

A stylized rainbow graphic consisting of four curved lines in red, orange, green, and blue, arching over the text.

Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur Regenbogen Report

A photograph of a bare, dark tree standing on a white, snow-covered hill. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise.

Ausgabe Januar 2024

TITELTHEMA

Inklusive Kantine

UNTERHALTUNG

Schreibzirkel

REDAKTION

Gendermedizin

IMPRESSUM

regenbogen-report 01-2024
Zeitungsprojekt der
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur,
München

Erscheinungsweise

Regulär dreimal jährlich
Auflage 400 Exemplare

Redaktionsanschrift

Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur
Werinherstraße 45
81541 München
report@stiftungregenbogen.de
www.stiftungregenbogen.de

Redaktionelle Mitarbeit

Rita Flecke, Thomas Riek,
Michaela Silkinat, Gert Stocker,
Stephan Wimmer, Sabrina Wolf

Bildnachweis

Titelseite: fabrice-villard-7_6lSyuYeA, unsplash
S. 38: Mond: nasa, unsplash
S. 46: bg Block: notebook-426323 guilaine, pixabay
S. 50-52: Pinnadeln: needle-2936448 Jennifer R., pixabay
S. 50 Weihnachtspost: Michaela Silkinat
S. 51-52: Pizza und Schlucht: Michaela Silkinat
S. 53: Raupe Nimmersatt: caterpillar-8243229 NgocXanh, pixabay
S. 54: Pippi: Inger Nilsson, wikimedia, gemeinfrei
S. 59: Eisfeld: Rita Flecke
Rubriken „Interview“, „Event“, „Musiktipp“: Kreativkolors, Freepik
Weitere gemäß Bildunterschriften

Vi.S.d.P.

Michaela Silkinat
Werinherstraße 45
81541 München

Satz

Rita Flecke

Druck

Saxoprint, Dresden

*Autorenbeiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder.*

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Wir hoffen, Sie haben einen guten Start in das neue Jahr gehabt und wünschen Ihnen alles Gute, viele schöne Erlebnisse und Erfahrungen sowie vor allen Dingen Gesundheit für 2024!

In der vorliegenden Ausgabe des RegenbogenReports erhalten Sie wieder eine Reihe von Tipps und Sie können wie gewohnt Rätsel lösen. Gert Stocker macht auf die ZDF-Serien „Terra X“ und „Terra X History“ aufmerksam und listet viele der dort behandelten Themen auf, in einem anderen Beitrag informiert er über die Verwandtschaft des Menschen mit den Fischen.

Wie schaffen es Mitarbeitende von Regenbogen Arbeit tagtäglich, Essen für bis zu 250 Personen auf den Tisch zu bringen? Im Interview „Besuch in der Kantine“ schauen wir hinter die Kulissen der Kantine im Bayerischen Staatsministerium der Finanzen.

Sabrina Wolf zeigt uns im Beitrag „Gendermedizin“, welchen Einfluss das Geschlecht auf die Entstehung, die Vorbeugung, die Diagnose und die Therapie von Erkrankungen hat.

Die Tagesstätte in der Ingolstädter Straße begegnete den Bauernprotesten unmittelbar, Impressionen dieser Begegnung zeigen eindrucksvoll Schnappschüsse des Tages unter dem Artikel „Bauernproteste“.

Ihre Eindrücke von den Ereignissen des letzten Jahres verarbeiteten u.a. der Mann im Mond, Pippi Langstrumpf, Mary Poppins und Jim Knopf in Briefen, die sie einander schrieben – vielleicht finden Sie sich, liebe Leserinnen und Leser, ja in einigen der Gedankengänge wieder ...

Wir wünschen Ihnen auch dieses Mal wieder viel Spaß bei der Lektüre des RegenbogenReports und würden uns sehr freuen, von Ihnen zu hören – vielleicht mit einem Schreiben an Pippi Langstrumpf, Mary Poppins, Jim Knopf, den Mann im Mond oder an uns, Ihre RegenbogenReport Redaktion ...?

Ihr Redaktionsteam

INHALT

- 02** Impressum
- 03** Editorial

Titelthema

- 06** Inklusive Kantine



aus unserer Redaktion

- 16** Der Fisch in uns
- 22** Gendermedizin
- 34** Mehr als 40 Jahre Terra X
- 60** Bauern-Proteste



Unterhaltung

- 18** Buchtipps
- 20** Mandala Rätsel
- 21** Gedicht „Kleines Glück“
- 28** Rezepte
- 32** Rätselauflösung Mandala
- 33** Musiktipp
- 37** Schreibzirkel
- 58** Gehirntraining
- 59** Gedicht „Angst“
- 64** Rätselauflösung Gehirntraining
- 66** Veranstaltungen



BESUCH IN DER KANTINE

des Bayerischen Staatsministeriums der Finanzen und für Heimat

VON SABRINA WOLF, STEPHAN WIMMER,
MICHAELA SILKINAT

Alle Fotos: Sabrina Wolf
(falls nicht anders genannt)

Kurz vor Weihnachten hatten einige Mitarbeitende des Regenbogen Reportes die Möglichkeit, die Kantine im Bayerischen Staatsministerium der Finanzen in München zu besuchen.

Die Kantine wird von einem inklusiven Team der Regenbogen Arbeit gGmbH betrieben und wir hatten uns aufgemacht, um mal hinter die Kulissen zu schauen.

Wir bedanken uns bei Frau Grasberger, Frau Dubbe und Herrn Roth sehr herzlich für ihre uns zur Verfügung gestellte Zeit, die vielen Informationen – und natürlich für das feine Mittagessen!



Nicht nur, dass wir einen Blick in die Küche werfen durften, zu einem Interview erklärten sich Frau Grasberger, Küchenleitung, Herr Roth, Stellvertreter der Geschäftsführung der Regenbogen Arbeit gGmbH und Frau Saskia Dubbe, Mitarbeiterin in der Kantine, zur Verfügung.

Wie es dazu kam, dass Regenbogen Arbeit im Ministerium vertreten ist, wie ein Essensplan gestaltet und kalkuliert wird, wie hier im Team gearbeitet wird und vieles mehr erfahren/erfahrt Sie/Ihr auf den folgenden Seiten.

Haben Sie nicht auch einmal Lust, ein perfektes Mittagessen im Ministerium einzunehmen?

Externe Gäste sind ab 11:00 Uhr herzlich willkommen!

Eingang Ludwigstraße 1, 80539 München
Mittwoch: Schnitztag ...





SEIT WANN GIBT ES REGENBOGEN ARBEIT UND WIE IST DIESER BETRIEB ENTSTANDEN?

Herr Roth: „Regenbogen Arbeit wurde 1986 als Verein von medizinischem Fachpersonal und anderen Mitarbeitenden der Klinik Haar gegründet. Nach ihrem Klinikaufenthalt sollten so den Patient:Innen Beschäftigungen und Wohnmöglichkeiten angeboten werden. Später wurde der Verein in eine Stiftung umgewandelt.

Als erster Arbeitsbetrieb wurde 1989 die Gemüseverarbeitung gegründet, damals vor allem Gärtnerei Frischkost.

1999 wurde dann die erste Kantine (Post) gegründet. Dieser Betrieb (Kantine im Finanzministerium) entstand im Zuge eines Bewerbungsverfahrens durch die Vorlage eines Konzepts bei einer Ausschreibung (Kantinen), wurde 2021 eröffnet und ist der am stärksten besuchte Kantinenbetrieb.“

IN WELCHEN BEREICHEN BIETET REGENBOGEN ARBEIT DIENSTLEISTUNGEN AN?

Herr Roth: „Regenbogen Arbeit betreibt vier Kantinen, engagiert sich im Entsorgungsbereich (Wertstoffhöfe) inklusive Entrüm-

pelungsservice und bietet küchenfertig vorbereitetes Gemüse in der Verarbeitung Frischkost an, Kunden sind unter anderem die Kita- und Schulcaterer, Kantinen, Seniorenstifte, Lebensmittelverarbeiter und die Gastronomie.

Regenbogen Arbeit bewirbt sich aktuell im Behördenbereich um die Übernahme von Kantinen, da während der Corona-Zeit bis jetzt viele Caterer aufgegeben haben. Der Bewerbungsweg für Inklusionsfirmen ist dabei der gleiche wie für jeden anderen Anbieter auch.“

WER KANN UND DARF BEI REGENBOGEN ARBEIT ARBEITEN?

Herr Roth: „Regenbogen Arbeit ist ein Inklusionsbetrieb, das heißt, jeder Mensch ob mit oder ohne Behinderung, kann hier arbeiten.“ Entscheidend ist, dass Arbeit und Mensch zusammenpassen und natürlich, dass gerade ein Arbeitsplatz frei ist.

WIE VIELE MENSCHEN SIND BEI REGENBOGEN ARBEIT BESCHÄFTIGT?

Herr Roth: „Zurzeit (Stand 14.11.2023) sind 121 Personen bei Regenbogen Arbeit beschäftigt, davon haben 61 eine Schwerbehinderung oder Gleichstellung. Im Zuverdienst sind aktuell 26 Personen beschäftigt.“

WELCHE ARBEITSMODELLE GIBT ES?

Herr Roth: „Es gibt verschiedene Arbeitsmodelle. Im Zuverdienst sind es maximal 15 Stunden pro Woche, sozialversicherungspflichtige 15-39 Stunden beginnen mit dem gesetzlichen Mindestlohn, zum Beispiel für Helfer:Innen. Mitarbeitende,

die einer verantwortungsvolleren Tätigkeit nachgehen wie beispielsweise Beiköche, Fahrer:Innen und Kassenkräfte erhalten mehr.“

WIE HOCH IST DER MITARBEITENDEN- ANTEIL IN DIESER KANTINE?

Frau Grasberger: „Wir beschäftigen aktuell acht Mitarbeitende, sechs Frauen und zwei Männer.“

SIND DIE MITARBEITENDEN IN DER KANTINE AUSGEBILDETE KRÄFTE?

Frau Grasberger: „Außer meiner Stellvertreterin sind die Mitarbeitenden angelernte Kräfte. Die Mitarbeitenden werden von mir angelernt. Ich bin als gelernte Köchin schon lange im sozialen Bereich tätig. Ich wollte nicht nur für die Konsument:Innen kochen, fand in dieser Form der Arbeit eine Sinnerkennung.“

DIE GASTRONOMIE KLAGT ÜBER PERSONALMANGEL. WIE SCHAUT ES IM KANTINENBEREICH AUS?

Frau Grasberger: „Während Corona war der Engpass deutlich spürbar. Fachkräfte für den sozialen Bereich zu bekommen ist schwierig. Jungköche gehen eher in die gehobene Gastronomie. Auch sind Kantinen meist leider noch mit dem Vorurteil einer schlechteren Küche behaftet.“

WIE HOCH IST DIE FLUKTUATION?

Herr Roth: „Insgesamt gesehen ist die Fluktuation bei Menschen mit Einschränkungen tendenziell gering: Einige Mitarbeitende sind schon seit über 30 Jahren dabei. Wechsel sind da wohl eher betriebsbedingt,



allerdings ist die Küchenleiterfluktuation relativ hoch; viele Küchenchef:innen und -chefs stellten sich wohl etwas anderes vor.“ Frau Grasberger: „Innerhalb des letzten Jahres hat hier nur eine fest angestellte Kraft das Unternehmen verlassen. Wir sind hier ein sehr gutes Team und unterstützen uns gegenseitig.“

INWIEWEIT KANN RÜCKSICHT AUF DIE BEEINTRÄCHTIGUNGEN DER MITARBEITENDEN GENOMMEN WERDEN?

Frau Grasberger: „Es wird immer geschaut wo die Stärken und Fähigkeiten der Mitarbeitenden liegen. Je nach Tagesform und Aufwand ist mal mehr, mal weniger Unterstützung notwendig. Es ist aber nicht möglich eine 1 zu 1 Betreuung anzubieten.“

KÖNNEN/DÜRFEN SIE UNS BEISPIELE NENNEN, WER IHRE DIENSTLEISTUNGEN IN ANSPRUCH NIMMT?

Frau Grasberger: „Wir bieten unser Angebot internen Mitarbeitenden des Finanzministeriums und externen Gästen an. Caterings an Abenden oder Wochenenden nehmen wir auch in Auftrag.“

GIBT ES BEI IHNEN EINE QUALITÄTS-SICHERUNG BZW. QM? WIE WIRD DIE KUNDENSICHERHEIT GARANTIERT?

Frau Grasberger: „Wir erstellen die Speisepläne immer für die sechs Wochen, dadurch garantieren wir eine gleichbleibende Qualität. Diese Pläne werden von mir und dem Betriebsleiter erstellt.“

Herr Roth: „Wir haben ein QM-Handbuch.“

SEHEN SIE FORTSCHRITTE BEIM POLITISCHEN VORHABEN DER INKLUSION VON MENSCHEN MIT PSYCHISCHER BEHINDERUNG?

Herr Roth: „Das Thema wird immer präsentiert. Wir werden zum Beispiel auch deshalb angefragt, weil wir inklusiv sind. Vor Corona sollten die Zuschüsse vom Freistaat Bayern für Inklusionsfirmen angehoben werden, dies wurde dann leider nicht umgesetzt. Wenn es ums Geld geht, stagniert es eher.“

GIBT ES EINE ZUSAMMENARBEIT MIT UND UNTERSTÜTZUNG VON POLITISCHEN PARTEIEN?

Herr Roth: „Es gibt keine strukturelle Zusammenarbeit mit Parteien. Das Ganze

geht eher über die persönliche Schiene, wir haben zum Beispiel direkte Kontakte zu Landtagsabgeordneten.“

Die Wertstoffhöfe werden von den Gemeinden unterstützt.“

WIRD REGENBOGEN ARBEIT VON ÖFFENTLICHER STELLE ODER ANDERWEITIG BEI IHREM ENGAGEMENT FINANZIELL GEFÖRDERT UND UNTERSTÜTZT?

Herr Roth: „Ja, zum Beispiel vom Inklusionsamt, vom Bezirk Oberbayern und auch vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.“

NACH WELCHEN GESICHTSPUNKTEN ERSTELLEN SIE DIE ESSENSPLÄNE FÜR DIE KANTINE?

Frau Grasberger: „Wir erstellen die Essenspläne immer für sechs Wochen im Voraus, somit garantieren wir eine gleichbleibende Qualität. Teilweise gibt es auch Lücken im Plan, die werden dann mit Gerichten gefüllt die zum ‚Typ Mensch‘ passen, der hier essen geht. Bei unserer Kantine kommen zum Beispiel vegetarische und auch vegane Gerichte gut an.“

WIE HOCH IST DER ANTEIL AN VEGETARISCHEN/VEGANEN ANGEBOTEN?

Frau Grasberger: „Wir haben jeden Tag zwei vegetarische Gerichte und ein Fleischgericht.“

KONNTEN SIE EINEN WANDEL BEZÜGLICH DER ESSENSWÜNSCHE FESTSTELLEN?

Frau Grasberger: „Seit dem Jahr, in dem ich jetzt hier bin, sind die Umsatzzahlen schon gestiegen, ich ziehe einfach auch gerne mein Ding durch.“

WIE VIELE PERSONEN NEHMEN TÄGLICH MAHLZEITEN BEI IHNEN EIN?

Frau Grasberger: „Täglich werden zwischen 200-350 Essen verkauft. Der beste Tag ist der Mittwoch, das ist unser Schnitzeltag.“

BIETEN SIE AUSSCHLIESSLICH MITTAGS-ESSEN AN?

Frau Grasberger: „Wir bieten vormittags belegte Semmel an. Auch Caterings stehen auf unserer Angebotsliste.“

WIEVIEL KOSTET DAS ESSEN BEI IHNEN?

Frau Grasberger: „Das Fleischgericht kostet 7,50 Euro, wie heute zum Beispiel Gulasch mit Spätzle. Die vegetarischen Gerichte kosten 5,60 Euro, heute Linsensuppe mit Baguette, und 6,80 Euro, heute Penne mit Spinat Gorgonzola Soße.“

WIRD DAS ESSEN VOM ARBEITGEBER SUBVENTIONIERT?

Frau Grasberger: „Die internen Mitarbeitenden bekommen 1 Euro Rabatt auf die Gerichte.“

KASSIEREN SIE TÄGLICH? WIE KALKULIEREN SIE DIE ANZAHL DER ESSEN?

Frau Grasberger: „Ja, bei uns wird täglich kassiert. Interne Gäste haben dazu eine Chipkarte, externe Gäste können mit EC-Karte oder in bar bezahlen. Die Kalkulation machen wir gefühlsmäßig.“

DÜRFEN DIE REGENBOGEN-MITARBEITENDEN AUCH HIER ESSEN? WIE HOCH SIND DIE KOSTEN FÜR SIE?

Frau Grasberger: „Es gibt eine Frühstückspause. Die Regenbogen-Mitarbeitenden

nehmen sich eine Brotzeit von zuhause mit. Prinzipiell dürften die Mitarbeitenden aber mitessen. In der Regel bleibt zu wenig Zeit, um während der Essensausgabe selbst zu essen.“

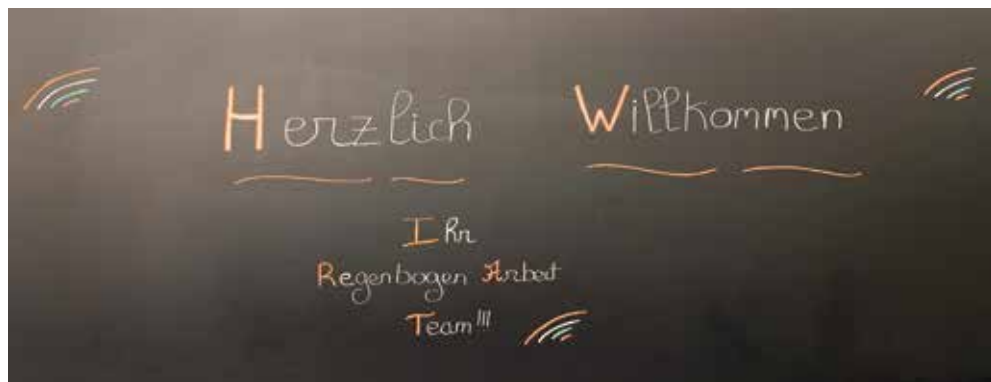
GIBT ES BETRIEBSFERIEN? WIE ORGANISIEREN SIE DIE URLAUBE DER MITARBEITENDEN?

Frau Grasberger: „Alle Kantinenmitarbeitenden teilen bis Ende des Jahres ihre Urlaubswünsche für das kommende Jahr mit. Dann wird gemeinsam geplant und gegebenenfalls in Absprache getauscht. Allgemein ist die Kantine im Finanzministerium während des Sommers für zwei Wochen geschlossen. Auch an Weihnachten schließen wir für eine Woche. Alle (Regenbogen)Kantinen haben zum Jahresende geschlossen.“

IST DIE ANZAHL DER ZU ERSTELLENDEN MAHLZEITEN SAISONABHÄNGIG?

Frau Grasberger: „Das ist total schwierig. In der Regel ist es nicht saisonabhängig, wie viele Essen verkauft werden.“





Nur zu Jahresbeginn ist es durchaus mal etwas ruhiger. Die zubereiteten Gerichte sind aber schon saisonal. Im Sommer gibt es häufig leichte Speisen, wie kalte Suppen, Salate und Bowls. Eine Radieschensuppe kam beispielsweise auch sehr gut an. Im Winter servieren wir gerne auch deftigere Gerichte. Aber auch Herbst- und Wintergemüse. Im Grunde verlasse ich mich da eigentlich ganz auf mein Bauchgefühl.“

FRAU DUBBE, WIE LANGE ARBEITEN SIE HIER SCHON?

Frau Dubbe: „Seit zehn Jahren.“

WIE ZUFRIEDEN SIND SIE HIER?

Frau Dubbe: „Mir macht das Arbeiten hier sehr viel Spaß.“

WIE SIND SIE AUF DEN JOB AUFMERKSAM GEWORDEN?

Frau Dubbe: „Ich habe früher von der Schule aus ein Praktikum über den IFD gemacht. Später bin ich dann täglich im IFD gewesen, dort haben wir dann mit der Betreuung nach Praktika gesucht. [Anm.d.Red.: Der IFD ist der Integrationsfachdienst, der

Menschen mit Behinderungen bei der Erlangung eines Arbeitsplatzes helfen soll.] Eigentlich wollte ich Tierpflegerin werden, da hat mir dann aber die Ausbildung zu lange gedauert. Ich war dann anfangs bei der Postbankkantine und habe mich dort zum ersten Mal in der Küche ausprobiert. Außerdem habe ich ein Praktikum in einem Altenheim in Dachau gemacht, das ich dann aber abgebrochen und erst zu einem späteren Zeitpunkt zu Ende gebracht habe. Dann war ich wieder bei der Postbank und bin dort übernommen worden.“

WAS SIND IHRE AUFGABEN UND GIBT ES ETWAS, WAS SIE NICHT SO GERNE MACHEN?

Frau Dubbe: „Ich halte die Oberflächen sauber, räume gerne auf und putze anderweitig. Ich kümmere mich außerdem um die Spüle und helfe auch beim Schneiden der Zutaten. Die Fischzubereitung am Freitag mag ich eher nicht so gerne.“

WER HAT SIE ANGELEHRT?

Frau Dubbe: „Die Einweisung und das Anlernen hat die Küchenchefin gemacht.

Außerdem habe ich schon etwas Erfahrung mitgebracht, da ich zuvor schon in Kantine tätig war. Schneiden und Aufräumen habe ich schon bei der Postbankkantine gelernt.“

WIE SIND DIE DIENSTZEITEN HIER IN DER KANTINE?

Frau Grasberger: „Die Dienstzeiten sind im Allgemeinen von 8:00-14.30 Uhr. Vollzeitkräfte arbeiten von 6-14.30 Uhr. Je nach Arbeitsschwerpunkt sind die Arbeitszeiten aber unterschiedlich.“

WIE IST DER KONTAKT ZU DEN KOLLEGEN UND KOLLEGINNEN?

Frau Dubbe: „Wir kommen gut miteinander klar. Wir wollen auch keine Differenzen und mögen auch keinen Streit. Als es mal Eier mit Senfsauce gab, konnte ich die Eier trotz Hilfestellung nicht wie gewünscht schneiden. Das hat dann jemand anderes für mich übernommen.“

WIE SIND SIE HIER ANGESTELLT?

Frau Dubbe: „Fest! Für sechs Stunden am Tag, fünfmal die Woche. Also 30 Stunden in der Woche.“

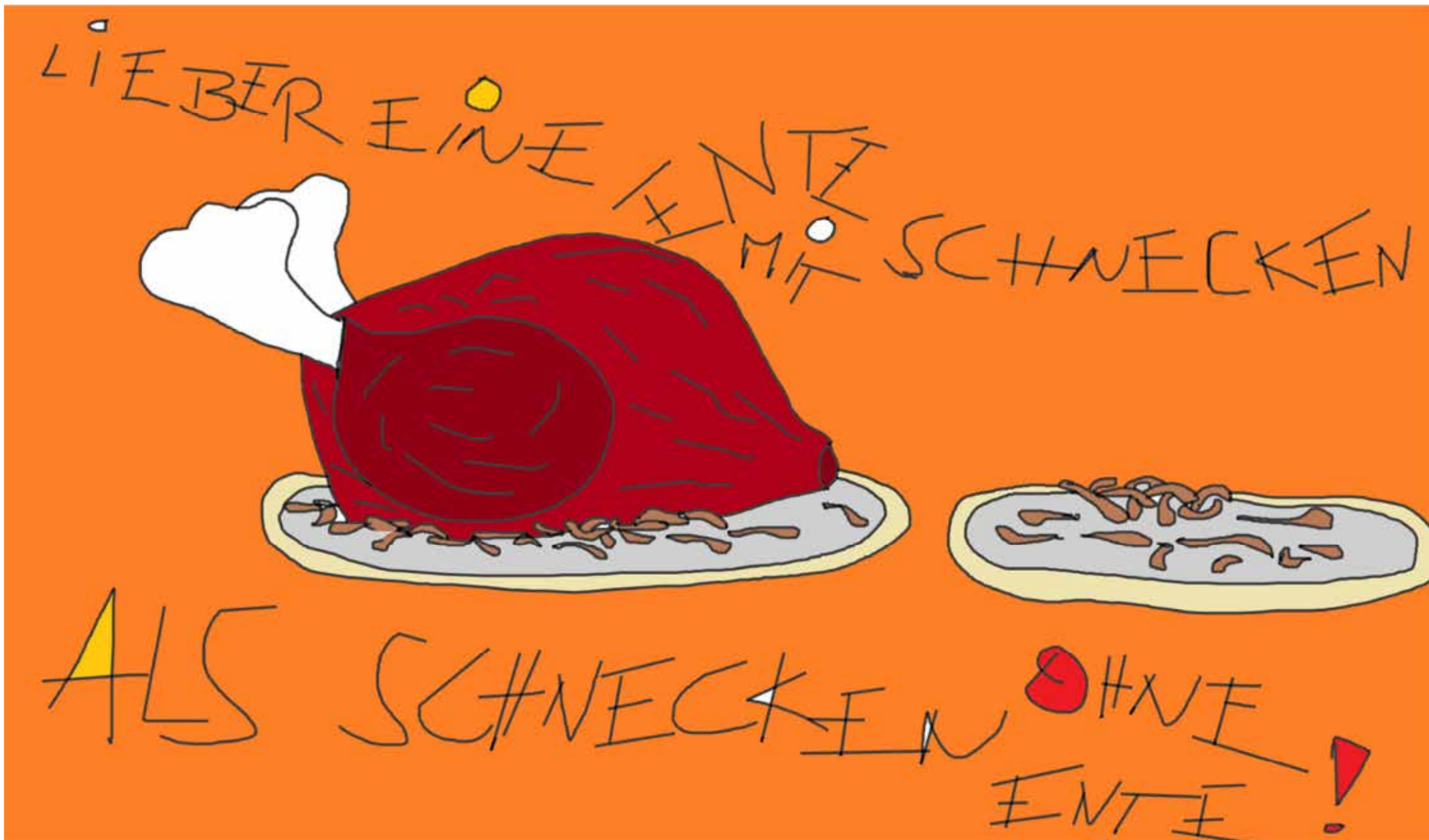
Frau Grasberger: „Es gibt aber auch die Möglichkeiten zu geringeren Wochenstunden oder des Zuverdienstes.“

WIE LÄSST SICH FÜR SIE ARBEIT UND PRIVATES VEREINBAREN?

Das ist sehr gut vereinbar. Und am Wochenende haben wir sowieso frei.



Werinherstraße 45
81541 München
Telefon: 089 4569 83-0
www.regenbogen-arbeit.de



DER FISCH IN UNS

VON GERT STOCKER

Im Stammbaum des Lebens finden sich Mikroorganismen auf dem Stamm, Fische weiter oben auf dem Stamm, weiter oben Amphibien, wieder weiter oben Reptilien und nochmals weiter oben Säugetiere. Es gibt also eine direkte Linie von den Fischen zu den Säugetieren; Fische sind also evolutionsgeschichtlich entfernte Vorfahren der Säugetiere. Von den Säugetieren geht ein Ast aus, der zu den Affen führt; von dort führt ein Ast zu den Primaten; von dort geht ein Ast aus, der zu den Menschen führt.

Fische sind also evolutionsgeschichtlich auch entfernte Vorfahren des Menschen. Zu Beginn der Schwangerschaft ist beispielsweise ein Menschenembryo fast gleich wie ein Fischembryo am Anfang der Schwangerschaft! Beide Embryonen haben

einen Kopf, einen Rumpf, einen Schwanz und andere gleiche Merkmale. Beide haben die so genannten Kiemenbögen. Diese entwickeln sich beim Fisch zum Kiemen, während beim Menschen daraus Teile des Unterkiefers, des Mittelohrs und des Stimmapparats entstehen.

Im 19. Jahrhundert gab es einen Anatomen. Wenn ich den Namen richtig verstanden habe, hieß er Sir Richard Owen. Entdecker kehrten nach London zurück und brachten ihm neue seltsame Kreaturen mit. Als er sie näher untersuchte, stellte er große Gemeinsamkeiten zwischen verschiedensten Spezies fest. Auch wenn die Tiere sehr unterschiedlich aussahen, gab es auch Übereinstimmungen. Es wirkte so, als ob Einzelteile immer neu zusammengefügt wurden. Der Forscher Neil Shubin

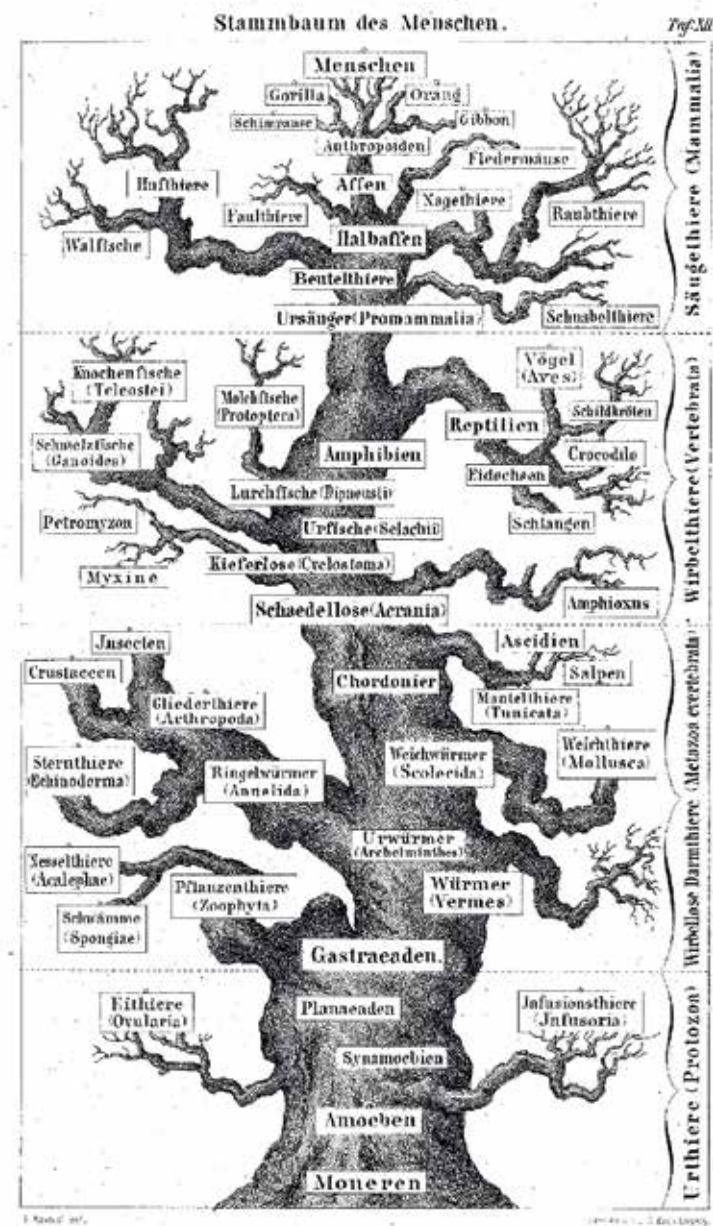
zeigte in der Fernsehdo-
kumentation „Der Fisch in
uns“ auf die Beine eines
Hundes. „Wir haben einen
Knochen für das obere Bein,
zwei Knochen für das untere
Bein, kleine Knochen und
das Äquivalent von Fingern
oder Zehen. Das Skelett
eines Vogels hat Flügel und
dort gibt es einen Knochen,
dann zwei Knochen, meh-
rere kleine Knochen und
Finger. Erstaunlich ist, dass
alle Skelette den unseren
ähneln. Überraschend ist
auch, dass alle Lebewesen,
die auf der Erde herum-
laufen, dieses Grundmuster
haben: einen Knochen, zwei
Knochen, kleine Knochen
und Fingerknochen.“ Auch
wir haben: einen Knochen
für den Oberarm, zwei für
den Unterarm, kleine Kno-
chen und die Finger.

Charles Darwin hat in seiner Evolutionstheorie die frühere Existenz von Übergangslebewesen vor-

hergesagt, die den Übergang von einer Lebensform zu einer anderen darstellen. Hat es also ein Tier gegeben, das die Transformation vom Fisch zu einem Tier praktiziert, das auch an Land leben kann?

Viele Jahre hat der Forscher Neil Shubin nach Fossilien gesucht, die diesem Übergang entsprechen. In der nordkanadischen Arktis fand sein Team ein passendes Fossil, welches er nach Vorschlag der Inuit als Tiktalik benannte. Damit konnte er die oben angegebene Vorhersage von Darwin bestätigen. Es hatte Schuppen, Flossen und Kiemen wie ein Fisch, aber auch Lungen wie ein Landlebewesen. Einen Nacken hatte es auch, der älteste, der jemals gefunden wurde.

Quelle:
TV-Sendung „Der Fisch in uns“ aus der
dreiteiligen Serie „Unsere geheimen Vor-
fahren“, gestaltet von Neil Shubin



 Grafik: Wikimedia Pedigree of man (Häckel 1874), gemeinfrei

BUCHTIPP

VON THOMAS RIEK

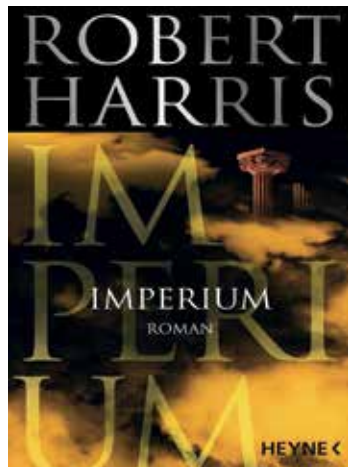


Robert Harris

Imperium

Cicero

Gebundene Ausgabe: 405 Seiten
Verlag:
Heyne Verlag (22. September 2006)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3453265386
ISBN-13: 978-0091795443
Preis € 12,-



Imperium ist das erste Buch einer Trilogie über den römischen Anwalt, Politiker und Schriftsteller Marcus Tullius Cicero. Es umfasst die Zeit zwischen 79 v. Chr. und 64 v. Chr. und beschreibt den Einstieg des jungen, überaus ehrgeizigen und erfolgreichen Anwalts in die Politik und dessen rasanten Aufstieg bis ins höchste römische Amt. Erzählt wird die Geschichte aus der Perspektive seines Hausknechts und Schreiber Tiro.

Bei Imperium handelt es sich um einen sehr spannend erzählten, packenden Polit-Thriller im alten Rom. Das Leben in der Antike wird dem Leser sehr plastisch nähergebracht und auch die Parallelen zwischen damals und heute sind nicht zu übersehen. Krisen und Bedrohungen von außen werden zu einer Gefahr für das demokratische Prinzip.

Die Teile zwei („Titan“) und drei („Dictator“) widmen sich dem Fall des Ciceros und dem Niedergang der römischen Republik.

BUCHTIPP

VON SABRINA WOLF



Emilia Roig

Das Ende der Ehe

Für eine Revolution der Liebe

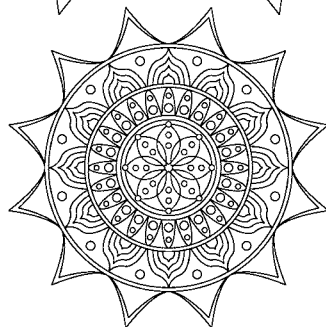
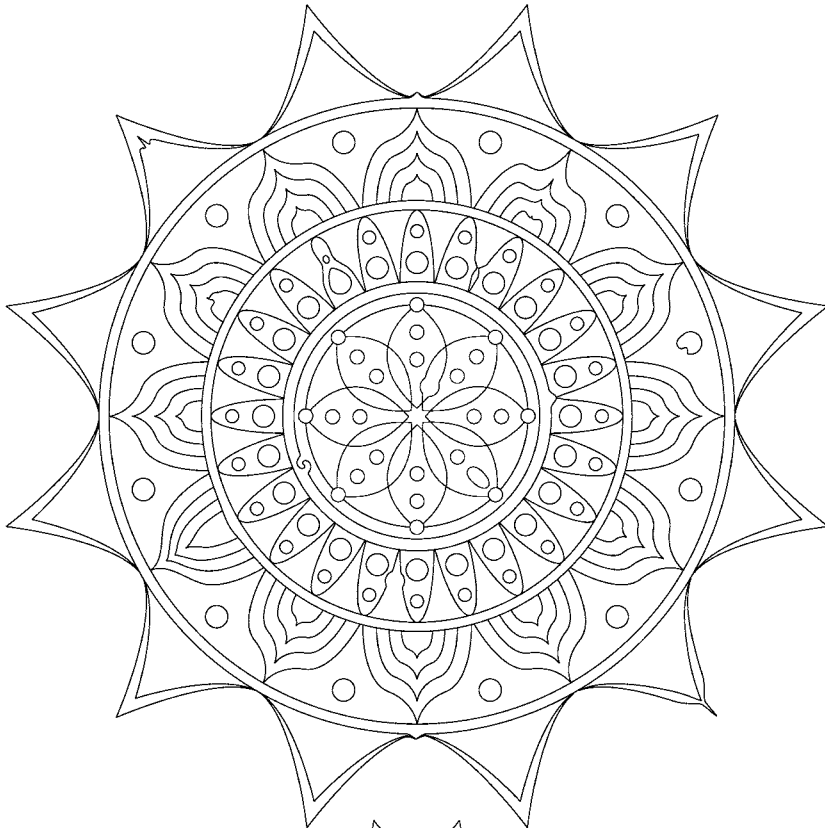
Gebundene Ausgabe: 384 Seiten
Verlag:
Ullstein Hardcover (30. März 2023)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3550202288
ISBN-13: 978-3550202285
Preis € 22,99



Die Ehe normiert Beziehungen und Familie, kontrolliert Sexualität, den Besitz und die Arbeitskraft. Sie ist eine wichtige Stütze des Kapitalismus und lässt uns in binären Geschlechterrollen verharren. In ihrem mutigen und provokanten Buch ruft Emilia Roig daher das Ende einer patriarchalischen Institution aus. Sie hinterfragt die Übermacht der Paare und untersucht, ob man Männer lieben und zugleich das Patriarchat stürzen kann. Letztlich wäre eine Abschaffung der Ehe nicht nur für Frauen befreiend, sondern für alle. Denn nur dann können wir Liebe in Freiheit und auf Augenhöhe miteinander neu denken und leben. Männer und Frauen sind in unserer Gesellschaft immer noch nicht gleichgestellt. Um das Ende des Patriarchats einzuleiten, muss die Ehe abgeschafft und das Diktat heterosexueller Paarbeziehungen beendet werden. Emilia Roigs machtkritische Analyse der Geschlechterverhältnisse öffnet den Horizont für eine unterdrückungsfreie Welt und zeigt uns, wie die Revolution der Liebe gelingen kann.

Mandala Rätsel

Kreise alle Bereiche ein, wo sich das obere Mandala verändert hat.
Finde alle 15 Fehler im Muster?



Original Mandala

Auflösung auf Seite 32

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von www.raetseldino.de

Kleines Glück

Welcher Graben sich auch gräbt,
welche Farbe sich auch webt,
in den Faden den man lebt,

welche Frage sich auch frägt,
welche Gabe sich erhebt,
neben Narben die man trägt,

bei all dem was sich da regt,
was hier in diese Welt gelegt,
sich liebend gern mit Sinn versteht,

bei all dem was da passiert,
was sich selbst ganz ungeniert,
in sich selbst ganz gern verwirrt
und dem Wanderer serviert,
der durch diesen Garten irrt, ihn gern genießt
doch schnell verliert,
damit auch er ein anderer wird,

Bei all dem lässt mich dann mein Glück
als kleines Sandkorn fein zurück,
denn viel Glück liegt nicht darin,
bind ich mich an einen einzgen, großen Sinn.

VON ANDREAS SCHMIDT

Kleine Menschen machen einen groß. Große Menschen machen einen klein.

Wahre Größe lässt einen sein.

“

Der Herzinfarkt ist das bekannteste, aber bei weitem nicht das einzige Beispiel dafür, dass wir geschlechtsbezogen denken müssen.

GENDERMEDIZIN

VON SABRNA WOLF

Frauen machen 50 Prozent unserer Weltbevölkerung aus, dennoch werden sie – auch heute noch – in allen möglichen gesellschaftlichen Bereichen strukturell benachteiligt. So auch in einem der wichtigsten Bereiche, und zwar in der Medizin, denn unser Gesundheitssystem diskriminiert Frauen systematisch, sie werden in diesem System chronisch falsch verstanden, falsch behandelt und falsch diagnostiziert.



Foto: online-marketing, unsplash



Die Gendermedizin („gender“ vom englischen „Geschlecht“) auch bekannt als geschlechtsspezifische-, geschlechtersensible- oder auch geschlechtergerechte Medizin, befasst sich mit den Unterschieden zwischen Frauen und Männern im Bereich der Medizin. Es wird untersucht welchen Einfluss das Geschlecht auf die Entstehung, die Vorbeugung, die Diagnose und die Therapie von Erkrankungen hat. Die Wissenschaft bezieht sich aber nicht nur auf das biologische sondern auch auf das soziokulturelle Geschlecht.

Biologisches und soziokulturelles Geschlecht

Es wird davon ausgegangen, dass erlernte Geschlechterrollen wie typisch männliches und typisch weibliches Verhalten ebenfalls unsere Gesundheit beeinflussen. Bei gleicher Symptomatik bekommen Frauen zum Beispiel häufiger eine psychische und Männer eine körperliche Diagnose. Das bedeutet, dass Frauen bei gleicher Symptomatik immer noch

weniger ernst genommen werden als Männer. Studien aus den 1980er- und 1990er-Jahren haben ergeben, dass Frauen, wenn sie von Schmerzen berichten, häufiger Beruhigungsmittel und auch Antidepressiva verschrieben bekommen, während Männer Schmerzmittel erhalten. Im Zuge einer Studie von 2014, sollten Fachleute hypothetische Patientinnen und Patienten mit Schmerzen im unteren Rücken behandeln. Hierbei wurde den Frauen signifikant häufiger Antidepressiva verschrieben als den Männern.



📌 Grafik: pan-2512009, Peggy und Marco Lachmann-Anke, pixabay

Die Gendermediziner*innen kritisieren, dass bisher in der Medizin grundsätzlich nur vom männlichen Körper ausgegangen wurde. Der Mann als Prototyp mit seinen 75 Kilogramm und der Körpergröße von 1,80 Meter bestimmt lange Zeit

das Bild der Medizin. Die daraus resultierende Folge ist, dass es fehlende Daten über Frauen gibt. Das ist einer der Gründe, warum Frauen sehr oft falsch verstanden, falsch diagnostiziert und falsch behandelt werden. Die Diagnose und Therapien wurden nämlich an Männer entwickelt und lediglich auf Frauen übertragen. Sehr lange galt der Trugschluss, dass Frauen einfach nur leichtere, kleinere Männer sind.

Medizinische Unterschiede sind komplex

Die medizinischen Unterschiede sind aber weitaus komplexer. Sie unterscheiden sich zum Beispiel bei der Fett-, Muskel- und Knochenmasse, aber auch der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt arbeiten bei Frauen und Männern unterschiedlich. Frauen haben über Jahrzehnte einen monatlichen Zyklus, Männer nicht. All das hat einen Einfluss darauf, wie wir erkranken und woran wir sterben. Frauen leben im Durchschnitt länger als Männer,

haben aber auch mehr Beschwerden. Während Frauen häufiger an Allergien und Autoimmunerkrankungen leiden, erkranken Männer öfter an Krebs oder sind anfälliger für Infektionen. Frauen erkranken häufiger an Schmerzen aller Art, wie zum Beispiel Kopf-, Gelenk-, Muskel- und Knochenschmerzen. Außerdem haben sie vermehrt chronische Schmerzen und empfinden Schmerzen stärker als Männer. Das alles hängt mit den Hormonen zusammen. Männer werden durch das Hormon Testosteron eher von Schmerzen geschützt. Wenn das Testosteron jedoch im Alter sinkt, nehmen Schmerzen bei ihnen zu.

Sind Frauen anders krank?

Die Wegbereiterin der geschlechtersensiblen Medizin in Deutschland ist Prof. Vera Regitz-Zagrosek. 1980 hat ihre Karriere am deutschen Herzzentrum in München begonnen. In der Arte „Dokumentation Unsichtbare Patientin – Sind Frauen anders krank?“ berichtet sie von einem prägenden



© Grafik: equality-2110561, Peggy und Marco Lachmann-Anke, pixabay

Erlebnis, das wegweisend war für ihre spätere Karriere war. Eine Patientin kam zu ihnen mit einem sehr schweren Krankheitsbild, sie waren sich nicht sicher, ob es ein Herzinfarkt war oder eine Herzmuskelentzündung.

Das ist eine Frau, das verstehen wir eh nicht.

Daraufhin meinte ein Oberarzt: „Das ist eine Frau, das verstehen wir eh nicht.“

Diese Patientin, nicht älter als 50 Jahre, ist anschließend verstorben. 1990 stößt Prof. Vera Regitz-Zagrosek daraufhin erste Studien an, um herauszufinden welche Rolle das Geschlecht bei Herz-Kreislauf-erkrankungen spielt. Ihre Forschungen wurden jedoch sofort als Unsinn und

als wissenschaftlich nicht fruchtbar abgetan und daraufhin von der deutschen Forschungsgesellschaft nicht unterstützt. Für sie stand aber fest, dass Frauen bei einem Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder einer Herzschwäche andere Krankheitsbilder zeigen.

Für viele war und ist der Herzinfarkt noch immer eine typische Männererkrankung die Frauen nicht betrifft. Frauen erleiden zwar seltener einen Herzinfarkt als Männer, sterben aber häufiger daran. Das liegt schlichtweg daran, dass er bei Frauen entweder nicht oder zu spät erkannt wird. Es dauert im Schnitt eine Stunde länger, bis die Frau eine Diagnose bekommt.

Symptome bei Frauen oft falsch gedeutet

Das Problem ist, dass die Symptome bei Frauen oft falsch gedeutet werden, weil sie nicht die gleichen Symptome haben wie Männer. Trotz dieser Erkenntnisse orientiert sich die Medizin weitgehend am

männlichen Körper, wenn es um Prävention, Diagnostik oder auch Therapie der Erkrankung geht. In Frankreich und Deutschland stirbt jede dritte Frau an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, sie ist sogar die häufigste Todesursache bei Frauen.

Nicht der typische „Hollywood-Herzinfarkt“

Frauen erleiden nicht den typischen „Hollywood-Herzinfarkt“ (Schmerzen in Brust und linkem Arm). Bei Frauen treten häufiger Beschwerden wie Bauchschmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit und Müdigkeit auf. Die Autorin Carolin Criado-Perez geht in ihrem Buch „Unsichtbare Frauen – Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert“ unter anderem auf verschiedenen Tests ein, die eingesetzt werden, um einen möglichen Herzinfarkt zu erkennen. Verfahren, die meist bei Männern aussagekräftiger sind als bei Frauen, wie zum Beispiel das Elektrokardiogramm oder auch der Stresstest. Sie erklärt, dass

Herzinfarkte von Frauen sich anders manifestieren und sich in mechanischer Hinsicht von denen der Männer unterscheiden.

Herzinfarkt erkennen

Das sind Gründe dafür, warum die herkömmlichen Diagnosetechniken für weibliche Herzen ungeeignet sein könnten. Häufig wird ein Herzinfarkt über ein Angiogramm diagnostiziert, dies soll die blockierten Arterien zeigen. Die Arterien bei Frauen sind bei einem Herzinfarkt jedoch häufig nicht blockiert. Auch wenn schließlich ein Herzinfarkt bei einer Frau erkannt wird, erhält sie Therapieverfahren, die an männlichen Körpern erprobt und auf diese ausgerichtet sind.

Als Panikattacke abgetan

Sabrina Lamérant ist eine der Frauen die für die Arte Dokumentation „Unsichtbare Patientin – Sind Frauen anders krank?“ interviewt wurde. Sie erlitt einen Herzinfarkt, der von dem Ret-

tungsteam vorerst als Panikattacke abgetan wurde, erst im Krankenhaus bekam sie die richtige Diagnose. Dies ist auch wieder ein gutes Beispiel dafür, dass Frauen häufiger erstmal eine psychische Diagnose bekommen. Gabriele Kaczmarczyk, Gastprofessorin an der Berliner Charité und Vorstandsmitglied der deutschen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin, ist der Meinung: „Der Herzinfarkt ist das bekannteste, aber bei weitem nicht das einzige Beispiel dafür, dass wir geschlechtsbezogen denken müssen.“



© Grafik: german-2512011, Peggy und Marco Lachmann-Anke, pixabay



© Foto: Michaela Silkinat



REZEPT

VON MICHAELA SILKINAT

„Karotten/Möhren untereinander“ oder „Gäruabn-Kartoffel-Stampf“

Zutaten für 2 Portionen:

350 Gramm mehlig kochende Kartoffeln
250 Gramm Möhren/Karotten
60 ml Milch oder Gemüsebrühe
20 Gramm Butter
1 Teelöffel Salz
1 kleine Zwiebel
1 Messerspitze Muskat
Pfeffer, nach Belieben
Petersilie, klein gehackt,
auch nach Belieben

Vorbereitung: variiert nach Kocherfahrung
ca. zwischen 10 und 20 Minuten

Kochzeit: ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln und Karotten schälen und klein schneiden
2. Beides in Salzwasser weich kochen
3. Butter in der Pfanne erwärmen und die kleingeschnittene Zwiebel anbraten
4. Das übrige Salzwasser der fertiggekochten Karotten und Kartoffeln abgießen
5. Die angebratenen Zwiebelwürfel, Milch und Petersilie dazugeben und klein stampfen
6. Mit etwas Pfeffer und Muskat abschmecken

Dazu passen Spiegelei oder Fleischpflanzerl oder Fischstäbchen, Würstchen oder auch ohne Beilage.

Guten Appetit!



REZEPT

VON SABRINA WOLF

Weihnachts-Käsekuchen

Zutaten für 1 Springform mittlerer Größe:

Für den Teig:

240 g Spekulatius
110 g Butter

Für die Creme:

500 g Magerquark
2 Eier
140 g Zucker
1 Päckchen Puddingpulver Vanille
1 Becher Schmand
120 ml Öl
150 ml Milch
1 kl. Dose Mandarinen
1 Msp. Nelken
1 TL Zimt

Zubereitung:

Spekulatius sehr klein zerkrümeln (am besten in einem Mixer) und Butter in einem Topf schmelzen.

Spekulatius mit Butter ordentlich vermischen.

Masse in Springform mit Backpapier verteilen und Boden mit 2-3 cm Rand festdrücken. Für ca. 8 Minuten im Ofen backen (160 Grad Umluft), dann auskühlen lassen. Quark mit Eiern und Zucker verrühren. Das Puddingpulver mit Öl, Schmand und Milch verrühren, zur Quarkmischung geben und glattrühren.

Zimt und Nelken hinzufügen und unterrühren.

Die Quarkmasse auf den Boden in die Backform gießen und die Mandarinen darauf verteilen.

Backen:

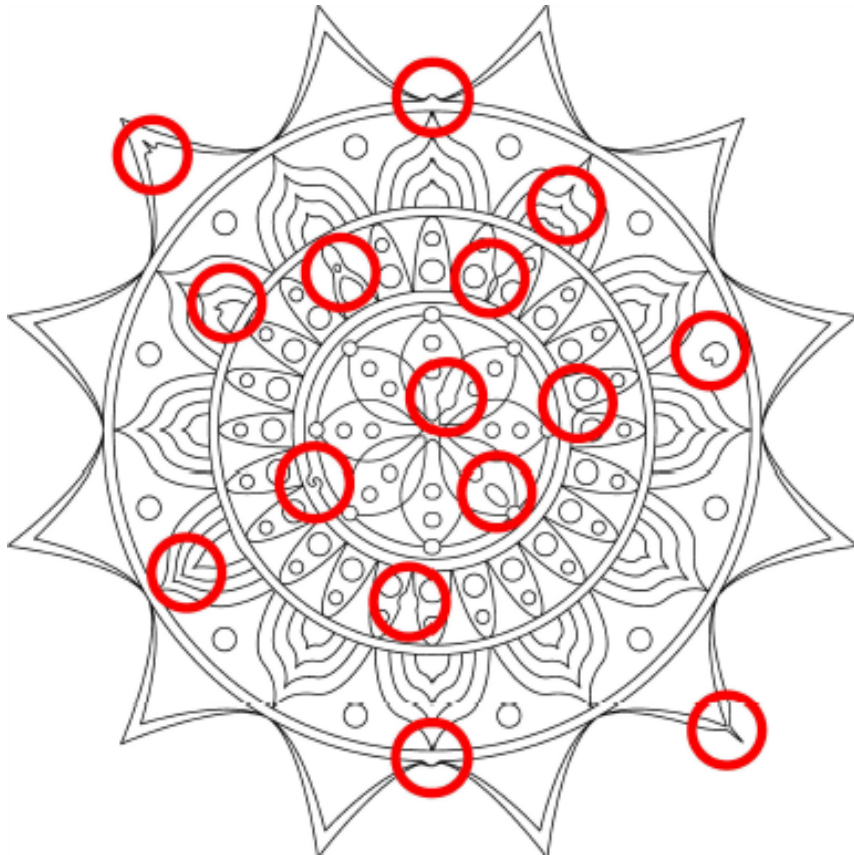
160 Grad Umluft 60-70 min

Guten Appetit!





 Foto: Rita Flecke



Abdruck mit freundlicher Genehmigung von www.raetseldino.de

MUSIK TIPP

VON THOMAS RIEK



Katie Melua Call off the search

Katie Melua wurde 1984 in Georgien geboren und ist eine georgisch-britische Sängerin, Songwriterin und Musikerin. Sie wuchs zunächst in Tiflis auf und zog 1993 mit ihren Eltern wegen des georgischen Bürgerkriegs in die nordirische Hauptstadt Belfast. Im November 2003 veröffentlichte Katie Melua im zarten Alter von 19 Jahren ihr erstes Album mit dem Titel „Call off the search“ und landete damit in den britischen Charts auf Platz 1 und in Deutschland auf Platz 8. Musikalisch handelt es sich um leichten „Bar-Jazz“ und Blues gemischt mit Folkeinflüssen und klassischen Elementen.

Die meisten Albumtitel sind langsame Balladen. Musik als Hintergrund zum Entspannen aber auch zum aktiven Hinhören. Das wohl bekannteste Lied aus dem Album ist „The closest thing to crazy“, welches schon ein paar Monate früher als Single erschien. Für mich ist dieses Album ein echter Glückstreffer und auch besser als die meisten Alben, die Katie in den darauffolgenden Jahren aufgenommen hat. Für diejenigen, die Katie Melua noch nicht kennen, ist „Call off the search“ ein perfekter Einstieg.

Dann hört doch mal rein ...

MEHR ALS 40 JAHRE TERRA X

VON GERT STOCKER

Im Jahr 1983 startete das ZDF eine neue Serie mit dem Namen „Terra X“. Dies waren und sind populärwissenschaftliche Sendungen. Meistens handelt es sich um ein historisches Thema, auch um Natur geht es öfter. Die Themen sind sehr breit gestreut. Um einen ersten Eindruck zu gewinnen, gebe ich im Folgenden einige Themen an:

Bier – eine Welt-Geschichte
Serien „Die Deutschen“ und „Die Deutschen II“
Kleopatra – mit Macht und Eros
Serie „Große Völker“
Serie „Deutschland-Saga“
Serie „Welten-Saga“
Serie „Deutsche Städte“
Serie „Affenwelten“
Serie „Unsere geheimen Vorfahren“
Serie „Deutschland von oben“
Serie „Die Kelten“
Serie „Die Macht der Jahreszeiten“
Serie „Superbauten“
Serie „Der Rhein“
Serie „Die Spur des Geldes“
Serie „Wilder Planet“
Die Superhirne – Menschen mit geistigen Höchstleistungen
Ein Tag im alten Rom
Ein Tag in der Kaiserzeit
Der zündende Funke – die Geschichte des Feuerwerks
Serie „Unsere Wälder“
Abenteuer Karibik
Serie „Faszination Universum“
Serie „Superhelden“
Serie „Auf die Größe kommt es an“
Serie „Rätsel Mensch“

Serie „Blaues Wunder Pazifik“
Serie „Der dreißigjährige Krieg“
Sinti und Roma. Eine deutsche Geschichte
Geheimnisse auf dem Meeresgrund

Terra X History

Im Jahr 2022 begann im ZDF die Reihe „Terra X History“. Auch hierzu einige Sendungen:

Hitlers Familie
Grippe, Pest und Cholera – Die Geschichte der großen Seuchen
Kinder im Krieg – Was unsere Eltern erlebten
Königliche Hochzeiten
Die UNESCO – Macht und Ohnmacht
Fulltime-Job Königin
Siegfried und Roy – Zwei deutsche Legenden
Deutsche Leinwandhelden
Unsere Mütter, unsere Großmütter – Frauen im Krieg
Kampf im Klassenzimmer – Schulzeit in Ost und West
Ost Hits – Die DDR in 10 Scheiben
Paul Breitner – Der legendäre Rebell
Das Afghanistan-Desaster – Alles umsonst?
Lange Liebe – Von der Kunst des Zusammenbleibens
Deutschlands Soldaten
Alltag in der Höhe – Deutsche Männer im Krieg
Jugend in der DDR – Wie war es wirklich?
Recht absurd – Paragrafen zum Kopfschütteln
Roberto Blanco – Eine deutsche Legende
Mythos Kneipe – der Deutschen zweites Wohnzimmer
Die Spezialeinheit – Die Geschichte der GSG9
Powerpaare für die Krone
Gerd Müller – Der Bomber der Nation
Fake News: sieben mächtige Propaganda-Lügen
Liebe, Lust und Leidenschaft – Sexualität im geteilten Deutschland
Enttäuschte Liebe? – Wir Deutschen und die Franzosen
Russlands Kriege

Habe ich Ihnen Lust gemacht, Terra X oder Terra X History anzusehen?

Quelle:

www.mediathekview.de



Foto: Rita Flecke



Foto: old letters-436501, Michal Jarmoluk, pixabay

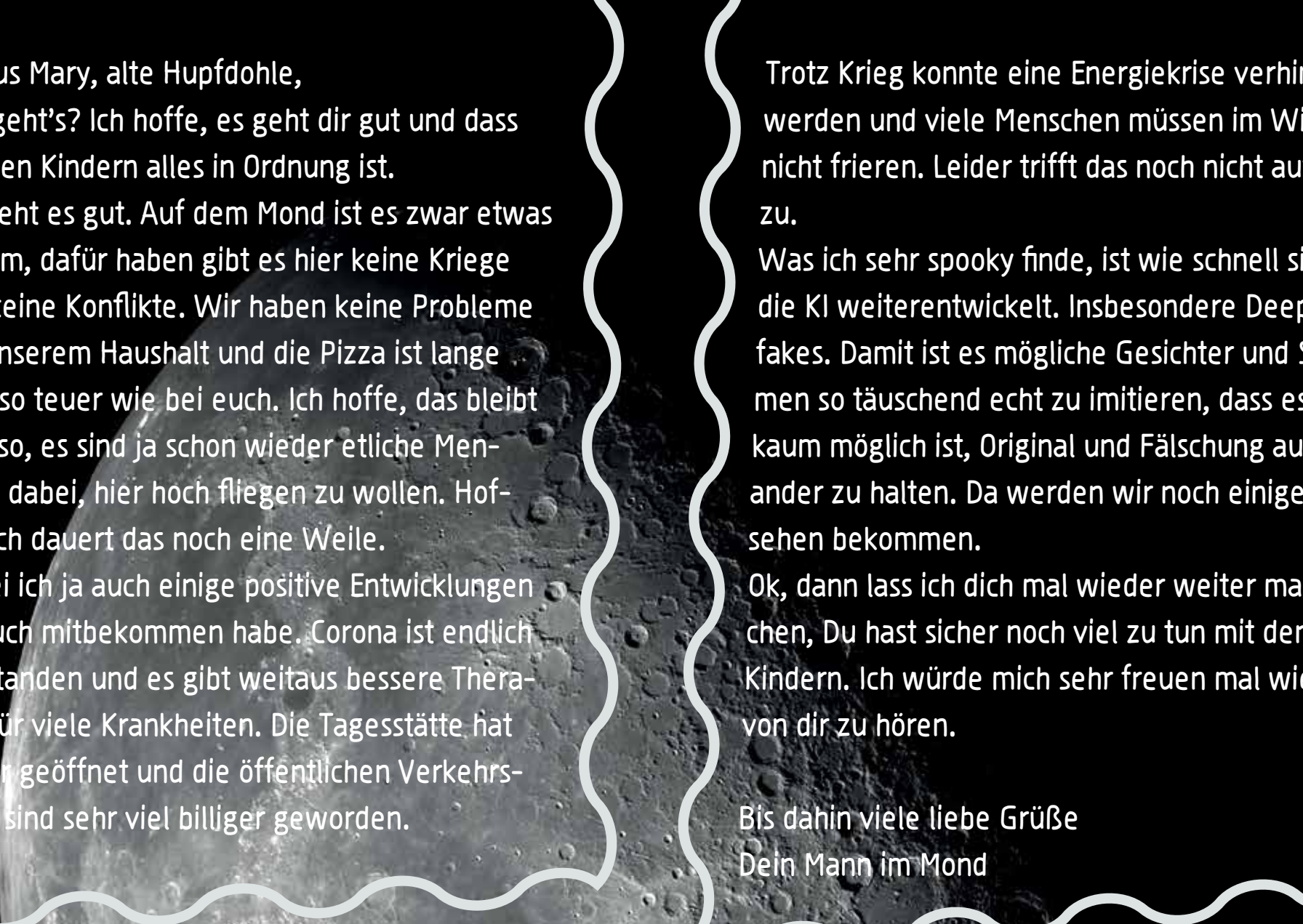
WINTERZEIT – LESEZEIT

Da mag der Eine oder die Andere vielleicht zu einem Krimi greifen und sich mit einer Kuscheldecke auf die Couch zurückziehen wollen, die Teilnehmer:Innen am Schreibzirkel allerdings begaben sich an die Schreibtische, griffen zu den Stiften und sammelten zunächst Positives und Negatives aus dem vergangenen Jahr 2023 auf einer gemeinsamen Liste.

Dann hieß es „Briefe an ...“

Jede/Jeder Teilnehmende wählte daraufhin jeweils fünf positive und fünf negative der vorher gesammelten Aspekte für ihren/seinen Brief aus und u.a. als Jim Knopf, Mary Poppins, Pippi Langstrumpf, Robin Hood, der Raupe Nimmersatt und Mann im Mond schrieben sie einander Briefe.

Vier dieser Briefe hat die Redaktion erhalten und wir freuen uns, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, diese mit einem herzlichen Dankeschön an die Verfasser, Mary Poppins, den Mann im Mond, Jim Knopf und Pippi Langstrumpf, abdrucken zu können!



Servus Mary, alte Hupfdohle,
wie geht's? Ich hoffe, es geht dir gut und dass
mit den Kindern alles in Ordnung ist.
Mir geht es gut. Auf dem Mond ist es zwar etwas
einsam, dafür haben gibt es hier keine Kriege
und keine Konflikte. Wir haben keine Probleme
mit unserem Haushalt und die Pizza ist lange
nicht so teuer wie bei euch. Ich hoffe, das bleibt
auch so, es sind ja schon wieder etliche Men-
schen dabei, hier hoch fliegen zu wollen. Hof-
fentlich dauert das noch eine Weile.
Wobei ich ja auch einige positive Entwicklungen
bei euch mitbekommen habe. Corona ist endlich
überstanden und es gibt weitaus bessere Thera-
pien für viele Krankheiten. Die Tagesstätte hat
wieder geöffnet und die öffentlichen Verkehrs-
mittel sind sehr viel billiger geworden.

Trotz Krieg konnte eine Energiekrise verhindert
werden und viele Menschen müssen im Winter
nicht frieren. Leider trifft das noch nicht auf alle
zu.

Was ich sehr spooky finde, ist wie schnell sich
die KI weiterentwickelt. Insbesondere Deep-
fakes. Damit ist es mögliche Gesichter und Stim-
men so täuschend echt zu imitieren, dass es
kaum möglich ist, Original und Fälschung ausein-
ander zu halten. Da werden wir noch einiges zu
sehen bekommen.

Ok, dann lass ich dich mal wieder weiter ma-
chen, Du hast sicher noch viel zu tun mit den
Kindern. Ich würde mich sehr freuen mal wieder
von dir zu hören.

Bis dahin viele liebe Grüße
Dein Mann im Mond

Halloo lieber MANN im Mont
Wie geht es dir so ich hoffe du bist
Nicht zuhause einsam Da oben!
Ich hab mir überlegt dass ich dir
mal wieder schreibe weil ich bin
auch oft einsam hier unten.
Klar ich hab Tommy und Anna
und Die kommen mich auch oft besuchen
und wir erleben die besten Abenteuer
Aber ich vermisse meinen Papa
vielleicht siehst du ihn ja gerade von
Da oben und kannst mir dann schrei-
ben wo er ist und was er ge-
rade macht.
Mein Haus die Villa Küster Bunt
ist meist wie eine Tagelager
Leute gehen rein und aus und
mit meinen Friends erlebe ich die
besten Geschichten.
Et jetztens hat ich mit Tommy
und Anna auf einem Pink

Konzert, Du kennst Pink wahrscheinlich
nicht bist ja auch schon bisschen
älter. Sie ist eine spitzen Sängerin
mein Papa hat uns die Karten gesche-
nkt. Wir hatten das tolle Herr Wilson
so viel Spas. Leider durfte ich
Herr Wilson nicht mitnehmen, da hab ich
ihn einfach unter meine Mütze gepa-
ckt und kann hat was gemerkt.
Er hat sich so gefreut dass er da-
rauf sein durfte du weißt doch das
er alleine immer angst bekommt. Tommy
und Anna wollten auch noch auf ein
Rammstein Konzert dabei hab ich ihnen
doch gesagt das ich Rammstein boikottiere.
Die haben den ganzen Schandal nicht mit-
bekommen, echt unerhört! Mein Papa sollte
mal bei diesem Tiff vorbeifahren und ihm
gehört eins auf die Mütze geben.

Jetzt ist er schon kälter deswegen
Schau'n Annika, Tommy, Herr Nilsson, der
kleine Onkel und ich oft Filme. Letztes
haben wir sogar einen selber gedreht wir
haben einfach unsere Kreativität sprudeln
lassen. Es kam ein toller Film raus
über eine verborgene Insel auf der ein
Piraten Schatz vergraben liegt.
Wir waren die mutigen Seeräuber die nach
dem Schatz gesucht haben das war wirklich
klasse nächstes Mal wenn du da bist muss
ich dir den Film zeigen der gefällt dir
bestimmt?

Antwort: Das ist ein tolles Gefühl, du das
letzte Mal da warst hat sich viel verändert.
Tommy und Annika können nicht mehr so oft
Pizza essen gehen weil die jetzt 5€ mehr
kostet! Kannst du das glauben? & Dabei
liebe ich Pizza, doch so sehr deswegen
haben wir die jetzt immer Zuhause bei mir
und das macht so wirklich mehr Spaß. Wir
haben angefangen die mit den verücktesten
Zutaten zu belegen ich habe letztes

eine Schokoladen Strudel Salami Mango Eis
Senf Pistazien Pizza und die war einfach
spitzen Klasse, recht jetzt!
Ich war übrigens sehr traurig als du mir
in deinem letzten Brief geschrieben hast dass
es so viele Kriege gibt, von da oben
sist du ja wirklich alles Gell?
Dann sist du ja auch dass die Erde ein
Planet ist sie gehört uns allen zusammen finde ich
aber die Menschen haben uns, ich habe Grenzen
erschaffen die uns spalten und uns
dazu bringen uns zu verm. vergleichen dadurch
entsteht doch auch so viel Fremdenhass und
Rassismus und Jochenhas. Einfach nur weil eine
Gruppe denkt sie ist besser als die andere.
Dabei sind wir doch alle gleich, oder Maxim
Mandel? Wir stammen alle von Herr Nilsson ab
und der ist eigentlich ein sehr friedlicher
Zeitgenosse (wenn er nicht gerade hungrig ist
aber zum Glück hab ich noch was von der Pizza
übrig). Du bist bestimmt traurig da oben wenn
du das immer sehen must was die Menschen
machen und wie sie sich gegenseitig kaputt
machen, ich kann einfach nicht verstehen warum
nicht alle so friedlich zusammenleben können
wie wir hier in der Willa Kunterbund

mit Annika, Tommy, Herr Nilsson und den
kleinen Onkel.
Du musst unbedingt mal vorbeikommen wie
wäre es an Weihnachten? Mein Papa kommt
auch und wir wollten Plätzchen backen.
Das wäre doch toll!
Alles Liebe von Pippilotta Viktualia Röllgardina
Pfeffermintz-Efraims Tochter Langstrumpf



Lieber Robin,
ich weiß, ich weiß... du hast erst vor gar nicht allzu langer Zeit einen Brief von mir erhalten.

Aaaaber: dieser Tage liegt mir soviel auf dem Herzen, ein bewegtes und außerordentliches Jahr neigt sich dem Ende zu, da fällt es mir ausgesprochen schwer überhaupt den Stift aus der Hand zu legen. Ich bin ständig am schreiben! Es ist jetzt einfach nicht die Zeit tatelos und bequem Däumchen zu drehen. Hinzu kommt noch, dass unser kleiner Ort vor einigen Tagen von puderweißen, zuckerwattehaften Schneepolstern verschluckt wurde. Wir können ja kaum noch das Haus verlassen. Stell dir das mal vor! Hier, wo wir für gewöhnlich jahraus jahrein fürstlich von der Sonne verwöhnt werden. Außerdem hat mir deine reflektierte Art und dein Gerechtigkeitsinn immer sehr geholfen und imponiert. Auch wenn du vergangener Tage weißt Gott des öfteren mal über's Ziel hinausgeschossen sein mochtest, Robin. Umso mehr... - du kennst ja meinen Standpunkt hierzu.

Weißt du - ich bin so glücklich wieder uneingeschränkt unter Menschen sein zu können und darüber, dass es mir die verschwundenen Corona-Auflagen erlauben wieder meiner Berufung nachzugehen. Gleichzeitig ist es mir dadurch wie Schuppen von den Augen gefallen, was für gravierende gesellschaftliche Veränderungen das mit sich brachte. Ich glaube wir haben während der letzten Jahre

einiges versäumt und haben uns zu wenig um Kinder und Heranwachsende gesorgt.

Und mich belasten die kriegerischen Auseinandersetzungen doch sehr. Es gilt zwar als wahr, na klar, aber es leuchtet mir einfach nicht ein, wieso wir immer noch auf diese schrecklichen, barbarischen Mittel zurückfallen und unsere kommunikativen Fähigkeiten so sehr versagen. Auch was den Fremden- und Judenhass betrifft: das betrifft mich auch ganz persönlich in meiner Lebensfreude.

Ich hätte einfach nicht gedacht, dass das noch so tief verwurzelt ist. Das war im wahrsten Sinne des Wortes eine Enttäuschung.

Eine Freundin hat mir erst geschrieben, dass sich auch in Deutschland wieder schreckliche Parteien wie die AfD mit einer Teils rechtsextremen Agenda etablieren. Und nicht nur dort; in nahezu ganz Europa ist dergleichen zu beobachten.

Und dann gibt es noch diese Musikband, Raumstein. Die spielen einfach weiter als wäre nichts gewesen, dieser Lindemann ist auf Solo-Tour und das Thema fast gänzlich aus den Medien verschwunden. Das gilt ja überhaupt für viele Themen; wie gering die Halbwertszeit und Aufmerksamkeitsspanne heutzutage ist!

Puhhhhh... jetzt habe ich aber ordentlich Dampf abgelassen. Das musste jetzt einfach raus! Ich hoffe du bist draugeblieben, Robin.

Ich weiß nämlich auch Schönes zu berichten.

Oh, halt! Stopp! Eine Sache noch, um die ich unter gar keinen

Umständen herunkommen: was hältst du eigentlich von der 'Letzten Generation'?

Ich finde, gefühlt häufen sich Naturkatastrophen. Die vielen Überschwemmungen, Stürme und Wetterextreme sind schon beängstigend. Wie geht es dir damit? Kleben sich Zuhause auch Menschen auf Straßen, vor Ampeln fest? Hmmm... ich bin noch unentschieden wie ich das finden würde, wenn das hier passieren würde. Aber vielleicht könnte es zumindest dazu beitragen den ein oder anderen wachzurütteln.

Hui, jetzt aber wirklich! Ich hatte – wie du weißt – seit 2020 ja auch mancherlei Phase wo es mir psychisch nicht so gut ging. Und deswegen bin ich tätig geworden und habe mir kurzerhand Hilfe geholt. Ich bin seit geraumer Zeit in therapeutischer Behandlung. Du wirst Augen machen, was!?

Ja, und was soll ich sagen, es hilft mir schon, das alles aufzuarbeiten und am Ball zu bleiben. Ich verspüre nämlich keine Lust mich in eine Ecke zu verkriechen. Und wenn mir die Gelegenheit dazu bleibt, begeben wir uns Nachmittags noch auf einen Tee in eine nahegelegene Tagesstätte. Das tut mir gut. Wir kochen, plaudern und machen Spiele dort. Das kommt mir nach den isolierten Zeiten der letzten Jahre sehr zu gute. Und noch was darf ich keinesfalls vergessen. Mit meiner Gastfamilie steht mir eine Reise nach München bevor. Von Australien aus

wahrlich kein kleiner Sprung. Aber da das zuvorderst geschäftlicher Natur ist, werde ich da einfach mitkommen und viel Gelegenheit haben mit den Kindern die Stadt zu erkunden. Was für ein Glück... hätte mir das nicht erträumen lassen: die Isar, die vielen schönen Cafés, der Englische Garten. Und dann möchte ich natürlich unbedingt einen Ausflug Richtung Berge unternehmen. Die liegen ja München sozusagen im Rücken. Das werde ich mir nicht entgehen lassen. Du weißt, wie sehr mir die Stille und Weite von Zeit zu Zeit zusagt und Tatkraft verleiht.

Eines ergibt das andere. Jetzt habe ich plötzlich so Kohldampf, Robin. Und: Lust zu lesen. Ich denke, ich war schlichtweg zuviel am Schreibtisch gesessen. So verrinnt die Zeit. Ich kann dem jetzt keine Sekunde länger Aufschub gewähren, sonst bräut sich schrecklich schlechte Laune in mir zusammen. Jetzt hilft nur was Feines zu essen und hinterher ein gutes Buch. Hmmm... vielleicht auf die Schwelle Ham und Eggs? Oder doch ganz nach Art des Landes, eine Meat Pie? Das hatte ich schon ganz lange nicht mehr. Was es geworden ist, werde ich dich dann beim nächsten Mal wissen lassen – ob du willst oder nicht.

Schreib mir ganz bald! Weil ich mich immer freue von dir zu hören.
Umarmung, Tschüss und Grüße
Deine Mary

Meine lieben Freunde Mary, Pippi, Robin, Momo, Raupe Nimmersatt und auch Du, bester Freund Mannimo (Anm.d.Red.: damit ist der Mann im Mond gemeint), ich habe Eure Blicke während der Feiertage, als Christi, Niko und die Rentiere unterwegs waren, um Geschenke zu bringen, förmlich in meinem Nacken gespürt ...

„Was? Keine Post von Jim und Lukas?“, werdet Ihr Euch gefragt haben. Und:

„Was mag in Lummerland passiert sein, dass sich die Beiden nicht melden?“

Die Sache verhielt sich folgendermaßen:

Li Si, Lukas und ich saßen an unserem schönen Mandalatisch, lasen ein wenig, spielten Karten, aßen die guten Kekse von Herrn Schu Fu Lu Pi Plu und besprachen die Weihnachtspost, in die Li Si ganz aktuelle Bilder von Lummerland und Emmas Tochter Molly legen wollte.

Emma war ruhig, sogar ziemlich, uns beunruhigend ruhig. Normalerweise gibt sie zurzeit ständig ihren Senf - Verzeihung: Rauch - zu allem und jedem ab, sie ist superlativisch, fast schon zickig. Lukas meint, es läge vielleicht an ihrem Alter, meine schlaue Li Si ist jedoch der lummerlandbergefesten



Überzeugung, dass es etwas anderes sei.

Wir saßen also in fröhlicher Runde beieinander, als uns plötzlich ein orkanmäßiges Schnaufen mit immenser Lautstärke schier von den Stühlen riss. Die ganze Emma wackelte und schnaufte und sah zum Fürchten aus: „Wenn Ihr glaubt, dass ich Eure Post wieder durch die Gegend fahren werde, dann habt Ihr Euch gründlich getäuscht! Ich streike!“

Lukas riss vor lauter Schreck seinen Mund ganz weit auf und rief erstaunt: „Aber Emma, was ist denn mit Dir los? Du liebst es doch, unsere Post zu verteilen.“

„Nein“, meinte Emma mürrisch: „Nein und nochmals nein!“

Weiter war aus Emma kein Wort mehr herauszuholen. Selbst die wirklich teure Pizza rührte sie nicht an. Also schrieb ich Emma eine Karte. Ich bat sie uns doch zu sagen, was los sei. Ohne dies zu wissen, ohne miteinander zu reden, gäbe es schließlich keine Lösung des Dilemmas.

Emma schwieg noch weitere 5 Tage, sie sah die ganze Zeit so aus, als ob sie mit sich selbst kämpfte. Endlich, am 6. Tag, wir anderen saßen wie die vorherigen Tage ratlos



am Mandalatisch, fing Emma an zu sprechen:

„Erinnert Ihr Euch? Wir mussten damals heimlich Lummerland wegen der drohenden Überbevölkerung verlassen. Um die Krone der Welt zu überwinden, haben wir das Tal der Dämmerung durchquert. Ich wurde als Drache verkleidet und um zur Wüste ans Ende der Welt zu gelangen, habt Ihr mich zum Perpetumobil umgebaut. Nach Mandala sind wir nur deshalb gelangt, weil Ihr mich zum Schiff umgebaut habt.“

Und jetzt, jetzt sitzen wir hier und bewegen uns nur zwischen den beiden Bergen und dem Lebensmittelladen von Frau Waas.“



„Na, na,“ meinte Lukas, „dann ist ja der Transport der Weihnachtspost eine willkommene Abwechslung für Dich, Emma.“

„Willkommene Abwechslung?“ schnaufte Emma empört.

„Willkommene Abwechslung? Nach so vielen Abenteuern? Weißt Du noch, Lukas, als Du den Vulkan von Nepomuk, dem Halbdrachen, repariert hast? Erinnert Ihr Euch noch an Frau Malzahn? Und Jim, weißt Du noch, als Du den Piraten Namen gegeben hast? Und wie Molly verloren ging und wiedergefunden wurde?“

Und was tun wir jetzt? Die Menschen sind verängstigt: es gab eine Pandemie, viele Menschen wurden sehr krank oder starben, die Menschen konnten sich lange Zeit nicht treffen, die Kinder ihre Freunde nicht sehen, alle waren traurig oder gereizt oder auch beides. Jetzt noch die Kriege, von nur ganz wenigen gewollt, aber die scheinen die Macht zu besitzen. Die Natur wird ausgebeutet und nicht jedem ist daran gelegen, seine Bedürfnisse zu Gunsten der Umwelt zu drosseln.

Warum treffen wir nicht all unsere wunderbaren Freunde, anstatt nur Weihnachtspost zu verschicken? Die Raupe



Nimmersatt, die uns mit ihrem bunten Regenbogenmantel immer so fröhlich stimmte. Und Pippi, Mary, Robin und Momo, alle so stark und furchtlos und immer dazu bereit, sich teuern zu stellen.“

„Hm“, meinte Lukas und kratzte sich ein wenig Ruß von der Nasenspitze, während Li Si und ich uns verstehend in die Augen schauten. Ja, Emma hatte Recht. Warum statt „nur“ zu schreiben nicht endlich wieder ein Treffen? Warum nicht Pläne schmieden, wie wir dazu bei-

tragen könnten, die Welt wieder etwas bunter zu gestalten? Manches Mal, habe ich mir sagen lassen, springt ja ein kleiner Funke unserer Zuversicht und unseres Mutes auf die kleinen Erdenbürger über und die machen es dann später vielleicht doch besser als die Großen.



Und ehrlich, meine Freunde: Ich vermisse Euch! Wie schön war es immer mit Dir, Pippi, auf dem großen Tisch in der Villa Kunterbunt zu tanzen!

Und so lustig, als Du die 2 Meter langen Spaghetti vor Deiner Nase mit der Schere durchgeschnitten hast.

Momo, weißt Du noch, wie Du mit der bunten Raupe Nimmersatt und der Stundenblume die graven Herren besiegtest und wir alle wieder Zugang zu den Menschen finden konnten?

Und Mary, wie Du scheinbar streng, doch behutsam und mit so viel Feingefühl die Banks Kinder beaufsichtigtest? Wieviel Spaß sie mit Dir hatten! Zeigst Du mir bei Gelegenheit bitte Deinen Trick mit dem Schirm?

Und Robin, Du wirst immer noch die Armen stützen und schützen, ich denke, dies ist deine Passion!

Ich vermisse auch Dich, lieber Mannimo, von dort oben hast Du so ziemlich alles im Blick – bestimmt nicht immer schön

– aber Du spendest doch jeden Abend irgendwo und irgendwem Licht und Trost.

Also liebe Freunde: Auch aus eigenem Interesse möchte ich Emmas Vorschlag aufgreifen und schlage zwecks des Durch- und Überblicks ein Treffen bei Dir, Mannimo, auf dem Mond vor.

Emma, nein, wir alle sind vor lauter Vorfreude schon ganz narrisch! Klar müssen wir durch die Region der Schwarzen Felsen fahren und durch das Felsentor, den „Mund des Todes“, aber wir fahren ja mit Emma und ihr Dampf wird die Straße sichtbar machen. Wenn Pippi dann am Ende der Welt Emma ein wenig hochhebt, könntest Du, Mary, Emma mit Schirmen und Luftballons bestücken und es kann losgehen. Robin, ganz wunderbar wäre es, wenn Du Lady Marian mitbringen würdest und Du, Pippi, selbstverständlich Herrn Nilsson und den Kleinen Onkel (...ich vermute, dass Annika und Tommy beschäftigt sind...?)!

Und Momo: dann können wir vielleicht gemeinsam besprechen, wie wir auch die neuen graven Herren besiegen: die versuchen sich gerade wieder wichtig zu machen: verstecken sich in Social Media.

Was meint Ihr? Können wir vorgestern starten? Dann wird es nicht zu spät ...

Hertzlichst, Ever Jim, Prinz Myrrhen von Jimballa



Foto: Michaela Silkinat

Knacke den Zahlencode!

	2		25		3		18		5		24	
22	16	6	6	3	24		12	20	4	15	3	2
	15		18		16		2		16		5	
9	19	11	4		15	20	3	25	15	6	3	13
			4		13		2		15		6	
3	2	22	3	6	18	2		3	24	3	6	5
	19		13		4		1		3		3	
12	18	2	22	15		5	20	3	1	3	2	5
	9		19		24		25		18			
16	5	15	5	15	19	19	15		8	19	6	6
	15		15		24		18		12		18	
26	3	12	3	26	3		24	18	15	15	3	13
	11		2		2		3		3		1	

Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5	6		8	9		11	12	13
	N	E										R
	15	16		18	19	20		22		24	25	26
					U							

Die Regeln

Alle Kästchen sind bei diesem Rätsel mit Zahlen versehen und müssen gegen Buchstaben ersetzt werden. Jede einzelne Zahl steht für einen bestimmten Buchstaben im Alphabet. Ziel ist es, die passenden Wörter im Rätselgitter herauszufinden und die entsprechenden Buchstaben in den unteren Zahlencodestreifen einzutragen. Knacken Sie den Zahlencode?

Auflösung auf Seite 64

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von www.raetseldino.de

Angst

Komm schon Angst, komm her zu mir!
Hast du etwa Angst vor mir?
Ja die Angst die fürchtet sich!
Fürchtet sich ganz fürchterlich!

Sprich doch Angst, so sprich zu mir!
Ich sprech dich aus, sprichst du zu mir!
Angst! Du bangst! Hast Angst vor mir!
Komm schon Angst, komm her zu mir!

Ja jetzt weiß ich um dein Bangen,
denn wo du aufhörst, muss Mut anfangen!
Hast gar Angst noch Mut zu kriegen?
Weil wir dich dann schnell besiegen?

Dann wirst du zum Mut, wirst du zum Bär,
Komm schon Angst, komm zu mir her!

VON ANDREAS SCHMIDT



BAUERN PROTESTE

VON MICHAELA SILKINAT

Alle Fotos: Gitta Drechsler (falls nicht anders genannt)

Die Bauernproteste waren Anfang Januar direkt vis-à-vis der Regenbogen Tagesstätte in der Ingolstädter Straße in München zu sehen und zu hören. Von der Autobahnausfahrt bis in die Innenstadt zog sich die Traktorkolonnie auf beiden Fahrspuren stadteinwärts. Die meisten Besucher:innen der Tagesstätte zeigten Verständnis für den Unmut der Bauern, deren Einkünfte

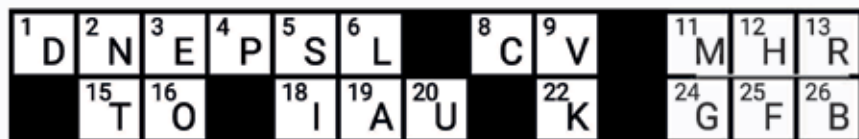
wohl nicht nur von Jahr zu Jahr, sondern erheblich nach Betriebsgröße variieren, und die Befürchtung, dass viele kleinere Betriebe aufgeben müssten, war immer wiederkehrendes Thema. Nicht so schön war das „pausenlose laute Gehupe“, dem die Besucher:innen durch Aufdrehen der Radiolautstärke entgegen zu wirken versuchten.

Als der Monatsplan für den Januar erstellt wurde, war von den Protesten der Bauern noch nichts bekannt. Wie kurios, dass just in dieser Woche ein „Bauerntopf“ auf dem Essensplan stand. Nicht nur aus Solidarität wurden das Gemüse und die Kartoffeln von einem Kleinbauern bezogen.

Speiseplan Januar 2024

	Wochentag	
02.1.	Dienstag	Pfannkuchen süß oder deftig
03.1.	Mittwoch	Fischstäbchen mit Kartoffelgürkensalat
04.1.	Donnerstag	Nudeln ala Carbonara
06.1.	Samstag	Feiertag
08.1.	Montag	Knusprige Ofenkartoffel mit Kräuterquark und Salat
09.1.	Dienstag	Bauerntopf
10.1.	Mittwoch	Lachs-Tagliatelle mit Sahne sauce
11.1.	Donnerstag	Gyros mit Pitabrot Zaziki und Salat
13.1.	Samstag	Warmes Mittagessen
15.1.	Montag	Thai-Curry mit Reis
16.1.	Dienstag	Gnocchi—Brokkoli-Auflauf mit Salat
17.1.	Mittwoch	Chilli con carne mir Baguett
18.1.	Donnerstag	Julie's Gemüselasagne
20.1.	Samstag	Warmes Mittagessen
22.1.	Montag	Schupfnudel-Wirsing-panne
23.1.	Dienstag	Hähnchen-Champignon-Netztes mit Spätzle
24.1.	Mittwoch	Brokkoli-Tomaten-Feta Kartoffelpfanne
25.1.	Donnerstag	Hackbällchen "Toskana" mit Reis
27.1.	Samstag	Warmes Mittagessen
29.1.	Montag	Bayrische Schinkennudel mit Salat
30.1.	Dienstag	Spitzkohl-Hack-Auflauf
31.01.	Mittwoch	Risotto-Funghi mit Salat





EVENTS

VON RITA FLECKE

Nur kurz nach Kathmandu – mit dem Motorrad zum höchsten Berg der Erde

EINE MULTIVISIONSSHOW IN HD

VOLKSHOCHSCHULE INGOLSTADT
HALLSTR. 5, 85049 INGOLSTADT
TEL. 0841 305 1854
DI, 09.04.2024 | 19:30 UHR

Peter Schuster aus Schernfeld bei Eichstätt reiste zusammen mit seinem Freund Peppi Adametz mit dem Motorrad auf dem Landweg entlang der sagenumwobenen Seidenstraße durch 14 Länder über 16.000 km bis in den Himalaya.

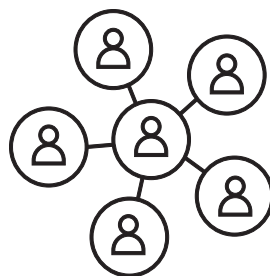
Zunächst ging es durch die unendliche Weite Russlands, die trostlose und doch wieder großartige Hungersteppe in Kasachstan, die magischen Karawanenstädte der alten Seidenstraße in Usbekistan, die tagelange Einsamkeit des Pamirgebirges in Tadschikistan, die hektische Geschäftigkeit der Chinesen und Uiguren in Kashgar, die extreme Kälte und große Höhe in der tibetischen Gebirgshochebene und schließlich die majestätische Erhabenheit des Mount Everest und des Himalaya-Hauptkamm mit seinen Achttausendern.

Die Abenteuerreise stellte die beiden vor die unterschiedlichsten Herausforderungen, die es zu meistern galt: nicht enden wollende Offroad-Fahrten, extreme klimatische Bedingungen mit Temperaturen weit unter

dem Gefrierpunkt, unvorstellbare Verhältnisse am Shariston Pass und im mörderischen Anzob Tunnel, halsbrecherischer Verkehr in Kathmandu und eine nicht für möglich gehaltene Pechsträhne mit Schäd an den Motorrädern.

Als Peter Schuster und Peppi Adametz aufgrund von Unruhen die Einreise nach Tibet verweigert wurde, mussten sie ihre Reise für über ein Jahr unterbrechen und die Motorräder in Kirgistan unterstellen.

All das verband Schuster zu einer Route, die „Nur kurz nach Kathmandu“, dem Ziel der Reise in Nepal, führt. Eine Reise durch beeindruckende Landschaften, in eine fremde Welt mit Ländern, deren Namen aus alten Zeiten und vergilbten Büchern in die Gegenwart wehen, immer nah an den Menschen, mitreißend und abenteuerlich. Mit dem Vortrag unterstützt der Schernfelder die Nepalhilfe Beilngries, für die er inzwischen schon über 12.000 € gesammelt hat.



Führung durch den Gasteig HP 8

HINTER DEN KULISSEN VON MÜNCHENS
NEUEM KULTURZENTRUM

Der neue Standort des Gasteig HP8 bietet eine beeindruckende Symbiose aus Alt und Neu in einer bunt gemischten Nachbarschaft. Machen Sie sich bei einer Führung mit Stattdreisen e. V. selbst ein Bild vom neuen Kulturkraftwerk in Sendling. In einem spannenden Umfeld gelegen und in einer außergewöhnlichen Architektur beheimatet, bietet der Interimsstandort eine Plattform für neue Vermittlungsformate und Kooperationen. Auf einem Rundgang zwischen der denkmalgeschützten Halle E und der in Rekordzeit neu errichteten Isarphilharmonie erfahren Sie, welchen neuen Perspektiven sich Europas größtes Kulturzentrum mit seinem vorübergehenden Umzug eröffnen.

Stattdreisen e. V. bietet in Kooperation mit der Gasteig München GmbH regelmäßig Führungen für alle Interessierten (auch Gruppen) an.

Dauer: ca. 1,5 – 2 Stunden

Kosten: € 16,00; erm. € 14,00

Weitere Infos unter: www.stattdreisen-muenchen.de/fuehrungen-durch-den-gasteig-hp8

GASTEIG HP8

HANS-PREISSINGER-STRASSE 8, HALLE E

NÄCHSTE TERMINE FÜR OFFENE FÜHRUNGEN:

MO, 11.03.2024 | 15:00 UHR

DO, 11.04.2024 | 15:30 UHR

MI, 15.05.2024 | 16:00 UHR



Foto: GasteigHP8, HGEsch -Gasteig-0313-1

Selbstbestimmt,
gleichberechtigt und
eigenverantwortlich
leben.

Danke für
Ihre Unterstützung



Kontakt:

report@stiftungregenbogen.de

info@stiftungregenbogen.de

www.stiftungregenbogen.de