber auch auf das Land und die Religion an. – Helena

WIE HAST DU DAS BTZ AM GIRLS DAY ERLEBT?

Ich fand den Tag sehr aufschlussreich. Ich habe Neues gelernt, verstanden und hatte Spaß. Bemerkt habe ich, dass ich mich sehr für psychologische Themen interessiere und auch die Arbeit am Computer in vielerlei Hinsicht mag. Außerdem gefällt mir die Denkweise der Leute hier sehr, ich denke sie machen einen wirklich tollen Job und können Stolz darauf sein. Ich hatte einen schönen Tag und würde es immer wieder wiederholen. – Sarah

Ich finde die Leute hier sehr nett. Sie können einem sehr gut weiterhelfen z. B. etwas erklären. Ich finde, dass das Gebäude gut aufgeteilt ist. – Helena

HOME OFFICE HACKS

Zuhause gesund arbeiten

Idee von Andrea Kögel
Text von Benjamin Kern

Die Corona-Pandemie hat zu einer echten Trendwende im Arbeitsalltag und dem Wie bei unserer Arbeitszeitgestaltung geführt: Während im Jahr 2019 mit 195 Millionen Geschäftsreisenden ein neuer Höchststand erreicht wurde, prägen seit Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 die Arbeit im Home-Office und Videokonferenzen den Berufsalltag. Laut einer Studie des Borderstep Instituts für Innovation und Nachhaltigkeit werde in Folge der Corona-Pandemie die Zahl der Geschäftsreisen in Zukunft um etwa 30 % zurückgehen und somit rund drei Millionen Tonnen Treibhausgasemissionen jährlich eingespart werden könnten.

Mit der Corona-Arbeitsschutzverordnung wurde Ende Januar eine „Homeoffice-Pflicht“ in einer „Light“ Variante für Unternehmer*innen eingeführt. Dass diese nur eine begrenzte Wirkung hat, zeigt eine aktuelle Studie des ifo-Instituts:

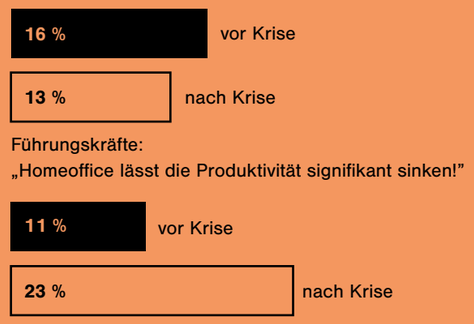
Hiernach befanden sich im Februar weniger als ein Drittel (Hans Böckler Stiftung: 27 % im Januar 2020) der Beschäftigten im Homeoffice und das trotz des doppelt so hohen Potentials von 56 % am Gesamtanteil aller Beschäftigten in Deutschland.

Eine im März veröffentlichte Studie des Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik (FIT) gemeinsam mit dem TÜV Rheinland und der deutschen ICT + Medienakademie zum Thema „Digitale Resilienz – New Work und Home Office“, durchgeführt im Großraum Köln mit Befragten Experten aus Wirtschaft, Verwaltung und Forschung hat sich deren Haltung zum mobilen Arbeiten dank der Erfahrungen durch die Corona-Pandemie geändert. So schätzten vor der Krise 16 % der Gründer und Führungskräfte die Produktivität im Homeoffice als (signifikant) schlechter ein als beim zentralen-vor-Ort arbeiten und nur elf Prozent als höher. Die Zahlen haben sich einmal gedreht, sodass das Verhältnis inzwischen bei 13 (signifikant schlechter) zu 23 % (höher). Das ist ein Plus von zwölf Prozentpunkten unter den Befragten, die das Arbeiten von Zuhause aus oder unterwegs für produktiver halten.

Was haltet ihr von dieser Entwicklung? Diskutiert mit uns und teilt uns eure Erfahrungen auf Instagram.
→ @akzente_mag

56 %
Homeoffice Potenzial
aller bundesweiten Beschäftigten

27 %
Tatsächliche Beanspruchung
von Homeoffice



195.000.000 Geschäftsreisen im Jahr 2019

30 % Rückgang erwartet

10 TIPPS UND TRICKS

Unsere Checkliste für gesundes Arbeiten von Zuhause aus

Doch wie bleiben wir (mental) gesund bei ausbleibenden realen Kontakten? Wie gehen wir mit den Freiheiten des Home Offices um? Wie können wir persönlich vorsorgen?

01 STRUKTUR
Schaffe dir sich eine klare Tagesstruktur und erstelle Prioritätslisten; Tools, wie Toogle oder ToDolst, gibt es für fast jedes Betriebssystem, sogar kostenlos.

02 GRENZEN
Eine Aufgabe lässt sich heute als Mammutaufgabe innerhalb von zwölf Stunden fertigstellen oder lösen? Denke daran – auch im Home Office gelten die Arbeitszeiten analog deines Arbeitsvertrages. Dein:e Arbeitgeber:in wird dir den Einsatz bestimmt danken, doch frage dich bitte immer: Ist es den Einsatz wert?

03 UMGEBUNG
Theoretisch kann jeder Raum zum Home-Office werden – doch zeigt uns schon die Bezeichnung mancher Räume an, wo nicht gearbeitet werden sollte. Im *Schlaf*zimmer schlafen und ruhen wir, am Küchentisch essen wir und auf dem Sofa haben wir unsere abendlichen Dates mit Regé-Jean Page und co.
Richte dir also eine Arbeitsecke ein – wenn möglich in einem separaten Raum.

04 FEIERABEND
Nicht im Stand-by bleiben! Deine Arbeitszeit endet 17 Uhr? Warum beantwortest du dann zehn nach acht noch berufliche E-Mails und Chatnachrichten?

05 FREIZEIT
Freizeitaktivitäten planen und regelmäßig aktiv werden! Der menschliche Organismus wurde über Jahrmillionen geprägt durch körperliche Aktivitäten. Treibe Sport, gehe joggen, putze deine Fenster oder gehe wandern.

06 PAUSEN
Mit dem Lieblingskolleg:innen mal schnell ins Café an der Ecke gehen ist derzeit kaum möglich – probiere es doch einfach mal mit achtsamen Kurzpausen, gern auch beim Kaffee Zubereiten, langsam, ohne Kapseln, mit Kaffeemühle und Handfilter.
Unsere Empfehlung: drei Pausen täglich. Vormittags 15 Minuten, Mittags mindestens 30 Minuten und am Nachmittag noch einmal 15 Minuten

07 SOZIALE KONTAKTE
Pflege deine sozialen Kontakte! Schreibe ein paar Kurznachrichten und DM an alte Bekannte, reagiere auf die Stories deiner Freunde, bilde eine Familiengruppe inkl. Oma und Opa auf WhatsApp, ruf deine Besties an und treffe weiterhin die wichtigsten Freund:innen und Verwandte.

08 HYGIENE
Hygiene, wir meinen hiermit ausdrücklich nicht die Psychohygiene! Die morgendliche Dusche darf auch in Corona-Zeiten nicht verschmäht werden.

09 ERNÄHRUNG
Eine gesunde und leichte Ernährung bei abnehmender Bewegung tut so mancher Bikinifigur sicherlich gut. Aber Achtung! Unregelmäßige und ausfallende Mahlzeiten, fehlende Mittagspausen mit Kolleg:innen und viel Zeit alleine – das sind alles Faktoren, welche Essstörungen in Zeiten der Lockdowns begünstigen können. Wenn du dazu neigst, sprich bitte unbedingt mit Ärzt:in oder Therapeut:in!

10 SCHLAF
Schlaf. Wusstest du, dass ein großer Teil der Deutschen bereits Hilfsmittel zum Einschlafen nutzt? Von digitalen Lösungen, Meditation, Hörbüchern bis hin zu Sport – sei kreativ und schlafe täglich mindestens sieben Stunden für einen wachen Start in den Tag.

DJ UND UNTERHALTUNGSKÜNSTLER SEBASTIAN MORTAN ZUM WANDEL DURCH CORONA

Interview

Interview von RB
mit Sebastian Mortan von SMART VÉLO
bekannt von Rhythmusgymnastik und Bingolinchen

HALLO SEPP, SCHÖN DICH ZU TREFFEN, HIER IN DER WAHNER HEIDE ZU EINEM ENTSPANNTEN SPAZIERGANG. DIE WELT STECKT IN EINER KRISE. AUCH KÜNSTLER DÜRFEN SEIT LANGEM NICHT MEHR VOR PUBLIKUM AUFTRETEN. WAS HAST DU IN DIESER ZEIT GEMACHT?

Zuerst verlagerten wir unsere Veranstaltungen ins Internet, gleichzeitig hatten Freunde die Idee, passend zum Wandel der Zeit einen Fahrradladen aufzumachen. Die Krise und der erste Lockdown haben dann dazu beigetragen, dass aus der Idee schnell Realität wurde, sonst wäre es sicher nicht so schnell gegangen. Durch mein Leben als DJ kenne ich natürlich viele Leute hier im kölschen Klüngel, das hat dann vielleicht die eine oder andere Tür geöffnet.

WAS GENAU PASSIERT DA BEI EUCH?

Wir gründeten also SMART VÉLO, eine Fahrradreparaturwerkstatt. Der Clou ist bei uns allerdings, dass wir dein Fahrrad zu Hause abholen, reparieren und reinigen und dir dann wieder liefern. In der Zwischenzeit bekommst du ein Ersatzfahrrad. Übrigens gilt dieser Hol- und Bring Service auch für die großen Lastenfahrräder.

DAS IST JA SCHON ETWAS ANDERES ALS NACHTS HINTERM PLATTENTELLER ZU STEHEN...?

Definitiv! Aber man wird ja auch nicht jünger ... meine Frau und meine Kinder sind jedenfalls happy, dass ich nun tagsüber und nicht mehr nachts arbeite ...

BIST DU DENN DERZEIT ÜBERHAUPT NOCH KÜNSTLERISCH TÄTIG, LEGST DU DENN WENIGSTENS NOCH ONLINE AUF?

Auf jeden Fall! Wir schreiben viel, sind mit Bingolinchen regelmäßig online und eine neue große Online-Show ist in Planung!

NUN IST JA BEI SMART VÉLO IN DER ZWISCHENZEIT NOCH EIN WEITERES GESCHÄFTSMODELL HINZUGEKOMMEN?

Genau, mittlerweile konnten wir Investor:innen für uns begeistern ... und so können wir mit SMART VÉLO nun auch selbst Fahrräder bauen! Derzeit bauen wir Elektro-Lastenfahrräder für Essenslieferdienste.

WELCHEN RATSCHLAG KÖNNTEST DU ANDEREN MENSCHEN GEBEN, DIE DURCH DIE KRISE IN EXISTENZNOT GERATEN SIND?

Nie stehen bleiben, immer weiter gehen!

→ www.smart-velo.de

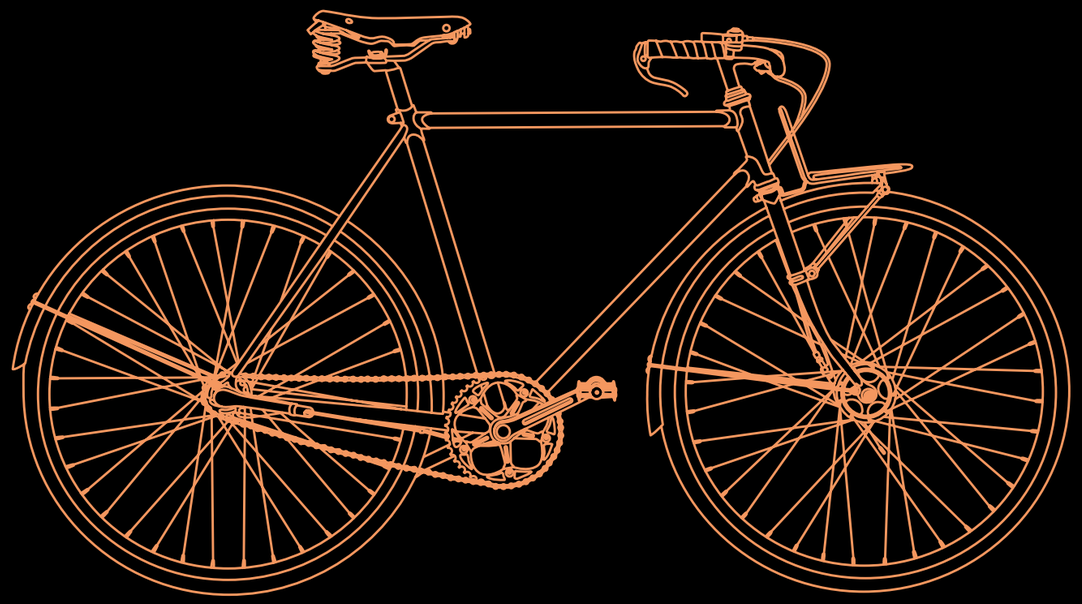


Illustration —— © Marius Ahlborn

SMART VÉLO

APE = PRAKTISCH + GUT

Die Arbeitserprobung und Eignungsabklärung im BTZ

Erfahrungsbericht von Henrik E.

WAS IST EINE APE?

Die Arbeitserprobung und Eignungsabklärung bezieht sich auf die Feststellung der individuell möglichen Arbeitszeit und auf die Feststellung eines geeigneten Arbeitsumfeldes oder Berufsziels.

Die APE macht mir richtig Freude, da sie meine Fähigkeiten und Fertigkeiten ermittelt und mir tolle Werkzeuge, wie die Kommunikation und ihre Wirkung verdeutlicht. Sie hilft mir meinen Weg zu gehen und mich aus Überzeugung zu entscheiden. Durch die Praxiserfahrung und das Feedback entwickle ich mich weiter, lerne dazu und plane verstärkt aktiv meine Zukunft. Zudem ist mir durch das Ausprobieren in der Praxis im BTZ klar geworden, was ich gut kann und gerne mache. Bei mir wird das Arbeitsfeld und die Arbeitsdauer geprüft. Deshalb probiere ich verschiedene Bereiche aus. Schließlich finde ich meinen Wunschberuf, mit Hilfe der fachkräftigen Unterstützung. Diese ermittelt mit mir meine Leistungsfähigkeit und analysiert gemeinsam mit mir die Praxisrichtung.
Die Praxisbereiche, welche ich ausprobierte waren: der handwerkliche, der technische und der kaufmännische Bereich. Das gibt mir Gewissheit! Was liegt mir? Was kann ich? Diese Fragen werden beantwortet. Das heißt, durch diese praxisnahe Möglichkeit erlange ich eine gute Orientierung, kann mich nun positionieren und mich auf die Zukunft vorbereiten. Für mich ist klar: die APE des BTZ ist die richtige Entscheidung für mich! Nach meiner schweren, langen Krankheit werden bei mir die Fragen laut: Was sind meine Stärken? Was sind meine Ziele? Wie kann ich mit Herausforderungen umgehen, sie meistern und mich entwickeln? Daher ist das Erfahren, Begreifen und Testen in der Praxis eine sehr gute Chance. Ich teste, ob meine Vorstellungen und Erwartungen an mich und die Arbeitstätigkeit stimmen. Meine Fähigkeiten und Fertigkeiten überprüfe ich in der Praxis.

DIE FACHLICHEN PLUSPUNKTE

Das Team besteht aus Vertreter:innen verschiedener Berufsbereiche. Die Fachrichtungen sind: Technik, Service, Büro und Digital. Hier vermitteln Experten Inhalte und dienen auch als Ansprechpartner, welche sich um die Teilnehmenden auch in anderen Belangen kümmern.

Hilfe bei z. B. der Korrespondenz mit den Leistungsträgern helfen mir, mich auf die Teilnahme und die Prozesse hier im BTZ zu konzentrieren. Hier ist alles gut miteinander vernetzt. Regelmäßige Meetings, Konferenzen und der Austausch mit und durch die Psycholog:innen und mit anderen Mitarbeitenden des BTZ bewirken Transparenz. Das ist wertvoll für mich bei meiner Berufsfindung, Interessen- und Fähigkeitenermittlung. Diese Zusammenarbeit hilft, unterstützt und stärkt mich und verspricht mir eine Nachhaltigkeit zu schaffen, um dauerhaft von dem Erfolg zu profitieren. Meine Fähigkeiten werden ermittelt und gestärkt. Und durch die Strukturen und den Stundenplan kann ich gut planen und mich organisieren. An regelmäßige Besprechungen des Arbeitstages, Terminvergaben und an verschiedenen Kursen nehme ich gerne teil. Kurse wie Word, Excel, Powerpoint und Psychosoziales Training sind hilfreich und unterstützen mich. All das wirkt sich positiv auf mich aus und motiviert mich und meine Arbeitskolleg:innen. Durch Zusammenarbeit, Teamarbeit und Einzelarbeit lerne ich einiges dazu. Der Inhalt, finde ich, wird gut vermittelt, auf Fragen eingegangen und es macht Spaß teilzunehmen.

DIE AUSWERTUNG

Die APE erfahre ich als positiven, motivierenden Rahmen. Sie klärt mit mir die Fragen: „Wo stehe ich gerade, was kann ich, was will ich und was passt zu mir?“ Damit kann ich meine Zukunft planen und schaffe Fakten. Mit Hilfe verschiedener Instrumente wird meine Eignung für die Fachbereiche festgestellt und das tut mir gut. Es bringt mich weiter! Ich gehe in die APE, um durch die Teilnahme herauszufinden was für mich passt und was nicht. Ich habe mich in Verschiedenem in der Praxis ausprobiert. Durch Gespräche und Erfahrung erlebe ich die Zeit hier als wertvoll und gewinnbringend! Zudem schaffen Testergebnisse und das Fachpersonal ebenfalls Klarheit.

FAZIT

Die Arbeitserprobung und Eignungsabklärung ist für mich eine gute und praktische Möglichkeit, die nach meiner Krankheit auftretenden Unklarheiten zu beseitigen. Jetzt habe ich wieder meinen Durchblick und Klarheit zurückerlangt. Dass, was mich hier bereichert sind: die Menschen, Ressourcen und das gute Gefühl den gesetzten Kurs zu verfolgen. Ich plane nun meinen weiteren Weg und dank der Unterstützung von exzellenten Profis freue ich mich umso mehr auf meine berufliche Zukunft! Das was ich mitnehme sind Kompetenzen, Entscheidungsklarheit und die Gewissheit, das Richtige zu tun. Meine Freude und Stärkungen haben hier im Berufstrainingszentrum für mich ein Zuhause gefunden!

ERHEBEN UND DIAGNOSTIZIEREN

Woche 1 – 2

- → Arbeitszeiterprobung
- → Psychosoziale Anamnese, Krankheitsvorgeschichte und Biografie
- → Feststellung der Belastbarkeit, Konzentration und Ausdauer
- → Erfassung sozialer Kompetenzen im Arbeitszusammenhang
- → Feststellung der aktuellen Grundarbeitsfähigkeit
- → Psychologische und funktionelle Diagnostik mittels standardisierter Testverfahren
- → Vermittlung von Arbeits- und Lerntechniken
- → Berufsbezogene Module (Deutsch, Englisch, Mathematik), EDV-Module

ERPROBEN UND VERTIEFEN

Woche 3 – 6

- → Arbeitszeiterprobung (optional Vollzeit)
- → Informationen zu Inhalten und Anforderungen verschiedener Berufsfelder
- → Erarbeitung eines persönlichen Leistungsprofils
- → Begleitung und Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und Berufswegplanung
- → Praktische Kurzerprobungen in den Trainingsbereichen des BTZ (Büro und mehr, Service und mehr, Technik und mehr, Digital und mehr)
- → Ggf. Übergang ins Berufliche Training

Wissenschaftler kochen

Als ich mich auf die Suche nach außergewöhnlich guten Rezepte machte.

Von Marina Strahl

Auf der Suche nach Rezepten fällt es schwer unter den Unmengen von kulinarischen Kochanweisungen, die ultimativ-alltagstauglichen zu finden. Daher entschloss ich mich, einen anderen Weg zu gehen. Ich wollte Kochwahrheiten mit einfachen Zutaten finden, die vielleicht nicht alltagstauglich sind, aber jede Menge Freiheit lassen. Sie sollten meine Phantasie anregen, um mit den Zutaten jonglieren zu können, um neue Zubereitungsweisen zu entdecken und mir letztendlich noch unbekannte Geschmackserlebnisse bescheren. Dabei stieß ich auf den „Gastronauten" Prof. Dr. Thomas Vilgis, der mit einer Vielzahl an Kochbüchern und Ernährungsratgebern eine in dieser Bandbreite nicht wahrgenommene Lücke schließt. Seine Bücher reichen von der Kultur und Wissenschaft des Essens über die Molekularküche bis hin zu Koch- und Gartechniken und Sous-vide. Seine Bücher richten sich an Arbeitende in Ernährungswissenschaft, Technologie, Lebensmittelchemie und Fachfremde – von der Gourmetküche bis hin zur Gemeinschaftsverpflegung aber natürlich auch an uns Hobbyköch:innen, die einfach mehr wissen möchten, wie es um unsere Lebensmittel bestellt ist und was ein jeder beachten sollte für eine ausgewogene gesunde Ernährung.

DER „GASTRONAUT"

Prof. Dr. Thomas A. Vilgis (* 9. Juli 1955 in Oberkochen) ist ein deutscher Physiker.

Vilgis forscht auf dem Gebiet der weichen Materie (englisch Soft Matter) und leitet am Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz eine Arbeitsgruppe für analytische Theorie weicher Materie. Dort führt er zudem eine Gruppe „Soft Matter Food Physics", die physikalische Aspekte des Essens inklusive Zutaten und Zubereitung erforscht. Sie leistet einen wissenschaftlichen Beitrag zum Gebiet der Molekularküche oder Molekulargastronomie. Er ist außerdem Professor für Theoretische Physik an der Universität Mainz.

LEBENSMITTEL ALS KOMPLEXE ANSAMMLUNG VON PHYSIKALISCHEN TEILCHEN

Prof. Dr. Thomas Vilgis ist Physiker und hat eine andere Herangehensweise an das Essen. Er betrachtet das Thema Ernährung aus den Perspektiven Physik, Chemie und Biologie. Wenn Lebensmittel nichts weiter sind als eine komplexe Ansammlung von physikalischen Teilchen, Natriumchlorid seit Jahrtausenden zum Pökeln verwendet wird und viele von uns ihren Biorhythmus bereits tracken, erklärt sich sein Ansatz wie von selbst.

Experimente stehen auf der Tagesordnung. Essen mit all unseren Sinnen! Dazu gehören auch das Schmecken und das Riechen. Wenn wir einen appetitlichen Duft wahrnehmen, läuft uns schon das Wasser im Mund zusammen. Wir fühlen uns an etwas Schönes erinnert. So geht es jedenfalls mir, wenn ich an den Pflaumenkuchen meiner Mutter denke und ich mich in meine Kindheit zurückversetzt fühle.

DIE 8 GRUNDDÜFTE

„Wie aber werden Gerüche freigesetzt, wie flüchtig sind ihre Aromen und wie kann man Lebensmittel damit ‚parfümieren'?" Auch das sind Fragen mit denen sich Prof. Dr. Thomas Vilgis und den „Freestyle-Cook" Rolf Caviezel beschäftigt haben. In „Das Parfüm der Küche: Der Schlüssel zum Genuss" werden 50 Gerichte und die acht Grunddüfte fruchtig, blumig, grün, harzig, holzig, erdig sowie animalisch und würzig miteinander kombiniert. Gefühle und Emotionen entstehen, Bilder und Farben in unseren Köpfen. Sie machen Leser:innen seiner Bücher Appetit auf „Gebackenen Milchreis mit Vanille und Safran-Orangen-Sorbet mit Kardamom-Karamell-Grünmel und Chili-Graffiti" oder „Eingelegten Parmesan in Absinth mit Pumpernickel-Crossies und Zimtduft". →

Die acht Grunddüfte aus: „Das Parfüm der Küche: Der Schlüssel zum Genuss"

Foto — © pexels.com / Polina Tankilevitch

MIT ALLEN SINNEN DURCH GESCHMACKSKONTINENTE UND TEXTURDIMENSIONEN

Prof. Dr. Thomas A. Vilgis leitet die Arbeitsgruppe „Soft Matter Food Science“ am Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz und lehrt an der Justus-Liebig-Universität Gießen im Bereich Ernährungswissenschaften, Lebensmitteltechnologie und Food Physics. Seit 2019 ist Prof. Dr. Thomas Vilgis Mitglied des Editorial Boards der Fachzeitschrift „Foods“ für den Bereich „Food Physics and (Bio)Chemistry“. Prof. Dr. Thomas Vilgis publizierte über 300 referierte wissenschaftliche Arbeiten in der Fachliteratur zur Physik der weichen Materie und zur molekularen Lebensmittelphysik. Er beschreibt seine Arbeitsweise so: „Das kulinarische All ist vermutlich endlich, aber die Lebenserwartung eines Menschen erscheint mir zu kurz, um an die Grenzen dieses Universums vorzustoßen. Meine Aufzeichnungen sind als Einladung zu verstehen, kreativitätshemmende Dos and Don’ts und jedwede Bequemlichkeit hinter sich zu lassen und sich auf eigene Entdeckungsreise zu begeben – mit allen Sinnen durch Geschmackskontinente und Texturdimensionen, auf Um- und Abwege, hinein in die Welt der Bakterien und hinaus in die Regionalküchen der Welt.“ Seine im Jahr 2017 erschienenen Bücher „Aroma Gemüse – der perfekte Weg zum Geschmack“ (Stiftung Warentest) und „Koch-und Gartechniken“ und „Beer-Pairing – Aroma und Geschmack“ wurden, wie auch das Journal Culinaire, mit dem Gourmand World Cookbook Award ausgezeichnet, das Grundlagenwerk „Aroma – die Kunst des Würzens“ mit der „Goldenen Feder“ der Gastronomischen Akademie Deutschlands.

BUCHEMPFEHLUNGEN AUS DEM ARTIKEL

→ *Das Parfüm der Küche: Der Schlüssel zum Genuss*
2014 – Tre Torri Verlag

→ *Aroma Gemüse – der perfekte Weg zum Geschmack*
2017 – Stiftung Warentest

→ *Koch- und Gartechniken*
2017 – Matthaes Verlag

→ *Beer- Pairing – Aroma und Geschmack*
2017 – FONA Verlag

→ *Aroma – die Kunst des Würzens*
2012 – Stiftung Warentest

→ *Journal Culinaire*
Magazin – zweimal pro Jahr

DAS TEILKRISTALLINE, PARTIELL GLASIGE ZENTRUM DER PASTA

In einem der Videos auf YouTube zum Buch „Wissen schmeckt“ von Argang Ghadiri, M.Sc, Dozent für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre und Gesundheitsmanagement sowie Auditor Corporate Health Award und Prof. Dr. Thomas Vilgis, erklärt Prof. Dr. Thomas Vilgis mit natürlicher Freude am Experimentieren und Kochen am Beispiel der „Pasta alla Puttanesca“ ganz selbstverständlich, wie eine Nudel auf molekularer Ebene aussieht und wie der Physiker „al dente“ kocht bzw. wie man physikalisch ein „teilkristallines, partiell glasiges Zentrum“ erreicht: Alles beginnt mit einer „wunderbaren physikalischen Eigenschaft“, dem elastischen Teig, der physikalisch im Vergleich zur trockenen „glasartigen“ Pasta, „Gummi“ ist. „Die Pasta besteht aus Stärke und Kleber-Eiweiß mit unterschiedlichen Aufgaben. Das Eiweiß ist im Wesentlichen Gluten. Das Gluten sind lange Polymere bzw. lange Moleküle, die aus einzelnen Aminosäuren bestehen. Einige dieser Aminosäuren können reagieren und bilden eine chemische Vernetzung. Sie bilden ein weitmaschiges Netz. Dies erlaubt uns den Teig mit Hilfe von Wasser zu „deformieren“. Die Stärke dagegen besteht aus zwei Anteilen, der Amylose, einem linearen Molekül und dem Amylopektin, einem verzweigten Molekül, ein multiverzweigtes Polymer, das man nur durch Wärme schmelzen kann. So kann Wasser eindringen und die Nudel wird saftig.“ ×

LOKALTIPP

Wer sich das nicht zutrauen sollte, findet bei der „Nudelmafia“ im lebendigen Agnesviertel in Köln, mit viel Liebe und wenig Chichi gekochte hausgemachte Pasta, hergestellt aus frischen Zutaten. Für euren Weg, für welchen ihr euch auch immer entscheidet, wünsche ich euch allen viel Freude und einen guten Appetit!

→ www.nudelmafia.jimdosite.com

Einfach mal

MIT UNSEREN REZEPTIDEEN DES SOMMERS

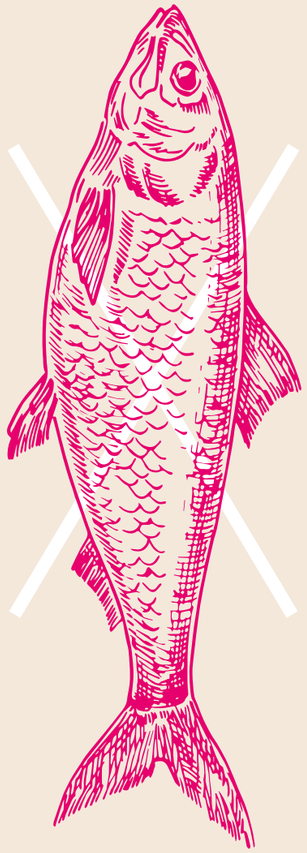
Foto — © pexels.com / Vegan Liftz

Vischstäbchen

VEGANE FISCHSTÄBCHEN

ZUTATEN

300 g	Tofu (Menge nach Hunger)
3 EL	pulverisierte oder getrocknete feingemahlene Algen (z. B. Mekabu oder Wakame Instant-Algen)
2 EL	Sojasoße
1 EL	Zitronensaft
100 ml	warmes Wasser
100 ml	Sojamilch
2 EL	Weizenmehl (alternativ Sojamehl)
	Noriblätter (gibt's im Japan-Laden oder bei Rewe)
1 EL	Hefeflocken
1 EL	Margarine
	+ Paniermehl
	+ Rapsöl (alternativ Sonnenblumenöl)
	+ vegane Austernsoße (nach Geschmack)
	+ Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in stäbchenförmig schneiden. Das Noriblatt in feine Streifen schneiden und mit Sojasoße (oder Austernsoße), Zitronensaft und dem Wasser in einer Schüssel vermengen. Die Tofufischstäbchen für ca. zwei bis drei Stunden marinieren, zwei bis vier mal in dieser Zeit drehen um beidseitig Geschmack an den Tofu zu bekommen.

2. Zum Panieren jeweils ein Schälchen mit Sojamilch, mit Paniermehl sowie mit einem Gemisch aus Mehl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer vorbereiten.

3. Jedes Tofustäbchen nun zuerst in das Mehlgemisch geben, danach in die Sojamilch tunken und dann im Paniermehl wenden. Mit jedem Tofustäbchen wird so zweimal verfahren.

4. Eine Pfanne mit veganer Margarine erhitzen und die veganen Fischstäbchen darin goldbraun braten.

5. Menge nach Belieben mit Spinat und Pellkartoffeln auf einem Teller anrichten oder auch ganz pfiffig auf einem Brötchen als Sandwich genießen.

Illustration — © freepik.com

Spaghetti Vologneses

TIERLEIDFREIES DOLCE-VITA

Vegane Bolognese-Sauce war damals in der Uni-Mensa das einzig fleischlose Gericht, was genießbar war – jedoch mit der Nebenwirkung, dass man, durch Unmengen Natriumglutamat narkotisiert, den anschließenden Vorlesungen nicht mehr so recht folgen konnte.

Anders bei dieser Variante mit Erbsen- anstelle Sojaproteins: Letzteres steht genauso in Verdacht bei dem ein oder anderen Unwohlsein auszulösen. Ebenfalls wenig förderlich, um es danach noch zu Höchstleistungen zu bringen. Nach dem Genuss unserer Vologneses-Variante ist dies zwar auch nicht unbedingt angedacht, allerdings eher weil es noch nach einer zweiten (oder dritten) Portion verlangt oder zu viel vom Rotwein verköstigt wird, welcher eigentlich in der Vologneses landen soll.

ZUBEREITUNG

Aufwand: 1 ½ Stunden bis der Rotwein alle ist.
Schwierigkeitsgrad: einfach

1. Die Zwiebel klein hacken und in einer großen Pfanne mit hohem Rand in Öl glasig dünsten. Sellerie dazu und kurz mitdünsten. Dann das Hack aus Erbsenprotein hinzufügen und braten, bis es braun und krümelig ist. Mit Sojasauce ablöschen, Zucchini und Möhre hinzufügen – weiterbraten. Nun die kleingeschnittenen Tomaten untermischen und schließlich die Dosentomaten.

2. Jetzt fehlt nur noch das Bolognese-Gewürz und der Knoblauch. Das Ganze aufkochen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

3. Immer, wenn nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist, ein Glas des Rotweins dazugeben.

4. Mindestens eine Stunde auf kleiner Stufe köcheln lassen. Je länger die Kochzeit, desto sämiger und geschmacksintensiver wird die Vologneses.
Und wenn man Glück hat, hat's noch ein Glas des Rotweins zum Anstoßen.

5. Spaghettikochen nicht vergessen. Mit Pasta-Topping und Petersilie servieren.

ZUTATEN FÜR VIER GROSSE PORTIONEN

800 g	Spaghetti
1	rote Zwiebel
2	Sellerie Stangen
275 g	Erbsenprotein-Hack (gibt's mittlerweile in jedem Supermarkt oder Discounter, z. B. Aldi)
½	Zucchini in kleinen Stücken
2	aromatische, kleingeschnittene Tomaten
1 Dose	Tomaten in Stücken mit Flüssigkeit
2 Zehen	Knoblauch
1–2 EL	Bolognese-Gewürz
1 ½ EL	*Meersalz*
1 EL	*Paprikapulver edelsüß*
1 TL	*Oregano*
1 TL	*Thymian*
½ TL	*Rosmarin*
¼ TL	*Chili*
1 TL	*Rohrzucker*
1 TL	*Pfeffer*

+ Olivenöl
+ Soja-Sauce
+ (alkoholfreier) Rotwein nach Belieben
+ veganes Pasta-Topping (Parmesan-Alternative aus Cashews und Mandeln, z. B. vom dm)
+ Petersilie

Schoko-Cupcakes

MIT CREME UND „MHM-GENUSSGARANTIE“

Mit „Mhm“-Genussgarantie! Vegane Schoko Muffins, herrlich schokoladig und saftig – und als Highlight eine samtige Schokoladencreme „on top“. So einfach in der Zubereitung, so unglaublich lecker ist das Ergebnis. Ein unkompliziertes Highlight auf der Kaffeetafel oder beim Kindergeburtstag, für die Kolleg:innen oder schnell zwischendurch. Dieses Rezept des veganen Kochs Roland Rauter ist eine süße Offenbarung. „Einfach vegan“ ist der Titel des Kochbuchs, einfach mal ausprobieren! Roland Rauter ist mein veganer Koch- und Back-Guru.

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS

220 ml	Sojadrink
180 g	Weizenmehl
180 g	Zucker
80 g	gehackte Zartbitterschokolade
80 ml	Rapsöl
50 g	Kakaopulver
8 g	Weinsteinbackpulver
2 TL	Vanillezucker
2 TL	Apfelessig
1 Prise	Salz

ZUTATEN FÜR SCHOKOLADENCREME

150 g	Zartbitterschokolade
150 g	vegane Schlagcreme
1 TL	Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Ein Muffinblech mit Papier- oder Silikon-Backformen auslegen und den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2. Sojadrink mit Apfelessig verrühren und etwa 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit das Mehl, den Zucker, den Weinsteinbackpulver und den Kakao sieben und in einer Schüssel miteinander vermischen. Den Vanillezucker und das Salz dazugeben.

3. Die Mehlmischung mit dem Apfelessig-Sojadrink und dem Öl vermischen. Die geraspelte Zartbitterschokolade dazugeben und den Teig gleichmäßig auf die Formen verteilen.
Backzeit etwa 25 bis 30 Minuten

4. In der Zeit, in der die Muffins auskühlen, wird die Creme zubereitet. Dafür die Schlagcreme in einem Topf aufkochen und den Vanillezucker dazugeben. Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Darüber die heiße Schlagcreme gießen und solange verrühren bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Schlagcreme in den Kühlschrank stellen und auskühlen lassen.

5. Die Muffins und die Schokocreme abkühlen lassen. Die Schokocreme mit einem Mixer (Handrührgerät) aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Tülle nach Wahl füllen und die Muffins damit garnieren.

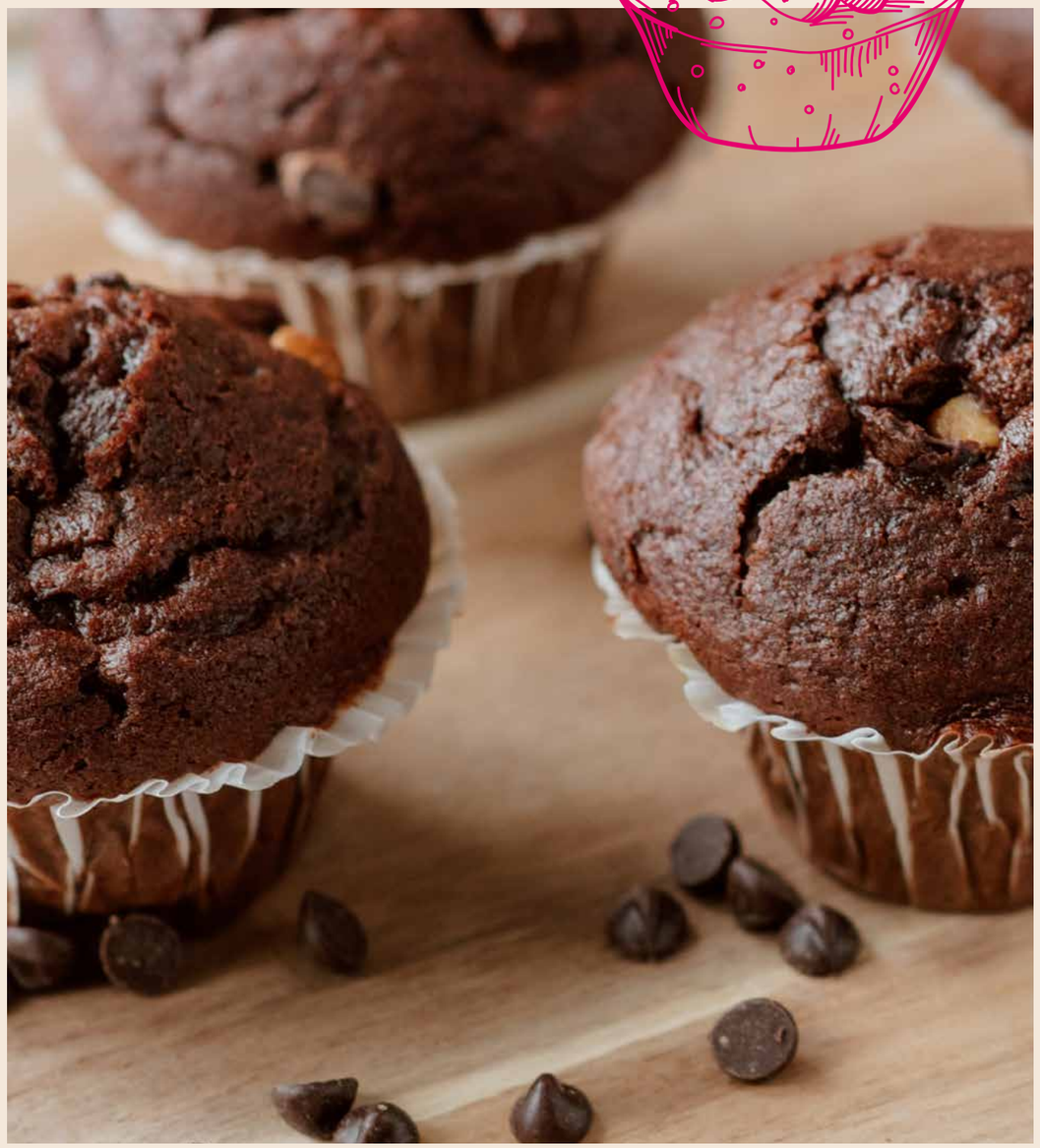


Foto — © pexels.com / Anete Lusina + Illustration — © freepik.com

TATORT KITA

Böse Marmeladenbrote stehen auf der Frühstücksverbotsliste: Das Sondereinsatzkommando rückt aus!

Von Julia Mühlenbruch

Es ist Mittwochmorgen und ich genieße meinen ersten Kaffee im Kita-Leitungsbüro. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne: Ich werde gleich mal wieder mit weltbewegenden Themen, wie Marmeladenbroten in der Frühstücksdose der Kinder, konfrontiert. Wie es dazu kam?

Ich hatte das große Glück in einer Elterninitiative in Köln Sülz als Leitungskraft tätig gewesen zu sein. Manch einer mag das vorrangige Mami-Klientel dort als Tofu-Sülz-Muttis bezeichnen, ich weiß bis heute und beim besten Willen nicht, wie man auf so etwas kommt! Was auch noch sehr wichtig zu wissen ist: Eine ganz besondere Gemeinsamkeit der Mamis ist, dass sie alle den Helikopter Flugschein mit dem Zusatz Kita-Sondereinsatzkommando erworben haben. Der Einsatz erfolgt meist spontan in Sekundenschnelle und niemand, wirklich niemand, ist darauf vorbereitet, wenn sie wieder zuschlagen.

An diesem Morgen war es dann wieder soweit. Denn am Abend davor fand der monatliche Elternabend statt. Eines der Lieblingsthemen dort ist die Nahrungsaufnahme der Kinder. Erfahrungen haben gezeigt, dass bei diesem Thema die Rotorblätter auf die maximalen Drehmomente geschaltet werden. Deshalb fand dieser weltbewegende Austausch immer im zweiten Teil des Elternabends ohne uns Pädagog:innen statt. Denn man mag es ja kaum glauben, aber ein Elternabend bedeutet in der Regel für das Personal eins: Überstunden.

Ja, manch einer mag denken, dass wir uns so gerne aufopfern und uns liebend gern dazu setzen, weil es ja so gemütlich ist auf Zwergenstühlen zu sitzen … Dennoch und zum Glück wurden mir erst am nächsten Morgen diese super wichtigen Dinge mitgeteilt, um sie an mein Team weitergeben und ausführen zu können. Dieser Elternabend hat es allerdings auf Platz 1 meiner persönlichen und vergoldeten Urkunden für Tofu-Sülz-Muttis geschafft. Es ist die Sofortmitteilung für das Verbot von Marmeladenbroten in den Brotdosen der Kinder. Unschlagbar bleibt dabei die Arbeitsanweisung: Wir, also mein Team und ich, sollten es bitte per Foto festhalten, wenn ein Kind ein böses Marmeladenbrot dabei hat und es dem Elternvorstand schicken. Mir fehlen selten die Worte. Aber an dieser Stelle war es dann soweit. Ich überlegte kurz, ob es der 1. April war oder eine heimliche Aufzeichnung für die versteckte Kamera gedreht wird, aber nein, es war vollkommenen ernst gemeint. Irrsinn.

Als Leitung sah ich mich auch der allgemeinen Vernunft verpflichtet, für den absurden Wunsch der Helikopter-Mütter und ihren Stullen-Selfies eine Arbeitsverweigerung auszusprechen.

Die Eltern, als meine Arbeitgeber, wies ich darauf hin, dass ich meine Bachelorarbeit über Kinderarmut in Deutschland geschrieben habe. Und auch, dass zwei Stadtteile weiter Kinder leben, die mit Hunger in die Kita kommen. Vielleicht wäre die eindeutig überschüssige Energie der Eltern dort besser in Hilfsprojekten aufgehoben, als in den Brotbüchsen und der Privatsphäre der beanstandeten Marmeladen-Familien und deren durchschnittlicher Essgewohnheiten, denke ich.

Bleibt noch zu sagen: Natürlich haben wir auch den Bildungsauftrag gesunde Ernährung zu vermitteln. Aber ob die ganzen Dinkel-Vollkorn-Brote, denen man beim Auspacken schon ansieht, dass sie so trocken wie die Wüste Gobi sind und deshalb nicht gegessen werden, wirklich zu einer gesünderen und reflektierten Ernährung unserer Jüngsten beitragen – ich bleibe da skeptisch. Effektivere Maßnahmen, wie eine Zuckersteuer, machen uns andere Länder sehr erfolgreich vor: Also liebe Muttis, lasst uns nicht beim Marmeladenbrötchen ansetzten. ×

Foto — © freepik.com

DER STUDENT

10 %

Von Lea Spielberg

Es war ein bis dato entspannter, sonniger Herbsttag im Geschäft, als der Mann zusammen mit seinem Anfang 20-jährigen Sohn auf mich zukam und mich mit den Worten begrüßte:

„ICH HABE HEUTE MEINEN SOHN MITGEBRACHT, DANN BEKOMME ICH STUDENTENRABATT AUF MEIN POLOSHIRT!“

Ich musste lachen und antwortete höflich, dass er den Rabatt leider nicht bekommen könne, ich ihm aber trotzdem gerne weiterhelfen würde. Er ignorierte meine Aussage und wir gingen zur Beratung über. Nach einem längeren Gespräch, bei dem der Herr auch sehr zufrieden wirkte, entschied er sich für ein dunkelblaues, klassisches Poloshirt und wir gingen gemeinsam zur Kasse.

Ab da wurde es seltsam, denn der Kunde bestand beharrlich auf einer Reduzierung des Preises. Zugegeben, das Poloshirt war kein günstiges, aber, wenn man eine bestimmte Marke tragen möchte, muss man wohl oder übel mit den Preisen leben. Und 10 % rauf oder runter machen da keinen gravierenden Unterschied. Also erklärte ich zwei weitere Male höflich, dass ein Studierendenrabatt eben nur für Studierende sei und ich die Vorlage eines entsprechenden Ausweises benötige um diesen zu gewähren.

Daraufhin erwiderte er genervt, dass sein Sohn ja einen solchen hätte und dass das doch wohl reichen würde. Ich erklärte wiederholt geduldig, warum er den Rabatt nicht bekommen könne, was er zum Anlass nahm ernsthaft wütend zu werden. Langsam aber sicher fühlte ich mich veralbert. Er begann lautstark zu schimpfen, wie unverschämt ich wäre und dass er wegen dieser Behandlung nichts mehr bei uns kaufen würde. Seinem Sohn war sein Verhalten übrigens sichtlich unangenehm, genauso wie meinen Kolleg:innen und mir. Keiner der Anwesenden konnte sein Verhalten auch nur ansatzweise nachvollziehen. Trotz allem wünschte ich den beiden einen schönen Tag und dachte, das Thema wäre damit erledigt.
Leider weit gefehlt.

Etwa eine halbe Stunde später kam ein junger Mann in den Laden und kaufte ein Poloshirt.
Er trug eine Mütze, hatte es recht eilig, bezahlte ohne nach einem Rabatt zu fragen (was der Normalfall ist), bedankte sich und ging. Alles ganz normal. Fast.

Es war tatsächlich der junge Mann im Auftrag des Vaters. Wir hatten ihn jedoch nicht direkt erkannt. Keine drei Minuten später brach die Hölle los. Der sympathische Vater kam in den Laden gestürmt, den peinlich berührten Sohn im Gepäck. Er schrie mich sofort an. Was ich mir einbilden würde. Wer ich denn überhaupt wäre, mir so etwas rauszunehmen. Dass er ein Recht auf seine 10 % hätte. Und ich weiß nicht, was sonst noch alles.

Wir starrten ihn alle nur an.
Ich blieb so ruhig und höflich wie irgend möglich, doch das hielt ihn nicht davon ab weiter zu eskalieren. Irgendwann kam er bedrohlicherweise immer weiter auf mich zu, was seinen Sohn dazu veranlasste sich zwischen uns zu stellen um ihn davon abzuhalten noch näher zu kommen. Die ganze Situation war äußerst irritierend.
Ich bot an, ihm sein Geld auszuzahlen und das Polo zurück zu nehmen in der Hoffnung die Lage zu entschärfen. Er nahm zum Glück an, beschimpfte mich und den Laden jedoch weiter.

Nach einer gefühlten Ewigkeit verließ das Duo endlich das Geschäft. Mir war klar, dass noch etwas folgen würde. Wie erwartet kam am nächsten Tag eine lange, wütende Email in der behauptet wurde, ich hätte seinem Sohn aus purer Böswilligkeit und trotz Vorlage des Studierendenausweises keinen Rabatt geben wollen.
Zum Glück wusste meine Chefin schon Bescheid und es hatte keinerlei Konsequenzen für mich. Das eigentlich Interessante an dieser Mail war allerdings die Signatur. Mein neuer Lieblingskunde war Arzt. Kardiologe mit eigener Praxis, um genau zu sein. Meine Kurzrecherche ergab, dass man in diesem Job auf ca. 9.500 Euro Brutto im Monat kommt. Da verstanden wir endlich, warum er so dringend auf den Studierendenrabatt angewiesen war. Mein Fehler.

*Ironie off. ×

DIE OFFENE HAND
FLIEGE HOCH
FALLE TIEF
MIT DEM KOPF IN DEN WOLKEN
DIE ERDE BERÜHREN
EIN KLEIN WENIG LÄCHELN
ÜBER DEN ZIRKUS DES LEBENS
UND WEITER SPIELEN
DEN REIGEN DER ERDE

LOSLASSEN
ZU SEHEN, WAS BLEIBT
WAS EHRLICH IST
VERTRAUEN VERSCHENKEN
OHNE ERWARTUNG
DAS GLAS LEEREN
DAMIT ES WIEDER
GEFÜLLT

SICH AUFLÖSEN
SICH FINDEN
UND WIEDER
EIN KLEIN WENIG
VERLIEREN
UM ZUM SCHLUSS
ALLES
ZU GEWINNEN

von Annette May

Fotos — © Volker Baumann

AUSBLICK + IMPRESSUM

Akzente.

Du hast dir die Zeit genommen und bist ganz hinten angekommen! Aber keine Sorge, die nächste Akzente ist schon fast in der Druckpresse. Du darfst dich freuen auf Teil zwei unserer Reihe „Die Helios-Werke in Ehrenfeld. Ein Startup des 19. Jahrhunderts“, außerdem zeigen wir dir, was sich hinter dem sperrigen Begriff der Energiewende verbirgt, haben Filmtipps en masse für dich und weitere Kolumnen aus dem Arbeitsalltag, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

An dieser Stelle noch einmal ein großer Dank an das gesamte Redaktionsteam, unser Lektorat sowie die Leitung des BTZ Köln, für die engagierte Teilnahme.
Nur durch ihren engagierten Einsatz ist dieses Projekt überhaupt möglich.

Vielen Dank.

Mit besten Grüßen
Benjamin Kern

Du bekommst nicht genug von Akzente, möchtest mitmachen oder keine News mehr verpassen? Dann folge uns auf Instagram und Facebook und entdecke uns online:
WEBSITE → btz.uber.space

INSTAGRAM → @akzente_mag
FACEBOOK → @AkzenteMag

BTZ Berufliche Bildung Köln GmbH
Vogelsanger Straße 193
50825 Köln
0221.954 40-00

HERAUSGEBER
Ralf Stutzke (V.i.S.d.P.)

CHEFREDAKTEUR
Benjamin Kern

AUTOR:INNEN
A. Schaz, Annette May, Arianne Zander, Benjamin Kern, C.P. Reidegeld, Harald Bär, Henrik E., Julia Mühlenbruch, Kathrin Lippert, Lea Spielberg, Maike Mannz, Mareike Pickhardt, Marie Wolfert, Marina Strahl, Marius Ahlborn, Michael Wuest, R.B., Sandra Hensel, Vjatscheslav Saibakov

REDAKTIONSTIPPS
A. Schaz, Andrea Kögel, Andreas Müller, Benjamin Kern, Jennifer Lennartz, Maike Mannz

KONZEPT
Benjamin Kern, Marius Ahlborn, Olaf Stieg, Sophia Lehmann, Volker Baumann

LEKTORAT
C.P. Reidegeld, Johanna Rot, Mareike Pickhardt, Natascha Blum

ART DIRECTION + LAYOUT
Marius Ahlborn

BILDREDAKTION
A. Schaz, Marius Ahlborn, Sven Mirbach, Volker Baumann

REINZEICHNUNG
Marius Ahlborn, Volker Baumann

Nur Persönlichkeiten bewegen die Welt, niemals Prinzipien.
(Oscar Wilde)
Foto: Pexels/DEloizmaiveitkaaDRuossheecelahykina
Wir freuen uns auf Sie!
BTZ Köln
In Trägerschaft der BTZ Berufliche Bildung Köln GmbH
Jung. Kreativ. Nachhaltig.
Das Magazin der Teilnehmenden des BTZ – berufliche Bildung Köln GmbH.
Akzente.
Wir setzen Zeichen