

21. Dezember 2019



EINFACH SCHLANK

Wie Sie Ihren Appetit *neu programmieren*,
Ihr *Wunschgewicht* erreichen und halten



MINI ELECTRIC

DER ERSTE VOLLELEKTRISCHE MINI.

Gokart-Feeling 2.0. Starten Sie mit uns in die neue Ära von elektrisierendem Fahrspaß und bestellen Sie jetzt den ersten vollelektrischen MINI bei Ihrem MINI Partner.

**DER NEUE MINI COOPER SE.
CHARGED WITH PASSION.**



MINI Cooper SE: Offizieller Stromverbrauch kombiniert: 16,8–14,8 kWh/100 km. Die Angaben zum Stromverbrauch wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung ermittelt. Die Angaben berücksichtigen bei Spannbreiten Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße. Die Angaben sind bereits auf Basis des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf NEFZ zurückgerechnet.

Willkommen, zwanziger Jahre



Von Robert Schneider, Chefredakteur

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester ist sicher auch für Sie eine ganz besondere. Es ist die Zeit der Ruhe und Besinnung auf das wirklich Wichtige – im Kreise jener Menschen, die wir lieben. Es sind Tage, die aus der Zeit zu fallen scheinen, weil bestimmte Riten den Takt vorgeben – das Festmenü, der Weihnachtschmuck am Baum, der Spaziergang oder der Kater am Neujahrsmorgen.

Wenn das Jahr nun langsamer wird, verändert sich unser Blick. Er wird klarer. Wir schauen nach vorn und zurück. Was haben wir erreicht? Welche Fehler machen wir nicht noch einmal? Was wird im kommenden Jahr wichtig?

Politisch war 2019 ein aufregendes Jahr, das kommende wird es wohl nicht minder. In der Morgendämmerung 2020 schimmert der Himmel über Berlin schon jetzt schwarz und grün. Immer häufiger sitzen in der Hauptstadt die Grünen mit am Tisch, wenn wichtige Entscheidungen fallen. Zum Beispiel am vergangenen Sonntag, als der Vermittlungsausschuss von Bundestag und Bundesrat endgültig über das Klimapakete der GroKo entschied. Die Vertreter von Union, SPD und Grünen machten die Sache einfach unter sich aus. FDP und Linkspartei wurden gar nicht erst eingeladen, obwohl beide Parteien an mehreren Landesregierungen beteiligt sind und deshalb dazugehört hätten. Doch man brauche sie nicht, lautete die Begründung, schließlich hätten GroKo und Grüne auch so eine Mehrheit.

In der Tat wird oft übersehen, dass die Öko-Partei bereits in elf Ländern mitregiert und damit im Bundesrat mehr Einfluss besitzt als CDU, CSU und SPD. Im deutschen Föderalismus sind die Grünen damit bereits zur bestimmenden Kraft aufgestiegen. Und kaum jemand zweifelt daran, dass es auch auf der Bundesebene

nicht mehr lange dauert, bis die erstarkten Grünen als neue Volkspartei der linken Mitte das Erbe der schrumpfenden Sozialdemokraten antreten.

Über das Schicksal der SPD könnte schon in den ersten Monaten des neuen Jahres entschieden werden. Sollten am 23. Februar bei der Bürgerschaftswahl in Hamburg die Vorherrschaft der SPD enden und deren Umfragewerte auch bundesweit weiter absinken, könnte die neue SPD-Spitze um Saskia Esken und Norbert Walter-Borjans unter Druck geraten. Noch klammern sich Sozialdemokraten

und Christdemokraten in Berlin aneinander. Man trifft sich zu vorweihnachtlichen Koalitionsrunden und hört sich geduldig die gegenseitigen Wünsche an. Wie lange dieser mühsame Frieden anhält? Ich weiß es nicht, denke aber, dass es ab März spannend wird: Dann hat Hamburg gewählt, und in Berlin ist die Hälfte der Legislaturperiode vorbei. Dann haben die Minister und Staatssekretäre Pensionsansprüche erworben – und ein Abschied von der

Macht viele zumindest aus finanziellen Gründen leichter.

Wie sieht sie aus, die neue Zeit? Unser Magazin „Die Welt 2020“, ein Gemeinschaftswerk des britischen Magazins „The Economist“ und FOCUS, das nun im Handel erhältlich ist, liefert Antworten auf viele Fragen der Zukunft. Ich möchte es Ihnen ans Herz legen für diese Tage der Besinnung.

Frohe Weihnachten und ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr wünscht herzlichst Ihr

Robert Schneider



Die Welt 2020
Der Titel des neuen
FOCUS-Sonderhefts

Im nächsten FOCUS:
Das RAUCHFREI Special



20 Seiten für ein Leben
ohne Zigaretten

Einfach aufhören
Zehn Exit-Strategien im
Experten-Check

Gefährliche Geliebte
Wie die Trennung von der
Zigarette gelingt

Wie süchtig bin ich?
Selbsttest zum Grad der
Abhängigkeit

Hightech-Alternativen
So funktionieren Tabakerhitzer
und Verdampfer



**Die nächste Ausgabe
von FOCUS erscheint am
Samstag, dem 4. Januar 2020**



Schaustelle

Bildhauer geben
dem Berliner
Schloss mit neuen
Skulpturen seinen
alten Glanz zurück
Seite 22



Showtime

Nancy Pelosi
bekämpft Donald
Trump – aber
ohne Kon-
sequenzen?
Seite 42

Anschauen!

Oscar-Preisträgerin
Caroline Link hat wieder
einen Jungstar entdeckt:
Riva Krymalowski
Seite 98



Naturschauspiel

Der Strand als
Bühne für eine große
Inszenierung –
zu erleben etwa
auf Tonga
Seite 106



Flugschau

Kaum einer hat
so viel Fluggefühl
wie Markus Eisen-
bichler. Wo landet
er bei der Vier-
schanzentournee?
Seite 112



Schaulaufen Mit welchen Gadgets glänzt man auf der Piste? **Seite 116**

Titelthema



- 70 Denk dich schlank**
Mehr Sport, weniger Zucker: Eigentlich wissen wir, wie man abnehmen kann. Doch wie gelingt es, den Kalorien zu widerstehen?
- 77 Freude am Verzicht**
Fünf Strategien gegen die Lust aufs Futtern
- 80 Wie gesund ernähren Sie sich?**
Mit zwölf Fragen zur Selbsterkenntnis

Agenda

- 22 Auferstanden aus Ruinen**
Private Spender finanzieren die Rekonstruktion historischer Skulpturen für das Berliner Schloss. Ein Besuch bei den Bildhauern

Politik

- 28 Horoskop für Europa**
Was kommt im neuen Jahr? 2020 wird die EU vor enorme Herausforderungen stellen und mit schwierigen Aufgaben prüfen
- 38 Umstrittene Aufrüstung**
Die Bundespolizei kauft Kriegswaffen für Einsätze bei Terroranschlägen. Darf sie das?
- 42 Trump soll weg**
Nancy Pelosi über die Gründe und Chancen des Amtsenthebungsverfahrens
- 48 Digitaler Jahresrückblick**
Wer gewann die meisten Facebook-Fans?
- 50 Uni-Abschluss mit zehn**
Wunderkind Laurent Simons streitet mit seiner Alma Mater
- 54 Kampf um Big Data**
Jurist und Medienexperte Boris Paal über die Tücken des Datenschutzgesetzes

Wirtschaft

- 56 Viel Wind ums Windrad**
Betroffene kämpfen gegen Windmühlen in ihren Vorgärten und die Bürokratie
- 61 Klimaschutz mit Sinn**
Was der Top-Ökonom zur Klimadebatte sagt
- 62 Die neue Lokführerin**
Sigrid Nikutta sanierte Berlins Verkehrsbetriebe. Jetzt soll sie bei der Bahn ran

- 56 Mittelstand**
Business mit Bonbons: Die süße Erfolgsgeschichte von Em-eukal und Bayrischem Blockmalz

- 68 Geldmarkt**

Wissen

- 84 Ein Herz für Lilly**
Sie ist neun und wartet seit 18 Monaten auf ein Spenderorgan: Wie fühlt sich ein Mädchen, das um sein Leben bangt? Und wie kommen die Eltern damit klar?
- 87 Gefahr für Kleinkinder**
Vor allem in ärmeren Ländern werden Antibiotika zu oft verabreicht

Kultur

- 90 Im Westen nichts Neues?**
Der Soziologe Andreas Reckwitz über Populismus, die Krise des Liberalismus und seine Hoffnungen für die nächste Dekade
- 98 Familienkino zum Nachdenken**
Oscar-Regisseurin Caroline Link zeigt zu Weihnachten die Verfilmung des Jugendbuchs „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“
- 102 Moderne Primadonna**
Die Sopranistin Barbara Hannigan singt eine eigens für sie komponierte Oper

Leben

- 106 Sehnsucht Südsee**
Die schönsten Routen für traumhafte Schiffsreisen ans andere Ende der Welt
- 112 „Schlampiges Genie“**
Skiispringer Markus Eisenbichler fliegt allen davon – oder aus dem Wettbewerb
- 116 Der Berg ruft**
Heiße Ausrüstung für die kalten Tage
- 118 Fest-Dessert**
Food-Kolumnist Yotam Ottolenghi serviert zum Nachschauen ein himmlisches Tiramisu
- 120 „O Tannenbaum“ in Tokio**
Die Japaner sind crazy nach Weihnachten – wie fühlt sich das an? Ein Selbstversuch
- 124 Akkukönner**
Voll elektrisierend: Der neue Renault Zoe

Rubriken

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 3 Editorial | 95 Buch & Welt |
| 6 Kolumne von Jan Fleischhauer | 96 Kultur-Macher |
| 9 Nachrichten | 100 Salon |
| 10 Fotos der Woche | 104 Bestseller |
| 16 Grafik der Woche | 126 Die Einflusreichen |
| 18 Menschen | 128 Nachrufe/Namen |
| 88 Leserbrief | 129 Impressum |
| | 130 Tagebuch |

► Titelthemen sind rot markiert.

cyberport

SPEED UP THE FLOW

Zeitlose Inhalte kreieren.
Wichtige Augenblicke festhalten.
Daten schneller übertragen.



Kompaktes Design



Datensicherheit



Robuste Bauweise

SanDisk®
EXTREME PORTABLE SSD
1 TB · USB-C 3.1 Gen2

149,00
Statt: 199,00-

JETZT BESTELLEN

Nur solange der Vorrat reicht.

CYBERPORT.DE

Preisangabe inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Streichpreis ist UVP des Herstellers. Irrtümer, Druck-/Schreibfehler vorbehalten.
Anbieter: Cyberport GmbH, Am Brauhaus 5, 01099 Dresden



JAN FLEISCHHAUER

Der schwarze Kanal

Deutschland, deine Nervensägen

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wer ist dem Kolumnisten **2019 besonders aufgefallen**, wer gehört zu den Auf- oder Absteigern?

Das Stadtmagazin „tip Berlin“ veröffentlicht einmal im Jahr eine Liste der „100 peinlichsten Berliner“. Wer es auf die Liste geschafft hat, der gilt in der Hauptstadt etwas, und sei es als Ärgernis. Diese Kolumne nimmt die Idee auf und präsentiert zum Jahresausklang fünf Menschen, die im Ruf stehen, besonders klug oder sympathisch zu sein, in Wahrheit aber furchtbare Nervensägen sind.

Heiko Maas, Außenminister

Gerade eben war er noch der Jogi Löw der Sozialdemokratie: der nette Junge aus dem Saarland mit der feschen Freundin und den etwas zu eng geschnittenen Hemden. Dann gab er plötzlich den Bad-Boy-Maas. Flog nach Ankara und posierte mit dem türkischen Außenminister, um klarzumachen, dass er die Richtlinien der Außenpolitik bestimmt und nicht etwa die Verteidigungsministerin. Schrieb Beiträge zum Mauerfall, in denen er aller Welt für das Geschenk der Einheit dankte, aber die Amerikaner bewusst ausließ.

„Was kommt als Nächstes?“, fragte man sich. Sauna-Abende mit Xi Jinping? Ein Aufsichtsratsposten in einem chinesischen Staatsunternehmen?

Offenbar sieht Heiko Maas seine Zukunft doch eher als die Margot Käßmann der deutschen Außenpolitik. „Militärisch Frieden schaffen hat noch nie funktioniert“, erklärte er jetzt, was nicht nur mehrfach widerlegt ist, sondern auch eine erstaunliche Unkenntnis der deutschen Geschichte beweist. Aber wie das so ist mit dem EKD-Pazifismus: Wichtiger als das, was stimmt, ist das, was stimmen sollte.

Rezo, Berufsjugendlicher

Es gibt in der Musik das Phänomen des „One Hit Wonders“: ein Sommer

lang ein Song, den alle mitsummen. Dann tingelt man 20 Jahre durch die Lande, und bei jedem Auftritt sagen die Leute: „Mensch, das ist doch ‚Mambo Number 5‘, wie hieß noch mal der Sänger?“

Der Lou Bega des Journalismus heißt Rezo. „Die Zerstörung der CDU“ war nicht nur das meistgeklickte YouTube-Video des Jahres 2019: Es machte den Mann mit der blauen Haartolle über Nacht zur politischen Instanz, die zu allem um Auskunft gebeten wurde, was eine Stimme der YouTube-Generation verlangte – die Zukunft der Medien, die Krise der Demokratie, den Generationenkonflikt.

Auch Rezo ist mit 27 Jahren nicht mehr exakt der Jüngste, aber für die Redaktion der „Zeit“ verkörpert er die deutsche Jugend, weshalb sie ihm dort eine Kolumne antrugen. Dafür, dass er ihnen in Hamburg die Online-Welt erklärt, sehen sie auch über gewisse stilistische Schwächen hinweg. Wem zu Innenminister Horst Seehofer vor allem einfällt, dass er „Scheiße labert“, bekommt in der Redaktion am Speersort normalerweise nicht mal einen Praktikumsplatz. Weil Rezo alles zu sein scheint, was die „Zeit“ gern wäre, findet man „Scheiße labern“ als Ausdruck plötzlich cool und frech, also irgendwie heutig. Hoffen wir, dass der Zwang zur Jugendlichkeit nicht die Chefredaktion erreicht. Wenn demnächst auch Giovanni di Lorenzo wie Rezo reden sollte, wäre das selbst für die treuesten Leser ein Schock, da bin ich mir als „Zeit“-Abonnent fast sicher.

Robert Habeck, Grünen-Vorsitzender

Erinnern Sie sich noch an Björn Engholm? Ministerpräsident von Schleswig-Holstein und Herausgeber von Büchern mit Titeln wie „Die Zukunft der Freizeit“?

Kanzlerkandidat der SPD 1993, dessen Reden immer so klangen, als habe Hermann van Veen sie geschrieben, und der sich gern auf die „sensiblen Potenziale“ im Lande berief?

Engholm heißt jetzt Robert Habeck. Niemand versteht es besser, den Gefühlssprech so klingen zu lassen, als habe er gerade etwas furchtbar Bedeutendes gesagt, auch wenn man später erkennt, dass es leider nur Gefühls war. Dafür liegt ihm das Publikum zu Füßen, insbesondere das weibliche. Könnte ich einen Wunsch äußern, dann wäre es der, dass vorerst keine Journalistinnen mehr über den Parteivorsitzenden der Grünen berichten dürfen. Dann wäre immerhin ausgeschlos-



**Björn Engholm heißt
jetzt Robert Habeck.
Niemand versteht
es besser, den Gefühls-
sprech so klingen zu
lassen, als habe er
gerade etwas furchtbar
Bedeutendes gesagt**



„Oft ärgere ich mich über Medien.
Das muss so sein: Eine **freie Presse**
verfolgt nie nur eine Richtung.
Achten wir darauf, dass das so bleibt.“

Christian Lindner



Wie heißt der Ministerpräsident von Schleswig-Holstein?

Illustration von Silke Werzinger

der Debattenrepublik, das philosophische Ground Zero der „Titel, Thesen, Temperamente“-Welt: entschieden gegen den Klimawandel und für das Tierwohl, dezidiert gegen Ungleichheit und für mehr Geschlechtergerechtigkeit.

Interessanter wäre es, schon aus Gründen der geistigen Beweglichkeit, mal andersherum. Aber diese Übung würde seinen Status als Mann, der immer die offen stehende Tür findet, in Gefahr bringen. Also bleibt Precht lieber bei den erprobten Nummern. Auch Richard Clayderman erschreckt das Publikum, wenn er sich abends ans Klavier setzt, nicht plötzlich mit Heavy Metal.

Daniel Günther, Nordlicht

Wie heißt der amtierende Ministerpräsident von Schleswig-Holstein? Nein, nicht Ralf Stegner. Der wäre es gern geworden, ist aber in der falschen Partei. Der aktuelle Ministerpräsident von Schleswig-Holstein heißt Daniel Günther. Sie müssen sich nicht grämen, wenn Ihnen der Name auf Anhieb nichts sagt. Kiel ist wirklich weit weg. Ich war mal da. Viel Wasser. Deshalb gibt es einmal im Jahr die Kieler Woche, laut Wikipedia eines der größten Segelsportereignisse der Welt. Damit wäre auch schon das Wichtigste über Kiel gesagt.

Vielleicht ist es die meditative Abgeschiedenheit des Nordens, die Herrn Günther beflügelt, sich mit einem guten Rat zu melden, kaum wurde irgendwo gewählt. Der CSU empfahl er nach der Wahl in Bayern, sich neue Leute an der Spitze zu suchen, die alten hätten versagt. Am Abend der Hessenwahl war er mit dem Vorschlag zu vernehmen, die Bundesregierung müsse sich härter in die Riemen legen: „Am Riemen reißen ist das Gebot der Stunde.“ Nach der Wahl in Thüringen wurden die „älteren Männer“ zurechtgewiesen, die Kritik an der Bundeskanzlerin geübt hatten. Das sei die Debatte von Leuten, die „ihre Karriereziele nicht erreicht“ hätten.

Ich weiß nicht, wie die weiteren Karriereziele von Herrn Günther aussehen. Die Wege vom Weisen aus dem Waff ins Kanzleramt sind jedenfalls steinig, die Erfahrung musste schon Björn Engholm machen, der Mann, der wie Habeck redete, als es Habeck noch gar nicht gab.

Huch, nur Männer? Können Frauen nicht nerven? Das kann ja gar nicht sein, eine Liste, auf der Frauen keine Rolle spielen. Deshalb demnächst am selben Ort zur selben Zeit die peinlichsten Prominentinnen. Nicht, dass noch jemand sagt, „Der schwarze Kanal“ benachteilige Frauen. Vielleicht haben Sie ja Favoriten. Wenn Sie Vorschläge haben, schreiben Sie uns. ■

sen, dass jedes Porträt mit einer Würdigung des jeweiligen Wuschelzustands seiner Haare beginnt. Männer sind, was Frisuren angeht, weniger zu beeindrucken.

Richard David Precht, Fernsehphilosoph

Dass man mit einem geisteswissenschaftlichen Studium im Rücken keine großen Sprünge macht, gehört zu den Wahrheiten, die einem bei Studienanfang leider nicht gesagt werden. Wäre es anders, hätte sich die Klage über den Gender Pay Gap erledigt. Der einzige Mensch, den ich kenne, der es mit einem Philosophiestudium zu Ruhm und Reichtum gebracht hat, ist Richard David Precht.

Precht kann man zu jedem Thema befragen, er hat garantiert eine Meinung, die in den Redaktionen auf Zustimmung stößt. Precht ist der kleinste gemeinsame Nenner

Den Autor dieser Kolumne erreichen Sie unter:

j.fleischhauer@focus-magazin.de, Twitter: @janfleischhauer, Instagram: jfleischhauer

NACHRICHTEN

Fakten, Fakten, Fakten – und die Menschen der Woche



Herr der (Mindest-)Löhne
Arbeitsminister Hubertus Heil (SPD) will
im Sommer seine Pläne präsentieren

Deutsche Wirtschaft warnt vor schnellem Anstieg des Mindestlohns auf zwölf Euro

Verbände befürchten, der **Niedriglohnsektor** könnte zerstört werden. Dadurch seien Jobs in Gefahr

Die Wirtschaftsverbände raten davon ab, den Mindestlohn rasch auf zwölf Euro pro Stunde anzuheben. Die Arbeitgeberverbände der Metall- und Elektroindustrie fürchten eine „staatliche Lohnfestlegung“ und den „schleichenden Tod der Tarifautonomie“. Gesamtmetall-Hauptgeschäftsführer Oliver Zander sagt: „Ein schneller Sprung auf zwölf Euro würde den dringend benötigten Niedriglohnsektor zerstören. Das jetzige Verfahren garantiert, dass der Mindestlohn langsam, aber sicher auf zwölf Euro steigen wird.“

Bislang wird die Verdienstuntergrenze von einer unabhängigen Kommission festge-

legt. Für den 1. Januar 2020 ist ein Anstieg von 9,19 Euro auf 9,35 Euro pro Stunde vereinbart. Die neue SPD-Führung will zu Jahresbeginn prüfen, wie man die Kommission umgehen kann – mit dem

Mindestlöhne in Europa

in Euro pro Stunde

1	Luxemburg	11,97
2	Frankreich	10,03
3	Niederlande	9,91
4	Irland	9,80
5	Belgien	9,66
6	Deutschland	9,19
7	Großbritannien	8,85
8	Spanien	5,45
9	Slowenien	5,10
10	Malta	4,40

Quelle: WSI

Ziel, die Basisbezüge mittelfristig auf zwölf Euro festzulegen. „In der Folge wären Jobverluste im deutschen Einzelhandel mit seinen mehr als drei Millionen Beschäftigten ein echtes Risiko“, sagt Handelsverband-Geschäftsführer Kai Falk. Das fürchtet auch das Bäckerhandwerk. „Eine Reihe von Tarifentgelten würden durch einen Federstrich des Gesetzgebers aufgehoben“, sagt Hauptgeschäftsführer Daniel Schneider. „Es muss damit gerechnet werden, dass in der Folge Arbeitsplätze und betriebliche Existenzen wegfallen.“

Anders sieht es der Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH). „Um gut für die Zukunft gerüstet zu sein, setzt der ZVEH auf eine faire Entlohnung“, sagt Ingolf Jakobi. Zum neuen Jahr steigt das Mindestentgelt dort auf 11,90 Euro, bis zum Jahr 2024 schrittweise auf 13,95 Euro.

Im Baugewerbe gibt es seit März einen Minimalverdienst von 12,20 Euro pro Stunde. „Der gilt für alle auf deutschen Baustellen tätigen Arbeiter“, sagt Verbandschef Felix Pakleppa.

In der Chemiebranche wird ebenfalls vergleichsweise gut bezahlt. „In der chemisch-pharmazeutischen Industrie liegen die Einstiegsgehälter bei 15 Euro und mehr. Daher spielt der Mindestlohn bei uns kaum eine Rolle“, sagt Wolfgang Große Entrup vom Verband der Chemischen Industrie (VCI).

Im Sommer 2020 will die Mindestlohnkommission einen Bericht vorlegen. Diesen Zeitpunkt möchte die SPD nutzen, um über eine einmalige Erhöhung der Verdienstuntergrenze zu entscheiden. *etz/mir/ssi*

Die Aufsteiger und Absatzer des Jahres

Das Institut Insa ermittelte für FOCUS, welche Politiker in der Wahlergunst („Wer vertritt Ihre Interessen am ehesten?“) 2019 am stärksten gestiegen/gefallen sind.

RAUF



Markus Söder (CSU)

Größter Aufsteiger: Der CSU-Chef legte seit Januar 2019 um 13 auf 104 Punkte zu.



Sahra Wagenknecht (Linke)

Vor zwölf Monaten stand die Linke-Politikerin bei 108 Punkten. Heute sind es 113.



Annalena Baerbock (Grüne)

Die Parteichefin verbesserte sich in diesem Jahr um 4 auf aktuell 99 Punkte.

RUNTER



Olaf Scholz (SPD)

Der Finanzminister beendet das Jahr mit 94 Punkten. Im Januar waren es noch 101.



Christian Lindner (FDP)

Kein gutes Jahr für den FDP-Chef: Für ihn ging es um 11 Punkte runter auf 96.



Annegret Kramp-Karrenbauer (CDU)

Größte Absteigerin: Die CDU-Chefin verlor seit Jahresbeginn beängstigende 43 Punkte.

Die gesamte Rangliste finden Sie auf focus.de/ranking

Gengenbach

Im Lichte des Festes

Als ob dieses Städtchen eigens dafür erbaut worden wäre, die Kulisse für diesen traumhaften Adventsmarkt abzugeben: Mit seinen Fachwerkhäusern, Türmen und der mittelalterlichen Stadtmauer wirkt das baden-württembergische Gengenbach wie ein Ort aus einem Märchenbuch.

Im Zentrum am Marktplatz: das historische Rathaus mit 24 Fenstern. Kann das Zufall sein? Gengenbach beschloss deshalb, in der Vorweihnachtszeit das Amtsgebäude in einen ganz besonderen Adventskalender zu verwandeln, den größten der Welt. Und vielleicht auch den originellsten. In den Fenstern werden seit mehr als 20 Jahren Bilder weltbekannter Künstler gezeigt – in den vergangenen drei Jahre von Andy Warhol, davor von Marc Chagall, Tomi Ungerer und Otmar Alt.

Dieses Jahr verbergen die „Türchen“ Motive aus „Der kleine Prinz“ von Antoine du Saint-Exupéry. In zwölf Fenstern sind die berühmten Zeichnungen des Autors zu sehen, in den übrigen die der Künstlerin Valeria Docampo, die eine Neuübersetzung des Klassikers illustrierte.

Mit einem kleinen Ritual bei Live-Musik öffnet sich jeden Tag um 18 Uhr ein weiteres Fenster. Man wünscht sich fast, dass es noch ein paar Tage länger dauern möge bis Heiligabend. ■

MARGOT ZESLAWSKI

Lasst uns froh und munter sein

Mehrere Dutzend Stände bieten Kunsthandwerk und kulinarische Köstlichkeiten.

Der Adventsmarkt lockt jährlich über 100 000 Besucher an



Die Tor macht weit

Eine weitere Attraktion ist die gut erhaltene Stadtmauer. Hinter dem Obertorturm aus dem 13. Jahrhundert, der heute noch ein zwei Tonnen schweres Fallgitter besitzt, lugt der Schwarzwald in die Stadt hinein

Alle Jahre wieder

Die klassizistische Fassade des 1784 errichteten Prachtbaus hat 22 große Fenster – und zwei weitere im Dach. Der diesjährige Adventskalender mit dem „Kleinen Prinzen“ ist bis zum 6. Januar zu sehen – und dann nochmals im Winter 2020 und 2021





Der Star

Seit „Star Wars: Das Erwachen der Macht“ 2015 ist die Britin Daisy Ridley alias Rey die neue Heldin der Serie. Hier dreht sie das Roter-Teppich-Ritual um und interviewt ihrerseits einen jungen Fan

Das Publikum

Der erfolgreichste Franchise der Filmgeschichte: Dank seiner Fans hat der „Star Wars“-Betrieb mit seinen Produkten mehr als 30 Milliarden Dollar Erlöst. Seit 2012 gehört er zu Disney

Hollywood

Im Lichte der Macht

Seit Mittwoch dieser Woche kämpfen sie wieder in den Kinos der Welt, Hollywoods Sternenkrieger. Zwei Tage zuvor feierten Cast und Crew mit viel Prominenz und Fan-Unterstützung in Los Angeles die Weltpremiere von „Star Wars: Der Aufstieg Skywalkers“, dem Abschluss der dritten Trilogie der Serie.

Und in den 141 Minuten der Science-Fiction-Fantasy werden natürlich alle Rätsel geklärt. Inklusive der brennenden Frage, ob die neue Heldin Rey (Daisy Ridley) die Tochter von Luke Skywalker oder Prinzessin Leia ist. Letztere, verkörpert von der 2016 verstorbenen Carrie Fisher, hat übrigens auch noch mal einen imposanten Auftritt – mithilfe von alten Outtakes und neuen Computer-Animationen.

Die Frage, die jetzt noch bleibt, ist, ob der Serienabschluss nun auch alle Kassenrekorde bricht. In den USA war „Das Erwachen der Macht“, Teil eins der letzten Trilogie, der bisher erfolgreichste Film aller Zeiten. Weltweit ist es „Avengers: Endgame“, die finale Schlacht der vereinten Marvel-Helden. Aber Disneys 4-Milliarden-Dollar-Investition in das „Star Wars“-Universum hat sich in jedem Fall gelohnt. Seither hat der Konzern allein mit den Filmen bereits fast fünf Milliarden Dollar umgesetzt. ■

HARALD PAULI

Foto: Getty Images

Der Fan

Weltweit haben sich Anhänger der Kino-Serie organisiert, die das „Star Wars“-Universum quasi religiös verehren. Jährlich treffen sich Tausende zu Fan-Conventions



Frisch herausgeputzt

Nach der Restaurierung
des Bildes von 1432 ist
das Gras grüner und der Him-
mel klarer. Viele Details
wurden freigelegt. Man sieht
die ergriffenen Gesichter,
das Sonnenlicht auf den
Gewändern und die zarten
Hände der Pilger

Mikroskopisch genau

Die Restauratorin im Genter Museum der Schönen Künste entfernt mit dem Skalpell den jahrhundertealten Schmutz und alte Übermalungen von der Van-Eyck-Tafel

Gent

Im Lichte der Kunst

Sieben Jahre haben die Genter auf diesen Moment gewartet. So lange wird der Altar der Brüder van Eyck schon restauriert. Das Kunstwerk ist in Belgien so berühmt wie Rembrandts „Nachtwache“ in den Niederlanden. Jetzt strahlt die Haupttafel „Die Anbetung des Lamm Gottes“ in neuem Glanz. Und das fast 600 Jahre alte Meisterwerk der flämischen Renaissance gibt seine Geheimnisse preis: Das Gras ist grüner, das Blau des Himmel strahlender, und die Pilger erscheinen plötzlich menschlicher.

Man erkennt ihre geschwellenen Füße, die Wassertropfen auf dem Brunnen, das Sonnenlicht auf den Gewändern. Noch darf das vierteilige Altarbild nicht an seinen angestammten Platz in der Kathedrale Sankt Bravo nach Gent zurück. Dort wurden die Flügel des Altars nur zu Festtagen geöffnet. Man sieht dann nicht die acht Bildtafeln außen, sondern die zwölf Einzelbilder im Inneren. Mindestens sechsmal wurde das Altarbild ganz oder in Teilen geraubt.

Hitler lagerte es in einem Salzbergwerk. Ein Teil fehlt bis heute. Salz, Ruß, Feuchtigkeit, Lack und Staub setzten ihm zu. Zum Start des Van-Eyck-Jahres am 1. Februar in Belgien kehrt der Mittelteil des Altars zurück in die Kathedrale, gesichert hinter dickem Glas.

GABI CZÖPPAN

Hoch konzentriert

Nathalie Laquière gehört zum Restauratorenteam des Genter Museums der Schönen Künste. Sie arbeitet an Hightech-Geräten oder einfach mit der Hand

Könige der Lüfte

Am 29. Dezember startet die **68. Vierschanzentournee**. Der Sport, den gerade mal 400 Skispringer betreiben, ist nach wie vor ein Faszinosum

Mit dem Springen von der Schattenbergschanze in Oberstdorf beginnt fünf Tage nach Heiligabend das größte Wintersportereignis der Alpen. Seit 1953 geht das nun schon so. Auch zum Start der 68. Vierschanzentournee werden in der Allgäuer WM-Arena wieder mehr als 25 000 Skisprungfans erwartet. Insgesamt rechnen die österreichischen und deutschen Tournee-Veranstalter mit mehr als 100 000 Gästen an ihren Schanzen. Hinzu kommen sechs Millionen Zuschauer an den TV-Geräten bei jedem der vier Springen. Das ist eine ganze Menge Aufmerksamkeit für eine Sportart, die weltweit gerade mal von 400 Athleten professionell betrieben wird (siehe Interview mit

Markus Eisenbichler, Seite 112) Was die Menschen daran offenbar so fasziniert, ist dieses scheinbar schwerelose Schweben, diese losgelöste Freiheit im Flug. Vielen Beobachtern ist es ein Mysterium, dass sich (Über)Mutige mit Skiern und ordentlich Schwung vom Schanzenstisch zu Tal stürzen. Das Risiko springt dabei immer mit. So findet das Finale stets auf der Schanze in Bischofshofen statt, die nach einem Opfer dieses Sports benannt ist. 1952 verunfallte dort der österreichische Skisprungpionier Paul Außerleitner im Training so schwer, dass er wenige Tage danach im Krankenhaus starb.

AXEL WOLFSGRUBER

Ablauf:

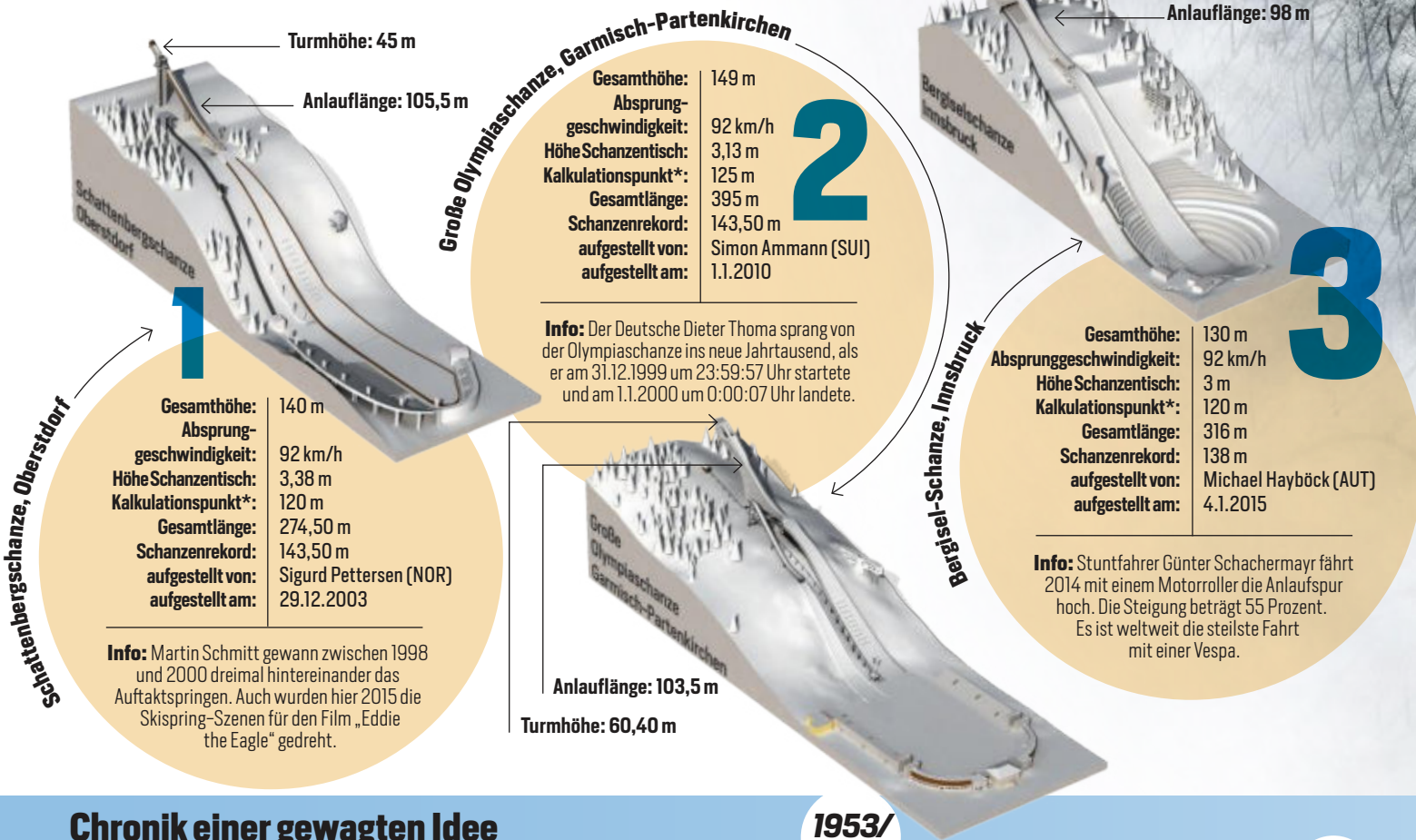
50 Athleten springen paarweise gegeneinander. Die 25 Sieger und die besten fünf Verlierer sind für den zweiten Durchgang qualifiziert.

Sprung-Wertung:

Sprungweite: Bis zum K-Punkt* gibt es 60 Punkte; jeder Meter weiter oder kürzer bedeutet 1,8 Plus- bzw. Minuspunkte.

Haltung: Fünf Richter vergeben Haltungsnoten; die mittleren drei Wertungen werden addiert.

Windfaktor: Rückenwind bringt Zusatzpunkte, Aufwind Punktabzüge.



Chronik einer gewagten Idee

1922

trägt Garmisch-Partenkirchen erstmals ein **Neujahrsspringen** aus. 1949 entwickeln die Skiclubs Partenkirchen und Innsbruck daraus das Vierschanzen-Konzept.

1953

Die erste Tournee mit **50 Springern** startet. Die Athleten kommen aus der Bundesrepublik, Österreich, Jugoslawien, Norwegen, Schweden und der Schweiz.

1953/
54

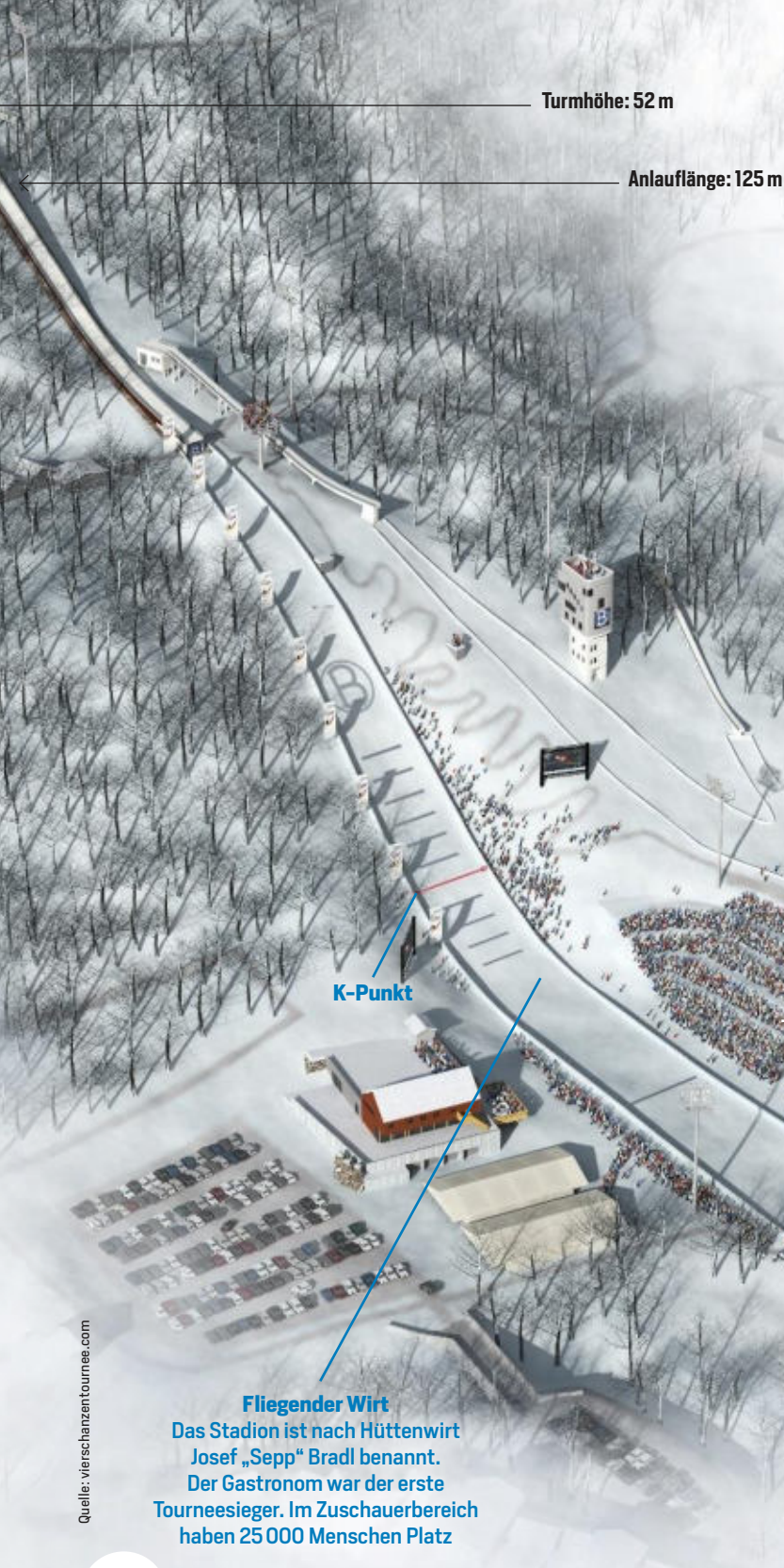
Erstmals findet die Tournee in der **heutigen Form** statt. Sie startet in Oberstdorf im alten Jahr und endet im neuen in Bischofshofen.

1956

Der öffentlich-rechtliche Rundfunk findet Gefallen am Skisprung-Wettbewerb. Erstmals überträgt der **Bayerische Rundfunk** das Neujahrsspringen für die ARD.

1962

Die moderne Technik hält Einzug. Ab sofort erfolgt die **Ergebnisauswertung mittels Computer**. Das geht schneller.



Turmhöhe: 52 m

Anlaufänge: 125 m

K-Punkt

Fliegender Wirt

Das Stadion ist nach Hüttenwirt Josef „Sepp“ Bradl benannt. Der Gastronom war der erste Tourneesieger. Im Zuschauerbereich haben 25 000 Menschen Platz



Von Westen nach Osten

350 Kilometer müssen echte Skisprungfans zwischen der Auftaktschanze in Oberstdorf (Allgäu) und der Finalschanze in Bischofshofen (Salzburger Land) zurücklegen, wenn sie die komplette Vierschanzentournee vom 29.12.2019 bis 6. Januar 2020 begleiten wollen

Paul-Auerleitner-Schanze, Bischofshofen

4

Gesamthöhe:	132,50 m
Absprunggeschwindigkeit:	92 km/h
Höhe Schanzentisch:	4,50 m
Kalkulationspunkt*:	125 m
Gesamtlänge:	362 m
Schanzenrekord:	145 m
aufgestellt von:	Dawid Kubacki (POL)
aufgestellt am:	6.1.2019

Info: Am Silvesterabend 2012 beschädigte ein Brand, der durch ein bengalisches Feuer ausgelöst wurde, Teile der Anlage. Die Täter entwichen unerkannt. Der Schaden betrug 10 000 Euro. Das Springen konnte aber stattfinden.

Quelle: vierschanzentournee.com

1970

In den Siebzigern dominiert die DDR. In diesem Jahrzehnt sind gleich **fünf ostdeutsche Springer** Sieger des Vierschanzen-Wettbewerbs.

1982/83

Das **Duell** Jens Weißflog (DDR) gegen Matti Nykänen (Finnland) prägt die Achtziger. Beide Athleten gewinnen je zweimal die Tournee.

1990

Anfang der Neunziger kommt der **V-Stil in Mode**. Die gesprungenen Weiten werden größer. Auch deshalb werden die Schanzen modernisiert.

Partenkirchens Schanze erhält für 15 Mio. Euro u. a. einen **neuen Anlaufurm**. Ursprünglich sollte das Bauvorhaben nur bis zu neun Millionen Euro kosten.

2007

2009

Die **Dominanz der Österreicher** beginnt. Bis 2015 stellt das kleine Land alljährlich den Tournee-Sieger.

Im Feed

Frohe Weihnachten!

Täglich werden Millionen von Bildern in den sozialen Medien hochgeladen. FOCUS zeigt jede Woche einen Schatz aus der digitalen Wunderkammer



Wer aus dem Bundeskanzleramt Richtung Reichstag blickt, sah in den Wochen vor Weihnachten einen großen beleuchteten Stern der Herrnhuter Brüdergemeine. Das Foto postete **Bundeskanzlerin Angela Merkel** auf ihrem Instagram-Account.



Angela Merkel folgen: 1,1 Mio. Abonnenten
Dieses Bild bekam bis Druckschluss: 14 300 Likes
www.instagram.com/bundeskanzlerin



Medien-Talk

Freiheitspreis für Fürst Albert II.

Fürst Albert II., Staatsoberhaupt von Monaco, erhält **für seine Leistungen im Naturschutz** den „**Freiheitspreis der Medien**“, der ihm im Januar auf dem Ludwig-Erhard-Gipfel überreicht wird. Vor ihm erhielten diesen Preis u. a. Michail Gorbatschow und Jean-Claude Juncker.

Zitat der Woche



Ich sehe Hertha in drei bis fünf Jahren auf jeden Fall europäisch



Jürgen Klinsmann verbindet mit seinem Engagement als Coach von Hertha BSC den großen Durchbruch



Der Terminkalender für 2020

Wer nächstes Jahr wichtig wird

Jan.

Schottlands Regierungschefin **Nicola Sturgeon** will ihr Land nach dem Brexit in die Unabhängigkeit führen.



Feb.

Hamburg wählt am 23. Februar. **Katharina Fegebank** könnte erste grüne Bürgermeisterin der Hansestadt werden.

März

Kann der im Amt ergrünte CSU-Ministerpräsident **Markus Söder** weiterhin beim Volk punkten? Die Kommunalwahlen in Bayern am 15. März sind ein Indikator.

Juni

Von Ausnahmekickern wie **Leroy Sané** wird es abhängen, ob der DFB bei der ersten pan-europäischen Fußball-EM weit kommen wird. Sie startet am 12. Juni.

Sep.

Werden wir **Greta Thunberg** noch kennen? Am 23. September jährt sich ihr „How dare you“-Ruf vor der UN.



Nov.

Am 3. November wählen die USA ihr Staatsoberhaupt. Erhält der 45. Präsident **Donald Trump** eine zweite Amtszeit?



Der Aufsteiger

Özil spielt Hardball – mit den Chinesen

Müssen sich denn Fußballspieler in die Politik einmischen? Stört vielleicht das Geschäft, zeigt aber, dass sie Menschen sind. Mit Gewissen und demokratietheoretischen Skrupeln. Ausgerechnet **Mesut Özil**, dessen Fotosession mit dem türkischen Autokraten Erdogan letztlich zu seinem Rücktritt aus dem deutschen Nationalteam führte, kritisierte via Twitter den Umgang der Chinesen mit der muslimischen Minderheit der Uiguren. Das offizielle Peking ist wütend, der offizielle Sport hält sich zurück. Und Özil erweist sich als mündiger Bürger.

Die Absteigerin

Saskia Esken spielt nicht mit

Bevor sie die SPD in die Zukunft steuern kann, muss sich **Saskia Esken** zunächst für ihre Vergangenheit verteidigen: Hat die 58-Jährige in ihrer Zeit als Vizevorsitzende des Landeselternbeirats Baden-Württemberg E-Mails ehemaliger Mitarbeiter ausspioniert, wie das ARD-Magazin „Kontraste“ berichtet? Esken will den Vorwurf, der auf Vorgängen aus dem Jahr 2012 beruht, nicht auf sich sitzen lassen. Sie hat jetzt einen bekannten Berliner Medienanwalt eingeschaltet, der will Gegendarstellung verlangen. Wir bleiben gespannt.



Der Newcomer

Laschet spielt Laschet – im „Tatort“

Das sieht doch nach einem Plan aus. Wir erinnern uns: Gerhard Schröder war noch nicht Bundeskanzler, da kannte ihn das Publikum bereits von „Wetten, dass..?“ und „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ – beides Straßenfeger zu ihrer Zeit. Das gemeinsame TV-Lagerfeuer ist beinahe niedergebrannt. Doch der sonntägliche „Tatort“ glimmt noch – und wärmt regelmäßig Millionen Zuschauer. Ideal für den Gastauftritt von **Armin Laschet**, Ministerpräsident mit Kanzlerambitionen. Zu sehen am Neujahrsabend.

Power-Paare. Wer mit wem, wer gegen wen



&



SAP und TU München kooperieren

SAP-Vorstand **Thomas Saueressig** begründet das Millionen-investment in München mit der Exzellenz des Kooperationspartners: Die TU München betreibe „Forschung von Weltrang“. Darum investiert der Software-Konzern 100 Millionen Euro für einen Forschungsneubau auf dem Campus der TU in Garching. Sehr zur Freude von Uni-Präsident **Thomas Hofmann**, dessen bis zu 130 Mitarbeiter bald gemeinsam mit 600 SAP-Kollegen in den Bereichen Internet der Dinge und Robotik forschen werden.



vs.



Lagerfeld lebt!

„Wer Jogginghosen trägt, der hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“ Dieser Ausspruch des im Februar verstorbenen Modeschöpfers **Karl Lagerfeld** lebt fort – in der Schulordnung eines Gymnasiums in Hannover. Die **Kämmer International Bilingual School** hat jetzt verfügt: „Das Tragen von Jogging- und Sporthosen außerhalb des Sportunterrichts entspricht nicht dieser Schulkleidungsordnung.“ Mögen alle Schüler die Kontrolle über ihr Leben wiedererlangen!



Fehlen kostet Abgeordnete, die Sitzungen fernbleiben, erhalten weniger Geld

Fehlzeiten

Bundestag spart 270 000 Euro

Der Bundestag hat in diesem Jahr mindestens 270 000 Euro gespart, weil Abgeordnete Plenarsitzungen versäumt haben. Die Summe ergibt sich laut Verwaltung aus Abzügen von der sogenannten Kostenpauschale für Parlamentarier. Sie beträgt 4400 Euro im Monat. Im Haushalt sind für alle 709 Abgeordneten dafür 36,7 Millionen Euro vorgesehen. Bei unentschuldigtem Fehlen werden ihnen 200 Euro abgezogen, bei entschuldigtem 100 Euro und bei Krankheit 20 Euro.

Zu den Abgeordneten, deren Platz 2019 am häufigsten leer blieb, gehört

die Ex-AfD-Chefin und nun fraktionslose Frauke Petry. Sie fehlte bei 43 von 61 Sitzungen (Stand: 29. November). Als Gründe gab sie Krankheit, Mutterschutz sowie mehrere Gerichtsverfahren an. Die Grünen-Vorsitzende Annalena Baerbock fehlte 25-mal, nach eigener Angabe wegen Krankheit, politischer Auslandsreisen und Wahlkampf. Die Abgeordnete und Staatsministerin im Auswärtigen Amt, Michelle Müntefering (SPD, 21 Fehltag), erklärt, sie habe sich fälschlicherweise nicht in Anwesenheitslisten eingetragen. *etz/jag*

Immobilien

Leerstand beim Bund

Rund neun Prozent der bundeseigenen Gewerbeimmobilien stehen derzeit ganz oder teilweise leer. Das geht aus einer Auflistung des Bundesfinanzministeriums hervor. Demnach sind 3,4 Millionen Quadratmeter in 1030 Liegenschaften ungenutzt. Hinzu kommen 200 000 Quadratmeter Wohnfläche, verteilt auf 2800 Wohnungen, schreibt Finanzstaatssekretärin Bettina Hagedorn (SPD) an den FDP-Abgeordneten Daniel Föst. Das entspricht knapp acht Prozent des Bestands der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BImA). Für Föst ist der hohe Leerstand unverantwortlich: „Die BImA muss die Wohnungen schnellstmöglich vermieten. Diese Leerstände sind heutzutage beschämend für die große Koalition.“ *mir*

CDU

Neue Kampagnentaktik

Gut anderthalb Jahre vor dem regulären Wahltermin startet die CDU-Spitze die Vorbereitungen für den Bundestagswahlkampf. Generalsekretär Paul Ziemiak will für die Kampagne erstmals nicht eine, sondern mehrere Werbeagenturen beauftragen. Sie sollen Mitarbeiter für ein „Kampagnennetzwerk“ in die CDU-Zentrale entsenden. Dort sollen sie im Wettbewerb Ideen für Werbeplakate und Internet-Botschaften entwickeln. Ziemiak will zugleich einen engeren Austausch mit den CDU-Landesverbänden und internationalen Partnerparteien und hat Stefan Gruhner zum Koordinator berufen. Sein Büroleiter und enger Vertrauter Younes Ouagasse wechselt wie geplant nach einem Jahr zurück in die Wirtschaft. *jan*

Zeugnistag

FOCUS bewertet die Macher der Woche

Alle Jahre wieder

München Es hat Tradition für Ralf Kleber: Wie in den Vorjahren streiken die Beschäftigten in den Amazon-Logistikzentren. Sie fordern mehr Weihnachtsgeld und einen eigenen Tarifvertrag. Der Online-Händler verspricht dennoch: Alle Pakete sind pünktlich zum Fest da.



Ralf Kleber, 53
Deutschland-Chef von Amazon

3

Stille Nacht

Chicago Trauriger Schlusspunkt eines Katastrophenjahrs: Boeing stellt die Produktion der 737 Max wegen des weltweiten Flugverbots vorerst ein. Das Fiasko belastet die gesamte US-Wirtschaft – und könnte zur großen Chance für den europäischen Konkurrenten Airbus werden.



Dennis Muilenburg, 55
Vorstandschef von Boeing

6

Kling, Glöckchen, klingelingeling

Düsseldorf Tina Müller führt Douglas wieder auf Erfolgskurs: Nach Verlusten im Vorjahr schreibt die Parfümeriekette nun schwarze Zahlen; der Umsatz stieg auf 3,5 Milliarden Euro. Vor allem das Online-Geschäft wächst – und soll 2020 weiter ausgebaut werden.



Tina Müller, 51
Chefin von Douglas

1



Wenn Sie wollen, hören Sie auf Knopfdruck nur noch Ihr Herz rasen.

Performance, electrified. Porsche E-Performance.

Bringen Sie Ihren Herzschlag auf Touren: Das neue Cayenne Turbo S E-Hybrid Coupé und der neue Cayenne Turbo S E-Hybrid. Erfahren Sie mehr unter:
www.porsche.de/e-performance

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km) kombiniert: 3,9–3,7; CO₂-Emissionen kombiniert: 90–85 (in g/km);
Stromverbrauch (in kWh/100 km) kombiniert: 19,6–18,7



PORSCHE

AGENDA

Fotos von 1950

Erhaltene Aufnahmen zeigen
die Figuren „Glaube“, „Liebe“,
„Hoffnung“ und „Gebet“ (r.)
kurz vor der Sprengung des
Berliner Schlosses



Der Künstler und sein Werk

In seinem Atelier bei Berlin
arbeitete Kretschmar
monatelang an der Tonfigur –
dabei war sie nur das Modell. In
Stein meißelte sie ein anderer

Modell von 2019

Für seine Tonfigur „Gebet“ hatte Bildhauer Jan Kretzschmar nur ein Foto von vorn als Vorlage. Er zeichnete sie daher auch im Großformat (r.)

Die Wiedergeburt von Liebe, Glaube, Gebet und Hoffnung

Sie wurden zerbombt, gesprengt und zerschlagen. Mit dem **Wiederaufbau des Berliner Schlosses** entstehen auch die **barocken Skulpturen** an den Fassaden neu. Private Spenden ermöglichen ihre detailgetreue Rekonstruktion. Wir zeigen, wie Bildhauer heute daran arbeiten

TEXT VON **GABI CZÖPPAN** FOTO VON **BENJAMIN ZIBNER**



Auf großem Fuß Die Figur „Hoffnung“ haute Rolf Lukoschek aus einem einzigen Block, ganz ohne Roboterhilfe

Vorlagen

Jan Kretzschmar erklärt Expertin Kathrin Lange, welche historischen Fotos ihn für sein Modell inspirierten



Kontrolle Kathrin Lange und Bernd Lindemann (r.) prüfen die Modelle für „Gebet“ (r.), „Liebe“ (l.) und „Hoffnung“



Atelier für viele In Berlins Schlossbauhütte arbeiten mehrere Bildhauer gleichzeitig an Modellen und Skulpturen



Uralte Technik Mit dem Punktierverfahren kopiert der Bildhauer die Proportionen des Modells auf Stein

Wiederaufbau dank Spendern

Ein Bundestagsbeschluss stellte 2002 die Weichen für den Wiederaufbau des Berliner Schlosses und die Eröffnung des Humboldt Forums. Den Großteil der Baukosten von gut 650 Millionen Euro trägt der Bund. 105 Millionen Euro kommen von privaten Spendern, es fehlen noch maximal sieben Millionen Euro. Unter den Stiftern sind große Namen aus der Wirtschaft wie die Ottos, die Oetkers und auch Hubert Burda. Der Verleger (u.a. „FOCUS“, „Bunte“) finanziert zusammen mit seinem Sohn Jacob Burda mit einer Million Euro die vier Standbilder „Glaube“, „Liebe“, „Hoffnung“ und „Gebet“. Die neobarocken Figuren im neuen Foyer, dem alten Schlosshof, symbolisieren die christlichen Tugenden.



Europas größter Kulturbau Im wiederaufgebauten Berliner Schloss eröffnet 2020 das Humboldt Forum



3-D-Scan

Das Gipsmodell der Figur „Gebet“ wurde eingescannt. Danach kontrolliert ein Mitarbeiter am Bildschirm die Arbeit des Roboters



Facelift Experte Bernd Lindemann will die Wangen straffer, Chefrestauratorin Kathrin Lange (r.) die Nase flacher, Bildhauerin Ada Köster hört zu



Handarbeit Das Tonmodell für die Figur „Gebet“ hat Jan Kretzschmar auf Wunsch der Experten verändert. Erst danach wurde es mit Silikon abgeformt und ein Gipsmodell gegossen

Mehr Bauch oder mehr Hüfte? Zeigt die Dame zu viel Stoff und zu viel Körper? Die Experten sind sich mit dem Künstler Jan Kretzschmar nicht ganz einig. Im Atelier des Bildhauers steht die etwa 1,30 Meter kleine Figur auf Augenhöhe, auf einem drehbaren Podest. Kathrin Lange, die Chefrestauratorin der Stiftung Preussische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg, tritt ganz nah an sie heran. Sie deutet auf den linken Oberschenkel, das Standbein. Kann man hier noch etwas verändern? Etwas wegnehmen, etwas hinzufügen? „Das läuft hier sehr stark nach hinten“, moniert auch Kunsthistoriker Bernd Lindemann, als wollte er den Faltenwurf einer Haute-Couture-Robe raffen. Dabei soll nur die Gestalt der Dame, nicht ihr Gewand überzeugen.

Lindemann gehört wie Lange zu einer Expertenrunde, die die Figur von Kretzschmar für die Stiftung Humboldt Forum im Berliner Schloss unter die Lupe nimmt. Kunsthistorische Genauigkeit ist hier wichtiger als Schönheit.

Falten trägt die schlammbräune Lady tatsächlich, vor allem um die Hüfte. Ihr ►

Hightech Ein Roboter fräst vor. In der Firma Schubert in Dresden entsteht aus einem acht Tonnen schweren Steinblock die Rohform der Figur „Gebet“



Die Stadt Berlin erhält durch den Wiederaufbau des Schlosses ihr Gesicht zurück

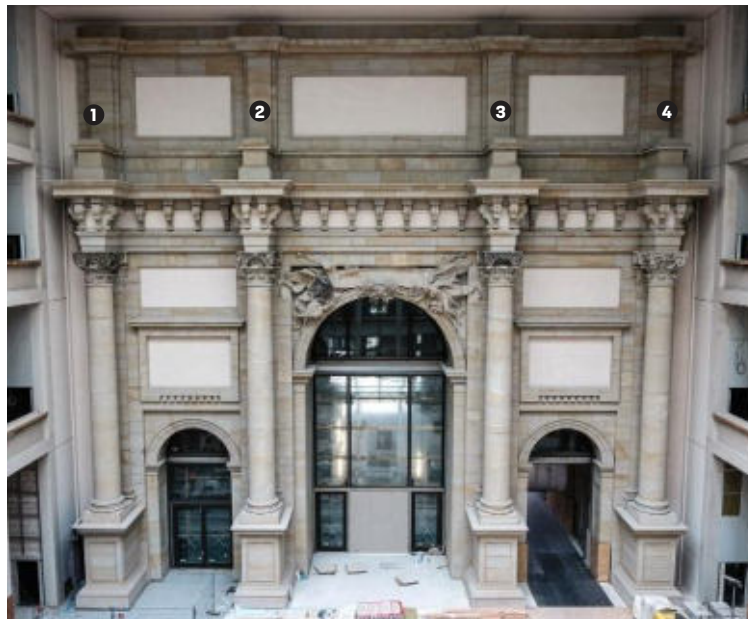
Lächeln ist fast 150 Jahre alt. Sie ist ein Modell aus Ton, die kleine Version einer dreimal so großen Skulptur aus Stein, die einmal das Innenportal 3 im Foyer des wiederaufgebauten Berliner Schlosses schmücken wird. Jedes Detail an ihr muss stimmen, damit sie in Sandstein einmal genauso wirkt wie auf den wenigen erhaltenen historischen Fotos.

Die Figur ist auch ein Symbol. Sie gehört zu einer Gruppe von vier Standbildern, die zusammen die vier Tugenden der Christen symbolisieren: Glaube, Liebe, Hoffnung – und hier eben das Gebet. Jede dieser Skulpturen aus Sandstein wiegt inklusive Sockel etwa 3,3 Tonnen und ist ungefähr 3,5 Meter groß. Kaiser Wilhelm I. hat sie einst als Dekor für das Berliner Stadtschloss der Preußenkönige in Auftrag gegeben. Der Bildhauer Karl Schuler schuf sie im Jahr 1886. Als er plötzlich starb, haben seine Gehilfen, die Bildhauer Paul Reuter und Rudolf Pohle, sie im neobarocken Stil vollendet.

Ein Traumjob für jeden Bildhauer

Wie landet so eine historische Figur im Atelier eines zeitgenössischen Künstlers? Mitten in Brandenburg, kaum Handy-Empfang, eine Autostunde entfernt von der Berliner Schloss-Baustelle? Ganz einfach, jeder Bildhauer, der auf sich hält, will gern beim Wiederaufbau der historischen Mitte Berlins und erst recht bei seinem Prestigeobjekt, dem Berliner Schloss, mitwirken. Jan Kretzschmar ist einer davon. Der 58-Jährige musste sich nicht einmal bewerben. Sein Kollege Jürgen Schmidt hat ihn als Modellbauer engagiert. Der Bildhauer aus Hessen hat den Auftrag für die Steinskulptur „Gebet“ ergattert. Man kennt sich in der Branche.

Rund 3000 Schmuckelemente werden für die Rekonstruktion der Barockfassade des Schlosses benötigt. Dazu gehören tonnenschwere Einzelstücke wie die Figuren an den Portalen sowie Adler und Löwen, die Fensterdächer schmücken, aber auch kleinere Teile wie Widderköpfe und Girlanden. Für die Arbeiten an den Schmuckelementen hat die Stiftung



Figuren für das große Foyer im Schloss

Am Innenportal 3, dem sogenannten Eosanderportal, werden die von Hubert und Jacob Burda finanzierten Standbilder stehen – original rekonstruiert

1 Figur „Gebet“ 2 Figur „Liebe“
3 Figur „Hoffnung“ 4 Figur „Glaube“

Humboldt Forum im Berliner Schloss 2011 eine „Schlossbauhütte“ gegründet. Die Stiftung ist finanziell verantwortlich dafür, dass drei von vier Außenfassaden und der Schlüterhof des Berliner Schlosses rekonstruiert werden. Damit soll eine hohe bildhauerische Qualität sichergestellt werden.

Die einstige Wartungshalle des britischen Militärs in Spandau bietet viel Platz dafür. Unter dem Glasdach arbeiten Bildhauer an der Vollendung von Europas größtem Kulturbau. Auf fünfstöckigen Regalen lagern Fragmente, die restauriert werden mussten, bevor sie später in die rekonstruierte Fassade des Humboldt Forums eingebaut werden. Einige werden später auch im sogenannten Lapidarium im Schloss ausgestellt. Herkules, Hermes,

Jupiter und Apollo grüßen als stumme Gipsriesen den Besucher. Mehrere Widder- und Adlerköpfe stehen wie eine Phalanx aufgereiht. Von der Decke hängt ein Flaschenzug.

Wie eine normale Restaurierungswerkstatt sieht die Schlossbauhütte nicht aus, eher wie ein Filmstudio voller Requisiten. Es gibt hier riesige Kartuschen. Gigantische Adler – davon hängen später 43 am Berliner Schloss – starren von Holzpaneelen. Überall stehen Götterfiguren und Kapitelle, so groß wie Autos. Der Besucher kommt sich klein vor zwischen den meterhohen Skulpturen. Doch im Gesamtbild der Schlossfassade werden die übermenschlich großen Figuren fast zierlich wirken.

Als Vorbild dient der Umbau des Hofbildhauers Andreas Schlüter, den der Kurfürst 1699 zum Schlossbaudirektor berief. Schlüter war auch Architekt. Er verwandelte das über mehrere Epochen gewachsene Schloss in eine zeitgemäße barocke Residenz. Im Zweiten Weltkrieg schlugen Bomben ein, doch erst in der DDR versank das Schloss in Schutt und Asche. Es wurde 1950 gesprengt.

Im Bode-Museum haben Götter überlebt

Die Einzelteile wurden auf Schubkarrengröße zerlegt und auf Deponien gefahren. Auf Geheiß von Walter Ulbricht sollte ein sogenanntes Wissenschaftliches Aktiv die wertvollsten Bauteile herausnehmen. Gerettet wurde wenig. Im Bode-Museum hatten Götter und Halbgötter des Schlüterhofs überlebt. Das Portal IV fand als Liebknechtportal am nahe gelegenen Staatsratsgebäude der DDR einen Platz. Die verbliebenen Fragmente, Gesimse und Pilaster dienen heute als Muster.

Fotos helfen bei der Rekonstruktion. Doch für einige Stellen „gab es nur einen Wochenschau-Schnipsel“ als Anhaltspunkt, erinnert sich Bernd Lindemann. Der Skulpturenexperte und frühere Direktor der Gemäldegalerie der Staatlichen Museen zu Berlin kennt die Depots. „Vieles war vollkommen verschwunden. Es ist im Wesentlichen der Verein, den

Wilhelm von Boddien ins Leben gerufen hat, der immer wieder neue Überreste nachwies.“ Der Förderverein von Boddien hat Bürger inzwischen zu mehr als 97 Millionen Euro Spenden motiviert.

Fundstücke vom Schuttplatz

Johannes Wien, Vorstand der Stiftung Humboldt Forum im Berliner Schloss, ist dankbar: „Die Spendensammlung für die historischen Fassaden, die Kuppel und den Figureschmuck ist auf der Zielgeraden“, sagt er. „Wer seinen Namen noch auf der Spenderhöhung im Portal 4 des Berliner Schlosses sehen möchte, muss sich langsam beeilen und selbst Teil dieser Bürgerbewegung werden.“ Maximal sieben Millionen Euro fehlen noch, um die zugesagte Summe von 105 Millionen zu erreichen. Einige Privatleute schenkten sogar Materialien. Sie brachten Originalteile, die sie in der damaligen DDR auf dem Schutt fanden und vor dem Verfall retteten, aus ihrem Hausstand zur Stiftung. In der Schlossbauhütte werden sie restauriert.

Das Gros der anderen Einzelteile entsteht bei Natursteinfirmen, die sich für die Aufträge bewarben. In Ton und Silikon arbeiten sich Künstler dann Stück für Stück vor. Als Erstes formen sie „Bozzetti“ aus Ton im Maßstab 1 zu 6 oder 1 zu 3, dann werden die Tonmodelle mit Silikon überzogen. So entsteht die Gussform für das Gipsmodell. Danach beginnen die Bildhauer ihre schweißtreibende Arbeit am Stein. Kaum ein Künstler bewältigt alle Schritte im Alleingang, viele engagieren Subunternehmer, Modellierer, Gießer, Steinmetze.

Beim Meißeln helfen Maschinen. Roboter fräsen heute die meisten der tonnenschweren Steinblöcke vor. Dazu werden die Gipsmodelle zuerst eingescannt, dann legt der Roboter los, nimmermüde läuft er Tag und Nacht. Auch die Figur „Gebet“ hat in der Dresdner Firma Schubert ihren Rohschliff erhalten. Die Feinarbeit hat Bildhauer Jürgen Schmidt vor Ort erledigt. Das „Gebet“ hat er in wenigen Monaten fertiggestellt, in einem Freiluftatelier bei Schubert, gleich neben dem Dresdner Ralf

Knie, der dort die barbusige Figur „Glaube“ bearbeitet hat. Stößel und Knüpfel liegen immer griffbereit. Wenn es kalt wird, wärmen die Künstler ihre Metallwerkzeuge auf einem Gitter über dem Heizlüfter. Mit Handschuhen arbeiten sie selten, „damit hat man zu wenig Gefühl“, sagt Schmidt.

Jeder Bildhauer hat seine eigene Formsprache. „Die Figur hier neben meiner, der ‚Glaube‘, kommt ein bisschen italienischer, lieblicher daher“, erklärt Jürgen Schmidt. „Das ‚Gebet‘ wirkt dagegen rauer, Wagner-mäßig. Das sieht man an Händen, Armen, dem ungewöhnlichen Faltenwurf – das ist eine Walküre.“ Er ist

Roboter fräsen die tonnenschweren Steinklötze für die Bildhauer vor



Skulptur und Modell Die Figur „Liebe“ meißelt Heino Lembcke in den sächsischen Sandsteinwerken in Pirna nach dem Vorbild in Gips

überzeugt: „Was diese Figur ausmacht, ist ihr Körper.“ Er hat eine Weile gebraucht, um ihre harten Kanten zu würdigen. „Ich war gewohnt, alles in Schwüngen zu formen“, erklärt er. „Genau das darf man hier nicht. Da muss man straffe Linien ziehen. Das muss man interpretieren wie ein Musikstück.“

Verschiedene Farben, ein Sandstein

Schmidt verwendet sächsischen Elbsandstein aus Reinhardtsdorf, einer der drei Arten aus Sachsen. Sie sind nach ihren Lagerstätten benannt: der grauweiße Reinhardtsdorfer, der etwas feinere, rötliche Cottaer sowie der harte Postaer. Im 19. Jahrhundert dienten härtere Sandsteine als Reparatursteine. Doch das heutige Schloss ist ein Neubau, da wird die Steinart nach Europa-Normen ausgewählt. Entscheidend sind technische Werte, etwa eine bestimmte Bruchfestigkeit.

Wie beim Bau des Barockschlosses im frühen 18. Jahrhundert kommt der Baustoff überwiegend aus Sachsen und Schlesien. Farbunterschiede sind da nicht zu vermeiden. „Steine sind nun mal ein Naturmaterial“, sagt Bernd Lindemann. Die Expertenkommission hatte zwar vorgeschlagen, das Schloss mit seinen Sandsteinskulpturen mit einer ins Weiße gehenden Schlämme einzufärben, konnte sich aber nicht durchsetzen. Zu teuer. Der Anstrich hätte alle zwei bis drei Jahre erneuert werden müssen. „Mit der Zeit verwischen die Farbunterschiede ohnehin“, meint Lindemann. Stein setzt Patina an.

Überhaupt: „Man muss die Schlossfassade zusammen mit der Stadtgestalt sehen“, argumentiert er. „Für die Stadt Berlin ist der Wiederaufbau des Schlosses so etwas wie die Wiederherstellung des Gesichts in einem Porträt. Wenn das Gesicht verloren gegangen ist, ist das Porträt unbrauchbar. Ich muss das Gesicht rekonstruieren, damit ich das Bild überhaupt wieder wahrnehmen kann.“ Ab September 2020 wird das Humboldt Forum im Berliner Schloss etappenweise eröffnet. Dann hat Berlin sein Gesicht endlich wieder. ■

Angela Merkel, 65

Die Kanzlerin ist die dienstälteste Regierungschefin in der EU. In der zweiten Jahreshälfte 2020 übernimmt Deutschland die EU-Ratspräsidentschaft

Klaus Johannis, 60,
Präsident von Rumänien

Jüri Ratas, 41,
Ministerpräsident
von Estland

Nikos Anastasiadis, 73,
Präsident von Zypern

Europa First!

Die Europäische Union wird kleiner ohne Großbritannien. Und ärmer. Aber kann sie auch stärker, stabiler, einflussreicher werden? Ein Blick auf **Chancen und Konflikte, neue Kraftzentren und wichtige Player 2020**

TEXT VON E. BONSE, G. DOMETEIT, D. GOFFART,
R. KECK, T. KUCHENBECKER, K. SCHWEIGHÖFER,
M. WOLLSCHIED

Ursula von der Leyen, 61

Die deutsche EU-Kommissarschefin will den Kontinent mit ihrem Green Deal zusammenführen. In der Vergangenheit plädierte sie für die Vereinigten Staaten von Europa

Emmanuel Macron, 42

Frankreichs Staatspräsident gibt in Brüssel gern den Taktgeber. Zu Hause steht er wegen seiner Rentenreform unter Druck

Mateusz Morawiecki, 51,
Ministerpräsident
von Polen**Mark Rutte, 52,**
Ministerpräsident der
Niederlande

Illustre Runde
Am vorvergangenen Freitag verständigten sich die Staats- und Regierungschefs der EU in Brüssel auf ambitionierte Klimaziele. Doch schon bald drohen neue Konflikte in Europa

Bei der letzten Sitzung des Europäischen Rates 2019 in Brüssel wimmelte es jüngst von neuen und vielen jungen Gesichtern. Der frisch gekürte Ratspräsident, der Belgier Charles Michel, leitete die Sitzung, neben ihm die strahlende Finnischerin Sanna Marin, mit 34 Jahren Europas jüngste Regierungschefin. Es sah nach Aufbruchstimmung aus, die Spitzen der EU wirkten anfangs beinahe gelöst.

Ob die gute Laune gerechtfertigt ist, wird das kommende Jahr zeigen.

„Ich bin fest davon überzeugt, dass das nächste Jahrzehnt für Europa, für die Europäische Union eine ‚Make it or break it‘-Dekade sein wird“, erklärte vor Kurzem Tom Enders, früher Chef von Airbus, jetzt Leiter der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik. „Soll heißen, entweder schaffen wir es, die EU zu stabilisieren und die europäische Integration in Schlüsselbereichen voranzutreiben, oder die vielen zentrifugalen Kräfte führen zu einem Auseinanderbrechen der Union.“

Anlässe für eine Entwicklung in beide Richtungen gibt es 2020 genug. Die EU muss den Brexit regeln, das Zukunftsprojekt Green Deal anschieben, einen neuen Haushalt beschließen und die wieder ansteigende Migration solidarisch bewältigen. Schon jetzt zeigen sich neue Bruchlinien und Konkurrenzen, Gewinner und Verlierer in den europäischen Hauptstädten.

Brexit: chaotisch oder schmutzig?

London, 10 Downing Street: Es ist ein dunkler Wintermorgen. Nieselregen lässt den Asphalt vor dem Amtssitz des britischen Premiers glänzen. Drinnen hat Boris Johnson sein Kabinett versammelt. Für die erste Sitzung nach dem Erdrutschsieg bei den Wahlen vergangene Woche.

Johnsons Getreue sind bestens gelaunt. Sie klopfen auf den Mahagonitisch, als der Premier an der Tafel Platz nimmt. Dank Johnson leuchtet die politische Landkarte des Königreichs jetzt Tory-blau – abgesehen vom widerspenstigen Schottland. Und auch Johnson strahlt so hell wie der Weihnachtsbaum nebenan. „You ain’t seen nothing yet, folks“, zitiert er Ronald Reagan: Ihr habt noch gar nichts gesehen, Leute. Jetzt geht’s erst richtig los!

Mit seiner komfortablen Mehrheit im Parlament kann er endlich den Brexit-

lasse sich in dieser Zeit vielleicht zusammenklopfen, meint der frühere britische EU-Botschafter Ivan Rogers, nicht aber zu den Dienstleistungen, dem Hauptexportgut Großbritanniens in die EU. Dessen Bedingungen werde die EU diktieren, so etwa den Zugang von EU-Fischern zu britischen Gewässern, prophezeit Rogers, wenn die Briten weiter uneingeschränkter Zugang zum Binnenmarkt haben wollten. Was Johnson allerdings genau will, sagt er nicht. Was er nicht will, allerdings schon. In letzter Minute ließ er einen Passus in

das Ratifizierungsgesetz einfügen, der eine Fristverlängerung ausschließt. Damit droht erneut ein chaotischer EU-Austritt.

Wenn es hart auf hart kommt, könnte der Churchill-Bewunderer natürlich doch noch um Aufschub bitten. Weil er mit einer Mehrheit von 80 Mandaten fast alles kann. Johnson ist der mächtigste Premier seit Margaret Thatcher. Und ein neuer Gegenspieler der EU. Bundeskanzlerin Angela Merkel nennt Großbritannien einen „weiteren Konkurrenten“, zumal dort einige Hardliner von einem „Singapur an der Themse“ träumen. Brexit-Unterhändler Michel Barnier soll daher „größten Wert“

auf Chancengleichheit legen, damit die Briten nicht künftig der EU mit einem deregulierten Markt die Investoren abjagen.

Für die Europäer liegt in den Verhandlungen auch eine Chance: Sie könnten beweisen, wie flexibel und gleichzeitig geschlossen sie ihre strategischen Ziele verfolgen. Die britischen Bremser, die alles blockierten, was ihren Interessen widersprach oder nach mehr Integration aussah, sind dann weg. Interner Zoff wie auch der zwischen EU und Briten würde nur einem nutzen: US-Präsident Donald Trump.

Kommt es zu einem chaotischen Brexit, verlören beide Seiten: Union und Großbritannien. Denn dann würden Zölle und Tarife der Welthandelsorganisation gelten. Ein großer Teil des Handels – in Höhe von 762 Milliarden Euro – wäre gefährdet.

Zuwachs von den Rändern

Edinburgh, Bute House. Nicola Sturgeon hat in den vergangenen Wochen hart und verbissen gekämpft. Für die SNP, die ►



Kraftmeier Großbritanniens Premier Boris Johnson und seine Lebensgefährtin Carrie Symonds jubeln über den Sieg der Tories

Vertrag absegnen. Es ist Johnsons „Geschenk an die Nation“. Danach wird die EU den Vertrag ratifizieren, und am 31. Januar 2020 sind die Briten raus aus der EU. Zum ersten Mal schrumpft die Union seit ihrer Gründung 1992. In den vergangenen Jahren stießen viele neue Mitglieder aus Ost- und Südeuropa dazu. Bis Ende 2020 bleibt nahezu alles beim Alten zwischen Großbritannien und EU, aber die Uhr tickt: Bis dahin muss ein Freihandelsabkommen stehen. Dass das in nur elf Monaten gelingen wird, bezweifelt fast jeder, der jemals mit solchen Verhandlungen zu tun hatte. Ein „schneller und schmutziger Deal“ zu tariffreiem Handel

„Ihr habt noch gar nichts gesehen, Leute. Jetzt geht’s erst richtig los!“

Boris Johnson, britischer Premier



Boris Johnson, 55
Gestärkt durch seinen Wahlsieg, will der britische Premierminister den Brexit am 31. Januar 2020 vollziehen

Viktor Orban, 56
Im Streit mit der EU um die Rechtsstaatlichkeit zeigt sich Ungarns Ministerpräsident unnachgiebig



Mateusz Morawiecki, 51
Polens Ministerpräsident will die vielen Kohlekraftwerke des Landes nur gegen EU-Finanzhilfen vom Netz nehmen

Die Briten



Nicola Sturgeon, 49
Schottlands Regierungschefin will in der EU bleiben. Dafür strebt sie ein neues Unabhängigkeitsreferendum an



Michel Barnier, 68
Der Franzose ist der EU-Chefunterhändler für den Brexit

Das neue Europa: Köpfe, Kraftzentren, Konflikte



Ursula von der Leyen, 61
Die deutsche EU-Kommissionspräsidentin hat beim Klimaschutz und der Digitalisierung ambitionierte Ziele gesetzt. Doch das Konfliktpotenzial ist groß: Aus Osteuropa kommt Widerstand gegen den Green Deal, nach dem Brexit droht Streit um den EU-Finanzrahmen bis 2027

Die Osteuropäer



Andrej Babis, 65
Der tschechische Regierungschef plädiert im Kampf gegen den Klimawandel für die Atomkraft



Margrethe Vestager, 51
Als mächtige Vizepräsidentin der Kommission ist die Dänin für Wettbewerb und Digitalisierung zuständig



Frans Timmermans, 58
Der Niederländer ist EU-Klimakommissar und damit von der Leyens rechte Hand beim Green Deal



Thierry Breton, 64
Der frühere IT-Manager ist Macrons Mann in der Kommission. Er führt das Schlüsselressort Binnenmarkt

Die Pro-Europäer



Emmanuel Macron, 42
Frankreichs machtbewusster Präsident fordert tief greifende Reformen und Geld aus Berlin: Nach dem Brexit soll Deutschland deutlich mehr in den EU-Haushalt einzahlen



Christine Lagarde, 63
Die EZB-Chefin will den Green Deal mit geldpolitischen Maßnahmen unterstützen. Vorerst hält die Französin am Nullzins im Euro-Raum fest



Charles Michel, 44
Der Belgier ist als Chef des Europäischen Rates ein wichtiger Vermittler zwischen den (demnächst) 27 Staats- und Regierungschefs



Mark Rutte, 52
Ein Gegenpol zu Macron: Als Anführer der „Neuen Hanse“ nördlicher EU-Staaten pocht der niederländische Ministerpräsident auf strenge Sparvorgaben in Europa



Angela Merkel, 65
Im zweiten Halbjahr 2020 wird die Kanzlerin durch die deutsche EU-Ratspräsidentschaft die europapolitische Agenda bestimmen. Mit Macron droht Streit um den siebenjährigen EU-Haushalt



Matteo Salvini, 46
Der Chef der rechten Lega wartet auf seine nächste Chance, um Premierminister Italiens zu werden. Eine Regierung Salvini würde auf Konfrontationskurs zu Brüssel gehen

Die Anti-Europäer



Marine Le Pen, 51
Die Parteichefin der rechtsradikalen Rassemblement National sucht den Schulterschluss mit Populisten, um die EU nach ihren Vorstellungen zurückzubauen

„Wir brauchen mehr Zeit – oder mehr Hilfe beim Umbau der Wirtschaft“

Mateusz Morawiecki, polnischer Ministerpräsident

schottische Nationalistenpartei. Gegen Boris Johnson und die Tories. Und gegen den EU-Ausstieg. Schottlands Regierungschefin ist viele Kilometer durch die Highlands gefahren, in einem gelben Bus, auf dem „Stop Brexit“ steht. Jetzt stellen die Separatisten im Parlament von Westminster 48 Sitze, 13 mehr als früher. Das Video, das Sturgeon in der Wahlnacht jubelnd mit geballten Fäusten zeigt, wurde ein viraler Hit.

Sie will Johnson demnächst einen Brief schreiben: Um nach Section 30 des Scotland Act ein neues Unabhängigkeitsreferendum einzufordern. Mit Brüssel würde die Schottin am liebsten sofort Gespräche über eine Wiederaufnahme in die EU führen. Doch das kann Schottland nur als eigenständiges Land, und Johnson lehnt ein zweites Referendum bisher ab. Doch die SNP wird den Druck erhöhen. Sturgeons Ziel: Spätestens 2021 soll noch einmal abgestimmt werden.

Der Preis des Brexit könnte die Einheit des Königreichs sein. Denn auch in Nordirland jubeln die Separatisten: Erstmals seit der Abspaltung von Irland 1921 erhielten sie dort mehr Stimmen als die probritischen Unionisten. Die Rufe nach einem in der EU vereinten „United Ireland“ werden immer lauter. Sollte es keinen Brexit-Deal geben, würde die Grenze in der Irischen See verlaufen. Und Nordirland ökonomisch stärker an die EU binden. Britanniens Ränder rücken näher an die EU heran.

Neues Tor zu Europa

Den Haag, Het Torentje Wenn Mark Rutte in seinem türmchenrunden Arbeitszimmer im historischen Zentrum von Den Haag sitzt, kann er sich zumindest für den Augenblick als einer der Gewinner des Fast-Brexit wännen. Nahezu unbemerkt, siedelten sich während des Brexit-Dramas mehr als 100 Unternehmen und Institutionen in den Niederlanden an,

darunter japanische Banken, Panasonic, Bloomberg, BlackRock. 400 weitere erklärten, ihr Europa-Hauptquartier nicht nach London, sondern nach Amsterdam oder in



Schmutzige Energie Polens Stromversorgung hängt unter anderem vom Kraftwerk Belchatow ab, dem weltgrößten Braunkohlekraftwerk

eine andere niederländische Stadt zu verlagern. „Die Zahl wächst kontinuierlich, der Anstieg wird sich fortsetzen“, erklärt Michiel Bakhuizen von der Netherlands Foreign Investment Agency. Beim Wettbewerb um die Europäische Arzneimittelagentur EMA stach Amsterdam das rhei-

nische Bonn aus. Für viele internationale Unternehmen sind die Niederlande zum neuen Tor nach Europa geworden. Die modernen Häfen, günstige Steuern, das perfekte digitale Netz und die guten Englischkenntnisse der Bevölkerung haben überzeugt. Eine „Brexit-Silberflotte mit Kurs auf die Niederlande“ sei da unterwegs, begeisterte sich der „Telegraaf“.

Zur Ruhe legen kann sich Regierungschef Rutte dennoch nicht: Einbrüche im Handel mit den Briten könnten Verluste von bis zu zehn Milliarden Euro bringen, so das Centraal Planbureau in Den Haag. Kein Wunder, dass sich der kühl kalkulierende Pragmatiker, der sich besonders gut mit Kanzlerin Merkel versteht, bei den Verhandlungen über den nächsten Haushaltsplan (2021–2027) unnachgiebig zeigen will. Zusammen mit Österreich, Schweden, Dänemark und anderen gründete er die „Hanse-Allianz“. Deren Ziel: auf keinen Fall mehr als ein Prozent des europäischen Bruttonationaleinkommens für die EU ausgeben – egal, was Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen für ihren Green Deal fordert.

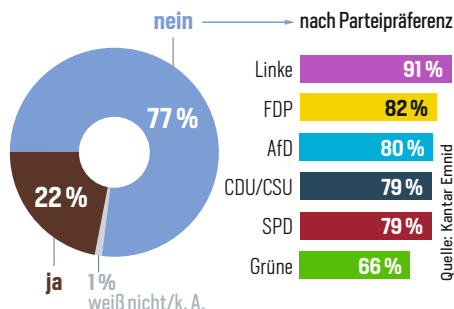
Ikarus oder Mann im Mond?

Brüssel, Palais Berlaymont Die neue EU-Kommission ist schon grüner geworden, jedenfalls ein kleines bisschen. Um den ovalen Tisch im Sitzungssaal des Berlaymont-Gebäudes sitzen die 27 Kommissare seit Neuestem vor Tablets statt Dokumentenstapeln. Schließlich hat die Chefin versprochen, „papierlos“ zu arbeiten. Dafür verzichten die Behördenchefs weder auf Dienstwagen noch Flüge. Das Budget für private „Air Taxis“ wurde sogar aufgestockt – auf mehr als zehn Millionen Euro bis 2021.

Von der Leyens Green Deal gehört zu den ehrgeizigsten Projekten der vergangenen Jahrzehnte. Sie selbst spricht von Europas „Man in the moon“-Moment. Bis 2050 soll die Union klimaneutral werden, also nicht mehr Treibhausgase produzieren, als abgebaut werden. Das bedeutet einen grundlegenden Umbau der westlichen Industrien, den Vorrang grüner Investitionen.

Aber so ehrgeizig die Pläne, so fundamental der Widerstand – ohne dass ▶

FOCUS fragte: Wird es gelingen, die EU bis 2050 klimaneutral zu machen?



Große Skepsis Mehr als drei Viertel der Deutschen glauben nicht an den „Green Deal“

1972 RÜCKWÄRTS GESETZT.

1972 hat Volvo den rückwärts positionierten Kindersitz eingeführt. Eine Innovation, die bald auch von anderen Herstellern übernommen wurde und die das Reisen auch für die kleinen Passagiere nachweislich sicherer gemacht hat.



2020 VORWÄRTS GEDACHT.

Ab 2020 sichert Volvo alle Fahrzeuge bei 180 km/h ab.*
Mit diesem Schritt bleiben wir unserer Vorreiterrolle treu und
machen die Straßen sicherer für alle Verkehrsteilnehmer.

MEHR AUF [VOLVOCARS.DE/180](https://www.volvocars.de/180)

SCHNELLER SICHER. VOLVO FÄHRT 180.



Details des Green Deal klar wären. So entflammt der alte Streit um die Kernenergie. Atomstrom-Produzenten wie Tschechien, Ungarn oder Frankreich wehren sich dagegen, die Kernenergie als unsaubere Energie zu verteufeln. Polen hat sich noch nicht auf das 2050-Ziel verpflichtet, weil es zu 80 Prozent von der Kohle abhängt. „Wir brauchen mehr Zeit – oder mehr Hilfe beim Umbau der Wirtschaft“, sagt Premierminister Mateusz Morawiecki. Ein 100 Milliarden Euro schwerer Just Transition Fund soll den Osteuropäern helfen. Wie er finanziert wird, ist offen.

Überhaupt könnte sich das Geld als größtes Problem im nächsten Jahr erweisen. Von der Leyen schätzt den Finanzbedarf für ihr grünes Mondprojekt allein bis 2030 auf eine Billion Euro. Doch Deutschland und andere Netozahler sind nicht bereit, für die EU mehr zu bezahlen. Umverteilungskämpfe sind programmiert.

Von der Leyen setzt auf private Investitionen und trickreiche Finanzhebel. Ökonomen sind skeptisch, ob die Rechnung aufgeht. „Die Schätzungen der EU-Kommission zum Green Deal stehen auf tönernen Füßen“, warnt Guntram Wolff vom Brüsseler Thinktank Bruegel. „Die wahren Kosten sind sehr schwer einzuschätzen. Sie treffen nicht nur öffentliche Haushalte und private Unternehmen, sondern auch die Verbraucher.“ Der Experte weist noch auf ein anderes Risiko hin: Wenn von der Leyen den CO₂-Preis in Europa spürbar anhebt, könnte dies den Wettbewerb verzerren. Schmutzige Produzenten aus Asien oder Amerika würden bevorzugt, europäische Hersteller leiden. „Wir brauchen eine Art Klimazoll auf Basis des CO₂-Gehalts der Produkte“, fordert Wolff. Schon warnen China, Brasilien und Malaysia vor europäischem Protektionismus.

Merkels letzte Offensive

Berlin, Wilhelmstraße Einer der ersten öffentlichen Termine von Hubertus Heil im neuen Jahr ist ein Kinobesuch. Der Bundesarbeitsminister wird sich das britische Sozialdrama „Sorry We Missed You“ ansehen. Darin geht es um den zunehmenden Leistungsdruck, dem die Beschäftigten in der digitalen Welt ausgesetzt sind. Heil, einer der einflussreichsten SPD-Politiker, will so auf ein Thema hinweisen, das nicht nur die Deutschen umtreibt.



Dauerproblem Migration Flüchtlinge wärmen sich am Feuer auf Lesbos. Aus der Türkei strömen wieder verstärkt Migranten nach Griechenland

Die Zukunft der Arbeit und soziale Mindestsicherungssysteme in Europa genießen zwar derzeit nicht so viel Aufmerksamkeit wie der Green Deal. Aber die Bundesregierung hat sich trotz aller Probleme in der großen Koalition für 2020 in diesem Bereich viel vorgenommen, auch in der EU. Ab der zweiten Jahreshälfte führt Deutschland die Ratspräsidentschaft. Für Kanzlerin Merkel ist dies sowie der Amtsbeginn ihrer langjährigen Vertrauten von der Leyen die letzte Gelegenheit, um in Europa noch einmal in die politische Offensive zu gehen. Neben den Klimazielen hat die Bundesregierung die Besteuerung der Digitalkonzerne, die

Daten-Souveränität sowie eine einheitliche Asyl- und Migrationspolitik auf die Tagesordnung gesetzt. Angesichts dieser enormen Herausforderungen mag sich niemand im Kanzleramt vorstellen, dass die Bundesregierung noch vor der deutschen EU-Ratspräsidentschaft zerbricht und Merkel ihre letzte Offensive mit einer unionsgeführten Minderheitsregierung bestreiten muss. Für Europas große Vermittlerin wird es schwer, am Ende ihrer Amtszeit noch einmal erfolgreich zu sein. Allein der Green Deal und der von allen

Staaten gewünschte Ausbau der transeuropäischen Verkehrswege verlangt gewaltige Investitionen. Ein neuer Schub für ein stärkeres, einiges Europa wird für Deutschland ziemlich teuer werden.

L'Union – c'est moi

Paris, Élysée-Palast Dass sich Emmanuel Macron als eigentlicher Chef Europas sieht, ist inzwischen kein Geheimnis mehr. Manche fordern den jungen Präsidenten zur direkten Konfrontation mit Merkel auf. Frankreich solle die Deutschen an der Spitze entthronen, forderte William Thay, Chef des einflussreichen Thinktanks Le Millénaire. Tatsächlich hat

sich Macron einen Kreis von Vertrauten in Europa geschaffen wie Binnenmarkt-Kommissar Thierry Breton oder EZB-Chefin Christine Lagarde. Von der Leyen installierte er in einem Überraschungscoup. In der Nähe der alten Pariser Börse betreibt er angeblich ein diskretes Europa-Labor, in dem ein Team seit Monaten an neuen Ideen arbeitet, an Schocktherapien, heißt es. Während der deutschen Ratspräsidentschaft will er eine Zukunftskonferenz für Europa vorantreiben.

Manche befürchten, dass Macron auf ein Kerneuropa hinarbeitet, mit einer starken gemeinsamen Verteidigung und Industriepolitik, ein Europa mit Mitgliedsländern erster und zweiter Klasse.

Das größte Hemmnis für die Europa-pläne des Präsidenten könnte die Heimat werden. Seit Wochen demonstrieren die Franzosen gegen eine Rentenreform. Doch die ist sein Vorzeigeprojekt. Fällt die durch, ist sein Ruf als Reformier in Frankreich ruiniert. Und in Europa auch. ■

„Die Schätzungen der EU-Kommission zum Green Deal stehen auf tönernen Füßen“

Guntram Wolff, Brüsseler Thinktank Bruegel

67 % würden gerne in Zukunft mehr Neues ausprobieren.

Mit Deka-FondsSparplan bleiben Sie in jeder Lebenslage flexibel.
Mehr in Ihrer Sparkasse oder unter deka.de

Unterschätzen Sie die Zukunft nicht.

„Deka
Investments

- ✓ Schon ab 25 Euro
- ✓ Flexibel sparen
- ✓ Börsentäglich verfügbar



Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Wesentlichen Anlegerinformationen, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten. Quelle Statistik: Onlinebefragung Institut Kantar im Auftrag der DekaBank, Mai 2019.

 Finanzgruppe

e-t



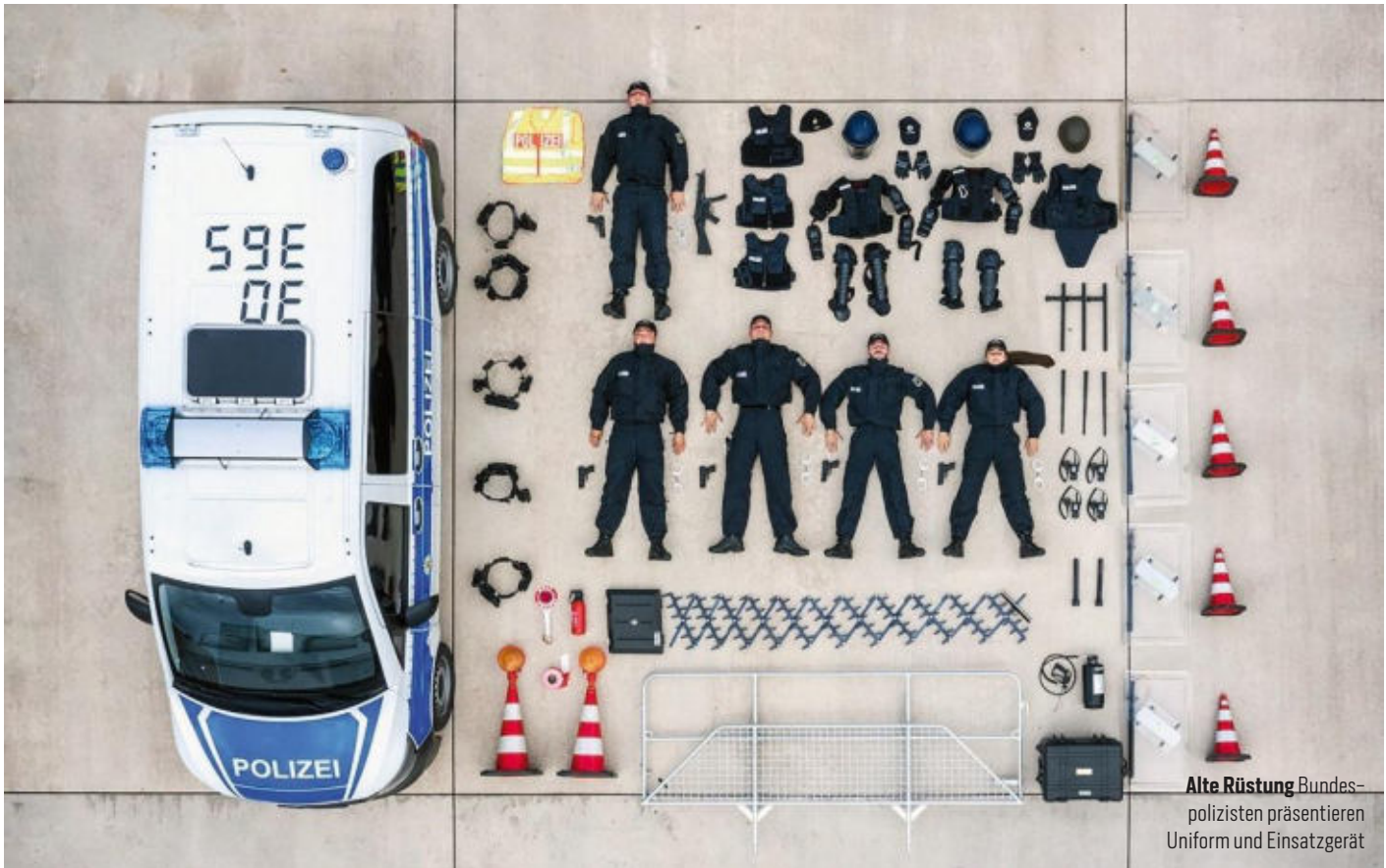
Elektrisiert die Straße.

Der erste rein elektrische Sportback von Audi.
audi.de/e-tron

Audi Vorsprung durch Technik



neon



Wird die Bundespolizei zur Bundeswehr?

Aus Angst vor Terroranschlägen rüstet die Bundespolizei auf und will **künftig auch Kriegswaffen** einsetzen. Sie widersetzt sich damit Anweisungen des Innenministers

Dietter Romann mag es militärisch. Im September, wenn die deutschen Sicherheitsbehörden traditionell zu ihrem Jahresempfang in die Große Orangerie im Charlottenburger Schloss in Berlin laden, flankiert die Reiterstaffel der Bundespolizei im Fackelschein und mit strammer Haltung den Eingang. Dann fühlen sich die Gäste wie bei einem Zapfenstreich der Bundeswehr.

Auch die Uniform seiner Polizisten will Romann, 57, Präsident der Bundespolizei,

optisch an die des Militärs anpassen. Die Polizisten sollen künftig auch Baretts tragen; so wie es früher beim Bundesgrenzschutz üblich war.

Doch offenbar übertreibt es Romann mit der Militarisierung. Aus Furcht vor Terroranschlägen in Deutschland lässt der Präsident seine knapp 40 000 Mann starke Truppe massiv aufrüsten. Die Behörde will künftig Waffen einsetzen, die sonst nur von der Armee genutzt werden. Warnungen aus den eigenen Reihen und Anweisungen aus dem Innenministerium werden missachtet.

Da ist etwa die seit 2016 laufende Beschaffung von bis zu 64 Waffenplattformen vom Typ FLW 100. Rund 450 000 Euro kostet eines der Geräte, die ersten wurden bereits auf Fahrzeuge der Bundespolizei montiert. Die Waffenstationen sollen Polizisten in Extremsituationen, zum Beispiel in Einsätzen direkt nach Anschlägen, besser schützen. Die Maschinengewehre können aus dem Inneren der neuen Panzerfahrzeuge vom Typ Enok und Eagle IV abgefeuert werden.

Eingebaut in die Plattformen ist auch ein neues Maschinengewehr: das ►

Neue Waffe Das Maschinengewehr MG5 von Heckler & Koch gehört bei den Kämpfeinheiten der Bundeswehr zum Standard. Nun will es auch die Bundespolizei einsetzen



Alle FOCUS-Titel. Digital. Jederzeit.

Der neue FOCUS E-Paper Shop ist online.

Jetzt
E-Paper
lesen!



Dienststellen warnen: Die Waffen sind „für polizeiliches Schießen nicht geeignet“

sonst von der Bundeswehr genutzte MG5. Problematisch daran ist, dass die Waffe für den Krieg konstruiert wurde. Saubere Einzelschüsse sind mit ihr nicht möglich. Weniger als einen Feuerstoß kann die Waffe nicht abgeben.

Dazu kommt, dass das MG5 viel zu ungenau zielt. Während das Vorgängergewehr G8 der Bundespolizei auf 100 Meter Entfernung nur maximal zehn Zentimeter vom Ziel abwich, verteilt sich der Kugelhagel des MG5 in einem Umkreis von 40 Zentimetern um das Ziel. Die Waffen seien „für polizeiliches Schießen nicht geeignet“, urteilten gleich zwei Bundespolizei-Dienststellen in internen Schreiben aus dem Sommer 2019.

Kauf ohne Ausschreibung

Wie konnte es also dazu kommen, dass die Bundespolizei Millionen für ein unbrauchbares Waffensystem ausgibt?

In einem Erlass vom 16. Juni 2016 machte das Bundesinnenministerium Romanns Behörde eindeutige Vorschriften für den Neukauf. Mögliche Nachfolgemodelle für das in die Jahre gekommene Gewehr G8 seien „auf die Möglichkeit des Einzelschusses“ zu überprüfen, und die Entscheidung müsse „taktisch und rechtlich“ begründet werden.

Diese strikten Vorgaben verstand man bei der Bundespolizei wohl eher als unverbindliche Vorschläge. Denn eine eigene Ausschreibung für den Kauf mit klaren Kriterien gab es nicht. Stattdessen reisten im Juni 2017 drei Beamte der Bundespolizei zum Hersteller der FLW 100 nach Bayern. Offenbar wurde man sich schnell einig, obwohl schon zu diesem Zeitpunkt klar war, dass das MG5 keine einzelnen Schüsse abgeben kann. In einem Abschlussbericht zu den Dienstreisen griffen die Beamten kurzerhand zu einem Kunstbegriff und schrieben von nun an von „bedingtem Einzelfeuer 1–3 Schuss“.

Auch gegenüber dem Bundesinnenministerium wurde offenbar vieles getan, um die Waffenstation schmeichelhafter darzustellen. In einem Schreiben der Bundespolizei an das Ministerium räumt ein Beamter im August 2017 ein, dass die Waffe nur Feuerstöße von „2–3 Schuss“ abgeben könne. Gleich darauf lobt der Beamte aber „die sehr präzise Treffgenauigkeit“. Außerdem müsse



Ausgemustert

Die alten Panzerwagen vom Typ SW 4 werden derzeit bei der Bundespolizei ausgemustert



Angeschafft

Als Ersatz für die alten Panzerwagen bekommt die Bundespolizei neue Fahrzeuge, unter anderem den Eagle IV



Eingekauft

Auf die neuen Eagle-IV- und Enok-Fahrzeuge sollen Waffensteinionen vom Typ FLW 100 montiert werden

noch geklärt werden, ob „nach Umrüstung ggf. auch die Abgabe von Einzelschüssen möglich ist“.

Ein anderes Projekt, bei dem es schwerfällt, die Entscheidungen der Bundespolizei nachzuvollziehen, ist die Aufrüstung der ebenfalls betagten Maschinenpistolen vom Typ MP5. Rund 10 000 Stück der zwischen 1969 und 1992 gebauten Waffen hat die Bundespolizei insgesamt. Die

Maschinenpistolen sind größtenteils über 30 Jahre alt. Dennoch sollen sie aufwendig modernisiert werden: Neue Schulterstützen, Laserzielhilfen und neue Magazine sind nur ein Teil der Ausstattung. Insgesamt, so schätzen Insider, werden auf diese Weise mehr als 1600 Euro pro Waffe ausgegeben. Neue Maschinenpistolen hätten dagegen nur rund 1500 Euro pro Stück gekostet.

Eine Entscheidung, die Fragen aufwirft. Insbesondere da vollkommen unklar ist, wie lange die in die Jahre gekommenen Waffen nach der Modernisierung noch genutzt werden können, bevor ihre Läufe nicht mehr funktionieren und die Waffen damit schrottreif werden.

Schiffsartillerie für die Küstenwache

Doch damit nicht genug. Auch auf See rüstet die Bundespolizei mit Kriegswaffen auf. Jedes der drei neuen Schiffe der Potsdam-Klasse, von denen zwei bereits in diesem Jahr in Dienst gestellt wurden, soll mit einer Bordkanone vom Typ Bofors, Kaliber 57 Millimeter, ausgestattet werden. Im Kalten Krieg hatte sich der Bundesgrenzschutz auf einen Konflikt mit den hochgerüsteten Streitkräften des Warschauer Pakts mit Kanonen vom Kaliber 40 Millimeter vorbereitet – also deutlich kleinerem Schießgerät.

Auch diese Anschaffung wirkt befremdlich. In internen Papieren der Bundespolizei zum „Einsatz von Distanzwaffen an Bord von Einsatzschiffen der Bundespolizei“ heißt es schließlich, dass die Bordkanone „nach Möglichkeit auf die Antriebsanlage, die Ruderanlage (...) jedoch nicht auf Räume gerichtet werden soll, in denen sich üblicherweise Personen aufhalten“. Auf Anfrage teilt die Bundespolizei mit, die Konzeption der Waffe sei „als Verschlussache“ eingestuft. Sie könne sich daher offiziell nicht äußern.

Dennoch bleibt die Frage, wie mit den Geschützen verhindert werden soll, dass Personen getroffen werden. Recherchen ergeben, dass auch diese Geschütze im Gesamtwert von mehr als 20,6 Millionen Euro nicht auf ihre Brauchbarkeit getestet wurden. Es bleiben also viele Rätsel. Von der Bundespolizei gibt es dazu auf Anfrage keine befriedigenden Antworten. ■

ALEXANDER-GEORG RACKOW



SIE HABEN IM AUSLAND STUDIERT ODER EINEN
BERUF GELERNT? DANN INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE
OFFIZIELLE ANERKENNUNG IHRER ZEUGNISSE.

Jetzt starten! Mit dem Anerkennungs-Finder auf
www.anerkennung-in-deutschland.de

Den Anerkennungs-Finder direkt nutzen?
Jetzt QR-Code scannen.



A photograph of four American flags on stands in a grand hall. The flags are arranged in a row, slightly overlapping. In the background, a large, ornate chandelier hangs from the ceiling. The floor is highly reflective, showing the flags and the chandelier. The walls are made of wood and have a large arched window or doorway in the background.

Die Frau gegen den mächtigsten Mann der Welt

Amerika im Bann des Impeachment-Verfahrens:
Hier erklärt **Nancy Pelosi**, Vorsitzende des
Repräsentantenhauses und größte Gegnerin
Donald Trumps, warum der US-Präsident aus
ihrer Sicht abgesetzt werden sollte

Madam Speaker

Die Kalifornierin Nancy Pelosi, 79, führt die demokratische Mehrheit im US-Repräsentantenhaus. Die Kammer stimmte am Mittwoch für die Eröffnung eines Amtsenthebungsverfahrens gegen Donald Trump



Moment der Entscheidung
Am 24. September leitete Pelosi wegen der Ukraine-Affäre Ermittlungen gegen den US-Präsidenten ein



Schwarz und weiß Der Präsident und die Mehrheitsführerin vor der Rede zur Lage der Nation 2019 im US-Repräsentantenhaus

Sie ist die größte politische Gegenspielerin von Donald Trump: Nancy Pelosi, die mächtige Präsidentin des US-Repräsentantenhauses („Speaker of the House“). Die Demokratin hat Regie geführt bei einer historischen Entscheidung der US-Parlamentskammer: Das Repräsentantenhaus leitete vorigen Mittwoch das Amtsenthebungsverfahren gegen Trump ein. Bis auf vier Abweichler stimmten die Demokraten dafür, die Republikaner stellten sich ähnlich geschlossen hinter ihren Präsidenten. Trump ist erst der dritte Präsident, gegen den ein Impeachment-Verfahren eröffnet wurde.

Im Kapitol trug die 79-jährige Kalifornierin noch einmal die beiden Anklagepunkte vor: Machtmissbrauch und Behinderung des Kongresses. Der Präsident habe die Verfassung eklatant missachtet. „Er ist eine ständige Gefahr für die nationale Sicherheit und die Integrität der Präsidenten-

schaftswahlen, der Basis unserer Demokratie“, rief sie kämpferisch und erntete dafür viel Applaus ihrer Parteikollegen. Pelosi warf Trump erneut vor, seinen ukrainischen Amtskollegen Wolodimir Selenskij im Sommer wegen eines persönlichen „Gefallens“ unter Druck gesetzt zu haben. Der neue Regierungschef in Kiew habe ihm im Gegenzug für 400 Millionen Dollar Militärhilfe und einen Besuch im Oval Office belastendes Material gegen seinen möglichen Wiederwahl-Kontrahenten Joseph Biden besorgen sollen.

Dass Trump seiner Widersacherin unmittelbar vor dem Beschluss des Repräsentantenhauses noch in einem wütenden Brief Eides- und Verfassungsbruch vorgeworfen und sie „des offenen Krieges gegen Amerikas Demokratie“ bezichtigt hatte, konnte die Politikveteranin nicht einschüchtern. Das sechsstufige Schreiben, versandt auf offiziellem Regierungspapier und mit dem Briefkopf des Weißen Hauses, sei „lächerlich“ und „wirklich krank“, erklärte sie. Auch während der hitzigen Kongress-Debatte wütete der

Präsident via Twitter, das Vorgehen „dieser Nichtskönner-Demokraten“ sei ein Anschlag auf Amerika und die Republikanische Partei.

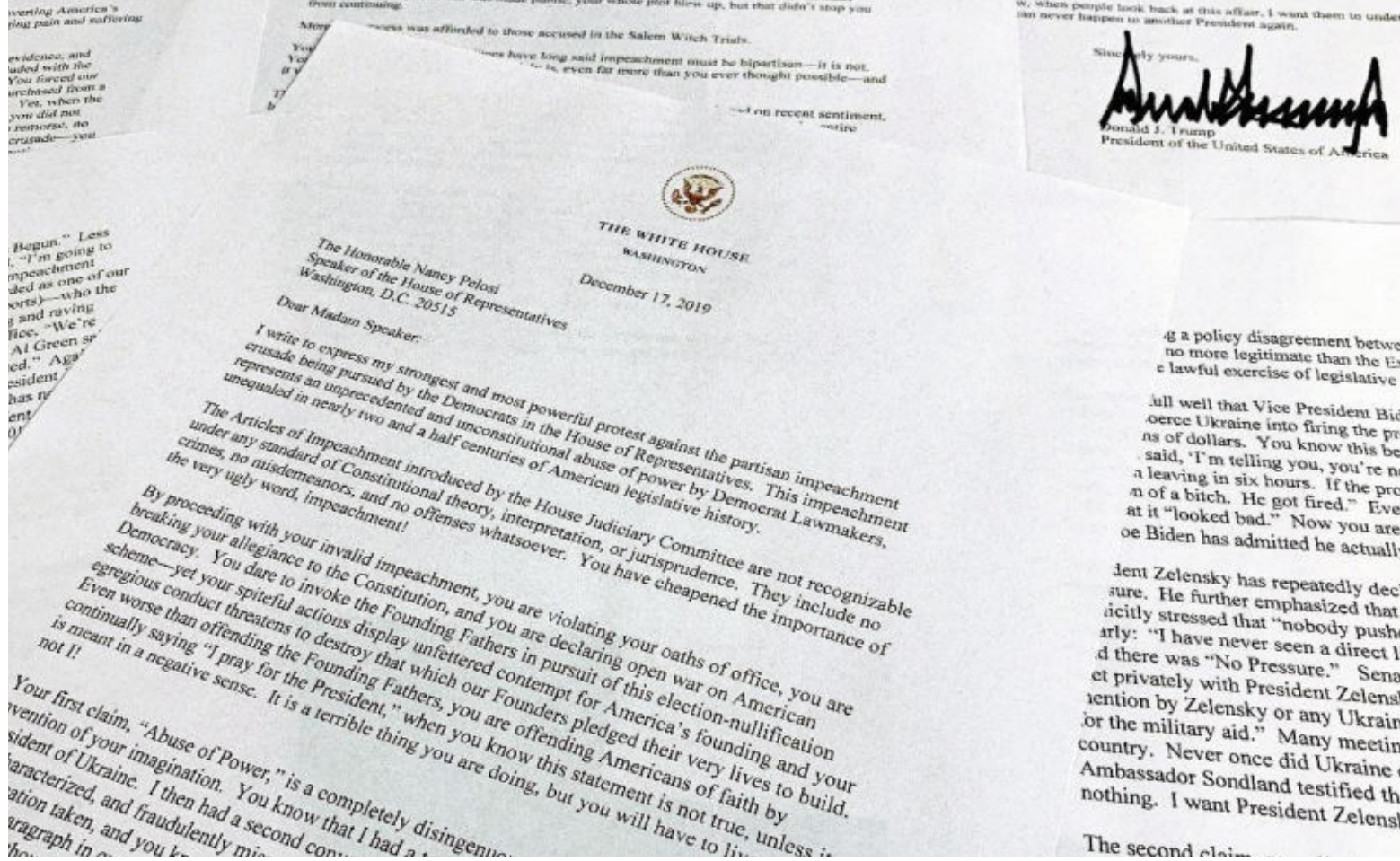
Mit der Weiterleitung des Beschlusses an den Senat will sich Pelosi nun wider Erwarten Zeit lassen. Auf die zweite Kongress-Kammer kommt es an, sie müsste die Amtsenthebung beschließen. Allerdings gilt das als ziemlich unwahrscheinlich, denn dort haben die Republikaner eine deutliche Mehrheit. Pelosi wartet offenbar auf den – für ihre Partei – passenden Moment und will die Zeit nutzen, um noch einmal mit den Republikanern über die Bedingungen des Verfahrens zu verhandeln. Was sie überhaupt dazu bewogen hat, sagt sie in diesem Interview.

Mrs. Pelosi, erzählen Sie von dem Moment, als Sie beschlossen, ein Amtsenthebungsverfahren gegen Präsident Trump einzuleiten.

Ich lasse mich stark von den Visionen unserer Gründer leiten. Sie haben sehr hart für unsere Demokratie, unser Land und unsere Verfassung gekämpft. In den dunklen Tagen der Revolution sagte Thomas Paine: „Die Zeiten haben uns gefunden.“ Wir glauben, dass die Zeiten uns gefunden haben, damit wir die Republik vor allen

„Wir müssen heilen. Es liegt an uns, das Land zu reparieren“

Nancy Pelosi,
Sprecherin des US-Reprä-
sentantenhauses



Feuer und Zorn In einem sechsstufigen Brief schrieb Trump an Pelosi. „Sie erklären der amerikanischen Demokratie den Krieg“

Feinden schützen, ausländischen wie inländischen. Und damit meine ich jene, die behaupten, dass ihnen die Verfassung das Recht darauf gäbe, alles zu tun, was sie wollen. Wir leben nicht in einer Monarchie, sondern in einer Republik.

Glauben Sie, Präsident Trump versteht, warum viele sein Telefongespräch mit dem ukrainischen Präsidenten für falsch halten?

Das weiß ich nicht. Aber wenn er der Meinung ist, dass er aufgrund von Artikel II tun kann, was immer er will, dann ist das ein großes Missverständnis.

Wie hat Ihre Erfahrung als Abgeordnete während des Amtsenthebungsverfahrens gegen Bill Clinton Ihre Haltung beeinflusst?

Das Impeachment gegen Clinton war vollkommen falsch für unser Land. Natürlich hat sich der Präsident auf einer persönlichen Ebene falsch verhalten. Aber das Vergehen war nicht schwerwiegend genug für eine Amtsenthebung. Ich habe mir damals große Sorgen gemacht, dass die Republikaner das Impeachment sehr leichtfertig und sehr respektlos gegenüber der Verfassung einsetzen – denn ich selbst nehme es sehr ernst. Als ich Sprecherin des Repräsentantenhauses wur-

de, verlangten manche von mir, dass ich das Impeachment gegen George W. Bush wegen des Krieges im Irak einleite. Als oberste Demokratin im Geheimdienstausschuss war ich damals der Meinung, dass die vorliegenden Informationen die angebliche Bedrohung nicht belegen. Sie vermittelten dem amerikanischen Volk einen falschen Eindruck davon, was im Irak passierte. Aber ich fand, dass man nicht gegen einen Präsidenten nach dem anderen ein Amtsenthebungsverfahren einleiten kann. Dann würde das zur neuen Normalität in unserem Land werden. Wenn andere sich um ein Verfahren bemühen wollten, habe ich das zugelassen, aber ich hatte nicht vor, bei Präsident Bush in dieser Hinsicht selbst aktiv zu werden.

Viele Mitglieder Ihrer Partei hatten schon nach dem Mueller-Bericht eine Amtsenthebung angestrebt. Sie aber haben zunächst gezögert. Warum?

Der Mueller-Bericht lieferte Wasser auf die Mühlen für vieles. Aber er konnte den konkreten Vorwurf der Behinderung der Justiz nicht

erhärten. Im Fall der Ukraine dagegen können wir sagen, worin Trumps Verstoß gegen die Verfassung bestand. Das macht einen riesigen Unterschied. Es war der Anbruch eines neuen Tages, das Überschreiten des Rubikon. Sie können hier jede beliebige Analogie oder Metapher verwenden. Wir hatten keine Wahl, ich hatte keine Wahl. Wir mussten voranschreiten. Das galt umso mehr, nachdem der Präsident mir gegenüber schamlos am Telefon zugab, was er getan hatte und wobei er erwischt worden war.

Einige aus Ihrer Partei führen den Sieg bei den Zwischenwahlen 2018 auf die Begeisterung

ihrer Basis und den Wunsch zurück, Präsident Trump unter Kontrolle zu halten. Andere sehen als Grund für den Erfolg eher die Inhalte bei Themen wie der Gesundheitsvorsorge. Was ist Ihre Diagnose?

Es war die Gesundheitsvorsorge. Wir hatten einen sehr disziplinierten, zielorientierten Wahlkampf. Die Überschrift unserer Agenda lautete: „Für die Menschen“. Wir wollten die Kosten für die Gesundheitsversorgung

„Der Fall Ukraine war das Überschreiten des Rubikon. Wir hatten keine Wahl“

Nancy Pelosi

senken, indem wir die Preise für verschreibungspflichtige Medikamente senken und Schutzmechanismen bei Vorerkrankungen erhalten. Zweitens wollten wir für höhere Gehälter sorgen, indem wir auf umweltfreundliche Art und Weise die Infrastruktur ausbauen. Drittens wollten wir die Regierung sauberer machen, indem wir den Einfluss von anonymen Groß Spendern in der Politik zurückdrängen und die Behinderung von Wählern beenden. Und natürlich war das Thema der sicheren Gesundheitsversorgung sehr dominant. Für die Menschen waren das die wichtigen Themen. Und hier liegt der Unterschied zwischen Demokraten und Republikanern. Was die Motivation der Partei durch Trump angeht: Nun, er hat sich als hilfreich bei der Rekrutierung von Kandidaten, beim Einsammeln von Spenden und bei der Mobilisierung an der Basis erwiesen. Aber das hat mit Wahlen zu tun, nicht mit dem Impeachment.

Es fällt auf, dass Trump selten einen Spitznamen für Sie verwendet ...

Wen interessiert das? Mir ist egal, ob er einen Spitznamen für mich hat, vielleicht tut er es deswegen nicht. Ich behandle Trump mit Respekt. Ich respektiere das Amt, das er innehat. Manchmal glaube ich, dass ich sein Amt mehr respektiere als er selbst. Ich versuche, ihm nichts abzuverlangen, was nicht in seinem Interesse ist. Und es ist in seinem Interesse, die Kosten für die Gesundheitsversorgung zu senken, Kinder zu schützen und die Infrastruktur der USA auszubauen. Ich bete für Trump, für seine Familie und ihre Sicherheit. Ich bete, dass er irgendwann erkennt, dass auch andere Familien in unserem Land geschützt werden müssen.

Wie würden Sie Trump im Vergleich mit anderen Präsidenten beschreiben, mit denen Sie zusammengearbeitet haben?

Auch wenn wir Meinungsverschiedenheiten hatten, haben alle stets an den



Stars and Stripes Pelosi bei der Impeachment-Debatte am Mittwoch. Neben ihr steht ein Schild mit der US-Fahne: „An die Republik, für die sie steht ...“

„Die Republikaner schwören ihren Eid auf Trump, nicht auf die Verfassung“

Nancy Pelosi

Wert einer guten Regierungsführung geglaubt – selbst George W. Bush. Bei Trump ist das anders. Das Einzige, was er erreicht hat, ist eine Steuersenkung, von der vor allem das oberste Prozent profitiert. Und er hält das für eine Leistung. Das ist traurig für unser Land.

Hat Sie das Verhalten der republikanischen Partei in der Ära Trump überrascht?

Nein, das hat es nicht. Die Republikaner schwören ihren Eid eindeutig auf Donald

Trump und nicht auf die Verfassung der Vereinigten Staaten. Und abgesehen davon, dass er persönlich grotesk ist, gibt es inhaltlich bei ihm nichts, was es nicht schon früher gegeben hätte – ob Klima, Frauenrechte, Fairness in der Wirtschaft, Waffensicherheit oder Einwanderung. Bei absolut jedem Thema gab es schon immer Republikaner, die schlimmer waren als Trump. Er ist für sie wie JFK. Er ist ihr Mann.

Im US-Kongress ist oft von einem Konflikt zwischen dem moderaten und dem progressiven Flügel bei den Demokraten die Rede. Ist das aus Ihrer Sicht ein neues Phänomen?

Nein, unsere Partei war schon immer ein großes Zelt. Ich selbst bin eine Liberale aus San Francisco und stolz darauf – die Republikaner haben im Wahlkampf 2018 mit 137 000 Werbeanzeigen darauf hingewiesen. Das hat für sie nicht funktioniert. Wir haben 40 Sitze in Wahlbezirken gewonnen, die stark auf Republikaner zugeschnitten sind und in denen Wähler am stärksten behindert werden. Bei uns gab es schon immer überflüssigen Streit,

aber auch ein gemeinsames Fundament. Ich pflege zu sagen: Unsere Vielfalt ist unsere Stärke, und in unserer Einigkeit liegt unsere Kraft. Davor hat Präsident Trump am meisten Angst.

Aber warum ist die Spaltung größer geworden?

Ich glaube, dass Teile der Presse gern damit spielen. „O, seht her, die streiten miteinander.“ Das passt in die Trump-Agenda. Ich würde mir wirklich wünschen, dass dif-

ferenziert wird. Wenn drei Leute etwas sagen, ist das keine Spaltung der Partei. Aber noch einmal: Ich glaube, dass die Medien zum Komplizen des Präsidenten geworden sind. Er versucht, die Opposition zu untergraben, wenn er von einem „Bürgerkrieg“ in der Demokratischen Partei spricht.

Wie behalten Sie den Finger am Puls Ihrer Fraktion?

Ich bin schon eine Weile im Kongress, also kenne ich viele Abgeordnete. Das hilft mir dabei, neue Mitglieder aufzunehmen. Ich verstehe mich tatsächlich als Weberin. Ich sitze an einem Webstuhl und versuche, jeden Faden in den Teppich einzuflechten. Die gesamte Spannweite der Stoffe macht das Gewebe stärker: Generation, Geschlecht, Gender-Identität, Philosophie, Herkunft. Um von all dem profitieren zu können, muss man die Unterschiede zwischen den Mitgliedern respektieren. Das sind wir, die Demokratische Partei. Wir sind kein uniformer Wahlverein wie die Republikaner. Wir haben eine wunderbare Vielfalt, und sie ist, noch einmal, unsere Stärke. Manche sagen mir nach, ich könne Menschen zusammenbringen. Aber ich bekomme mehr Lob, als ich verdiene, denn es liegt gar nicht an mir. Es sind unsere Werte, die uns vereinen.

Kann sich das Land von Trump erholen?

Wir müssen heilen. Der Präsident hat unsere Verfassung massiv angegriffen und unsere Regierung demontiert. Es ist ihm nicht wichtig, die Bedürfnisse der amerikanischen Bürger zu erfüllen. Es liegt an uns, das Land zu reparieren. Eine zweite Amtszeit von Donald Trump könnte einen irreparablen Schaden anrichten. ■

INTERVIEW: ABIGAIL TRACY („VANITY FAIR“)

Foto: AP

FRAUEN AN DIE FRACHT!



TRUCKER BABES

NEUE STAFFEL

AB 5. JAN IMMER SONNTAGS

20¹⁵



KABEL EINS



MEINUNG

Renata Alt,
FDP-Bundestagsabgeordnete

» WAS MICH
GEFREUT HAT:



„Die personelle und räumliche Aufstockung der Visastellen und eine schnellere Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse sollten dabei Priorität haben!“

» WAS MICH GEÄRGERT HAT:



„Hasskriminalität im Netz soll die Regierung mit genügend Personal und besserer Digitalkompetenz bekämpfen, nicht mit Eingriffen in die Freiheitsrechte der Bürger und die IT-Sicherheit.“

ZAHLE DER WOCHE

957 118

Mal wurde das Foto eines Eis, des „World Record Egg“, retweetet. Es ist damit der am häufigsten geteilte Tweet 2019. Um den Weltrekord von 5,3 Millionen Retweets zu knacken, reichte es aber nicht.

Quelle: Twitter

TRENDING BEI INSTAGRAM



Fröhlich: Agrarministerin Julia Klöckner (CDU) freut sich übers Geburtstagsständchen. [instagram.com/juliakloeckner](https://www.instagram.com/juliakloeckner)

DER POLITISCHE DATENSTRUDEL

Das Wichtigste aus den sozialen Netzen



Facebook-Charts

Absoluter Zuwachs der Facebook-Fans
im Jahr 2019*

1. Sahra Wagenknecht (Die Linke, Foto) + 26 795
2. Alice Weidel (AfD) + 19 205
3. Jörg Meuthen (AfD) + 17 869
4. Friedrich Merz (CDU) + 15 101
5. Kevin Kühnert (SPD) + 11 965
6. Philipp Amthor (CDU) + 11 192
7. Mike Mohring (CDU) + 9 481
8. Ska Keller (Grüne) + 8 993

*Stand: 19.12.2019, 10 Uhr

Quelle: Fanpagekarma



Festlich: Staatsministerin Michelle Müntefering (SPD) mit Pfadfindern und Friedenslicht. [instagram.com/michellemuntefering](https://www.instagram.com/michellemuntefering)

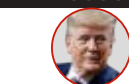


Weihnachtlich: Saar-Regierungschef Tobias Hans (CDU) verstaubt den Weihnachtsbaum im Auto. [instagram.com/tobiashans](https://www.instagram.com/tobiashans)

Fotos: dpa

GOOGLE-CHECK: WER WURDE 2019 AM HÄUFIGSTEN GESUCHT?

US-Präsident Donald Trump wurde dieses Jahr von den Bundesbürgern auf Google mit Abstand am häufigsten gesucht (Wert 100). Die Grafik zeigt, wer auf den Plätzen dahinter folgt. Auf 100 Anfragen zu Trump kamen im selben Zeitraum beispielsweise knapp 42 Anfragen zu Elon Musk und rund 18 zu Kevin Kühnert. *Sara Sievert*



1. Donald Trump
US-Präsident **100**



2. Elon Musk
Tesla-Chef **41,59**



3. Kevin Kühnert
Juso-Vorsitzender **18,15**



4. Robert Habeck
Vorsitzender der Grünen **17,22**



8. Saskia Esken
SPD-Vorsitzende **3,86**



7. Dieter Zetsche
Ex-Vorstandschef von Daimler **5,25**



6. Mark Zuckerberg
Facebook-Chef **7,49**



5. Annalena Baerbock
Vorsitzende der Grünen **13,46**



Quelle: FAZ

Unsere Ford Bestseller

Jetzt 0 % Top-Zins
sichern!



Ford Fiesta und Ford Focus.

Bei diesem Angebot muss man einfach zugreifen: unsere Bestseller zum absoluten Top-Zins. Beide überzeugen mit frischem Design, jeder Menge Fahrspaß und modernen Fahrerassistenzsystemen. Und das Beste: Die 0 % Finanzierung¹ ist für alle Ausstattungsvarianten erhältlich.

**+ 5 Jahre
Garantie
kostenlos²**

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6 a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Fiesta Trend: 5,6 (innerorts), 4,2 (außerorts), 4,7 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 108 g/km (kombiniert).



Eine Idee weiter

Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. ¹Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank GmbH, Josef-Lammerting-Allee 24–34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6 a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Fiesta oder Ford Focus Neufahrzeugs. Details bei allen teilnehmenden Ford Partnern. Zum Beispiel der Ford Fiesta Trend 3-türig, 1,1-l-Benzinmotor, 55 kW (75 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe, auf Basis einer unverbindlichen Preisempfehlung der Ford-Werke GmbH bei allen teilnehmenden Ford Partnern von € 13.450,- zzgl. Zulassungs- und Überführungskosten, Laufzeit 36 Monate, Gesamtauflistung 30.000 km, Anzahlung € 3.550,-, Nettodarlehensbetrag € 9.900,-, Sollzinssatz (fest) p. a. 0,00 %, effektiver Jahreszins 0,00 %, Gesamtbetrag € 9.900,-, 35 monatliche Raten je € 99,-, Restrate € 6.435,-.² Zwei Jahre Neuwagengarantie des Herstellers sowie Ford Protect Garantie-Schuttbrief (Neuwagenanschlussgarantie) inkl. Ford Assistance Mobilitätsgarantie für das 3.–5. Jahr, bis max. 50.000 km Gesamtauflistung (Garantiegeber: Ford-Werke GmbH), kostenlos. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Fiesta oder Ford Focus Neufahrzeugs nach Eingabe der Fahrgestellnummer in der FordPass App und Auswahl des bevorzugten Ford Partners. Sofern vorhanden, Aktivierung von FordPass Connect. Die Eingabe/Hinterlegung bzw. ggf. Aktivierung muss spätestens zwei Wochen nach Zulassung erfolgen. Es gelten die jeweils gültigen Garantiebedingungen.

Wunderkind-Träume

Laurent Simons, 9, studiert Elektrotechnik an der TU Eindhoven. Sein Ziel: künstliche Organe zu entwickeln, um menschliches Leben zu verlängern

Die Top 5 der Smarties

Als hochbegabt gelten Menschen, die einen IQ über 130 haben

Siddharth Srivastav Pilli, 12,
Informatik-Genie

Alma Deutscher, 14,
Komponistin und Pianistin

Hillary Yip, 14,
Start-up-Gründerin

Wang Pok Lo, 15,
PhD-Mathematikstudent

Vincent Keymer, 15,
Schach-Großmeister



Ein schmales, hohes Backsteinhaus im Amsterdamer Grachtengürtel, beste Lage, direkt an der Prinsengracht. Das Drücken auf den Klingelknopf erübrigt sich. Schwungvoll geht die Haustür auf, dahinter drei verdutzte Gesichter: Vater Alexander, Mutter Lydia und Laurent, das neunjährige Wunderkind – ein hübscher Junge mit braunem Wuschelkopf. Auf dem Arm hat er ein Hundebaby. Und im Gesicht, wie seine Eltern, ein großes Fragezeichen. Das Interview? Welches Interview?

„Du hast es vergessen, Papa!“, sagt Laurent und schaut vorwurfsvoll. Der Vater entschuldigt sich und wirft einen Blick auf seine Armbanduhr. „Können wir das nicht im Auto machen, während der

Transfer beim Fußball“, erklärt er auf dem Weg von der Prinsengracht Richtung Tiefgarage. „Wenn der FC Barcelona dich haben will, sagst du auch nicht Nein.“

Welche Universität genau, will er noch nicht verraten, die Verhandlungen befänden sich in der Endphase. „Es gibt viele, die ihn haben wollen“, erklärt Mutter Lydia stolz und nimmt ihrem Jungen den zu schwer gewordenen Hundewelpen ab. Die 29-Jährige nennt ihren Sohn ein Weltwunder. Wie ein Schwamm sauge er alles in sich auf. „Er ist einfach unfassbar schnell!“

Mit vier wurde Laurent eingeschult, im belgischen Ostende, wo er geboren wurde. Mit sechs wechselte er aufs Gymnasium, mit acht hatte er das Abitur bestanden, mit neun begann sein Studium.

Garantiert (noch) schlauer als Sie!

Mit acht Abitur, mit neun vor dem Bachelor-Abschluss: Das Wunderkind **Laurent Simons** gilt als neuer Einstein. Jetzt streiten die Eltern mit der Uni – ihnen geht das alles nicht schnell genug

Fahrt? Wir haben einen wichtigen Termin. Es geht um Laurents Bachelor-Prüfung.“

Die sollte unbedingt vor seinem zehnten Geburtstag am 26. Dezember stattfinden. Auf Englisch, im Fach Electrical Engineering. Das wäre ein Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde gewesen, zumindest ein historisches Ereignis für die TU Eindhoven. Als jüngster Student aller Zeiten hätte Laurent in weniger als zwölf Monaten das geschafft, wozu dreimal ältere Kommilitonen drei Jahre brauchen.

Doch jetzt gibt es Streit mit der TU. Sein Studium wird Laurent zumindest dort nicht beenden. „Sie wollten ihn erst im Juni Examen machen lassen, obwohl wir im Zeitplan lagen“, erklärt sein Vater, ein Zahnarzt und gebürtiger Belgier. „So viel Zeit braucht er nicht. Und so lange können wir auch nicht warten.“

IQ-Test mit sechs: 145 Punkte

Laurent hat das Angebot einer Elite-Universität in den USA, ab Frühling nächsten Jahres auf den Master, vielleicht sogar sofort auf den Doktor hin studieren zu können. „Dieses Angebot können wir nicht ausschlagen“, betont Alexander Simons. „Vergleichen Sie es mit einem

„Seine Kommilitonen dachten anfangs, einer der Professoren bekäme Besuch von seinem Sohn!“, erzählt die Niederländerin.

Der Junge ist die Elogen gewöhnt. Ob er ein Problem damit hat, immer schneller zu sein als die anderen? Er zuckt verlegen mit den Schultern und schaut Hilfe suchend zur Mama auf. Zumindest in dieser Hinsicht wirkt er wie ein normaler Neunjähriger. „Manchmal vielleicht“, meint er dann. Aber nur „een klein beetje“, ein klein bisschen. Für den IQ-Test, den seine Eltern ihn mit sechs machen ließen, hätte er sich vier Stunden Zeit lassen können. Nach einer Stunde war er fertig. Ergebnis: 145 Punkte. „Aber nur deshalb“, erklärt Vater Simons, „weil es nicht mehr zu erreichen gab, das war die maximale Punktzahl.“

Liegt die Hyperintelligenz vielleicht in der Familie? „Von mir kann er's nicht haben“, sagt Laurents Mutter lachend. „Wenn, dann von meinem Mann.“ Der stamme aus einer Ärztfamilie. Verglichen mit Laurent, sagt der 37-Jährige, komme er sich allerdings manchmal zurückgeblieben vor. Sein Sprössling befinde sich einfach in einer anderen Dimension. „Genetisch ist das nicht zu

erklären“, scherzt er. „Da muss im Mutterleib irgendwas passiert sein.“

Auch Professor Peter Baltus, der Laurent an der TU Eindhoven in den vergangenen neun Monaten betreut hat, spricht von einer Ausnahmeerscheinung. „Das habe ich noch nie erlebt.“ Der Junge könne innerhalb von 15 Minuten mit neuen Computerprogrammen umgehen oder mit Messgeräten im Labor. Dabei betrat er nicht einmal einen Hörsaal. „Laurent hat sein Lernmaterial bei uns abgeholt und mit nach Hause genommen. Und sich drei, vier Tage später, wenn er durch war, wieder gemeldet“, erzählt Baltus. Immerhin entdeckte der Hochschullehrer manchmal noch ein paar kindliche Züge an seinem Ausnahmestudenten. Einmal im Labor habe Laurent ein Kabel nicht selbst losdrehen können, er war dazu einfach noch nicht stark genug. „Wenn ihm etwas nicht auf Anhieb gelingt, wird er ungeduldig und wirft alles hin.“ Umgekehrt, wenn etwas sofort klappt, kennt seine Begeisterung keine Grenzen.

Unter der Aufsicht des Professors entwickelte Laurent für seine Bachelor-Prüfung einen Mikrochip zur Stimulation von Hirnzellen. „Um festzustellen, wie sie auf bestimmte Medikamente reagieren“, erläutert der Kleine mit ernstem Gesichtsausdruck, als er auf den schwarzen Tesla seines Vaters zusteuert. „Das geht mit meinem Mikrochip jetzt viel leichter und mit viel weniger Drähten als bisher.“

Erfinder Nikola Tesla als Vorbild

Bewunderer vergleichen den jungen Niederländer mit Astrophysiker Stephen Hawking, nennen ihn hymnisch einen „neuen Einstein“ oder „little Newton“. Laurent zuckt wieder mit den Achseln. Er habe ganz andere Vorbilder, Bill Gates und Nikola Tesla zum Beispiel. Der 1943 verstorbene Serboamerikaner war Elektrotechniker – „so wie ich“. Und ein genialer Erfinder.

Erfinden und erforschen will der Neunjährige auch, und er weiß schon genau auf welchem Gebiet. Während sich die Flügeltüren des Teslas surrend nach oben zusammenfallen, wird er auf einmal ganz redselig, fast euphorisch. „Ich will künstliche Organe – zuallererst ein künstliches Herz – und Gliedmaßen herstellen. Die können wir einbauen, wenn die echten kaputtgehen. Und dann können wir alle viel länger leben. Vielleicht für ewig.“

Als Siebenjähriger absolvierte Laurent ein Praktikum in der Amsterdamer Uniklinik, Abteilung Kardiologie. „Über ▶

dieses Thema will ich meine Doktorarbeit schreiben“, kündigt er an und macht es sich auf dem Rücksitz bequem, zwischen Hundebaby und einem großen runden Plastikbehälter voller Fruchtgummis. „Mein Opa und meine Oma sind Herzpatienten. Ich will, dass sie noch lange leben.“

Die Großeltern, bei denen Laurent in den ersten Jahren aufwuchs, entdeckten die Hochbegabung des Enkels als Erste. „Aber wir dachten damals: Das sagen alle Opas und Omas“, erinnert sich Lydia Simons. Das Paar baute damals seine eigene Existenz auf. Inzwischen haben sie die drei Zahnarztpraxen wieder verkauft, um sich voll und ganz dem Sohn zu widmen. „Wir sind Chauffeur, Assistent und Manager.“ Auf ein zweites Kind verzichteten sie. „Das wäre unfair, es würde zu kurz kommen.“

Das Wunderkind ist zum wichtigsten, möglicherweise einzigen Lebensinhalt geworden. Die Eltern sind immer dabei. „Weil wir das Beste mit ihm vorhaben und ihn schützen müssen.“ Zum Beispiel vor Menschen, die nicht immer das Beste mit ihm vorhätten. „Es gibt viele Neider“, seufzt Alexander Simons. „Für jemanden,



Vollzeitjob Wunderkind Lydia und Alexander Simons managen ihren superintelligenten Sohn Laurent. Sein IQ liegt bei 145

» Seine Kommilitonen dachten anfangs, einer der Professoren bekäme Besuch von seinem Sohn!« «

Lydia Simons,
Mutter von Laurent

der jahrzehntelang erfolglos versucht hat, etwas zu erreichen, ist es natürlich schwer zu ertragen, plötzlich einen Dreikäsehoch an sich vorbeisausehen zu sehen.“ Manche machten es dem Sohn daher extraschwer.

Was die Eltern Fürsorge nennen, halten Kritiker jedoch für unnötigen Druck. Sie zerzten den Sohn von einem Fernsehauftritt zum anderen und raubten ihm die Kindheit. Jetzt im Streit mit der TU Eindhoven über den Examenzeitpunkt kommen die Vorwürfe wieder verstärkt hoch.

„Unsinn!“, sagt Laurents Vater. Trotz der vielen Interviews und des großen Lernpensums bleibe genug Zeit, sich mit Freunden zu treffen und zu spielen – also Kind zu sein. „Darüber wachen wir.“ Er schwimme gern, bestätigt der Wunderknabe und nennt ganz normale Interessen wie Gamen, Netflix oder die US-Krimiserie „Blacklist“. „Am allerliebsten aber spiele ich mit Sammy“, sagt er und streichelt sein Hundebaby.

Warum aber braucht ein Kind mit neun unbedingt seinen Bachelor zu machen? Schließlich ging es nur um ein halbes Jahr Unterschied. Der Abschluss im Juni 2020 sei so oder so „phänomenal schnell“,

Foto: Kenzo Tribouillard/AFP/Getty Images

Jetzt zum FOCUS Newsletter anmelden und gewinnen!

Cinebar Lux
Teufel



**GEWINNEN
SIE 1 VON 3
SOUNDBARS DER
SPITZENKLASSE
CINEBAR LUX
VON TEUFEL
IM WERT VON
799,99 €**

Gleich gewinnen: Cinebar Lux von Teufel

Die neue **Cinebar Lux** von **Teufel** liefert stilvoll präzisen und starken Sound für gute Musik, mitreißende Filme und actiongeladene Games. **Dynamore® Ultra** und **Dynamore® 3D** sorgen für virtuellen Surround Sound mit Höheninformation und die **Multiroom** Raumfeld Technologie, **Bluetooth apt-X®** und **Spotify Connect** machen Musik-Streaming zum Kinderspiel.

- Schlanke Soundbar für TV-, Musik- und Gaming-Wiedergabe auf hohem Niveau
- Vier Passive Bassmembranen erzeugen ein stimmiges Bassfundament, kein externer Subwoofer notwendig
- Zwölf High-Performance-Töner und neun Endstufen für hohe Pegel in Räumen bis 30 m²
- **Dynamore® Ultra** und **Dynamore® 3D** mit upward-firing- und side-firing-Speaker für einhüllenden, cineastischen 3D-Klang, extra Center-Speaker für bestmögliche Sprachverständlichkeit
- Umfangreiche Streaming-Möglichkeiten mit Raumfeld Technologie und Bluetooth sowie Spotify

Gleich anmelden*:

focus-magazin.de/cinebar

*Hier finden Sie auch die Gewinnspielbedingungen.



erklärte die TU Eindhoven, und es sei weitaus günstiger für die weitere akademische Entwicklung. Der Junge brauche diese Zeit, um sein „außergewöhnliches Talent zur Entfaltung zu bringen“ und in dieser letzten Studienphase „ohne exzessiven Druck“ Fähigkeiten wie kritisches Denken und Analysieren zu entwickeln.

„Natürlich könnte er sein Examen auch noch nach seinem zehnten Geburtstag machen, im Januar oder Februar“, räumt Alexander Simons ein. „Aber nicht erst im Juni!“ Das sei viel zu langsam und deshalb schlecht für Laurent. „Je länger es dauert, desto schneller langweilt er sich – und desto schlechter werden seine Noten. Weil die Herausforderung fehlt.“

Und warum sucht die Familie geradezu exzessiv die Öffentlichkeit? Je bekannter der Sohn werde, desto besser, findet Laurents Vater. Das biete neue Chancen und öffne Türen. „Wenn wir irgendwo anklopfen, brauchen wir uns nicht mehr groß zu erklären. Dann heißt es nicht: Da ist wieder so ein bekloppter Vater, der denkt, ein hochbegabtes Kind zu haben.“

Nein, er setze seinen Sohn nicht unnötig unter Druck. „Vergleichen Sie Laurents

Leben mal mit dem von Fußballwunderkindern!“ Da spiele das Geld eine große Rolle, alle müssten zweite Ronaldos werden. Baltus, Laurents bisheriger Mentor, bestätigt: „Ich hatte den Eindruck, dass ihm alles, was er tut, Spaß macht.“ Aber er könne sich vorstellen, dass es für ihn manchmal nicht leicht sei – und für seine Eltern auch nicht, weil die Welt auf Menschen wie ihn nicht eingestellt sei.

Die Probleme der Hochbegabten

„Schlau ist nicht immer ein Segen“, sagt Ruur Boersma, Studentendekanin an der Universität Wageningen. Hochbegabte Studenten blieben oft stecken, hätten Motivationsprobleme oder brächen ihr Studium ab, weil es zu einfach erscheine. Und das Lerntempo zu gering. „Aber sie haben auch nie gelernt, wirklich zu lernen und zu pauken, weil ihnen alles zufliegt. Das macht ihnen zu schaffen.“ Die Uni Wageningen organisiert deshalb regelmäßig Treffen für Hochbegabte, damit sie Erfahrungen austauschen und voneinander lernen können. Eine neue Stiftung mehrerer niederländischer Universitäten wird sich jetzt explizit um die

Probleme besonders fähiger Studenten kümmern, so Boersma gegenüber „NRC Handelsblad“.

Der Eindhovener Professor Baltus will den Konflikt mit seinem Ausnahmestudenten nicht konkretisieren. Aber der Bruch sei ihm „sehr zu Herzen gegangen“. Die Universität habe ihr Bestes gegeben, „um sich an Laurents Tempo anzupassen, aber auch wir haben Normen und Regeln, an die wir uns halten müssen.“ Er hätte sein Wunderkind gern gehalten. Wo und wie der kleine Niederländer nun zu seinem Bachelor kommt, ist offen.

Der für Januar geplante Urlaub, mit dem die Familie Laurents Studienabschluss feiern wollte, findet trotzdem statt, einschließlich Besuch in einem Erlebnispark. Aus Tradition. „Als Erstes machen wir immer eine Fahrt auf der Achterbahn“, erzählt der Neunjährige begeistert. „Das ist gut für seine Hirnzellen“, ergänzt Vater Alexander lachend. „Die werden dann gut durchgeschüttelt.“ Bei einem Wunderkind ist eine Achterbahnfahrt eben nicht bloß eine Achterbahnfahrt. ■

KERSTIN SCHWEIGHÖFER

*Ich messe meinen Puls,
weil mein Herz für die* **Musik** *schlägt.*

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.

Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.de

 **Herzstolpern**
Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Eine Initiative von  

Lassen sich die Internet-Giganten so zähmen?

Alle großen Anbieter im Internet, von Amazon bis Facebook, bitten um Einwilligung in ihre **Datenschutzerklärungen**. Geschieht das immer freiwillig? Eine juristische Analyse

Von Prof. Dr. Boris Paal

Universität Freiburg

Personenbezogene Daten sind ein wesentlicher Treiber der Digitalökonomie. Zwar bildet das Datenschutzrecht traditionell vor allem ein Schutzinstrument zugunsten der individuellen Privatheit. Mit der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) treten darüber hinaus aber auch wirtschaftspolitische Zielsetzungen in den Vordergrund: Datenschutzrecht wird zunehmend zu einem wichtigen Ordnungsrahmen für die Digitalökonomie. Datenschutzrechtliche Grenzen für Verarbeitungen prägen ganze Geschäftsmodelle, mit Auswirkungen auch auf das Gesamtwohl, vor allem in Bezug auf die Kommunikations- und Medienordnung. Auf dieser Grundlage wird das Datenschutzrecht immer öfter auch als Instrument zur „Zähmung“ von Internet-Giganten verstanden. Konkret wurde mit der DSGVO die Erwartung verbunden, es möge ein Aufbrechen von marktmächtigen Stellungen, vor allem der Internet-Giganten Google, Amazon, Facebook und Apple, gelingen. Allerdings ist fraglich, ob das Datenschutzrecht dem Machtungleichgewicht zwischen Unternehmen und Betroffenen entgegenwirken sowie einen angemessenen Interessenausgleich herstellen kann.

Für die Eröffnung des sachlichen Anwendungsbezugs des Datenschutzrechts



Datenschutzexperte

Boris Paal ist Direktor des Instituts für Medien- und Informationsrecht an der Universität Freiburg

sind die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit oder auch die Marktstellung des datenschutzrechtlich Verantwortlichen grundsätzlich irrelevant. Marktbeherrschende Stellungen von Internet-Riesen wie Facebook sind aber insbesondere bei einwilligungsbasierten Datenverarbeitungen zu berücksichtigen.

Denn im Datenschutzrecht ist für die Zulässigkeit der Verarbeitung von personenbezogenen Daten stets der Rückgriff auf eine konkrete Rechtsgrundlage erforderlich. Als eine solche Rechtsgrundlage für Datenverarbeitungen kommt

vor allem die rechtswirksame Einwilligung durch die betroffene Person in Betracht. Das setzt – quasi als Leitbild – voraus, dass diese Person freiwillig und informiert der Verarbeitung ihrer Daten zustimmt.

In Ansehung der Vielzahl der von uns allen laufend abgegebenen Einwilligungserklärungen bestehen hinsichtlich der Freiwilligkeit gravierende Vorbehalte: Verhaltensökonomische Untersuchungen legen nahe, dass die meisten Menschen durch zu viele und zu lange, schlecht verständliche Datenschutzerklärungen schlicht überfordert sind. Zudem haben viele Nutzer eine rationale Apathie gegenüber der Lektüre von Einwilligungserklärungen. Zu beobachten ist ein potenzieller Widerspruch zwischen Sorgen um die eigene Privatsphäre und dem tatsächlichen Online-Verhalten. An der Freiwilligkeit von nutzerseitigen Einwilligungen sind bei ausgeprägten

Machtungleichgewichten jedenfalls erhebliche Zweifel angezeigt.

Jedoch kann aus einem Marktmacht-Befund nicht per se eine Unwirksamkeit in Bezug auf die Freiwilligkeit abgeleitet werden. Ein pauschaler Ausschluss der Freiwilligkeit bei Marktmacht oder

sonstiger erheblicher Machtasymmetrie ist abzulehnen. Besteht etwa eine Wahlfreiheit durch datenschutzfreundlichere und zumutbare Alternativangebote, handelt die betroffene Person in aller Regel freiwillig. Dies wird allerdings dann nicht (mehr) der Fall sein, wenn substantielle Wechselbarrieren, so insbesondere bei sozialen Netzwerken, bestehen. Die Beurteilung der Freiwilligkeit hat somit stets im Lichte einer Gesamtschau des Einzelfalls zu erfolgen.

Das Datenschutzrecht setzt nicht nur einen Ordnungsrahmen für private Rechtsbeziehungen, sondern begünstigt auch wettbewerbsförderliche, den Überwachungskapitalismus von Internet-Giganten (Shoshana Zuboff) einhegende Rahmenbedingungen. Mit dem Bundesverfassungsgericht in der aktuellen Entscheidung „Recht auf Vergessen I“ gilt, dass Nutzer vielfach umfassend personenbezogene Daten gegenüber Unternehmen preisgeben müssen, um nicht von grundlegenden Dienstleistungen ausgeschlossen zu sein. Es können weitreichende Abhängigkeiten entstehen, weshalb tief greifende Gefährdungen der Persönlichkeitsentfaltung drohen.

Zur Abwehr und Einhegung solcher Gefährdungen – auch und gerade durch Internet-Giganten und Big-Tech-Unternehmen – kann das Datenschutzrecht einen wichtigen Beitrag leisten. ■

»
**Viele Nutzer
haben eine
rationale
Apathie
gegenüber der
Lektüre von
Einwilligungs-
erklärungen**
«



EXKLUSIVE OPERNREISE PARIS MIT JONAS KAUFMANN

IHR REISETERMIN: 15.05. – 18.05.2020

15.05.2020 Oper „Die Walküre“ mit Jonas Kaufmann in der Opéra Bastille

Bei dieser exklusiven Städtereise erleben Sie die Oper „Die Walküre“ von Richard Wagner in der Opéra Bastille, voraussichtlich mit dem Star tenor Jonas Kaufmann. Sie erkunden Paris bei einer geführten Besichtigung „Kunst und Kultur“ und bestaunen im Musée d'Orsay Werke von Monet. Bei einer abendlichen Schifffahrt auf der Seine genießen Sie exklusives ein 3-Gang-Menü.

IHR 4-STERNE HOTEL COURTYARD BY MARRIOTT PARIS GARE DE LYON

Das stilvolle 4-Sterne Hotel Courtyard by Marriott Paris Gare de Lyon befindet sich unweit vom Opernhaus in einem der angesagtesten Stadtviertel. Es wurde erst 2018 eröffnet und verfügt über ein Restaurant und eine Bar. Die geräumigen Zimmer bieten Bad (Dusche/WC), TV, Klimaanlage, Safe und Tee-/Kaffee-Zubereiter.

IHRE REISEPREISE: € 1.889,- p. P. im DZ / EZZ € 389,-

Aufpreis 1. Kartenkategorie: € 49,- p. P. / Aufpreis Kategorie Optima: € 99,- p. P.

Vorteilscode: FOCUS5219-PARIS

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- Inkl. Hin- & Rückflug mit LUFTHANSA (o.ä.) ab/bis Frankfurt, Aufpreis Zubringer ab € 70,- p.P.)
- Inkl. 3 Übernachtungen mit Frühstück im 4-Sterne Hotel Courtyard by Marriott Paris Gare de Lyon
- Inkl. Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen mit deutschsprachiger Reiseleitung bei Ankunft
- Inkl. Eintrittskarte 2. Kat. für die Oper „Die Walküre“ voraussichtlich mit Jonas Kaufmann
- Inkl. 5-stündige, deutschsprachige Stadtbesichtigung in Paris „Kunst & Kultur“
- Inkl. Eintrittskarte ins Kunstmuseum Musée d'Orsay im Rahmen der Stadtbesichtigung
- Inkl. Schifffahrt auf der Seine mit Abendessen

4 Tage / 3 Nächte

Inkl. Eintrittskarte 2. Kat. für die Oper „Die Walküre“ mit Jonas Kaufmann

schon ab € 1.899,-
p.P. im Doppelzimmer



STÄDTEREISE MUSIKFESTSPIELE DRESDEN - STING IN CONCERT

IHR REISETERMIN: 12.06. – 14.06.2020

12.06.2020 „Sting in Concert“ in der Messehalle Dresden im Rahmen der Dresdner Musikfestspiele

Erleben Sie die Elbflorenz Dresden mit Besuch eines Konzerts des weltberühmten Künstlers Sting, der Sie begeistert. Das Rahmenprogramm inkludiert einen ereignisreichen Entdeckungstag zu Lande und zu Wasser mit einer Schifffahrt Pillnitz-Dresden, ein Abendessen in einem Gewölberestaurant sowie einer Berg- und Talfahrt mit der Bergschwebbahn.

IHRE HOTELS DER 4-STERNE KATEGORIE

Wählen Sie zwischen 3 verschiedenen Hotels: dem modernen, zentrumsnahen 4-Sterne Ringhotel Residenz Alt Dresden, dem zentralen, stilvollen 4-Sterne Hotel Elbflorenz Dresden sowie dem designorientierten Pullman Dresden Newa unweit des Bahnhofs. Alle bieten ein Restaurant & Bar. Die Zimmer verfügen über Bad/Dusche, TV & Minibar.

IHRE REISEPREISE: schon ab € 429,- p. P. im DZ / EZZ schon ab € 100,- (Ringhotel)

Aufpreis Hotel Elbflorenz: € 40,- p. P. im DZ / Aufpreis Hotel Pullman Newa: € 90,- p. P. im DZ

VORTEILSCODE: FOCUS5219-DRESDEN

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- Inkl. 2 Übernachtungen mit Frühstück im jeweils gebuchten 4-Sterne Hotel
- Inkl. Konzertticket „Sting in Dresden“ Musikfestspiele Dresden in der Kartenkategorie PG 2
- Inkl. Stadtrundfahrt Dresden im modernen Reisebus
- Inkl. Berg- und Talfahrt mit der Bergschwebbahn
- Inkl. Eintritt für den Schlosspark Pillnitz mit Führung
- Inkl. Schifffahrt Pillnitz-Dresden
- Inkl. Abendessen in einem Gewölberestaurant (3-Gänge Menü)

3 Tage / 2 Nächte

Inkl. Konzertticket Kat. PG 2 „Sting in Concert“

schon ab € 429,-
p.P. im Doppelzimmer

JETZT ANRUFEN und limitiertes Vorzugsangebot sichern!



PERSÖNLICHE BERATUNG & BUCHUNG: 06128/740 81 54

Öffnungszeiten: MO-SO 08.00 – 22.00 Uhr



ONLINE ZUR LESERREISE: www.rlw-touristik.de/FOCUS5219

Bitte den jeweiligen Vorteilscode angeben!

RLW TOURISTIK
Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RIW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

WICHTIGE HINWEISE: Mindestteilnehmerzahl: Reise 1: 15 Personen, Reise 2: 20 Personen. Absage bis 30 Tage vor Reiseantritt vorbehalten // Diese Reise ist grundsätzlich nicht für mobilitätseingeschränkte Personen geeignet - Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung. // Reise 1: Ihre Reise enthält deutschsprachige Ausflüge - es kann allerdings nicht garantiert werden, dass die örtlichen Mitarbeiter in den Hotels deutsch sprechen. // Reise 1: Der Auftritt von Jonas Kaufmann im Rahmen der Oper Die Walküre ist nicht vertraglich garantiert und kein Vertragsbestandteil. // Reise 2: Sting ist nicht Vertragsbestandteil. // REISEDOKUMENTE: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir vor der Buchung über Ihre Einreisebestimmungen - bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestimmungen, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: team@rlw-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.rlw-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

Großes Geschäft

Von der Windenergie sind nicht nur die Hersteller und Investoren abhängig. Auch Abbruchunternehmen, Gutachter und Verwertungsanlagen profitieren davon

Halber Mast

Per Kran wird ein Windrad demontiert. Der Abbau alter Anlagen dürfte sich ab 2021 beschleunigen, wenn für viele die lukrative Ökostrom-Förderung ausläuft

Kleiner Bruder

Diese ältere Windkraftanlage ist vom Typ Enercon E 66. Anlagen dieser Art haben eine Nabenhöhe von bis zu 103 Metern. Moderne Anlagen messen maximal 180 Meter

Windräder sind die Säulen der Energiewende. Und ihre größten Streitobjekte. Wir brauchen sie wohl, doch niemand will sie vor seinem Haus. Willkommen im Woandersland

Wie konnte die Windenergie derart abstürzen? **Ein Report**

TEXT VON **MAXIMILIAN KRONES**



Umstrittenes Programm Die Bundesregierung will den CO₂-Ausstoß bis 2030 mehr als halbieren. Um das Ziel zu erreichen, wird unter anderem eine CO₂-Steuer von zunächst 25 Euro

Bürgerinitiativen, Naturschutz, Widerstand. Der Windkraftausbau stagniert

Raider Leske ist im Widerstand. Er steht in einem Waldstück bei Jerischke nahe der deutsch-polnischen Grenze und sucht den Himmel ab. Die wichtigste Waffe in seinem Kampf gegen die Windmühlen hat eine Spannweite von knapp 2,50 Metern, wiegt etwa fünf Kilo und trägt ein braunes Federkleid. Der Seeadler. „Da isser“, flüstert er aufgeregt unter seinem Fernglas hervor. Dann die Enttäuschung: „War doch nur ein Rabe.“ Leske braucht den Greifvogel, denn er fürchtet sich vor Infraschall, vor Waldbränden und vor einer Wertminderung seines Grundstücks. Das alles könnten die geschützten Seeadler abwenden.

Die Windenergie ist in einer Krise. Obwohl sie 2019 die Braunkohle als wichtigsten Energieträger abgelöst hat, stockt ihr Ausbau an Land nahezu vollständig. Ein Grund dafür sind Bürger wie Rainer Leske. Sie formieren sich in Bürgerinitiativen, organisieren Demonstrationen, reichen Klagen ein. Der Naturschutz blockiert die Energiewende. Es ist ein Kampf Umwelt gegen Öko. In zwei Dritteln aller Klagefälle, die den Bau von Windkraftanlagen in Deutschland derzeit verhindern, geht es um den Arten- oder Naturschutz. Dass sich diese klassisch grünen Themen nun gegenüberstehen, hat einen einfachen Grund. In Deutschland gibt es kaum noch Platz für die Anlagen.

Mit Gesprächen über Abstandsregelungen von mindestens 1000 Metern zwi-

schen neuen Windrädern und Siedlungen ab fünf Häusern verschärft die Bundesregierung den Konflikt. Doch auch die bestehenden Anlagen sind ein Problem. Denn ab 2021 fallen viele aus der Ökostrom-Subventionierung und werden damit unrentabel. Geht dem einstigen Windkraft-Wunderkind Deutschland also langsam die Luft aus?

Ein Dorf setzt auf den Adler

Im Wohnzimmer von Rainer und Ilona Leske liegen Dutzende Akten, Karten und Artikel zum geplanten Windpark Bahren West aus. Würden die Windräder gebaut, man könnte sie vom Esstisch der Leskes aus sehen. Das Ehepaar wohnt in Klein Bademeusel, einem Ort im Südosten Brandenburgs, der aus nur drei Straßen besteht. Die Hauptstraße ist eine gepflasterte Sackgasse. Sie endet mit einem Grenzpfahl, hinter ihm kommt erst die Neiße und dann Polen. „Hier sind 98 Prozent der Leute gegen die Windkraftanlage“, sagt Rainer Leske. Die Ortschaft hat knapp 80 Einwohner. Bis auf ein, zwei Waldbesitzer sei Klein Bademeusel also geschlossen dagegen.

Die Bürgerinitiative „Keine Windräder im Wald von Bademeusel“ ist hartnäckig. Und erfolgreich. Anfangs plante der Windkraft-Investor Ostwind, 20 Anlagen in den Wald zu bauen. Inzwischen sind es nur noch neun. Zu nah wäre der Windpark am Adlerhorst, der

Brutstätte der Greifvögel. Die Initiative fürchtet, dass auch diese neun Anlagen den Seeadler gefährden. Im nahen Groß Schacksdorf wurde schon einmal ein totes Männchen nahe einem Windrad gefunden.

Zurzeit wird eine Radaranlage getestet, wie es sie auch auf Flughäfen gibt. Wenn der Adler anfliegt, soll das Radar die Rotoren der Anlagen stoppen. Für die Leskes eine Farce. „Wenn der Adler durch den Wald fliegt, erkennt das Radar ihn nicht“, sagt Rainer Leske. Denn der Turm messe nur, was oberhalb der Baumkronen passiert. Außerdem, findet Rainer Leske, dürfe in der drei Kilometer umfassenden Schutzzone um den Adlerhorst kein Windrad gebaut werden.

Die Leskes wirken gut situiert. Er war Elektroingenieur, sie arbeitete in der Textilindustrie. Die beiden besitzen ein großes Einfamilienhaus, ihr Grundstück ist riesig, und im Garten steht eine kleine Halle für die Fahrzeugsammlung des Ehepaars. Nicht unbedingt die Klischee-Naturschützer mit Lastenfahrrad und Dreadlocks.

Geht es hier wirklich um das Wohl des Adlers?

„Es ist so“, sagt Rainer Leske, „wenn hier 20 Windräder stehen, kauft das Grundstück keiner mehr.“ Natürlich spiele der Naturschutz eine Rolle.

Doch Infraschall, Schattenwurf und Lärmbelästigung drücken den Grundstückspreis. Leske sieht seine Altersvorsorge in Gefahr.

5333

Megawatt

Onshore-Windenergie wurden in Deutschland im Jahr 2017 neu ans Netz gebracht. Ein Rekordwert ...



pro Tonne des Treibhausgases eingeführt. Zugleich steigt die Pendlerpauschale. Industrieverbände kritisieren das Programm als zu teuer, Umweltaktivisten als zu unambitioniert

Seine Angst ist berechtigt. Erst vor knapp einem Jahr veröffentlichte das RWI-Leibniz-Institut eine Studie, in der Wissenschaftler Grundstückspreise von Einfamilienhäusern in unmittelbarer Nähe zu Windkraftanlagen untersucht haben. Das Ergebnis: Die Immobilien verlieren zwischen 7,1 und 23 Prozent an Wert, sobald sie im Umkreis von einem Kilometer um ein Windrad stehen.

Studien wie diese erklären den stagnierenden Ausbau der Windkraft an Land. Im Jahr 2017 boomte das Geschäft mit den Windrädern noch. Insgesamt wurden mehr als fünf Gigawatt Stromkapazität ans Netz angeschlossen. Im ersten Halbjahr 2019 waren es gerade einmal 287 Megawatt. Sogar Mitte der neunziger Jahre gingen mehr Windkraft ans Netz.

Kleinere Firmen haben es schwer

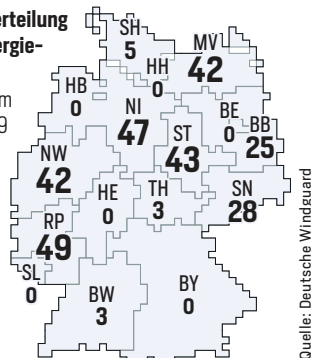
„Der Ausbaustopp, den wir beinahe erreicht haben, macht uns natürlich schwer zu schaffen“, sagt Augustin Köllner von Ostwind. Köllner leitet die Niederlassung Ost der Firma. Der Windenergie-Investor ist seit über 25 Jahren im Geschäft. Noch gehe es dem Unternehmen relativ gut. Die Planung für den Windpark in der Nähe von Klein Bademeusel hat Ostwind knapp drei Millionen Euro und zehn Jahre Planungszeit gekostet. Genehmigt wurden die Windräder noch immer nicht. Projekte in Frankreich seien derzeit eine wichtige Einnahmequelle. „Kleinere Firmen aber“, sagt Köllner, „werden das vielleicht nicht überleben.“

Mit „das“ meint Köllner nicht nur die Klagewelle, sondern auch ihren Zeitpunkt, das Ende der Förderung vieler Windräder. Das Erneuerbare Energien Gesetz (EEG) soll den Ausbau von nachhaltigen Energiequellen fördern. Für jede Kilowattstunde, die eines der knapp 30 000 deutschen Onshore-Windräder in das Stromnetz einspeist, erhalten die Besitzer der Anlage eine Einspeisevergütung von den Netzbetreibern. Für Windräder, die im Jahr 2000 in Betrieb genommen wurden, betrug diese Vergütung mindestens 6,19 Cent pro Kilowattstunde. 20 Jahre lang. Ein gutes Geschäft.

Eine Karte des Stillstands

Regionale Verteilung des Windenergie-zubaus

Bruttouzubau im ersten Hj. 2019 in MW



Beinahe-Ausbaustopp In Bayern geht gar nichts mehr. Im Rest von Deutschland kaum etwas

...287

Megawatt

waren es nur noch im ersten Halbjahr 2019. Grund für den Rückgang sind Klagen von Bürgerinitiativen

Welcher Branche wird sonst eine Abnahme der Ware zum Festpreis garantiert?

Diese alten und wenig effizienten Anlagen werden ab 2021 unrentabel. Eine Konsequenz wäre das sogenannte Repowering. Dabei werden Altanlagen durch neue und leistungsfähigere Windräder ersetzt. Das Problem: Ältere Anlagen wurden oft näher an Siedlungen gebaut, als heute erlaubt. Für die effizienteren Windräder benötigt man also eine neue Genehmigung.

enteren Windräder benötigt man also eine neue Genehmigung.

„Die Abstandsregelung, die Wirtschaftsminister Peter Altmaier vorge schlagen hat, ist fatal“, sagt Augustin Köllner von Ostwind. „Sie macht den Windausbau praktisch unmöglich.“ Der Sitz von Ostwind ist in Regensburg. Dort ging die bayerische Landesregierung mit der 10-H-Regelung noch ein Stück weiter. Ein Windrad darf nur in einem Abstand errichtet werden, der zehnmal so groß ist wie die Höhe der Anlage. Bei 240 Meter Höhe sind das 2,4 Kilometer. „Ein Atomkraftwerk dürfte in diesem Abstand gebaut oder auch Atom Müll gelagert werden“, sagt Köllner weiter.

Der Neubau von Windkraftanlagen ist umstritten. Ihr Rückbau aber ebenso. In Horstfelde bei Zossen vor den Toren Berlins stehen Betonklötze auf einer Wiese. Von Weitem erkennt man sie kaum. Es sind die Hinterlassenschaften zweier Windkraftanlagen. Ein Busch überwuchert das Fundament, auf dem Strom- ▶

Es wirkt, als würden an die Windkraft besonders hohe Anforderungen gestellt

kasten daneben prangt eine Liebesbotschaft, in ein schlechtes Graffiti verpackt. Vor etwa zwei Jahren wurden die Anlagen zurückgebaut. Mit dem Mast, der Gondel und dem Rotor verschwindet vielleicht der von Weitem sichtbare Teil der Anlage. Das Problem liegt aber tiefer.

Die Betonfundamente von Windkraftanlagen versiegeln den Boden. Das Baugesetzbuch schreibt zwar den unterirdischen Rückbau vor. Doch nicht alle Kommunen halten sich daran. In Teilen Schleswig-Holsteins wurden die Fundamente nur einen Meter abgetragen. Solche Verstöße liefern Windkraftkritikern neue Argumente für ihre Haltung.

Ralf Voßhenrich vom Abbruchunternehmen Hagedorn ist Spezialist im Rückbau von Windkraftanlagen. „Ich habe keine Angst, dass der Fundamentabriss problematisch werden könnte“, sagt er. Schließlich könne jeder mit einem Bagger ein Fundament abreißen. Problematisch seien eher die tiefen Pfahlgründungen der Windräder. Die könne man technisch nicht so einfach ziehen. Zusätzlich müsse jeder Einzelfall betrachtet werden, „damit man nicht die Grundwasserleiter kurzschließt“. Pestizide aus der Landwirtschaft könnten durch die Tunnel in die Tiefe und in das Trinkwasser gelangen.

Was das Recycling betrifft, ist Voßhenrich zuversichtlich: „Es gibt genug Entsorgungskapazitäten.“ Damit widerspricht er einer Studie des Umweltbundesamts, die vor einem Recycling-Engpass warnt. Vor allem die Aufbereitung der mit Kohle- und Glasfaser verstärkten Rotorblätter sei laut Umweltamt problematisch. Denn bisher gibt es in Deutschland nur eine Verwertungsanlage für Abfall dieser Art.

Voßhenrich vertraut in diesem Fall auf den Markt: „Das Verbrennen der Rotorblätter in Recycling-Anlagen ist teuer.“ Die Verwertungswirtschaft würde sich dieses einträgliche Geschäft nicht entgehen lassen. Außerdem: Glasfaser werde seit Jahren im Flugzeug- und Schiffsbau verwendet und sei damit keine ganz neue Herausforderung.



Wehrhaft Ilona und Rainer Leske auf der Terrasse ihres Hauses in Klein Bademeusel bei Cottbus

Die Recyclinganlage, von der Voßhenrich spricht, heißt Neocomp und hat ihren Sitz in Bremen. Auf Anfrage sieht das Unternehmen die prognostizierten 50 000 Tonnen im Jahr 2021 unproblematisch. „Deshalb haben wir die Anlage ja gebaut“, sagt eine Sprecherin.

„Es geht um egoistische Gründe“

Es wirkt, als würden an die Windkraft besonders hohe Anforderungen gestellt. Vielleicht, weil ihr Ausbau vor den Augen der Landbevölkerung stattfindet. Es sind ihre Aussichten, die beeinträchtigt werden, ihre Grundstücke, die an Wert verlieren. Ihr Schlaf, der von den Geräuschen der Windräder gestört wird. Aber gibt es eine Alternative?

Mitte Dezember, kurz vor Weihnachten. In Berlin hat „German Zero“ zur Pressekonferenz geladen. Der Verein steht der „Fridays for Future“-Bewegung nahe. Den Aktivisten ist das jüngste Klimapaket der Bundesregierung zu lasch. Sie stellen ihren Maßnahmenkatalog vor, mit dem das 1,5-Grad-Ziel des Pariser Klimaabkommens erreicht werden soll. Vorstand ist Heinrich Stößenreuther, der den Berliner Fahrradbeschluss von 2018 initiiert hat. Und weil das mit den Rädern so gut geklappt hat,

versucht sich Stößenreuther nun am Weltklima. Einer muss ja den Anfang machen.

Die Energieversorgung ist einer der wichtigsten Punkte auf der „German Zero“-Agenda. Mit am Tisch sitzt die Volkswirtin und Naturschützerin Angelika Zahrt. Auch sie kennt den Konflikt zwischen Klima- und Naturschützern. „Die Bürgerinitiativen haben eher egoistische Gründe bei ihrer Kritik an der Windkraft“, sagt Zahrt, „da geht es um Geräuschbelästigungen oder optische Beeinträchtigungen.“ Debatten um den Schutz von Fledermäusen oder Vögeln werden von Windkraftgegnern unter dem Deckmantel des Naturschutzes ideologisch aufgeladen.

„Die Menschen sind offener, wenn sie von der Windenergie profitieren“, sagt Zahrt. Vor allem die Gemeinden könnten höher bezuschusst werden. Schulen sollen von den Einnahmen saniert, Busnetze ausgebaut, Spielplätze angelegt werden.

Auch die Firma Ostwind bietet Ausgleichsleistungen an. Pluspunkte gebe es allerdings nicht unbedingt für Naturschutzprojekte: „Die Gemeinde interessiert sich am Ende weniger für die Eidechse, sondern die wollen am liebsten einen Spielplatz haben“, sagt Augustin Köllner von Ostwind.

Das Ehepaar Leske ist skeptisch. Der Eingriff in die Natur sei groß, der Ausgleich nicht angemessen. Ihr Vertrauen

in die Investoren aus Regensburg ist gering. „Vorher wird alles versprochen“, sagt Leske. Trotzdem geben sie Ostwind noch eine Chance. Im neuen Jahr wollen sich beide Streitparteien an einen Tisch setzen.

„Wir möchten nicht in die Ecke der Windkraftgegner abgeschoben werden“, sagt Rainer Leske. Doch die Windenergie löse nicht das Problem des Klimawandels. Denn bei Flaute müsse der Strom aus fossilen oder atomaren Quellen zugekauft werden. „Wenn es zumindest funktionierende Speicher für die Windenergie gäbe, könnte man nichts dagegen einwenden.“ Dann fügt er hinzu: „Nur die Standorte, die müssen geeignet sein.“ Nicht im Wald, nicht in Klein Bademeusel. Woanders eben. ■



Ist der Protest gegen die Windkraft berechtigt?

Diskutieren Sie mit uns! Eine Auswahl der Texte drucken wir auf der Leserdebatten-Seite ab.

Bedingung: Sie schreiben unter Ihrem echten Namen.

Beiträge: www.focus.de/magazin/debatte

Mails an: debatte@focus.de

Ein Mann wie Heinz Hermann Thiele, 78, ist nicht so leicht zu beeindrucken. Doch am Montagabend dieser Woche hält es den milliardenschweren Unternehmer, der den Autozulieferer Knorr-Bremse zu einem Weltkonzern geformt hat, nicht mehr auf seinem Sitz. „Sie haben uns einen Lösungsweg aufgezeigt, zu dem es keine Alternative gibt“, ruft Thiele begeistert.

Adressiert ist diese Botschaft an Hans-Werner Sinn, 71. Der Top-Ökonom und Ex-Präsident des Münchner Ifo-Instituts hat soeben die sogenannte Weihnachtsvorlesung beendet. Rund zwei Stunden lang referierte er über die Frage „Wie retten wir das Klima – und wie nicht?“. Nun empfängt er den Applaus der rund 700 Zuhörer in der Großen Aula der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität (LMU), darunter den von Milliardär Thiele.

Kaum ein anderer deutscher Wirtschaftswissenschaftler polarisiert so sehr wie Hans-Werner Sinn. Für die einen ist er eine Ikone, einer, der ausspricht, was sich viele nicht zu sagen trauen. Die anderen verachten ihn als „Professor Unsinn“. Zu Beginn des Jahrtausends sagte Sinn, der Standort Deutschland sei zu einer „Basar-Ökonomie“ verkommen. Die Firmen würden Waren in Billiglohnländern einkaufen und in Deutschland nur noch zusammenmontieren. Während der Euro-Krise empfahl er, die Griechen aus dem Euro zu entlassen, um ihnen den harten Sparkurs und den anderen Euro-Staaten milliardenschwere Rettungspakete zu ersparen. In der Flüchtlingskrise rechnete er vor, dass die Migration den Staat durchaus Milliarden Euro kosten werde. Und nun, fast vier Jahre nach seinem Abschied vom Ifo-Institut, also das Klima.

Sinn beklagt ein „grünes Paradoxon“

Sinn ist ein Meister der Zuspitzung, wenngleich er seine Botschaften nicht in Trompetenlautstärke verkündet. Er mag Bilder, liebt den überraschenden Gegensatz. Gleich zu Beginn zeigt er ein Schaubild, auf dem der abschmelzende Nordpol zu sehen ist. Doch der Ökonom bezweifelt, dass die im Kern grüne Politik



Mann der Marktwirtschaft
Hans-Werner Sinn, 71,
leitete 17 Jahre lang
das Ifo-Institut

Klimaschutz macht jetzt auch Sinn

Der **Top-Ökonom** mischt sich in die Umweltdebatte ein – als Gegenentwurf zu Greta Thunberg. Ein Ortstermin

des Verzichts, der Verbote und des Umbaus von Wirtschaft und Mobilität, die viele Länder praktizieren, zur Lösung der Krise beiträgt. Im Gegenteil: Diese Politik verschärfe das Problem noch, sagt der Wissenschaftler. Es handele sich hier um ein „grünes Paradoxon“.

Es gebe eben Länder, denen die Umwelt egal sei. Russische Oligarchen oder arabische Scheichs denken laut Sinn gar nicht daran, sich den grünen Spielregeln zu unterwerfen. Sie fördern Öl und Gas, solange sie es am Weltmarkt verkaufen können. Und je lauter über das Ende fossiler Brennstoffe debattiert werde, umso mehr Öl und Gas würden gefördert. Frei nach dem Motto: Alles muss jetzt noch schnell raus! „Es wäre schade, wenn unser grüner Bewusstseinswandel dazu geführt hat, dass wir nun 30 Jahre lang schneller fossile Energieträger extrahieren, als das sonst der Fall gewesen wäre. Und dass wir die Erderwärmung dadurch erzeugt haben“, resümiert Sinn.

Das sind Sätze, die das Publikum hören will. Auftritte von Sinn erinnern seinen Kollegen Jan Schnellenbach mittlerweile an Bruce-Springsteen-Konzerte. In der

LMU-Aula sitzen Studenten neben Berufstätigen, Unternehmern, Senioren – und eben Milliardären. Für sie ist Sinn ein Star, ein Rocker, der sich was traut – gegen den Mainstream. Er kämpft für die Marktwirtschaft als beste Wirtschaftsordnung aller Zeiten.

Der Ökonom ist damit zugleich der Gegenentwurf zu Greta Thunberg, die er nur am Rande einmal erwähnt. Die sehr junge, sensible und hoch emotionale Aktivistin schleuderte im September den Mächtigen der Welt ein „How dare you?!“ entgegen. Sie hat mit „Fridays for Future“ eine weltweite Bewegung gestartet, die dem Klima zuliebe notfalls auch den Kapitalismus hinter sich lassen müsse: „System change, not climate change!“

Kernkraft und Kapitalismus

Genau das ist mit Sinn nicht zu machen. Er will am Kapitalismus festhalten, um die besten Lösungen zu finden, den Klimawandel zu stoppen. Dazu zähle ein weltweiter Handel mit CO₂-Verschmutzungsrechten sowie die Gründung eines „Climate Club“, wie ihn Nobelpreisträger William Nordhaus vorschlägt. Wer sich nicht an Standards zum Klimaschutz halte, müsse draufzahlen.

Sinn ist ein Mann der Zahlen und Formeln. Er vertraut den volkswirtschaftlichen Modellen, nicht Stimmungen oder Ideologien. Was die Modelle ergeben, ist Basis seiner Argumente. Wenn es also um wirksame CO₂-Reduzierung in Industrienationen geht, müssen die Länder auch an der Kernkraft festhalten, sagt der emeritierte Professor.

Ob er mit seinen Einschätzungen richtigliegt, ist an diesem Abend egal. Wer weiß denn schon genau, was die Zukunft bringt? Fest steht, dass nicht alle früheren Prognosen Sinns eingetreten sind, beispielsweise ein rascher Jobkahl Schlag nach Einführung des Mindestlohns.

„Unite behind the science“, fordern Thunberg und ihre Anhänger. Dass sie damit auch die Wirtschaftswissenschaft des Hans-Werner Sinn meinen, darf nach dieser Weihnachtsvorlesung zumindest bezweifelt werden. ■

JAN-PHILIPP HEIN

Top Sigrid

Sie hat die maroden Berliner Verkehrsbetriebe saniert, jetzt wechselt Sigrid Nikutta in den Bahn-Vorstand und soll das Chaos im Güterverkehr beenden. Wer ist die Frau, die schon als **Kind Chefin werden** wollte?

Sigrid Nikutta steht mit verschränkten Armen in einer fußballfeldgroßen Waschanlage für Busse. Der Hosenanzug der Chefin der Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) leuchtet so gelb wie der Lack der Linienbusse, nachdem hier der Dreck der Hauptstadt heruntergeschrubbt wurde. Aber an diesem Tag sind die Bürsten im BVG-Betriebshof an der Indira-Gandhi-Straße im Stadtteil Weißensee woanders verstaubt. Dafür ist in der Halle das Klappern der Bierbänke zu hören, die gerade aufgebaut werden. Gleich will sich Nikutta, 50, hier mit einer Feier von ihren Mitarbeitern verabschieden.

Es ist ein Abschied für immer. Die bisherige BVG-Chefin übernimmt im Januar die Gütersparte der Deutschen Bahn. Dann wird alles ein paar Nummern größer. Nikutta soll Hunderttausende Lkws von den Autobahnen holen und deren Fracht auf die Schiene umlenken.

Im Bahn-Vorstand droht ein neuer Machtkampf: Nikutta gegen Pofalla

Die Personalie ist durchaus umstritten. Nikutta gilt zwar als Wunschkandidatin von SPD und Eisenbahngewerkschaft EVG für den neu geschaffenen Vorstandsposten Güterverkehr. Aber Bahn-Chef Richard Lutz, 55, und Infrastrukturvorstand Ronald Pofalla, 60, sollen gegen ihre Berufung gewesen sein. Denn als Vorstand ist Nikutta automatisch eine Nachfolgekandidatin, wenn Lutz abdankt. Sein Vertrag läuft bis 2022. Aber der Bahn-Chef steht mächtig unter Druck. Vielleicht muss er auch schon früher gehen. Bislang galt CDU-Mann Pofalla, von 2009 bis 2013 Kanzleramtsminister bei Angela Merkel, als Favorit auf Lutz' Posten. Jetzt ist er nicht mehr der einzige.

Nikutta ist ehrgeizig und hat über die Jahre gelernt, sich in männerdominierten Gremien durchzusetzen. Sie war die erste Frau an der Spitze des größten deutschen Nahverkehrsunternehmens. Bei ihren ersten Auftritten hielten viele sie noch für die Sekretärin. „Kleine Frauen werden permanent unterschätzt“, sagt sie. Vielleicht müssten Frauen auch deshalb immer etwas lauter und aggressiver als Männer auftreten.

Nikuttas Stimme hat einen kratzigen Sound, viele Sätze beendet sie mit einem leicht fragenden „ne?“. Wenn sie ungeduldig wird, wippt sie mit den Füßen. Und wenn sie wissen will, wie der Laden wirklich läuft, steigt sie schon mal in eine der BVG-Trams und fragt beim Fahrpersonal direkt nach. Bei der Belegschaft kommt das gut an. Nikutta weiß das.

Aufgewachsen ist die promovierte Psychologin in Enger bei Bielefeld. Den Ostwestfalen sagt man einen Dickschädel nach. Bei Nikutta kommt noch eine Menge Selbstbewusstsein hinzu. Schon im Kindergartenalter mussten Nikuttas Eltern bei den Erziehern vorsprechen. Tochter Sigrid teile den Rest der Gruppe immer für Aufgaben ein; sie wolle die „Bestimmerin“ sein.

Es spricht für Nikutta, dass sie diese Geschichte selbst gern erzählt. Heute ist sie Mutter von fünf Kindern. Um die kümmert sich ihr Mann. Es ist die klassische Rollenaufteilung. Nur eben mit einer Frau in der Hauptrolle.

Auch eine andere Anekdote folgt dieser Kindergarten-Logik. Bei einem früheren Vorgesetzten stand sie mal im Tür Rahmen und verkündete: „Ich will Chef werden.“ Danach wurde sie befördert.

Fast scheint es, als bekomme diese Frau alles, wonach sie verlangt. „Sie verhandelt hart“, sagt Jeremy Arndt. Er ist Gewerkschaftssekretär ▶

13

Millionen Euro

Gewinn erzielte die BVG 2018. Bei Nikuttas Amtsantritt 2010 waren es 78 Millionen Euro Miese

Einsteigen, bitte!
Sigrid Nikutta, 50,
war neun Jahre
BVG-Chefin in Berlin.
Im Januar wird die
fünffache Mutter
Bahn-Vorstand

Foto: Hans Christian Plambeck/laif

**„Kleine Frauen
werden permanent
unterschätzt“**

Sigrid Nikutta





Losfahren, bitte! Der Rangierbahnhof Maschen ist eine der wichtigsten Anbindungen der Bahn zum Hamburger Hafen. Rund 100 Güterzüge rollen hier pro Tag über die Schienen

bei Ver.di und stritt mit der BVG-Managerin in mehreren Tarifverhandlungen. Zuletzt führte er im April einen Streik gegen Nikutta an.

Die BVG wurde unter Nikutta plötzlich hip – und schreibt schwarze Zahlen

Berlins Regierender Bürgermeister Michael Müller (SPD) ist mit seiner obersten Verkehrsmanagerin sehr zufrieden. „Wir haben einen großartigen Nahverkehr“, lobt er Nikutta auf der Abschiedsfeier in der Buswaschanlage in Weißensee. Denn Nikutta hat geschafft, was als fast undenkbar galt: Sie hat aus dem verstaubten und komplett ruinösen Landesbetrieb BVG ein hipbes und profitables Unternehmen gemacht. 13 Millionen Euro Überschuss waren es im vergangenen Jahr. Diese Bilanz half ihr auch, den Job bei der Bahn zu bekommen.

Die Gütersparte der Bahn ist heute in einem ähnlich jämmerlichen Zustand wie seinerzeit die BVG. DB Cargo transportiert Jahr für Jahr weniger Güter. Monat für Monat fallen Tausende Züge aus, weil Lokführer, Loks, Waggonen oder freie Strecken fehlen. Allein im Oktober gab es 5855 Ausfälle, meldete die Bundesregierung.

Das Einzige, was in dieser Sparte wächst, ist das Defizit. 190 Millionen Euro waren es vergangenes Jahr. Bahn-Chef

Lutz warnte Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer (CSU) jüngst in einem Brief, dass das Defizit dieses Jahr auf bis zu 300 Millionen Euro steigen könnte.

Scheuer hatte die Güterbahn neulich erst als „Sorgenkind“ des Konzerns bezeichnet. „Frau Nikutta muss einen Schub im Güterverkehr auslösen und DB Cargo auf die Erfolgsspur bringen“, sagt er.

Wie dringend er die Bahn braucht, um seine Klimaziele im Verkehrssektor einzuhalten, zeigen die steigenden Investitionen: 86 Milliarden Euro wollen Bund und Bahn bis 2030 ins Schienennetz investieren, ein Rekord. Die Güterbahn soll 70 Prozent mehr transportieren als heute. Das hängt auch mit dem generellen Anstieg des Güterverkehrs zusammen; das Verkehrsministerium rechnet mit einer Zunahme um etwa 40 Prozent bis 2030. Auf der Straße ist das nicht zu bewältigen, ohne dass der Verkehr kollabiert.

Doch das Defizit bei DB Cargo abzubauen und zugleich mehr Güter auf die Schiene zu verlagern wird kaum funktionieren. René Naumann, 38, Verkehrsexperte der Beratungsfirma KCW, sagt, DB Cargo müsse jetzt mit Ver-

lässlichkeit das Vertrauen der Kunden zurückgewinnen: „Wer seine Lieferprozesse auf die Schiene umstellt, braucht Planungssicherheit.“

Vielleicht wird es Nikutta auch erst einmal mit einem Imagewandel versuchen. So wie bei der BVG. Auf einem der Elektrobusse, die bei ihrem Abschied auf dem Parkplatz stehen, prangt in Großbuchstaben: „Das sauberste stille Örtchen Berlins“. Eine feine Ironie – und einer ihrer Lieblingssprüche, wie Nikutta verrät.

Die BVG-Kampagne hat die Agentur Jung von Matt entwickelt. Die Hamburger waren es auch, die im vergangenen Jahr die Idee mit den Sneakers hatten. Zusammen mit Adidas ließ die BVG 500 Paar Schuhe entwerfen, die zugleich als Jahresticket galten. Ein Riesenerfolg: Die 180 Euro teuren Schuhe waren binnen Stunden vergriffen.

Auf ihre letzten Tage versucht Nikutta mit Jung von Matt nun sogar noch, dem

Unternehmen ein weltweites Denkmal zu setzen. Die BVG bewirbt sich augenzwinkernd um die Auszeichnung als Unesco-Weltkulturerbe. In dem Bewerbungsvideo kokettiert die BVG mit ihren täglichen Unzulänglichkeiten. Mit überfüllten Bussen, alter Technik und ruppigen Fahrern. „Ein Kulturgut, das es zu schützen gilt“, sagt ein Schaffner in die Kamera. Bei

so viel Witz und Charme verzeiht man Unpünktlichkeit eher.

Nikutta weiß, worauf sie sich in ihrem neuen Job einlässt. Von 1996 bis 2010 arbeitete sie bereits bei der DB. Und schon damals kümmerte sie sich in leitenden Funktionen um den Güterverkehr. Ihr neuer Job ist also eine Art Heimkehr. Deshalb ist ihr auch bewusst, dass sich beim Staatskonzern die Politik einmischte. „Ausschließlich auf schwarze Zahlen zu achten wird dazu führen, dass ich garantiert nicht mehr Verkehr auf die Schiene bringe“, sagt sie über ihre Prioritäten.

Dass es bei der Bahn Intrigen gibt und man deshalb ein gutes Verhältnis zur Belegschaft braucht, hat Nikutta in der Zeit auch gelernt. Deshalb wird sie direkt nach Amtsantritt auf Reisen gehen: zwei Wochen lang quer durch Deutschland. Zu allen zwölf großen Cargo-Standorten. Natürlich per Bahn.

29 000

Personen

arbeiten bei DB Cargo.
Die BVG hat rund
15 000 Beschäftigte

2700

Loks

fahren für DB Cargo.
Die BVG hat 1302
U-Bahn-Wagen

JAN GARVERT

Foto: mauritius images

Mach Dir Dein GigaGeschenk

Einmalig

1 €*

mit Red M



iPhone 11

Das iPhone 11

Genau, was Du willst.
Exakt, was Du brauchst.

The future is exciting.
Ready?



Jetzt in Deinem Vodafone-Shop und auf vodafone.de

* Mtl. Paketpreis mit Vodafone Red M und iPhone 11: 79,99 € zzgl. 1 € Einmalzahlung. Mindestlaufzeit 24 Monate, 3 Mon. Kündigungsfrist, einmaliger Anschlusspreis 39,99 €. Falls Du nicht rechtzeitig kündigst, verlängert sich der Tarif automatisch um 1 Jahr. Flat für Standardgespräche sowie SMS- & MMS-Flat in alle dt. Netze inkl. (exkl. Konferenzverbindungen & Anrufe bzw. SMS/MMS zu Sondernummern und im Internet). Fürs Surfen im dt. Vodafone-Netz über web.vodafone.de hast Du ein Inklusiv-Volumen von 16 GB im Tarif Red M pro Abrechnungszeitraum. Wenn Du 80 % Deiner Highspeed-MB verbraucht hast, informieren wir Dich per SMS darüber, wie Du die Bandbreitenbeschränkung auf 32 kbit/s vermeiden kannst. Wenn Du 100 % Deines im Tarif enthaltenen Datenvolumens verbraucht hast, schalten wir höchstens 3-mal hintereinander Datenvolumen-Pakete mit je 250 MB innerhalb des Rechnungsmonats für Dich frei. Das kostet Dich je 3 € pro Datenvolumen-Paket in Höhe von 250 MB. Du kannst die kostenpflichtige Zubuchung von Datenpaketen im jeweiligen Rechnungsmonat per SMS ablehnen – dann surfst Du ab Verbrauch von 100 % langsamer mit bis zu 32 kbit/s. Nur solange der Vorrat reicht. Alle Preise inkl. MwSt.

Vodafone GmbH · Ferdinand-Braun-Platz 1 · 40549 Düsseldorf · vodafone.de



Starke Familie

Perry Soldan, 50, führt die von seinem Urgroßvater gegründete Firma Dr. C. Soldan in vierter Generation

samt 5000 Tonnen Hustenbonbons im Jahr. Das entspricht dem durchschnittlichen Gewicht von 1000 Elefanten. „Jede Charge wird verkostet und von einem Sommelier Probe gelutscht“, sagt Soldan.

Der Markt ist hart umkämpft. Beim Amtsantritt als Geschäftsführer musste sich Soldan, studierter Betriebswirt, von einigen Firmen (Parfümerien, Druckereien) und Marken wie Em-herbal und Em-fital zugunsten der Traditionsmarke trennen. „Wir haben Em-eukal einem Relaunch unterzogen und sind 2008 zusätzlich zu den Apotheken und Drogerien in den Lebensmitteleinzelhandel eingetreten“, erzählt Soldan.

Größter Konkurrent ist der Schweizer Hersteller Ricola, dessen Bonbons Soldan zwar lutscht („Ich muss doch sehen, was auf dem Markt ist“), aber dessen Name ihm so gut wie nie über die Lippen kommt. Im Umsatz-Ranking der Apotheken, Drogerien und Lebensmittelhändler liegt Ricola ganz vorn, dahinter kommen die Eigenmarken, dann folgt Dr. C. Soldan. Und auch wenn die Franken ihren Umsatz im vergangenen Geschäftsjahr um sieben Prozent steigern konnten – ein selbst gestecktes Ziel wird Soldan wohl verfehlen: den Umsatz bis 2020 auf 100 Millionen Euro zu erhöhen (im Moment rund 78 Millionen Euro).

In den nächsten Jahren will die Firma vor allem im Ausland wachsen. Der Anteil am Gesamtumsatz soll von fünf auf 30 Prozent steigen. Neben den bestehenden Märkten Österreich, Südkorea und China soll es Bayrischen Blockmalz und Em-eukal künftig auch in Finnland, Dänemark, Norwegen und Osteuropa geben.

Zehn bis 15 neue Produkte bringt Soldan pro Jahr auf den Markt. Einige davon verschwinden auch schnell wieder – wie der Em-eukal „Roter Apfel“. Der war vielen Kunden offenbar zu süß.

Ob Perry Soldan ein Lieblingsbonbon hat? Der Firmenchef lacht: „Fragen Sie mal Eltern, welches Kind sie am liebsten mögen.“

SERIE, TEIL 28
Made in Germany
Der Mittelstand im FOCUS

Das Bonbon-Business

Wenn Deutschland hustet, geht's ihm besonders gut: Die Lutschbonbons von **Dr. C. Soldan** sind Kulturgeschichte

DIE FIRMA	Dr. C. Soldan GmbH
GRÜNDUNG	1899 in Nürnberg
UMSATZ	77,6 Millionen Euro (2018)
MITARBEITER	220
KUNDEN	Apotheken, Drogerien, Einzelhandel

In der Fabrik von Perry Soldan, 50, lodert eine blaue Flamme in einem Herd. Darüber hängt ein Metallkessel, gefüllt mit einer zähflüssigen und süßlich-herb riechenden roten Masse. Soldan lässt hier Malz kochen, anschließend in Formen auskühlen. Mit einem Hackmesser werden die harten Malzplatten dann in kleine Quadrate zerschlagen. Fertig ist der Bayrische Blockmalz.

Seit 1932 verkauft das fränkische Familienunternehmen Dr. C. Soldan die Malzbonbons. Sie zählen neben den grün verpackten Hustenbonbons Em-eukal zu den Markenzeichen der Firma. Perry Soldan führt das Unternehmen seit 2005 in vierter Generation. Seine Lutschware ist in jeder Apotheke zu finden.

Bereits 1899 eröffnete sein Urgroßvater, der Apotheker Dr. Carl Soldan, eine Medizinal-Drogerie am Hefnersplatz in Nürnberg. Im Hinterhof entwickelte er neue Produkte. 1923 erfand er das Em-eukal-Bonbon. An dessen Markenzeichen, der kleinen Papierfahne an jedem Drops, will Urenkel Perry Soldan in jedem Fall festhalten. Man würde sonst „etwas Großes aufgeben“.

Heute produziert die Firma in Adelsdorf bei Erlangen. Pro Minute laufen etwa 4000 Bonbons vom Band, macht insge-

ANNA-VALENTINA PLESNAR



4 von 5 Verwender erleben durch FreeStyle Libre mehr Freiräume³

**DIABETES?
WARUM
STECHEN,
WENN MAN
SCANNEN
KANN?^{1,2}**


**FreeStyle
Libre 2**

Mehr erfahren unter
0800 80 80 620
www.EinfachZuckerMessen.de


life. to the fullest.
Abbott

1. Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. **2.** Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen. **3.** 81 % der Teilnehmer einer Erstanwenderstudie stimmten der Aussage zu, dass sie durch FreeStyle Libre mehr Freiräume gewonnen haben. Daten liegen Abbott Diabetes Care vor.
Das FreeStyle Libre 2 Lesegerät ist sowohl in mg/dL als auch mmol/L erhältlich. Die FreeStyle LibreLink App kann beim initialen Setup sowohl auf mg/dL als auch mmol/L eingestellt werden. FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern. Apple, das Apple Logo und iPhone sind Marken von Apple Inc., mit Sitz in den USA und weiteren Ländern.

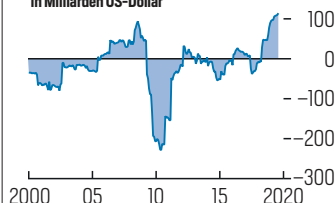
© 2019 Abbott | ADC-2019-DE-1401 | November 2019 | sense&image

Börsenstimmung

Ratlose Manager

Auch in Europa kaufen Firmen – wie in den USA – so viele Aktien zurück wie nie. Einerseits wirken diese „Buy-Backs“ positiv, weil sie durch die geringere Aktienanzahl Kennziffern wie den Gewinn pro Aktie verbessern. Das lässt die Kurse steigen. Andererseits werden die Aktienrückkäufe kritisch gesehen, weil das Management offenbar keine besseren Investitionen findet.

Netto-Aktienrückkäufe in Europa
in Milliarden US-Dollar



Quelle: Finanzwoche

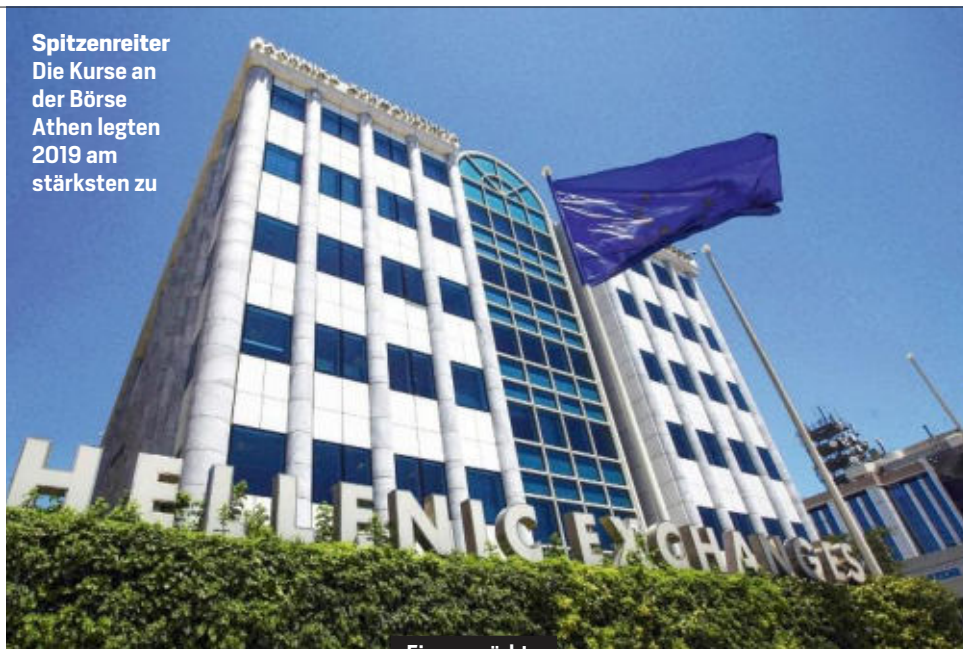
Deal der Woche

BMW bunkert Lithium

Für 540 Millionen Euro hat der Münchner Autobauer BMW beim chinesischen Rohstoffkonzern Ganfeng Lithium bestellt. Das seltene Metall ist zentraler Bestandteil von Lithium-Ionen-Akkus, die in Elektrofahrzeugen verbaut werden. Der Vertrag läuft bis Ende 2024 und soll Versorgungssicherheit für die Fertigung der geplanten 25 E-Fahrzeuge des Konzerns gewährleisten. BMW will sich auch andere Rohstoffe wie Kobalt sichern.



Spitzenreiter
Die Kurse an der Börse Athen legten 2019 am stärksten zu



Finanzmärkte

Das griechische Wunder

Die Börse Athen ist **Jahressieger 2019**, nirgendwo stiegen die Aktienkurse stärker. Auf welche Märkte Anleger 2020 setzen sollten

Wenn Anleger, aber auch Analysten Ende Dezember auf die Entwicklung der Weltbörsen blicken, reiben sie sich oft verwundert die Augen. Das dürfte auch in diesem Jahr so sein. Denn beim 2019er Ranking der Finanzplätze sind besonders viele Exoten vertreten. Um die Werte vergleichbar zu machen, wurden alle Index-Entwicklungen auf Euro-Basis umgerechnet – das ist ja auch die Währung, die für deutsche Anleger relevant ist. Eine noch so gute Kursentwicklung bringt

nichts, wenn Währungsverluste diese zunichte machen.

In Euro gerechnet jedenfalls liegt die Börse Athen, die sich gerade von der Schuldenkrise der Vorjahre erholt, mit 46 Prozent Plus auf Platz 1. Es folgen Russland und China. Zu den Exoten, die es in die Top Ten geschafft haben, gehören Rumänien und Jamaika. Die Gewinne lagen insgesamt zwischen 28,3 und 46 Prozent (siehe Chart). Zum Vergleich: Der Dax brachte es auf plus 26 Prozent.

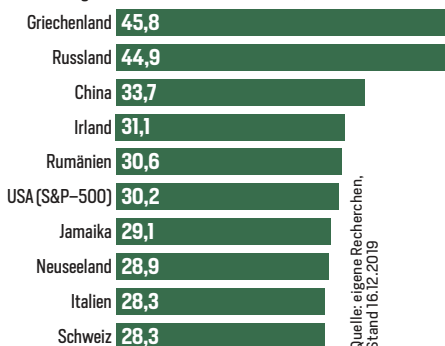
Anleger interessiert aber nicht nur die Vergangenheit, sondern auch, welche Börsen in den kommenden Monaten oder Jahren gut abschneiden dürften.

Deshalb hier drei ausgewählte Gewinner-Indizes, in die Privatanleger kostengünstig per Börsenfonds (ETFs) investieren können – und die auch 2020 und darüber hinaus aussichtsreich bleiben:

- der US-amerikanische S&P-500-Index, der für die weltweit wichtigste Volkswirtschaft steht und in jedes Depot gehört (ISIN des ETF: IE0031442068),
- der Schweizer SMI, als Hort der Stabilität und Asset im Franken, der Währungsgewinne verspricht (CH0008899764),
- der CSI-300-Index aus China, das gerade weitaus bessere Wachstumszahlen vorgelegt hat als erwartet (LU0779800910).

Aktien-Länderindizes 2019

Entwicklung 1.1.2019 bis 16.12.2019 in Prozent, auf Euro-Basis



Quelle: eigene Recherchen,
Stand 16.12.2019

Spannendes Rennen Die globalen Gewinner-Indizes des Jahres liegen oft nahe beieinander

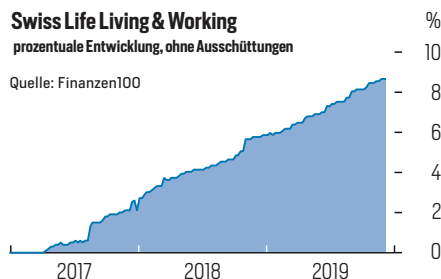
Gönnen Sie sich doch mal ein paar Büros!

Offene Immobilienfonds gelten zunehmend als Anleihenersatz, sie bringen derzeit 2,5 bis gut drei Prozent Zinsen pro Jahr. Anleger schätzen auch, dass diese Finanzpools in Zeiten ungezügelter Gelddruckerei der Notenbanken durch den Sachwert Immobilie abgesichert sind.

Ein eigenes Profil bietet dabei der Living & Working der Swiss Life: Er investiert gezielt in Wohnungen und Gesundheitsobjekte (beispielsweise Seniorenwohnungen, Arztpraxen). Geld fließt außerdem in Büros und Einzelhandel in ausgesuchten europäischen Ländern – derzeit vor allem Deutschland, Belgien, Frankreich und Österreich. Dabei will der Fonds Trends wie Urbanisierung, demografischen Wandel oder flexibel gestaltbare Gewerbeflächen nutzen.

Über die vergangenen zwölf Monate brachte das 2,7 Prozent Rendite (knapp zwei Prozent Ausschüttung, der Rest Kurszuwächse). Aufgrund einer speziellen Regelung für Immobilienfonds

fließen 60 Prozent der Ausschüttung steuerfrei. Bei dem relativ jungen Fonds könnten die Einnahmen künftig noch steigen: Von den 550 Millionen Euro Kapital sind erst drei Viertel investiert. Versicherer Swiss Life gilt als erfahrener Immobilieninvestor. Der Konzern betreut ein Immobilienvermögen von fast 90 Milliarden Euro über die deutsche Tochter Corpus Sireo. Der Fonds kostet fünf Prozent Ausgabeaufschlag und verlangt laufende Gebühren von 1,42 Prozent pro Jahr (ISIN: DE000A2ATC31).



Wie mit dem Lineal gezogen Der Swiss-Life-Immo-Fonds schont die Nerven der Anleger

FOCUS MONEY

Die Kolumne von
Frank Pöpsel,
Chefredakteur von
FOCUS-MONEY



Hier stimmt was nicht!

Rettet die EZB das Klima?

Die Europäische Zentralbank (EZB) will jetzt grüne Klimapolitik betreiben. Klimawandel und Umweltschutz sollten für jede Institution im Mittelpunkt stehen, verkündete die neue Chefin Christine Lagarde schon vor ihrem Wechsel an die Spitze der Notenbank. Das kann auf verschiedenen Wegen geschehen: etwa indem die EZB Anleihen von Unternehmen aufkauft, die sich durch klimaschonende Produktion auszeichnen. Ihnen werden so Kreditkostenvorteile gewährt. Oder die Euro-Staaten erhalten verbilligtes Geld, mit dem sie klimaschonende Industrien fördern können.

Klingt eigentlich gut, oder? Das Problem: Es ist nicht die demokratisch legitimierte Aufgabe der EZB, das Klima zu retten. Ottmar Issing, von 1998 bis 2006 Chefvolkswirt der EZB, sieht den Schwenk denn auch mehr als kritisch. Er stellt zum einen die Frage, ob sich dies mit dem Mandat der „Geldwertstabilität“ deckt. Zum anderen müsste sich die EZB ja dann auch noch um andere, ebenfalls drängende Probleme kümmern. „Vertreter der Notenbanken, die sich öffentlich zum Klimawandel äußern, können die Tragweite des Problems nicht bestreiten“, sagt Issing. „Doch dasselbe gilt, wenn sich Notenbanker an der Diskussion über Vermögensverteilung, zunehmende Verbrechensraten oder andere berichtenswert Themen beteiligen.“ Die EZB müsste die Politik demnach auch bei der Verbrecherjagd und der Armutsbekämpfung unterstützen. Was soll die EZB noch alles retten?

„Grüne Geldpolitik“ kann es nicht geben“, warnt der Ex-Notenbanker. „Ein Politikbereich, der weit außerhalb des Mandats der EZB liegt, hat in der Geldpolitik nichts zu suchen. Entsprechende Versuche werden unweigerlich ein mehr oder weniger schlimmes Ende nehmen.“

Kunst-Tipp

Auf dem Punkt

Seine Bilder hängen in der Sammlung des New Yorker Museum of Modern Art. Dabei ist der Schweizer Niklaus Troxler in seiner Heimat vor allem als Initiator des Willisau Jazz Festivals bekannt, das er von 1975 bis 2009 leitete. Als Grafiker machte sich

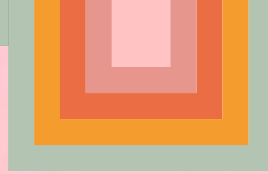
der 72-Jährige früh einen Namen. Seine nüchternen Bilder im Stil der Op-Art sind gefragte Sammlerstücke. Der Online-Kunst-Shop Leikela mit Sitz in Hamburg bietet Troxlers sechsfarbigen Siebdruck „Circles and Dots“ von 2019 für 400 Euro an. Format: 50 x 70 cm. Auflage: 30. Info: leikela.net

Zahlen, bitte

80

Prozent

der Börsenphasen in den vergangenen 100 Jahren brachten für Value-Aktien bessere Ergebnisse als für Wachstumswerte, hat die US-Analysefirma StarCapital ermittelt. Das heißt, **etablierte, substanzstarke Aktiengesellschaften** lieferten in der weit überwiegenden Zeit im Schnitt höhere Renditen – und das bei weniger Schwankungen.



Stars unter sich

Rohe Möhren sind ein kalorienarmer Snack. Ein Apfel bremst den Appetit auf fettes Dessert

Denk dich schlank

Mehr Pflanzliches, weniger Zucker und vor allem Pausen zwischen den Mahlzeiten: Allmählich weiß jeder, wie man schlank wird. Nur führen uns Fettes, Salziges und Süßes ständig in Versuchung. Wie entgehen wir der Gier?

Wie steuern wir unser Essverhalten? Psychologen sagen: Wir können unsere Vorlieben leicht verändern

TEXT VON **KURT-MARTIN MAYER**



**Litschi schmecken nach nichts?
Nur eine Frage der Gewöhnung,
meinen Forscher**

800
Gramm

nehmen Deutsche im
Advent und über die
Feiertage im Schnitt zu

60
Prozent

der Deutschen sind
übergewichtig.
18,6 Prozent der Männer
und 16,6 Prozent
der Frauen
gelten als adipös
(Körper-Masse-Index
BMI ab 30)

80
Prozent

der Fertigelebensmittel
enthalten zugesetzten
Zucker



Schachtel aus der Burger-Welt

In derartigen Verpackungen stecken sonst Produkte, die mit viel Ketchup, Salz und Weißmehl verzehrt werden. Meist ist auch ein dekoratives Salatblatt dabei



Kognitiv dissonant

Die Arrangements auf dieser und den folgenden Seiten präsentieren unverarbeitete Nahrungsmittel, als wären sie Junk-Food. Sie zeigen: Auch Naturbelassenes kann satt machen

W

er in zwei Jahren 20 Kilogramm abnimmt, darf sich am Ende etwas Schönes gönnen. Für Martina Rainer ist dieser Moment nun gekommen. „Ich bin jetzt gezwungen, mir eine neue Garderobe zu kaufen“, sagt die 48-jährige Bankkauffrau aus Oberhausen. Rainer lächelt. Sie hat es geschafft.

Rainers Methode, eine bessere Figur zu erreichen, ist nicht außergewöhnlich. Sie isst viel Gemüse, verzichtet nach Möglichkeit auf Kohlenhydrate, meidet Zucker und lässt – nach dem Muster des Intervallfastens – meist das Frühstück ausfallen. Zwei Mahlzeiten am Tag gönnt sie sich. Jede hat nicht mehr als 700 Kilokalorien, was, so Rainer, wegen des hohen Anteils an Gemüse eine ganz schön große Portion bedeute. Das Prinzip hinter ihrer Strategie, dass der Mensch abnimmt, wenn er sich weniger Energie zuführt, als er verbraucht, war Rainer schon in „dicken“ Zeiten geläufig. Aber es fehlte der Impuls, das Wissen umzusetzen. In ihrem Fall kam der von einem Ernährungskurs des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums in Düsseldorf, den ihr Arbeitgeber finanzierte. Unter professioneller Anleitung und mithilfe einer Kalorien-App auf ihrem Smartphone bewahrte sich Rainer die notwendige Disziplin.

Wie werde ich zum Widerstandskämpfer?

Die Erfolgsgeschichte ist nicht selbstverständlich. Das Wissen um gesunde Ernährung sitzt in den meisten Köpfen, die Verlockungen aber sind oft stärker. „Kognitiv wissen die meisten, was sie tun und lassen sollten“, sagt die Hamburger Ernährungsberaterin Maike Ehrlichmann. „Nur fällt es in unserer Welt immer schwerer, die vielen Barrieren zu überwinden, die dem entgegenstehen.“

Zwar beteuern die Vertreter der Lebensmittelwirtschaft, die Zeit der Dauermäßigung aus dem Supermarktregal sei vor-



Faktor Selbstüberlistung

Martina Rainer, 48, lernte in einem Kurs, sich gesünder und kalorienparender zu ernähren. Sie isst vor allem Gemüse: Man kann Berge davon verzehren und nimmt dennoch nur wenige Kalorien zu sich

bei, ab nun seien ihre Angebote gesund und frisch. Doch im Umfeld der meisten Deutschen locken die Kalorien, und zwar nahezu jederzeit und allerorten. In ihrem Diskussionspapier „Übergewicht und Adipositas“ hebt die Wissenschaftlervereinigung Leopoldina aus Halle die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte als einen wesentlichen Grund für Gewichtszunahme hervor. Mit anderen Worten: Fettmacher überall.

Zumindest die Innenstädte und die großen Verkehrswege säumen Dönerbuden, Discountmärkte, Bäckereien, Tankstellen-shops, Coffee-to-go-Läden, Snack-Automaten und vieles mehr. Marktforscher beobachten, dass die Deutschen immer seltener zu Hause essen und selbst kochen und gleichzeitig die Portionen, die sie außer Haus serviert bekommen, im Durchschnitt größer werden. Längst lebten wir in einer „obesogenic environment“, sagen Fachleute, einer der Fettleibigkeit förderlichen Umwelt. Wie kann der Mensch dem widerstehen?

Nahrung, die im Konsumalltag am ehesten in Reichweite ist, zählt häufig zu der ungesünderen Sorte. Damit ist nicht nur der Billig-Imbissstand mit ranzigem Öl gemeint. Viele der hoch verarbeiteten Fertiglebensmittel enthalten neben Fett, Stärke und Zucker auch noch Geschmacksverstärker, Farbstoffe und andere Zusätze, die ebenfalls im Verdacht stehen, das Herz-Kreislauf-System direkt anzugreifen.

Auf der Jahrestagung der Amerikanischen Herzgesellschaft präsentierten Forscher der Zentren für Krankheitskontrolle und Vorbeugung (CDC) in Atlanta kürzlich Daten, die sie bei 13 400 erwachsenen Versuchspersonen erhoben hatten. Jene, die rund 70 Prozent ihrer Nahrung in Form industriell gefertigter Produkte zu sich nahmen, wiesen nur halb so gute Herz-Kreislauf-Werte auf wie jene, die weniger als 40 Prozent ihrer Kalorien aus diesem Angebot bezogen.

Zwar lässt das Ergebnis streng genommen keinen Rückschluss auf einen Wirkmechanismus zu, es fügt sich aber in eine Reihe von fundierten Warnungen vor Kartoffelchips, Keksen, überbackenen Hühnerschenkeln, Tütensuppen, Limonaden, Kuchen, hoch verarbeiteten Wurstsorten und abgepacktem Salzgebäck. Ihr ►

hoher Gehalt an Fett, zugesetztem Zucker und ungünstigen Fettsäuren greift die Blutgefäße an und macht zumindest auf Umwegen dick.

Manche dieser Waren sind auch noch gut getarnt. Bei Limonaden und Muffins weiß man um den hohen Zuckergehalt, aber wer rechnet damit, auch mit einer Portion Rotkohl oder einer Currywurst weiß-rot den Gegenwert von Dutzenden Stück Würfelzucker aufzunehmen? „Viele Menschen haben keine Ahnung, wie viel Zucker sie in Wirklichkeit zu sich nehmen“, sagt die Essener Gesundheitsberaterin Daniela Schumacher.

Aufschreiben, was man isst

Hans-Peter Holbeck ist selbst Arzt. Jahrelang ließ sich der heute 72-Jährige von seiner Sprechstundenhilfe jeden Morgen ein Frühstück mit reichlich Marmelade und Rosinenbrötchen zusammenstellen, stattete fast täglich dem nahen Eissalon einen Besuch ab. Dann überstiegen Holbecks Blutwerte eine Grenze. Mit Mitte 50 war er Diabetiker. Er nahm Tabletten, spritzte Insulin, änderte seine Ernährungsgewohnheiten jedoch kaum. Seine Krankheit verschlimmerte sich allmählich, aber stetig.

Im vergangenen Sommer gelang es Holbeck dann doch, diesen Kurs entscheidend zu ändern. Den Anstoß gab seine ärztliche Neugierde. Holbeck wollte die Wandlungsfähigkeit seines eigenen Körpers testen und wandte sich an seinen Kollegen Stephan Martin, der das Diabetes- und Gesundheitszentrum in Düsseldorf leitet. Martin untersuchte ihn und verordnete zunächst einen Zuckerstopp, auch in Form von Kohlenhydraten.

In den vier Monaten seitdem hat der 1,82-Meter-Mann Holbeck von 90 auf 79 Kilogramm abgenommen, vor allem haben sich seine Blutwerte einigermaßen normalisiert. Er braucht kein Insulin mehr. Sein Frühstück mit Dinkelbrot-scheiben, Butter, Wurst und zwei Spiegeleiern sättigt ihn wie gewohnt. Den ganzen Tag über meidet er Speisen, die seinen Blutzuckerspiegel emporschnellen lassen. „Es ist hochinteressant, wie der Körper auf so eine Ernährungsumstellung anspricht“, sagt der Allgemeinmediziner aus Solingen.

Der Zusammenhang ist gut belegt. Der Körper reagiert auf Zucker und kohlenhydratreiches Essen, indem er das Hormon Insulin ausschüttet. Das bremst den natürlichen Fettabbau. Verweigert man dem Organismus auch noch die Essenspausen, kann der Prozess ganz zum Erliegen



Faktor Neugierde

Hans-Peter Holbeck wollte als neugieriger Arzt wissen, wie so ein Organismus funktioniert. Deshalb trainierte er seinem Körper durch besseres Essen den Typ-2-Diabetes ab.

Ein Kollege beriet ihn

kommen. „Wer sich durch den Tag snackt und nascht, läuft Gefahr, die Fettverbrennung von früh bis spät zu unterbinden“, sagt Kerstin Kempf, die wissenschaftliche Kapazität hinter den Kursen, die das Diabetes- und Gesundheitszentrum anbietet.

Neuerdings kann Kempf ihren Klienten besonders drastisch vor Augen führen, was Dauerfüttern bewirkt. Ein Chip, am Oberarm getragen, misst durch die Haut den Blutzuckerspiegel. Das Ergebnis liest der Nutzer über eine App auf seinem Smartphone ab, gleich nach jeder Mahlzeit.

Wer sich von Fachleuten wie Kempf und Schumacher betreuen lässt, erhält zunächst eine Menge an Informationen: Wie bereitwillig der menschliche Organismus Fett speichert, wie Zucker diesen Prozess verstärkt, dass gesüßte Getränke und Alkohol leere Kalorien sind. Das Gehirn akzeptiert sie bestenfalls kurzfristig als Energiequelle. Auf die Täuschung hin nimmt der Appetit bald wieder zu.

Nach derartigen Belehrungen müssen die Klienten meist beginnen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Rüdiger Schäfer erfuhr von Schumacher, dass ihm der halbe Liter Joghurt drink aus dem Supermarkt, den er fast täglich als vermeintlich gesundes Frühstück leerte, den Gegenwert von 17 Stück Würfelzucker einbrachte. Auch Schäfer lud auf seinem Smartphone eine App hoch, mit deren Hilfe er seine Einkäufe, seine Bestellungen im Restaurant und seine Rezepte in der eigenen Küche auf Kalorien und Zuckergehalt überwacht.

Stress verführt zum Futtern

So lernte der 54-jährige Pharma-Mitarbeiter aus Leverkusen unter anderem, dass sich Pizzateig mit Blumenkohl herstellen lässt, dass man im Steakhaus das Fleisch mit Salat und nicht nur mit Pommes frites serviert bekommen kann und dass, wie simpel, Wasser den Durst löscht. Er verinnerlichte den Unterschied zwischen dem schnell ins Blut einschießenden „Raketenzucker“ eines Schokoriegels und dem „Schneckenzucker“ eines Apfels, eine von seiner Beraterin Schumacherersonnene, griffige Unterscheidung.

„Mit diesen Bildern im Kopf gehe ich jetzt öfter auf den Markt, wo ich mehr von den gesünderen Sattmachern zu Gesicht bekomme als beim Discounter“, sagt Schäfer. „Entsprechend kaufe ich dann ein.“ Von seinen ursprünglich 130 Kilogramm hat der nebenberufliche Romanautor („Perry Rhodan“) zwar erst 15 verloren, aber er ist ganz froh über das gemächliche Tempo. Vor zwei Jahren



2244

Kilokalorien

ist der Energiebedarf einer Frau von 40 Jahren und 60 Kilo Gewicht bei 1,76 Meter Größe. Bleibt sie darunter, hält sie ihr Gewicht

Eine solche Papptüte voll Pommes würde etwa 430 Kilokalorien und ein Gramm Salz enthalten, mit Karotten rund 50 Kilokalorien



2585

Kilokalorien

ist der tägliche Energiebedarf eines sportlichen, 55-jährigen Mannes von 1,83 Meter Größe und 70 Kilogramm Gewicht, wenn er im Büro arbeitet

Quelle: McDonald's

erilte Schäfer nach einem schnellen Ab und Auf der Kilos ein Herzinfarkt, den er nach eigener Einschätzung nur knapp überlebte. Vorangegangen war dem Notfall eine Phase, in der sich der 1,84-Meter-Mann zuerst auf unter 100 Kilogramm herunterhungerte und danach in einem Urlaub fast alles wieder zunahm. Ärzte warnen, dass sogenannte Jo-Jo-Diäten den Kreislauf schwer belasten können.

Hauptverantwortlich für die mangelhafte Widerstandsfähigkeit des Menschen beim Essen ist natürlich das Gehirn. Einer Theorie des Lübecker Wissenschaftlers Achim Peters zufolge verhält es sich geradezu schurkenhaft. Weil „das egoistische Gehirn“, so ein von Peters geprägter Begriff, bei nur zwei Prozent

Anteil am Körpergewicht bis zu 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs benötigt, verlangt es allzu häufig Kalorien. Ob sich dabei Fettpolster bilden, ist ihm zunächst egal.

Steht das Gehirn auch noch unter Druck, lockern sich die Essbremsen weiter.



Psychologe

Stefan Bode forscht über Vorlieben. Er fand heraus, dass sich Präferenzen für Nahrungsmittel schnell wandeln können

Todd Hare, Professor für Neuroökonomie in Zürich, wies nach, dass Stress den Menschen besonders stark darauf konditioniert, nach einer schnellen Belohnung zu suchen. Er setzte Probanden verschiedenen Stressfaktoren aus, während sie im Magnetresonanztomografen lagen. Dann stellte er sie vor verschiedene Entscheidungen. Ergebnis: Die Aktivität jenes Areals, das für weitsichtige Entscheidungen zuständig ist, verringerte sich bei Belas-

tung. Stress blockiert den Verstand. Auch Schlafmangel zählt zu den Einflüssen, die das Gehirn „stressen“.

Essvorlieben lassen sich umpolen

Eine bessere Nachricht aus der Wissenschaft lautet, dass Vorlieben bei Weitem nicht so tief im menschlichen Gehirn verankert sind, wie viele glauben. Das Neuronendickicht in den Köpfen lässt sich vergleichsweise leicht umpolen. Zu den weltweit führenden Gruppen auf dem Gebiet der Präferenzforschung zählen Psychologen der Universität Melbourne in Australien. Unter der Leitung des Deutschen Stefan Bode testen sie im „Decision Neuroscience“-Labor Entscheidungsprozesse, nicht zuletzt in Bezug auf die Lebensmittel- und Speisenwahl im Alltag.

„Präferenzen sind sehr dynamisch“, sagt Bode. „Die Vorstellung, dass wir unsere Vorlieben im Lauf der Zeit erlernen und sie dann fest in uns verankert bleiben, ist falsch.“ Experimente mit Proban- ►

**Mehr als Currywurst
und Schnitzel:
Die meisten Kantinen
bieten mittlerweile
gesunde Kost**

283

Gramm Gemüse
und 190 Gramm Obst
verzehrt jeder Einwohner
Deutschlands im
Durchschnitt pro Tag

100

Gramm Fleisch
und mehr beträgt der
tägliche durchschnitt-
liche Pro-Kopf-Konsum
in Deutschland



Quelle: BMEL

den zeigten zwar, dass der Mensch, wenn er sich einmal für ein Lebensmittel entschieden hat, damit meist zufrieden ist. „Jener Snack, den ich ausgewählt habe, schmeckt mir fortan besonders gut“, sagt Bode. Die Lebensmittelindustrie und die für sie arbeitende Werbewirtschaft wüssten darüber längst Bescheid. Allerdings könne sich der Mensch auch stets ument-scheiden, auch für ungewohnte, vielleicht gesündere Varianten.

Wie sich der Geschmack ändert

In Experimenten ermitteln Bode und sein Team, wie man Menschen dazu bringt, die gesündere Wahl zu treffen, etwa einen schlanken Müsliriegel einem klebrigen Schokoladen-Snack vorzuziehen. Zu groß dürfe der Unterschied dabei aber nicht sein. Gegen die Lust auf eine Portion Tiramisu habe ein Apfel wenig Chancen.

Die australischen Psychologen boten 96 Studienteilnehmern gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel an, die mit ver-

schiedenen optisch oder textlich aufberei-teten Warnhinweisen und Empfehlungen versehen waren. Das Ergebnis lässt sich als Wirksamkeitsbeleg für die dreifarbi-ge Lebensmittelkennzeichnung „Nutri-Score“ interpretieren, die im kommen-den Jahr auch in Deutschland auf immer mehr Produkten prangen soll. Grafisch aufbereite-te Gesundheitswarnungen ließen Bodes Probanden am ehesten eine gesunde Wahl treffen.

Den Tests in Melbourne zufolge stehen die Chancen gut, dass sich der Mensch längerfristig an gesünder-es Essen gewöhnen kann. Unter dem Einfluss emp-fehlender beziehungsweise warnender Hinweise veränderten sich jene Signalwege im Gehirn, die mit der Ver-arbeitung von Geschmack

zu tun haben. Die Art und Weise, wie das geschah, legt laut Bode nahe, „dass War-nungen unbewusst gesundheitliche Ziele aktivieren, die wir in uns tragen“. Umge-kehrt gelang es den Wissenschaftlern, bloß aufgrund der beobachteten Signalmus-ter einigermaßen exakt vorherzusagen, wie sich eine Person bei der nächsten Snack-Wahl ent-scheidet.

Zu den Faktoren, die die-se recht zuversichtlich stim-menden Ergebnisse rela-tivieren können, zählt die Genetik. Erst kürzlich iden-tifizierten Wissenschaftler der Universitätsklinik von Kentucky ein Gen, das die Sensorik und dabei vor allem das Bitter-Empfin-den verstärkt. Studienleite-rin Jennifer Smith befragte 175 Probanden nach ihren Präferenzen. Diejenigen, ►



Esstrainerin

Kerstin Kempf sieht sich als „Mental Coach“. Mit jedem Klien-ten sucht sie nach einer eige-nen Strategie fürs Durchhalten

Wie verhalte ich mich, wenn ...

1 ... ich vor einem opulenten Büfett stehe?

Das Büfett stellt eine besondere Herausforderung für Abnehmwillige dar, denn es besticht zum einen durch die riesige Auswahl leckerer Speisen und zum anderen durch die Aussicht auf edle und seltene Genüsse. Am Büfett lauern zwei Denkfallen, die zum Überessen einladen: die Angst, etwas zu verpassen, zum Beispiel den Lachs oder die Mousse au Chocolat, und die Angst, leer auszugehen, weil die anderen Gäste schneller sind. Folgende Tipps helfen, das Büfett trotzdem zu genießen und sich nicht zu überessen:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Speisen, bevor das Büfett eröffnet wird.
- Dann überlegen Sie sich, worauf Sie wirklich Appetit haben. Möchten Sie etwas Warmes oder Kaltes, Weiches oder Krosses, Süßes oder Herzhaftes?
- Wenn Sie gedanklich Ihre Auswahl getroffen haben, stellen Sie sich in Ruhe an, und wählen Sie die drei Speisen aus, auf die Sie am meisten Appetit haben und keinesfalls verzichten möchten.
- Achten Sie auf die Portionsgröße. Eine geschlossene Faust als Richtgröße reicht aus, um satt zu werden.
- Wenn Sie eine unbekannte Speise probieren wollen, nehmen Sie nur eine kleine Menge, zum Beispiel einen Teelöffel voll, und probieren. Wenn es gut schmeckt und Sie mehr wollen, können Sie immer noch nachfüllen.
- Essen Sie in Ruhe, und genießen Sie.
- Und wenn Sie anschließend noch Appetit auf einen Nachtisch haben, gönnen Sie sich eine kleine Dessertschale.

2 ... ich Langeweile mit Essen vertreiben möchte?

Langeweile ist für die meisten Menschen ein unerträglicher Zustand, dem wir schnell entkommen möchten. Sie tritt auf, wenn wir in einer monotonen Tätigkeit festhängen und uns unterfordert fühlen. Oder wir sind allein, haben nichts zu tun und fühlen uns einsam. Essen verspricht Trost und Ablenkung durch ein wohlthuendes Geschmackserlebnis. Damit Sie sich bei Langeweile nicht ins Essen flüchten müssen, brauchen Sie etwas, das Ihre Sinne anregt.

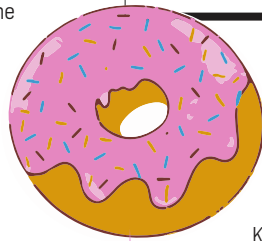
- Unterbrechen Sie Ihre monotone Tätigkeit, und werden Sie aktiv: Stehen Sie auf, und gehen Sie eine Runde durch das Haus, oder machen Sie einen Spaziergang. Haben Sie nur wenig Zeit, können Sie einen Level eines PC-Spiels lösen.



Michelle Hildebrandt, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Freude am Verzicht

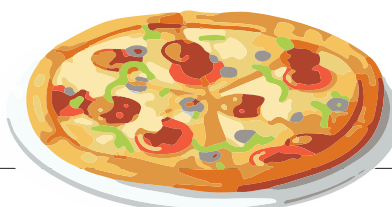
Fünf herausfordernde Situationen: Die Autorin des Buchs „**Neurodiät**“ beschreibt hier Strategien gegen den Reiz der Kalorien



- Fühlen Sie sich einsam, gehen Sie in Kontakt: Rufen Sie einen Freund an, nutzen Sie die sozialen Medien, oder suchen Sie den netten Kollegen im Büro nebenan für ein kleines Gespräch auf.

3 ... ich angespannt bin und mich mit Essen beruhigen will?

Stress und Anspannung treiben die Hormone Adrenalin und Cortisol in die Höhe. Und die regen den Appetit an, damit wir genügend Energie zur Verfügung haben, um gegen einen Feind zu kämpfen oder wegzulaufen. Im modernen Alltag sind unsere Kämpfe eher seelischer Natur, sodass die Stresshormone nicht abgebaut werden. Hier meine Tipps, eine Gewichtszunahme bei Dauerstress zu vermeiden:



- Kommen Sie in Bewegung, um die Stresshormone abzubauen. Laufen ist sehr effektiv, aber auch Radfahren oder Spazieren gehen. Zur schnellen Selbsthilfe bei akutem Stress hilft Treppensteigen.
- Gehen Sie der Ursache auf den Grund. Was stresst Sie? Suchen Sie nach Lösungen, und holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe.

4 ... mich der Duft oder Anblick einer Speise zum Essen verführen möchte?

Wir gehen durch die Stadt, und plötzlich steigt uns der Duft nach offenem Gebäck in die Nase. Ehe wir uns versehen, haben wir die Bäckerei betreten und ein Stück Kuchen gekauft, obwohl wir gar nicht hungrig sind. Folgendes hilft Ihnen, damit Sie nicht der Verführung erliegen:

- Bevor Sie die Bäckerei enteren, halten Sie inne, und fragen Sie sich, ob Sie überhaupt hungrig sind.
- Wenn Sie eigentlich satt sind, wägen Sie ab zwischen der kurzfristigen Befriedigung eines Genusses und dem langfristigen Ziel abzunehmen.
- Hören Sie auf die Stimme der Vernunft, und verzichten Sie auf den schnellen Genuss.
- Gönnen Sie sich stattdessen etwas anderes, Nichtessbares.

5 ... ich eine Heißhungerattacke habe?

Heißhungerattacken überfallen uns aus heiterem Himmel, und nicht immer können wir den Auslöser sofort erkennen. Vielleicht sind wir gerade gestresst, traurig oder haben Langeweile. Zugrunde liegt meistens ein Mangelgefühl. Wir brauchen Trost oder eine Belohnung oder einfach nur die Stimulation unserer (Geschmacks-) Sinne. Das können Sie tun, wenn Sie von einer Heißhungerattacke angefallen werden:

- Halten Sie kurz inne, und fragen Sie sich: In welcher Situation befinden Sie sich gerade, was fehlt Ihnen?
- Können Sie die Situation lösen, indem Sie konkret handeln, ohne etwas zu essen? Dann tun Sie es.
- Wenn Sie momentan nichts ändern können, gewinnen Sie Zeit. Geben Sie sich die Erlaubnis, das Nahrungsmittel zu essen, das Sie begehren – aber erst in einer halben Stunde oder in zehn Minuten oder, wenn es ganz drängend ist, in einer Minute. Wenn Sie dann immer noch Heißhunger verspüren, gönnen Sie sich eine kleine Portion des begehrten Nahrungsmittels.
- Genießen Sie es ganz bewusst und ohne Ablenkung.

Michelle Hildebrandt: Neurodiät, Riva-Verlag 2019

die eine spezifische Variante des Geschmacksgens TAS2R38 trugen, reichten Gemüse wie Weiß- und Rosenkohl sowie Brokkoli, aber auch dunkle Schokolade und Kaffee an das Ende ihrer Beliebtheitskala. Die Gen-Variante wirkt sich häufig recht deutlich aus. Für manche ihrer Probanden, so Smith, war der Tag nach einem Bitter-Erlebnis „gelaufen“.

Ebenso kann hinter einem ausgeprägten Hang zu Esssünden eine tiefe seelische Krise stecken. „Essen hat viel mit Emotion zu tun“, sagt die Gesundheitspsychologin Sonia Lippke von der Jacobs-Universität in Bremen. Häufig diene es als Bewältigungsstrategie. „Viele kommen nach Hause und öffnen gleich den Kühlschrank. Ein guter Schritt wäre, sich zu fragen, warum man das eigentlich tut.“

Sich selbst verführen

In zahlreichen Studien fanden Wissenschaftler Zusammenhänge zwischen seelischem Leid und Übergewicht. Wer zum Beispiel ein ausgesprochen impulsives Verhalten zeigt, eines, das dem Bild einer Aufmerksamkeits-Defizits-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) nahekommt, fällt häufiger in die Kategorie Übergewicht oder Adipositas (Fettsucht). „Einsame Menschen versuchen häufig, sich mit Essen zu trösten“, ergänzt die Psychologin Lippke. Umgekehrt macht Dicksein mit gewisser Wahrscheinlichkeit depressiv.

So landet mancher in einem Dauerzustand aus Frust und Futtern. Von „erlerner Hilflosigkeit“ sprechen Experten, wenn Menschen die Überzeugung entwickeln, dass allein sie schuld an ihrer misslichen Lage sind und meinen, dass sie nichts daran ändern könnten.

Das erstrebenswerte Gegenteil heißt Selbstwirksamkeit, „die Fähigkeit, an einem Ziel festzuhalten und daran zu glauben, dass man es erreichen kann“, so Lippke.

Joachim Westenhöfer, Professor an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg, hat ein mehrstufiges Konzept zur Überwindung innerer Hürden gegen gesündere Essgewohnheiten entwickelt. „Zunächst muss man sein Verhalten kennenlernen“, sagt der Professor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie. „Viele seiner täglichen Sünden nimmt der Mensch nicht richtig wahr“ – ob Fettmenge oder Portionsgröße, all das werde häufig falsch eingeschätzt. „Selbstbeobachtung hat eine steuernde Wirkung.“ Sei, etwa durch das Führen eines Ernährungstagebuchs, erst



Faktor Spielfreude

Rüdiger Schäfer, 54, stellte sich der „Zucker-Challenge“ seiner Ernährungsberaterin und lernte, süße Dickmacher zu vermeiden. Er will nach üblen Erfahrungen mit Radikaldiäten langsam abnehmen

einmal das Bewusstsein für die Missgriffe des Alltags hergestellt, laute die nächste Frage, was man im eigenen Umfeld verändern könne, um nicht ständigen Verlockungen ausgesetzt zu sein. Westenhöfer sagt: „Man kann sich vornehmen, übrig gebliebenes Essen wegzuräumen, anstatt es offen herumliegen zu lassen. Oder man beschließt: Entweder ich sehe fern oder ich esse, aber beides zusammen geht ab jetzt nicht mehr.“ Je konkreter und zeitnäher solche Direktiven seien, desto größer werde die Chance, ihnen zu folgen. Auch ließen sich neue positive Verlockungen schaffen, im Sinne der Idee des Anstupsens („Nudging“): „Obst und Gemüse gebührt ein Ehrenplatz in der Speisekammer oder der Küche.“

Viele Menschen scheitern laut Westenhöfer daran, dass ihnen keine andere Alltagsbelohnung als Essen und Trinken einfällt. „Da kann man kreativ werden und sich Unternehmungen oder Anschaffungen überlegen, die dieselbe Funktion erfüllen, vom Vollbad bis zum Opernbesuch.“ Und weil Geld nun mal die Welt regiert, findet es der Ernährungspsychologieprofessor nicht verwerflich, sich bei jedem Verzicht auf schnelle Kalorien mit einem kleinen Gutschein für die Erfüllung eines größeren Wunsches zu belohnen.

Allzu raschen Erfolg verspricht Westenhöfer aber nicht. „Es kann ein Jahr dauern, grundlegende Essgewohnheiten zu ändern.“ Vielleicht helfe es, sich emotional am Zähneputzen zu orientieren: nicht rasend beliebt, aber selbstverständlich.

Influencer zum Thema Essen

Gesundheitspsychologin Lippke betont ein Bündel weiterer Hilfen, die sie Quellen der Selbstwirksamkeit nennt: sich eigene und fremde Erfahrungen bewusst zu machen. Oder verbale Unterstützung und Selbstreflexion. „Reden Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie über Ihren Plan“, rät Lippke. Im Austausch mit anderen sei es leichter möglich, unrealistische oder auch zu wenig ambitionierte Ziele neu und besser zu definieren. „Und überlegen Sie ruhig, wie es der Bekannte XY geschafft haben könnte, schlanker und gesünder zu werden.“ Die Tendenz zur Distanzlosigkeit, die in den sozialen Netzwerken um sich greift, kann man sich da offenbar zunutze machen. Niemand müsse sich schämen, andere zum Vorbild zu nehmen, meint Lippke und zieht einen Vergleich mit einem Internet-Phänomen heran: „Suchen Sie sich ruhig Ihre persönlichen Influencer.“

Abnehmen – schön und vital mit schlanker Figur

Neben dem anerkannten
formoline L112 gibt es
zusätzlich formoline
L112 EXTRA hochdosiert
– empfohlen für
Personen über 75 kg



13 cm schlanker an der Taille



Sie sehnen sich nach einer schlankeren Wohlfühlfigur und möchten abnehmen? Das ist eine gute Überlegung, denn eine schlanke Figur ist nicht nur attraktiver, sondern auch gesünder. Aber wie können Sie Ihr Abnehmziel erreichen?

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren sowie über 12 kg abnehmen.

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

Gesund abnehmen und Gewicht halten geht mit formoline L112 leichter. In einer Umfrage sagen 86 % der Ärzte, die

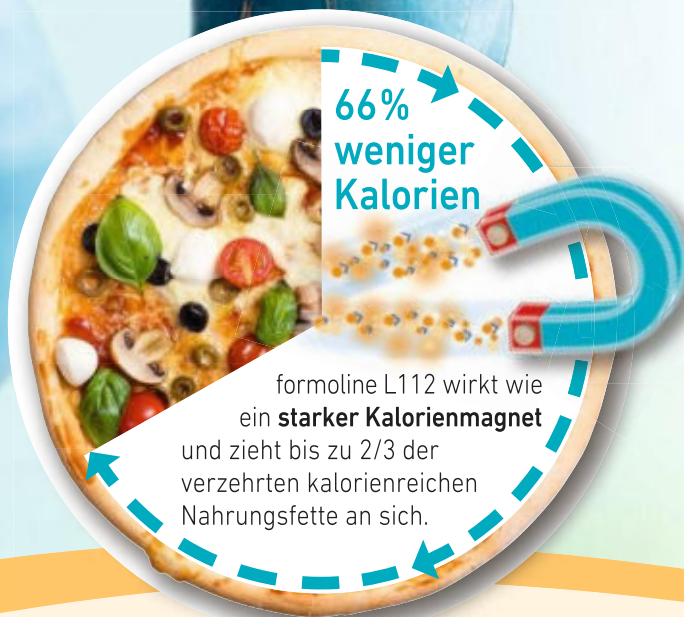
formoline kennen: „formoline L112 unterstützt Patienten beim Abnehmen“².

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Weniger Gewicht – weniger Verzicht

Auch Sie können das schaffen! Einfach starten und dranbleiben mit formoline L112 oder formoline L112 EXTRA aus Ihrer Apotheke.



starten Sie jetzt!

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • **Aktuelle Studienergebnisse:** 1) **Cornelli (2017)**, "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • **Stoll (2017)**, "Randomized, double-blind, clinical investigation to compare orlistat 60 mg and a customized polyglucosamine ..." BMC Obesity 4:4. • **Cnubben (2016)**, "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. 2) **Ärztumfrage (2018)** bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018 • **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21/150 93-0. www.formoline.de

Die Nr. 1 in der Apotheke. Für beratende Ärzte und Therapeuten fachl. Info unter: www.gelbe-liste.formoline.de



Test: Wie gesund ernähren Sie sich?

Das enthüllen folgende zwölf Fragen – bitte Zutreffendes ankreuzen. Der Test wurde von den Ernährungsmedizinerinnen Dagmar und Hans Hauner vom Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München entwickelt

Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie pro Tag? 1 Portion entspricht ca. 150 g bzw. 1 Handvoll Obst oder Gemüse. <ul style="list-style-type: none"> 0 Portionen 1 bis 2 Portionen 3 bis 4 Portionen 5 und mehr Portionen 	Welche Art von Fett bevorzugen Sie als Streichfett und zur Zubereitung? <ul style="list-style-type: none"> Ich bevorzuge pflanzliche Öle und Fette. Ich verwende oft pflanzliche Öle und Fette sowie Diätmargarine, aber auch Butter, Sahne oder Crème fraîche. Ich verwende selten pflanzliche Öle und Fette. Ich verwende reichlich Sahne, Butter, Schmalz. 	Wie halten Sie es mit Kuchen, Gebäck oder anderen Süßigkeiten? <ul style="list-style-type: none"> Ich esse nie oder selten Süßes. Ich esse gern Süßes, achte aber auf eine begrenzte Menge. Ich esse oft Süßes, achte aber nur gelegentlich auf die Menge. Ich verzehre sehr viel Süßes nach Lust und Laune. 	Wann essen Sie? <ul style="list-style-type: none"> Ich halte mich nicht an feste Essenszeiten und esse spontan, wenn ich gerade Hunger habe oder sich Gelegenheit dazu bietet. Ich versuche einigermaßen, Mahlzeiten einzuhalten, esse aber auch häufig Snacks zwischendurch. Ich versuche, regelmäßige Mahlzeiten (2 bis 4 am Tag) einzuhalten, lasse mich aber immer wieder davon abbringen. Ich versuche, regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten, auf Snacks zwischendurch verzichte ich in aller Regel.
Wie häufig verzehren Sie Vollkornprodukte pro Tag? 1 Portion entspricht 1 Scheibe Vollkornbrot, 30 g -reis oder -nudeln (Rohgewicht) oder 30 g Müsli. <ul style="list-style-type: none"> 0 Portionen 1 bis 2 Portionen 3 bis 4 Portionen 4 und mehr Portionen 	Wie halten Sie es mit dem Salz? <ul style="list-style-type: none"> Ich liebe gut gesalzene Speisen und salze häufig nach. Ich bemühe mich hin und wieder, meinen Salzkonsum einzuschränken. Ich versuche immer, mit Salz sparsam umzugehen. 	Wie viele zuckergesüßte Getränke (à 0,5 l, z. B. Cola, Limonade, Fruchtsäfte) trinken Sie pro Woche? <ul style="list-style-type: none"> keine, selten 1- bis 2-mal 3- bis 4-mal öfter als 4-mal 	Wie hoch ist Ihr Body Mass Index (BMI)? Dividieren Sie dafür Ihr Gewicht (in kg) durch Ihre Körpergröße (in m ²). <ul style="list-style-type: none"> 17–24,9 25–29,9 ≥ 30
Wie oft essen Sie Fleisch als Hauptmahlzeit pro Woche? <ul style="list-style-type: none"> 6-mal und mehr 4- bis 5-mal 2- bis 3-mal gar nicht 	Wie häufig essen Sie Fast Food? (Z. B. Hamburger, Pommes, Bratwurst und andere fettreiche Wurstwaren, Pizza, Döner) <ul style="list-style-type: none"> Ich vermeide Fast Food und esse es nur selten. Ich esse hin und wieder Fast Food. Ich esse häufig Fast Food. Ich esse regelmäßig Fast Food. 	Wie viel Alkohol trinken Sie pro Woche? 1 Getränk entspricht ca. 0,2 l Wein oder ca. 0,4 l Bier. <u>Frauen:</u> <ul style="list-style-type: none"> 0 1 bis 3 Getränke pro Woche 4 bis 6 Getränke pro Woche 1 Getränk am Tag und mehr <u>Männer:</u> <ul style="list-style-type: none"> 0 2 bis 6 Getränke pro Woche 1 bis 2 Getränke am Tag 3 Getränke am Tag und mehr 	Tragen Sie hier Ihre Gesamtpunktzahl ein:

Bewertung: Sie orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und internationaler Fachgesellschaften.

31–35 Ihre Ernährung ist optimal! Machen Sie bitte genau so weiter, damit schützen Sie Ihre Gesundheit.

26–30 Ihre Ernährung ist fast optimal, sie enthält nur wenige Schönheitsfehler.

21–25 Ihre Ernährung ist nicht schlecht. Es gibt aber noch einige Schwachpunkte, die Sie verbessern könnten. Checken Sie rechts in den Empfehlungen, was sich noch umsetzen lässt, oder lassen Sie sich professionell beraten.

15–20 Bei Ihrer Ernährung lässt sich Etliches mehr für Ihre Gesundheit tun. Eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft* wäre sinnvoll.

< 15 Über Ihre Ernährung machen Sie sich keine Gedanken. Dabei würde Ihre Gesundheit davon profitieren, hier grundlegend etwas zu ändern. Wenn Sie dazu bereit sind, sollten Sie sich am besten von einer Ernährungsfachkraft beraten lassen.

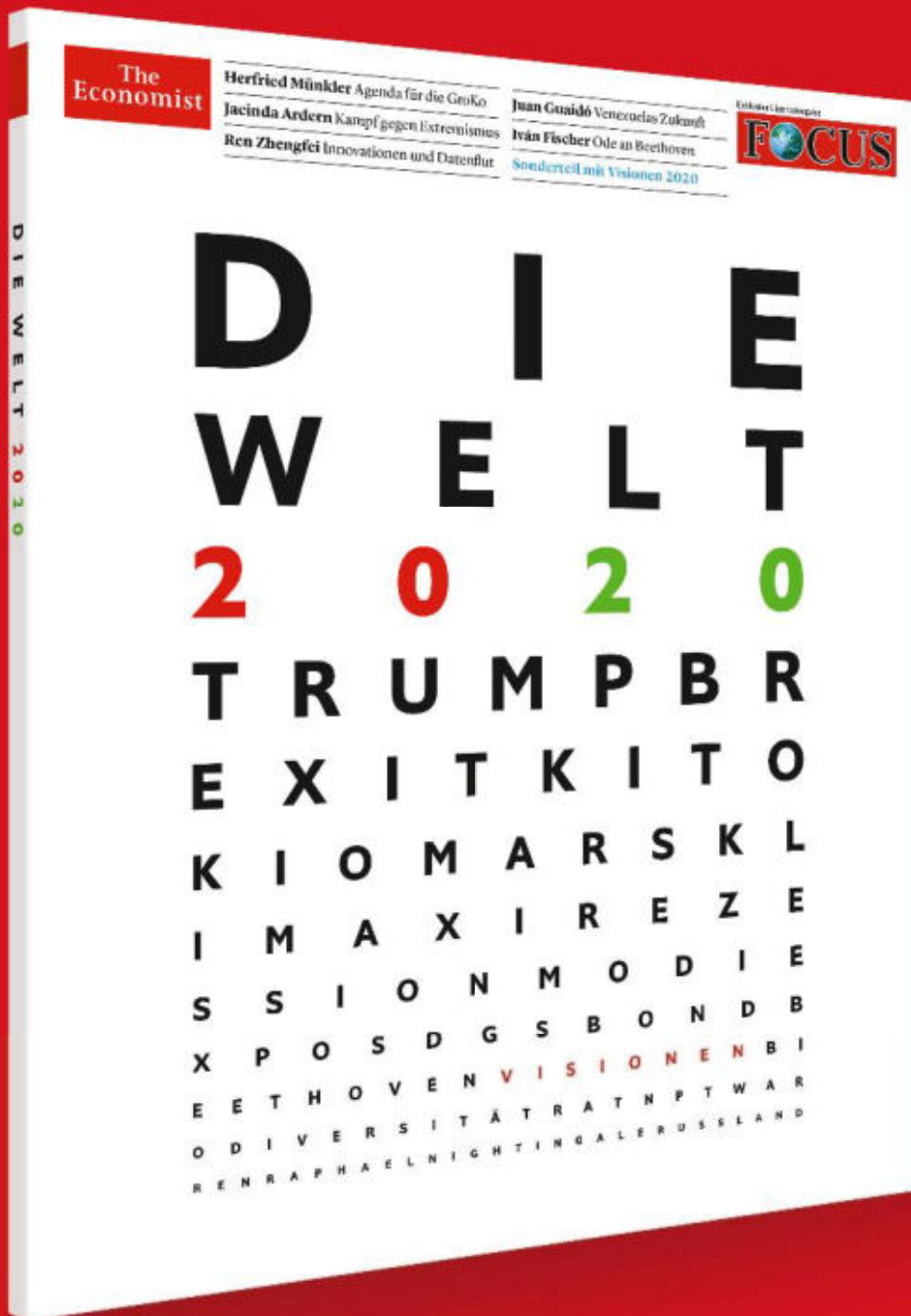
Empfehlungen: Eine moderne gesunde Ernährung ist immer flexibel: Es sind keine Lebensmittel verboten, und Sie brauchen auch auf Ihre Lieblingsspeisen nicht zu verzichten. Wichtig ist, dass Sie sich an die wesentlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung halten:

- regelmäßig Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte, Fleisch ja, aber nicht zu viel, pflanzliche Öle und Fette bevorzugen
- möglichst wenig Fast Food, Salz, Süßes inklusive zuckergesüßter Getränke und Alkohol
- Bemühen Sie sich um regelmäßige Mahlzeiten, und achten Sie auf Ihr Gewicht.

*Ernährungsfachkräfte sind staatlich anerkannte DiätassistentInnen, zusätzlich qualifizierte ErnährungswissenschaftlerInnen oder ErnährungsmedizinerInnen.

So wird 2020!

**JETZT
IM HANDEL
ODER
DIGITAL**



Wer und was bewegt uns im neuen Jahr? In exklusiver Lizenz von The Economist präsentiert Ihnen FOCUS „Die Welt 2020“. Das FOCUS-Sonderheft zeigt Ihnen, welche Personen und Ereignisse die Welt 2020 bewegen werden. Der internationale Jahresausblick mit relevanten Themen, Trends, Porträts und Prognosen bietet Ihnen die Orientierung, die Sie für das Jahr 2020 brauchen.

Plus Sonderteil „Deutschland“ mit umfassenden Beiträgen aus der FOCUS-Redaktion:

- Zukunft der GroKo: Neues Jahr, neue Chancen
- Automobilbranche, Bioökonomie, 5G: Das kommt auf uns zu
- Fußball: Wird Jürgen Klopp neuer Bundestrainer?

„Die Welt 2020“ gibt es auch unter:
www.focus-magazin.de



FOCUS

Mehr Kalorien verbrennen

Durch niedrig-glykämische und proteinreiche Ernährung

Abnehmen ist einfach, ja richtig, man muss nur weniger Kalorien aufnehmen als man verbrennt. Tausende haben das schon geschafft. Aber haben auch wieder zugenommen. Also suchen wir alle nach dem Königsweg bei dem wir lecker essen können aber nicht dicker werden, oder sogar noch abnehmen. Es ist und bleibt ein ständiger Kampf, obwohl wir mit unzähligen Theorien und Strategien zur Gewichtsabnahme von mehr oder weniger seriösen „Experten“ überhäuft werden. Schön wäre es, wenn wir uns nicht anstrengen müssten, um das abgenommene Gewicht zu halten, sondern es einfach bleiben würde. Dazu müsste der Stoffwechsel lernen während und nach einer Diät mehr Kalorien zu verbrennen. In Hungerperioden (also auch bei einer Diät oder kalorienreduzierter Kost) tut er nämlich genau das Gegenteil. Und wir müssen lernen wenige Fette und ungesunde

Zucker zu uns zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel gesunde Zucker nutzen, mit einem niedrigen glykämischen Index, damit der Appetit auf ungesunden Zucker gar nicht erst entsteht und man länger leistungsfähig und konzentriert bleibt. So braucht man nicht laufend Zucker „nach zu futtern“ und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

Neue Erkenntnisse

Vor einiger Zeit haben die Ernährungswissenschaftler der Universität Freiburg mehrere Diätprogramme auf ihre Wirksamkeit getestet. Eine Diät schnitt überraschend besser ab. Die Gewichtsabnahme erfolgte schnell und ohne Jo-Jo-Effekt. Auf Grund dieses herausragenden Ergebnisses hat sogar das bekannte amerikanische Fachmagazin „International Journal of Obesity“ darüber berichtet. Eine wichtiger Teil dieses Programms ist Almased (in Apo-



**Unterstützen Sie
Ihren Körper beim
Sport und im Alltag**

theken erhältlich). Es wurde seinerzeit von einem Heilpraktiker entwickelt, um den Stoffwechsel seiner Patienten zu optimieren und somit das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist es das beliebteste Mittel zur Gewichtsabnahme in Deutschland und wird von Apothekern am häufigsten empfohlen. Jetzt haben Experten der Universität in Edmonton (Kanada) Almased dem Härtestest unterzogen. In der sogenannten „Stoffwechsel-Kammer“ wurde geprüft, was Almased tatsächlich leistet. Erste Ergebnisse wurden anlässlich des ECO 2018 in Wien vorgestellt. Sie beweisen, dass nur ein Almased-Drink pro Tag nicht nur den Grundumsatz (Kalorienverbrauch – ohne dass man etwas tut) steigert, sondern auch das Körperfett wesentlich früher zur Energiegewinnung herangezogen wird als bei einer alternativen Ernährung. Damit

wurden die Ergebnisse der sogenannten „Frühstücks-Studie“ der Universität in Freiburg von 2011 bestätigt.

Almased kann helfen

Schon ein Almased-Drink pro Tag steigert den Kalorienverbrauch wie etwa 30 Minuten auf dem Laufband. Es kann also dafür sorgen, dass einmal abgenommenes Fett auch abgenommen bleibt. Man könnte annehmen, dass das in Almased unter anderem nachgewiesene bioaktive Peptid „Lunasin“ dabei eine wichtige Rolle spielt. Leider ist es Almased durch die sog. Health-Claims-Verordnung gesetzlich verboten über viele weitere gesundheitliche Vorteile, die durch die einzigartige Rezeptur und das besondere Herstellungsverfahren entstehen und wissenschaftlich belegt sind, zu informieren. Daher: „Probieren geht über studieren“.



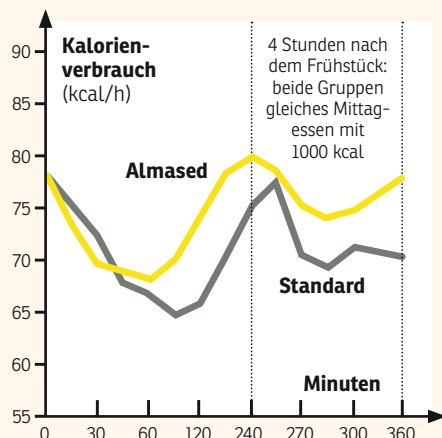
**Schon ein Almased-
Drink pro Tag steigert
den Kalorienverbrauch
wie etwa 30 Minuten
auf dem Laufband**

Programmieren Sie den Körper auf „Abnehmen“

Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der University of Alberta in Edmonton (Kanada) zeigen, dass jeder Mensch seinen Kalorienverbrauch steigern kann. Den Körper auf „Abnehmen“ programmieren. Was bisher klang wie ein Märchen, wurde in einer wissenschaftlichen Studie getestet und belegt.

Das beeindruckende Ergebnis der Studie:

- Mit einer auf Almased basierten Ernährung verbrannten die Studienteilnehmer deutlich **mehr Kalorien** als die Teilnehmer in der Gruppe ohne Almased.
- Dieser erhöhte Kalorienverbrauch konnte sogar in **Ruhephasen** und **während des Schlafens** nachgewiesen werden.



Auf das Timing kommt es an

Für viele von uns ist das abendliche Essen die Belohnung für einen langen Tag. Dadurch nehmen die meisten von uns den überwiegenden Teil der Kalorien am Abend auf. Der Körper wird also doppelt belastet: Zu den nächtlichen „Restrukturierungs-Maßnahmen“ kommt auch noch die Verdauung hinzu. Steht dem Stoffwechsel aber nicht genug **Protein und Energie** für die lange Nacht zur Verfügung, wachen wir öfter auf und fühlen uns zerschlagen. Ersetzt man die letzte Mahlzeit des Tages durch einen Almased-Drink mit etwas **mehr Pulver** als üblich, spart man viele Kalorien, schläft besser und wacht erholter auf. Ein „Selbst-Test“ lohnt sich – versuchen Sie es mal.

Almased®

Almased Mandel-Vanille

...ist gekommen um zu bleiben!

- Weil unsere Kunden es sich wünschen gibt es Almased Mandel-Vanille **jetzt auch dauerhaft**
- Nach bewährter Rezeptur: Einzigartig, vielfach erfolgreich und **klinisch getestet**
- Ergänzt durch ein **natürliches Aroma** verwöhnt der Shake Ihre Sinne mit seiner mandelig-feinen Note – überzeugen Sie sich selbst
- Lesen Sie was unsere Kunden zu Almased Mandel-Vanille sagen unter: **almased.de/mandel-vanille**
- Erhältlich in Ihrer Apotheke

NEU

Mandel-Vanille-Geschmack

Almased

...einfach weil es funktioniert



mit Mandel-Vanille-Geschmack



almased.de

Guck mal, da ist ein Einhorn und jetzt eine Schlange.“ Lilly zeigt aus dem Fenster auf das gegenüberliegende Gebäude. Von dessen Dach steigen weiße Dampf Wolken in den blauen Winterhimmel. Lilly träumt sich in eine Welt mit echten Tieren, die sie streicheln kann. Vielleicht denkt sie auch nur, wie schön es jetzt wäre, durch die kühle Luft dort draußen zu laufen.

Doch sie kann die Intensivstation im Herz- und Gefäßzentrum der Uniklinik Hamburg-Eppendorf nicht verlassen. Seit anderthalb Jahren ist das sechs mal fünf Meter große Krankenzimmer für sie Schlafzimmer, Spielzimmer und Klassenraum in einem. Meist teilt sie ihr momentanes Zuhause auch mit anderen Kindern, diesmal einem wenige Tage alten Säugling mit angeborenem Herzfehler.

Heute trägt Lilly ihre Sternchenkleidung: Sterne auf den Socken, der Hose und dem langärmeligen Shirt, aus dem vorn ein dünner, durchsichtiger Plastikschlauch ragt. Er ist drei Meter lang und endet an einem weiß-blauen Kasten auf Rädern. Die kühlschrankgroße Maschine nennt Lilly „Lauti“, weil sie so laut brummt. Sie ist ihre Lebensversicherung. Per Luftdruck treibt sie ein Kunstherz aus Plexiglas an, das Lillys Blut durch den Körper pumpt.

Warten, bis ein Spenderorgan da ist

Ihr eigenes Herz ist durch eine Erkrankung oder eine angeborene Störung so schwer beschädigt, dass es dauerhaft zu wenig Leistung bringt. Es gibt nur einen Ausweg, sagt Lillys Vater: „Wir warten jeden Tag auf den Anruf der Klinik, dass es ein passendes Spenderherz gibt.“ Seit heute Morgen ist er bei der Tochter. Am Nachmittag übernimmt Lillys Mutter die Betreuung, bis um 20 Uhr die Besuchszeit endet. „Unser ganzes Leben findet praktisch hier auf der Herzstation statt“, sagt sie. „Zu Hause sind wir nur zum Schlafen.“

Zwei Geburtstage hat die Neunjährige schon in der Klinik verbracht. Mama und Papa haben stapelweise Bücher mit ihr gelesen und unzählige Runden „Die Siedler von Catan“ gespielt. Morgen wollen sie Lillys Raum umdekoriern: Anstelle der von ihr oder von Freunden gemalten Bilder kommen bunte Sterne an die Wände, schließlich ist bald Weihnachten. Noch hängt an der Decke über dem



Ein Herz für Lilly

Anfang kommenden Jahres entscheidet der Bundestag über ein neues Transplantationsgesetz. Kommt die sogenannte Widerspruchslösung, können Patienten schneller auf ein **lebensrettendes Spenderorgan** hoffen. Auch die neunjährige Lilly, die seit 18 Monaten in einer Hamburger Klinik auf ein neues Herz wartet

Klinik-Kind Lilly nennt ihr Zimmer im Herzzentrum einen „Übernachungsraum für ziemlich lange“



Lebensretter

Das sogenannte Berlin Heart treibt per Luftschlauch das Kunstherz an, das Blut durch Lillys Körper pumpt

Bett ein schlaffer schwarzer Ballon mit dem Aufdruck „Happy Halloween“. Der ist noch von der Party, zu der auch Lillys Brüder ins Krankenhaus kamen, wie jedes Mal, wenn es etwas zu feiern gibt.

Für die ganze Familie ist Lillys Erkrankung ein permanenter Ausnahmezustand. „So lange war noch kein anderes Kind bei uns mit einem Herzunterstützungssystem auf der Station“, sagt Hermann Reichenspurner, stellvertretender Ärztlicher Leiter des Herz- und Gefäßzentrums. Voraussichtlich werden er und

sein Team Lilly ein neues Herz einpflanzen, wenn es endlich ein passendes gibt. Rund 400 Herztransplantationen hat der freundliche Mann mit dem kurzen grauen Haar bereits durchgeführt. Wie Lilly warten Hunderte andere Herzpatienten in Deutschland monate- oder jahrelang auf ein Spenderorgan. Nicht immer kommt der Ersatz rechtzeitig.

Seit klar ist, dass sich Lillys Herz nie mehr erholt, steht sie ganz oben auf der Warteliste von Eurotransplant. Die europäische Organisation verteilt passende Spenderorgane dorthin, wo sie am dringendsten gebraucht werden. Doch Patienten in Deutschland sind dabei klar im Nachteil. Im Vergleich zu fast allen anderen europäischen Ländern gibt es, bezogen auf die Bevölkerung, viel zu wenige Spender. Auf eine Million Bürger kommen jährlich gerade einmal 11,5 Organspender. In anderen Ländern, die bei Eurotransplant mitmachen, sind es doppelt oder dreimal so viele. Und die Länder mit hohen Spenderzahlen sind nicht bereit, Deutschland besser zu versorgen als ihre eigenen Bürger. Für jedes Organ, das nach Deutschland geht, wird langfristig eine passende Spende aus Deutschland in das Geberland zurückvermittelt. Dadurch baut sich die lange Warteliste für Spenderorgane hierzulande auch nicht ab.

„In Deutschland warten Herzpatienten auf hoher Dringlichkeit durchschnittlich sechs bis zwölf Monate auf eine Transplantation“, berichtet Reichenspurner, „in Österreich sind es nur vier bis sechs Wochen.“ Dort ist es ganz selbstverständlich, dass jeder potenzielle Spender nach dem Tod seine Organe weitergibt, wenn er dem nicht ausdrücklich widerspricht. Die Zahl der Organspender ist, auf die Bevölkerung bezogen, rund zweieinhalb Mal so groß wie hierzulande. Das habe auch historische Gründe, sagt der Herzchirurg. Schon die österreichische Kaiserin Maria Theresia hat verfügt, dass alle Menschen, die in einem Krankenhaus sterben, obduziert werden. Daher war das Selbstverständnis einer

Widerspruchslösung und zur Organspende dort viel einfacher. Niemand habe sich seither dort beschwert, dass ein Angehöriger zum Organspender wurde, obwohl er das nicht wollte, sagt Reichenspurner.

Fast alle Nachbarländer schwenken um

Angesichts des Erfolgs der Widerspruchslösung sind fast alle EU-Länder darauf umgeschwenkt oder debattieren darüber. Ab 2020 gilt sie auch in England, nachdem die Regelung in Wales zu einem deutlichen Anstieg der Organspenden führte. Die Neuregelung trägt dort den Namen „Max und Keiras Gesetz“ – nach

den beiden Kindern Max Johnson und Keira Ball. Keira kam bei einem Verkehrsunfall ums Leben, und ihre Eltern stimmten einer Organspende zu. Das rettete Max, der nach einer schweren Infektion von der Herz-Lungen-Maschine abhängig war, das Leben. Ihre Geschichte ging durch die Medien und hat Politiker maßgeblich beeinflusst.

In Deutschland will Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) die Anzahl der Organspender erhöhen. Grundsätzlich sind mehr als 80 Prozent der Bundesbürger dazu bereit, nach ihrem Tod anderen zu helfen, bestätigen Umfragen. Doch nur rund jeder dritte Deutsche trägt einen Organspenderausweis mit sich. Die Folge: In diesem Jahr gab es bis einschließlich November nur 862 postmortale Organspenden, also solche nach dem Tod. Die Gesamtzahl von 2019 wird kaum über der vom Vorjahr mit 955 liegen – bei 10 000 Menschen auf der Warteliste für ein Transplantat.

Federführend mit dem Gesundheitsexperten Karl Lauterbach von der SPD hat Spahn deshalb den Gesetzesentwurf zur Widerspruchslösung eingebracht. Danach würde jeder Deutsche grundsätzlich zum Spender, es sei denn, er sagt Nein. Alternativ dazu propagieren Parlamentarier um Annalena Baerbock (Bündnis90/Die Grünen) und Katja Kipping (Die Linke) Aufklärungskampagnen und ein Online-Register. Jeder, der einen neuen Personal-



»Es gibt eine ethisch-moralische Verpflichtung, am Ende des Lebens Hilfe zu leisten«

Hermann Reichenspurner, Leiter des Herzzentrums der Uniklinik Hamburg-Eppendorf



»Jeder kann Nein sagen, wenn er eine Organspende für sich ausschließt«

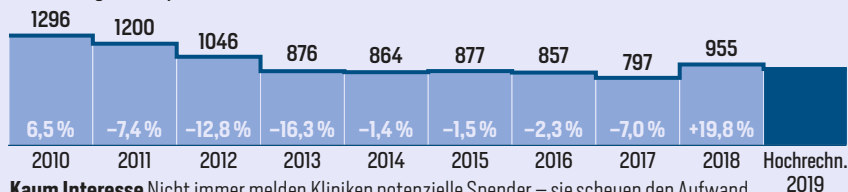
Jens Spahn, Bundesgesundheitsminister

Faktenreport: Organspende

Tausende Deutsche warten auf ein Spenderorgan, doch es gibt zu wenige. Die meisten anderen europäischen Länder haben die **Widerspruchslösung** eingeführt

Postmortale Organspender in Deutschland

Veränderung zum Vorjahr, in Prozent

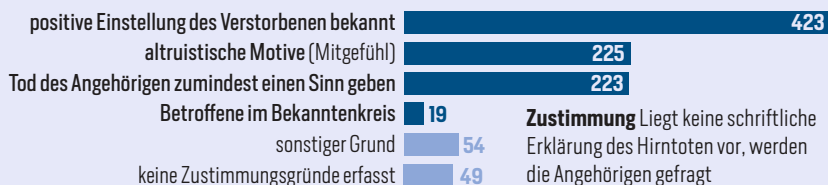


Kaum Interesse Nicht immer melden Kliniken potenzielle Spender – sie scheuen den Aufwand

Angehörigengespräche bei Zustimmung, 2018

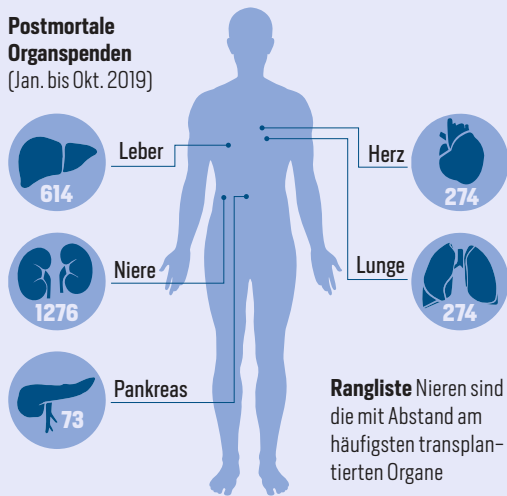
Nach Feststellung des endgültigen, nicht behebbaren Ausfalls der Gesamtfunktion des Gehirns

Anzahl der Befragten: 855 (Mehrfachnennungen möglich)



Zustimmung Liegt keine schriftliche Erklärung des Hirntoten vor, werden die Angehörigen gefragt

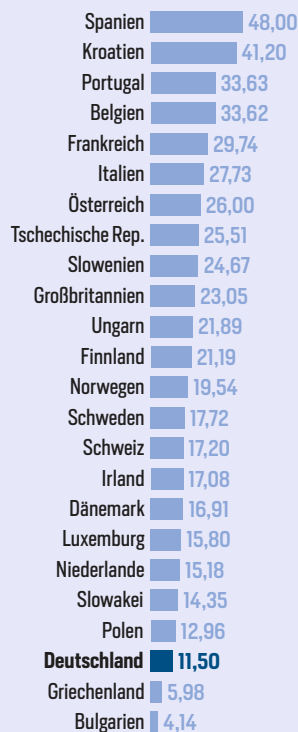
Postmortale Organspenden (Jan. bis Okt. 2019)



Rangliste Nieren sind die mit Abstand am häufigsten transplantierten Organe

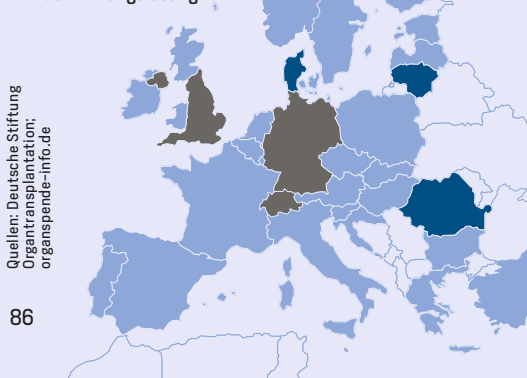
Durchschnittliche Anzahl postmortaler Organspenden in ausgewählten Ländern

Spender je Millionen Einwohner, 2018



Gesetzeslage in Europa 2020

- Widerspruchslösung
- Initiativen zur Widerspruchslösung
- Erweiterte Zustimmungslösung



Quellen: Deutsche Stiftung Organtransplantation; organspende-info.de

ausweis beantragt, würde befragt, wie er es mit der Organspende halte. Für Spahn bedeutet das keinen Fortschritt: „Trotz besserer Aufklärung und mehr Information haben wir es bisher nicht geschafft, die Spenderzahlen zu steigern.“

Lillys Vater macht Baerbocks Blockade gegen die Widerspruchslösung wütend: „Ich habe die Grünen-Vorsitzende mehrmals angeschrieben und auf unsere Situation aufmerksam gemacht.“ Als Antwort seien nur Textpassagen aus dem Statement auf ihrer Internet-Seite gekommen.

Kirchen blockieren die Neuregelung

Auch die Haltung der beiden großen Kirchen kann er nicht nachvollziehen. Diese lehnen die Widerspruchslösung ab mit der Begründung, dass eine Organspende wie eine Geldspende freiwillig sein müsse.

Für Herzchirurg Reichenspurner gibt es hingegen „eine ethisch-moralische Verpflichtung, am Ende des Lebens Hilfe zu leisten“, indem man seine Organe spendet. Die bisherige Regelung sei viel zu passiv, kritisiert er: „Auf diese Weise erreichen wir die vielen Unentschlossenen nicht.“ In seinen Vorlesungen frage der Professor die Studenten, wer für Organspende sei. Dann heben fast alle die Hand. Doch danach gefragt, wer von ihnen einen Spenderausweis habe, meldet sich nur jeder Fünfte. Für junge Leute ist der eigene Tod meist kein Thema.

In der ersten Sitzungswoche 2020 wollen die Bundestagsabgeordneten darüber abstimmen, welche Gesetzesvorlage sie unterstützen. Dazu haben die Parteien den Fraktionszwang aufgehoben. Jeder soll nach seiner Überzeugung entscheiden. Auch Lilly könnte eine Gesetzesänderung schneller zu einem neuen Organ verhelfen. Zwar müssen in jedem Fall die Eltern eines verstorbenen Kindes einer Organentnahme zustimmen, aber bei einer bestehenden Widerspruchslösung wäre dies schon fast ein normaler Akt, sagt Reichenspurner: „Die Organspende muss selbstverständlich werden.“

Findet sich ein passendes Spenderherz für Lilly, hat sie gute Chancen, ein weitgehend normales Leben zu führen – mit Sport, Partys und allem, was ein Teenager sonst gern macht. Am meisten freut sie sich jedoch darauf, wieder zu reiten. Ein Einhorn muss es nicht sein.

HELMUT BROEG

Abgeschlagen Rechtslage und Statistik korrelieren aus deutscher Sicht alarmierend. Die Widerspruchslösung erhöht bei vielen Nationen der EU die Spenderzahl

LED reduziert Stromverbrauch

Lichterketten, Adventskranz und Sterne: Im Dezember dreht sich der Stromzähler in vielen deutschen Haushalten schneller.

17

Milliarden Lämpchen leuchten in der diesjährigen Advents- und Weihnachtszeit. Das sind rund eine Milliarde mehr als im Vorjahr.

77

Prozent der Befragten schmücken ihre Wohnungen mit LED-Lichtdekoration. Die besteht zwar häufig aus mehr Lämpchen, verbraucht dafür aber weniger Strom.

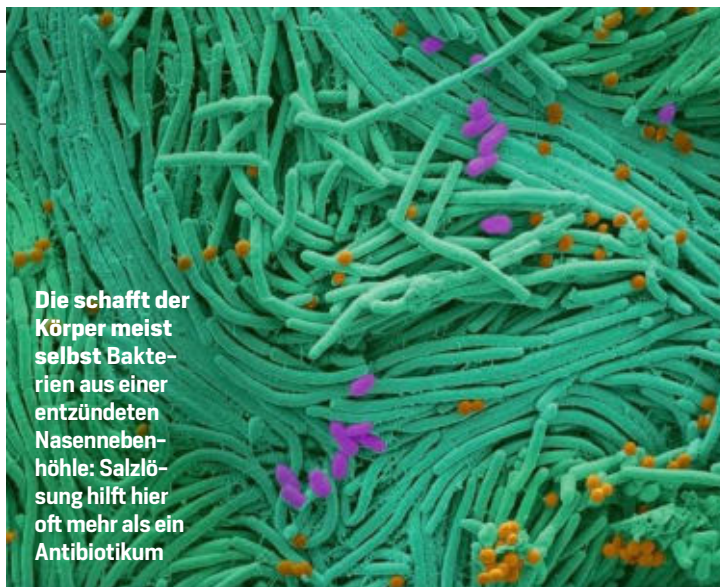
90

Millionen Kilowattstunden sollen so im Vergleich zum Vorjahr eingespart werden.

29

Millionen Euro weniger wird die Beleuchtung insgesamt kosten.

Quelle: YouGov



Die schafft der Körper meist selbst Bakterien aus einer entzündeten Nasennebenhöhle: Salzlösung hilft hier oft mehr als ein Antibiotikum

Medizin

Zu viele Antibiotika für Kinder

Antibiotika sind die wichtigste Waffe bei der Behandlung bakterieller Infektionen. Auch weil sie mitunter routinemäßig verabreicht werden, schwächt sich jedoch ihre Wirksamkeit gefährlich ab.

Laut einer Studie unter Leitung von Günther Fink vom schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut werden Kleinkindern aus Entwicklungsländern deutlich mehr Antibiotika verschrieben als Kindern, die in Ländern mit hohem Einkom-

men leben. Zu diesem Ergebnis kamen die Forscher, nachdem sie Gesundheitsdaten aus acht Ländern, darunter Haiti, Kenia und Nepal ausgewertet hatten.

In den ärmeren Ländern werden Patienten bis zum Alter von fünf Jahren durchschnittlich fünfmal pro Jahr mit Antibiotika therapiert. Häufig litten sie dabei an Atemwegserkrankungen, Durchfall oder Malaria. In Europa werden die Medikamente im Schnitt weniger als einmal pro Jahr verordnet. *elik*

Podcast „Wer, wenn nicht wir?“

Europas erste nachhaltige Digitalbank

Während zahlreiche Großbanken in Gentechnik, Rüstung und Atomenergie investieren, vereint das Hamburger Start-up Tomorrow digitales Banking mit grünem Gewissen. Mit jeder Kreditkartenzahlung werden nachhaltige Projekte wie etwa erneuerbare Energien oder Aufforstung finanziert. Im Podcast spricht Mitbegründer Jakob Berndt (Foto) über den sozialen und ökologischen Fußabdruck unseres Geldes.



Podcast direkt abonnieren
Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone, um „Wer, wenn nicht wir?“ direkt bei iTunes, Spotify, Deezer oder YouTube aufzurufen



Mattings Warentest

Matthias Matting
ist FOCUS-Autor und Technik-Experte



Ember Mug

Perfekt temperiert

„Vor Benutzung aufladen“ steht auf der schwarzen Keramiktaße. Von diesem Hinweis abgesehen, sieht die Ember-Mug aus wie ein normaler Kaffee- oder Teepott. Innen ist sie allerdings nicht so tief, wie es von außen gesehen scheinen mag. Denn im Zwischenboden steckt der Akku, der, wie vom Aufkleber gefordert, vor Benutzung geladen werden muss. Warum? Damit die Tasse das Getränk für etwa anderthalb Stunden auf einer Temperatur zwischen 50 und 62,5 °C halten kann. Dafür zahlen Benutzer je nach Füllmenge der Tasse 120 Euro (295 ml) bis 150 Euro (414 ml). Die Tasse wärmt aber auch, wenn Teeliebhaber sie auf die an der Steckdose angeschlossene Lade-Untertasse stellen. Da sie keinen Deckel besitzt, lässt sie sich unterwegs ohnehin schwer nutzen.

Smarter Becher

Die Ember-Mug hält Getränke über 1,5 Stunden warm



Die dazugehörige App dient der Steuerung. Hier können maximal fünf Vorgabewerte eingetragen werden, die festlegen, wie temperiert der enthaltene Kaffee, Latte oder Grüne Tee sein sollen. Das funktioniert im Test zuverlässig. Kühlen kann die Tasse allerdings nicht, dafür warnt die App, wenn das Getränk zu heiß für den Verzehr ist. Gut für Teetrinker: Die App erinnert daran, den Teebeutel herauszunehmen. Braucht man das? Für Kaffee-Junkies könnte die Ember-Mug tatsächlich eine Alternative zum Thermo-Becher sein, allerdings ist sie deutlich teurer.

Diese Woche auf**ONLINE
FOCUS****7 Geheimtipp-Skigebiete**

Noch größere Liftanlagen, noch breitere Pisten und immer mehr Skifahrer. Wer auf diesen Gigantismus keine Lust hat, sollte sich die folgenden sieben Skigebiete anschauen – sie sind längst nicht so überlaufen.

focus.de/skigeheimtipps

**Stress und Bluthochdruck wegatmen**

Richtiges Atmen schaltet unser Gehirn auf Entspannungsmodus. Zweimal pro Tag für kurze Zeit eingesetzt, kann langsames Atmen so gut wirken wie Medikamente. Die einfache Atemtechnik hilft gegen Stress, Bluthochdruck und beim Abnehmen.

focus.de/wegatmen

**Unregelmäßiger Herzschlag**

Viele Menschen sind beunruhigt, wenn sie das Gefühl haben, ihr Herz schlage unregelmäßig. Ein internationales Forscherteam behauptet nun, dass genau das erstrebenswert ist – und verrät einen Trick, wie Sie Ihre Herzfrequenz perfektionieren.

focus.de/herzschlag

Leserzitate

„Zu den 100 Personen würde ich Seine Heiligkeit Hazrat Mirza Masroor Ahmad hinzufügen. Er ist das Oberhaupt der Ahmadiyya Muslim Jamaat und der Botschafter des Friedens.“

Tahir Bhatti
per Mail

„Menschen des Jahres sind all diejenigen, die in aller Stille helfen: Rettungskräfte, Feuerwehrleute, die freiwilligen Helfer der Obdachlosen usw.“

Gudrun Linke
per Mail

**Etwas verwundert****(51/19) Menschen des Jahres**

Dass Frau von der Leyen als Nr. 2 in 2019 unsere Welt bewegte, hat mich verwundert. Sie hat sich, wie immer, mit ihrem breiten Lachen viel vorgenommen, viel versprochen und nichts erreicht. Mit ihren Skandalen und Problemen als Verteidigungsministerin machte sie keine gute Figur und wird die EU auch in keine erfolgreiche Zukunft führen.

Karlheinz Winkelmann
82031 Grünwald

Strenge hilft**(51/19) Die große Bildungsillusion**

Natürlich hat sich im Lauf der Jahrzehnte die sozialistische Gleichmacherei durchgesetzt, wobei noch immer gilt: dumm geboren und nichts dazugelernt! Wer nichts weiß, hat auch nichts, worüber er nachdenken kann. Aber das Denken ist gerade das Ziel einer Reifeprüfung, um aus Kindern lebensfähige und wertvolle Mitglieder der Gesellschaft zu machen.

Aus eigener Kindheitserfahrung weiß ich, wie gut es ist, wenn sich Pädagogen mit gewisser Strenge ihren Problemschülern widmen und alles aus ihnen raus holen, was in ihnen steckt. Zu diesen alten Tugenden, die nördlich der Mainlinie seit vielen Jahren vernachlässigt worden sind, muss man in Deutschland zurückkehren. Von Natur aus sind die Schüler dort auch nicht dümmer,

sie werden nur nicht klüger gemacht.

Jürgen Franz
82343 Starnberg

Ihr Beitrag ist eine ziemlich bössartige, aber gut nachvollziehbare und vor allem sehr erheiternde Kommentierung des Wahldebakels der SPD.

Rudolf Wolff
per Mail

✉ Post vom Leserbeirat**(51/19) Merz-Interview**

Wie so oft in den letzten Wochen: Friedrich Merz gibt auch im FOCUS-Interview vermeintlich kluge Tipps vom Spielfeldrand und bläst wieder einmal die Backen auf. Mich hätte die Antwort auf die nicht gestellte Frage interessiert, warum er sich ohne jegliche Regierungserfahrung – im Gegensatz zur Bundesvorsitzenden und seinen möglichen Mitbewerbern – nur zu Höherem berufen fühlt und nicht bereit ist, im Bundesvorstand oder Präsidium in der zweiten oder dritten Reihe konstruktiv für die Neuausrichtung der Partei mitzuarbeiten. Er wird auch künftig als Tiger springen und als Bettvorleger von AKK landen.

Der ganze Medienhype um die Person Merz überzeugt mich als langjähriges CDU-Mitglied nicht, ihm die Spitzenkandidatur für die Union zur nächsten Bundestagswahl zuzutrauen.

Christian Könecke
22527 Hamburg

Liebe Leserin, lieber Leser,

schreiben Sie Ihre Meinung zu den Themen in diesem Heft – **bitte unbedingt mit Angabe Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer:**

Redaktion FOCUS
Potsdamer Straße 7
10785 Berlin
oder E-Mail:
leserbrieft@focus-magazin.de
Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen vor.

ALS DIGITALCHEF legt Gerald Schönbucher Wert auf Kulanz, Fairness und Umweltfreundlichkeit

Einfallsreich der Zukunft entgegen

real ist heute viel mehr als „nur“ ein klassischer Einkaufsmarkt. Mit **real.de** betreibt das Unternehmen erfolgreich einen riesigen Online-Marktplatz und vertreibt die verschiedensten Produkte

Das Gute leben.

Denken wir an einen Supermarkt, haben wir einen bestimmten Ort vor Augen, inklusive Einkaufswagen und Süßigkeiten vor der Kasse. Die Einzelhandelskette **real** entspricht dieser Vorstellung, ist aber noch mehr. Mit **real.de** hat sie sich als Internet-Marktplatz erfolgreich etabliert. Das Prinzip ist einfach: Neben eigenen Artikeln kann man rund 15 Millionen Produkte von 5000 Händlern shoppen. Lebensmittel sind nur eine Kategorie, es werden unter anderem auch Möbel, Elektrogeräte, Fahrräder, frische Blumen oder Reisen vertrieben. „Mit den integrierten Händlern arbeiten wir auf Augenhöhe, ohne versteckte Gebühren, aber mit vielen per-

**DIGITAL –
ABER AUCH
FAIR UND
NACHHALTIG**

sönlichen Hilfestellungen, um das Angebot zu verbessern“, sagt Gerald Schönbucher, **real**-Geschäftsführer für digitale und innovative Geschäfte. Einfallsreich ist auch ein anderes **real**-Projekt, das in Stuttgart getestet wird: „Emmas Enkel“, eine vollautomatisierte Mini-Ladenfiliale, in der man seine Ware per App bestellen und 24/7 abholen kann. Zu kaufen gibt es – getreu dem **real**-Nachhaltigkeitsmotto „Das Gute leben.“ – auch viel Regionales und Produkte aus nachhaltigem Anbau. Unverpackt, köstlich und frisch, natürlich! **real.de/das-gute-leben**



DIGITAL UND REGIONAL Bei „Emmas Enkel“ kann man 24/7 shoppen, unter anderem auch Frisches aus der Region. **real**-Chef Patrick Müller-Sarmiento und **real**-Digitalchef Gerald Schönbucher stehen hinter dem Konzept



IN STUTTGART ist der erste „Emmas Enkel“, weitere sollen folgen

real
Einmal hin. Alles drin.

Fortschritt

Andreas Reckwitz, 49,
beim Fototermin für
FOCUS im „Hamburger
Bahnhof – Museum für
Gegenwart“ in Berlin

Fragmente

Joseph Beuys' monumentale
Installation „Das Ende
des 20. Jahrhunderts“
von 1982/83

Hinter Trump, Brexit und AfD liegt die Hoffnung. Halten Sie durch!

Der Soziologe **Andreas Reckwitz** analysiert in seinen Büchern die Umbrüche unserer Zeit. Ein Gespräch über die Krise des Liberalismus und die Aussichten für die 2020er-Jahre

INTERVIEW VON **JOBST-ULRICH BRAND** FOTOS VON **JONAS HOLTHAUS**

die Straße. Es ergab sich so ein doppelter Liberalisierungsdruck.

Und dieser neue Liberalismus wurde dann zur unangefochtenen Staatsräson?

In ökonomischer wie auch kultureller Hinsicht: Zum einen entstand der wirtschaftspolitische Neoliberalismus, der dazu führte, dass jede Form von staatlicher Regulierung zurückgefahren wurde und die Gesetze des globalisierten Marktes uneingeschränkt galten. Zum anderen entstand aber auch ein progressiver Liberalismus, der auf kulturelle Freiheiten setzt, etwa wenn es darum geht, die Rechte des Individuums gegenüber der Gesellschaft zu stärken.

Digitalisierung und Globalisierung wurden zu diesem Zeitpunkt uneingeschränkt positiv gesehen, als Befreiungsbewegungen.

Ja, die Wissens- und Digitalgesellschaft wurde zum Leitbild.

Damit verbunden, vollzog sich der Aufstieg einer gesellschaftlichen Klasse, die Sie als „neue Mittelschicht“ beschrieben haben.

Mit der Postindustrialisierung erleben wir auch eine Umschichtung der Sozialstruktur. In der Wissensökonomie ist eine neue Mittelschicht entstanden, die durch hohe Bildungsabschlüsse charakterisiert ist, in Metropolen lebt und die Liberalisierungsprozesse trägt.

Eine wirkliche politische Heimat hat diese Schicht nicht.

Sie ist jedenfalls nicht einer einzelnen Partei zuzuordnen, sondern hat das gesamte Parteienspektrum beeinflusst. Die etablierten konservativen oder sozialdemokratischen Parteien wurden unter dem Einfluss der neuen Mittelklasse auf ihre Weise „liberaler“.

Was wiederum dazu geführt hat, dass sich die etablierten Parteien in ihren Programmen kaum noch unterscheiden.

Man ist sich hier ähnlicher geworden, ja, und teilweise sind auch neue Parteien entstanden, wie etwa die Grünen in Deutschland oder jetzt La République En Marche in Frankreich, die stark von der neuen Mittelklasse getragen werden.

Wieso ist dieser progressive Liberalismus seinerseits in die Kritik geraten?

Spätestens während der Finanzkrise vor zehn Jahren stellte sich die Frage, ob man es mit der Marktfetischisierung nicht

» Der moderne Fortschrittsglaube war eine Art Religionsersatz «



Rückzug in den Nationalismus Die eigenen Interessen zuerst: Boris Johnson und Donald Trump beim G7-Gipfel in Biarritz

zu weit getrieben hat und zum Beispiel die öffentlichen Infrastrukturen dadurch vernachlässigt worden sind. Die Kehrseite einer starken Orientierung am Markt ist auch, dass man Extremformen von sozialer Ungleichheit toleriert, also zum Beispiel die Entstehung eines Niedriglohnssektors einerseits und das Herausbilden einer kleinen Gruppe von Superreichen auf der anderen Seite.

Es gibt also eine schnell wachsende Gruppe von Verlierern der Liberalisierung, die jetzt dagegen vorgeht?

Soziale Ungleichheit ist sicherlich in besonderem Maß dafür verantwortlich, dass der Liberalismus in die Krise geraten ist. Aber auch die zunehmenden Unterschiede in der Lebensführung zwischen Stadt und Land. Die Wissensökonomie konzentriert sich eben in den Metropol-

regionen. Die ziehen auch die qualifizierten Arbeitnehmer an. Wir haben im ländlichen Bereich dann eher Tendenzen zur Entleerung. Oder auch zum Abgehängtsein.

Der Zusammenhalt in der Gesellschaft, der noch in den achtziger Jahren einen Wert darstellte, ist durch die Individualisierung verloren gegangen?

Ich möchte da vor zu viel Nostalgie warnen. Aber im Prinzip war die industrielle Moderne als nivellierte Mittelstandsgesellschaft bis in die 1970er-Jahre hinein sicher stärker mit Vorstellungen der Eingliederung in eine Gemeinschaft, mit den Pflichten gegenüber einem Kollektiv verbunden. In einer Gesellschaft, die immer mehr darauf ausgerichtet ist, dass

der Einzelne seine subjektiven Rechte vertritt und seine Marktinteressen verfolgt, wird das Gemeinwohl hingegen zur schwindenden Größe. Die Deregulierung sowohl des Ökonomischen als auch die Liberalisierung des Kulturellen lässt allgemeine Werte, auf die sich alle berufen, schwinden. Und auch hier greift das klassische Links-rechts-Schema nicht. Die Kritik daran kommt ja mittlerweile aus der linken und aus der konservativen Richtung gleichermaßen.

Populisten wie Donald Trump oder hierzulande die AfD führen die Bewegung gegen den Liberalismus an.

Deren Anhänger sind aber nun nicht nur die Abgehängten und Frustrierten, sondern

durchaus auch Mitglieder der Mittelschicht.

Die Sozialstruktur ist ja noch komplizierter: Neben der neuen Mittelklasse der urbanen Akademiker und der Service-Class des Niedriglohnssektors gibt es auch noch eine traditionelle Mittelklasse, die ökonomisch gut situiert ist, aber sich kulturell von Entwertung oder Machtverlust bedroht sieht. Hier sehen sich manche in der Defensive, gerade Menschen mit mittleren Berufen und Einkommen in Kleinstädten oder ländlichen Gebieten. Durch die Akademisierung des Arbeitslebens, den Run auf die Großstädte und die Liberalisierung der Lebensstile sieht man den eigenen Status oder das Weltbild bedroht.

Und nun schlägt das Pendel wieder in die andere Richtung aus, und alle rufen nach mehr Regulierung?

Seine Monografie „Die Gesellschaft der Singularitäten“ gilt als eines der wichtigsten Sachbücher der ausgehenden 2010er-Jahre. Darin beschreibt der Berliner Soziologe Andreas Reckwitz, wie sehr wir in der Spätmoderne nach dem Besonderen streben. Das Allgemeine und Standardisierte verliert an Bedeutung, damit aber büßt auch die Gesellschaft ihr gemeinsames Fundament ein. Im neuen Buch „Das Ende der Illusionen“ (Suhrkamp) führt Reckwitz seine Theorie fort und untersucht, wie während dieses Epochenwandels der Liberalismus in die Krise geriet.

Herr Reckwitz, Sie beginnen Ihr neues Buch ungewöhnlich für einen kühl beobachtenden Soziologen: mit Ihren Gefühlen am 9. November 2016, dem Tag, nachdem Donald Trump die Präsidentschaftswahlen in den USA gewonnen hatte.

Ja, da war pures Entsetzen. Wie viele andere auch, hätte ich das kaum für denkbar gehalten: dass dieser völlig unberechenbare Kandidat, der auf der Klaviatur von Populismus und Institutionenfeindlichkeit spielte, gewinnen konnte. Was würde als Nächstes passieren? **Sie empfanden diesen Moment als „historischen Bruch“, schreiben Sie.**

Der Bruch betrifft die liberale Fortschrittserzählung, an die wir uns seit 1990 gewöhnt hatten: als ob die Entwicklung global nur eine Richtung kennen würde, mehr Liberalität, mehr Globalisierung, mehr Markt, mehr technologischer Fortschritt. Das erscheint nun grundsätzlich naiv, zumindest sehr einseitig. Aber hinter Ereignissen wie der Trump-Wahl stecken ja strukturelle Transformationen, die schon seit mehreren Jahrzehnten wirken, eine Entwicklung von der industriellen Moderne in eine spätmoderne „Gesellschaft der Singularitäten“, wie ich sie ja schon im letzten Buch untersucht habe.

Da behandelten Sie vorrangig eine kulturelle Transformation. Nun, so scheint es, hat der Wandel auch die politische Sphäre mit aller Härte erfasst.

Die Transformation würde ich von Anfang an als eine Verquickung ökonomischer,

technologischer und soziokultureller Faktoren sehen: die Verschränkung von Postindustrialisierung, Digitalisierung und der Entstehung einer neuen Sozialstruktur. Diese Entwicklungen haben Gewinner und Verlierer hervorgebracht. Und dies alles schlägt sich auch im Feld der Politik nieder. Das haben Ereignisse wie die Trump-Wahl, aber auch die Brexit-Entscheidung sehr deutlich gemacht.

Sie meinen, wir stehen an einem großen Epochenwechsel.

Wir sind mitten in diesem Epochenwechsel, die industrielle Moderne mit ihrer nivellierten Mittelstandsgesellschaft ist seit den 1990er-Jahren immer mehr verschwunden und von einer Gesellschaft

abgelöst worden, in der der kognitiv-kulturelle Kapitalismus, die Digitalisierung und die Hoffnungen einer neuen, hoch qualifizierten urbanen Mittelklasse im Zentrum stehen – aber zugleich auch die Service-Class und die kleinstädtischen Regionen an den Rand gedrängt zu werden drohen. Diese Gesellschaftsstruktur war in den letzten Jahrzehnten politisch eng mit einem „dynamisierenden Liberalismus“ verknüpft, der ökonomisch und sozial auf Entgrenzung und Deregulierung gesetzt hat. Und diese Version des Liberalismus ist nun selbst in die Krise geraten.

Klassischerweise würde man von einem Schwenk nach rechts sprechen.

Das greift aber zu kurz. Politische Paradigmenwechsel erschöpfen sich nicht in einem Übergang von einer Parteienkoalition zur anderen, sondern sie sind umfassender. Im Westen hat es solche Wechsel in den vergangenen 90 Jahren nur zweimal gegeben: Zunächst erlebten wir eine Phase, in der politische Regulierung als eminent wichtig angesehen wurde. Sie reichte von Franklin D. Roosevelts New Deal Anfang der 1930er-Jahre und dem skandinavischen Wohlfahrtsstaat bis zum Konservatismus Konrad Adenauers und Charles de Gaulles. Hier sollte der Staat als Regulierungsinstanz fungieren.

Es bleibt eine politisch-wirtschaftliche Perspektive.

Nein, es ging hier um ökonomische und kulturelle Regulierung zugleich. Die Voraussetzung einer homogenen kulturellen Gemeinschaft war stark, ob im schwedischen „Volksheim“ oder in Ludwig Erhards „formierter Gesellschaft“. Das Regulierungsparadigma war gewissermaßen links und rechts zugleich.

Aber dieses Ideal hat sich dann überlebt?

In den 1970er-Jahren geriet das Regulierungsparadigma in eine grundsätzliche Krise, eine Art Überregulierungskrise. Die Arbeitslosigkeit nahm zu, Tendenzen der Entindustrialisierung und Globalisierung entstanden, hohe Inflationsraten und hohe Staatsverschuldung waren die Folge. Die nationalstaatliche Steuerung der Wirtschaft stieß an ihre Grenzen. Zugleich ging die 68er-Bewegung gegen den kulturellen Konformismus der Mittelstandsgesellschaft und für individuelle Freiheiten auf



Angriff auf die offene Gesellschaft Die AfD-Politiker Björn Höcke und Alexander Gauland beim Parteitag Anfang Dezember

»
**Es gibt Fantasien,
die Liberalisierung
der vergangenen
Jahrzehnte
rückgängig zu
machen**
«

Tatsächlich scheint jetzt eine Regulierung der Dynamisierung der vergangenen Jahrzehnte anzustehen. Der Erfolg des Populismus lässt sich auch dadurch erklären, dass er solche Regulierungen zu bieten verspricht. Regulierung bedeutet für die Populisten aber letztlich eine Schließung der Gesellschaft im nationalen Rahmen. Da gibt es Fantasien, die Liberalisierung der vergangenen Jahrzehnte rückgängig zu machen. Das eigentlich neue Paradigma müsste aber beides versuchen: Diese Dynamisierung – etwa auch die Globalisierung der Ökonomie, die Migrationsbewegungen, den freien Raum des Internets – anzuerkennen, aber sie zu integrieren. Dies wäre ein „einbettender Liberalismus“ gewissermaßen. Ich denke, dass es an der Politik und Zivilgesellschaft ist, hierfür die richtigen Voraussetzungen zu schaffen.

Es geht also darum, eine Synthese aus den beiden großen Zeitströmungen der vergangenen 90 Jahre herzustellen?

Synthese klingt wieder nach einem Abschluss, einem Zustand, in dem alle Probleme gelöst sind. Aber es wird auch hier wieder nur eine temporäre Lösung sein.

Das neue Paradigma kann seinerseits in die Krise geraten?

Ja. Wenn neue Probleme auftauchen, wird die Politik wieder nach anderen Lösungen suchen müssen. Der politische Prozess ist endlos – nur in totalitären Systemen erreicht man da einen scheinbaren Abschluss.

Wie stellen Sie sich diesen neuen „einbettenden Liberalismus“ denn vor?

Es sind die etablierten Parteien von Mitte-links bis Mitte-rechts, die vor der Aufgabe stehen, einen solchen Wandel auf den Weg zu bringen. Wichtig sind hier zwei Punkte: Die Ordnungstiftung muss sich auf das Wirtschaftliche und das Kulturelle zugleich beziehen. Das kann man nicht gegeneinander ausspielen. Und: Regulierung bedeutet nicht Schließung, sondern es geht darum, die Prozesse der Globalisierung, Postindustrialisierung und Pluralisierung anzunehmen, aber dabei die regulierenden Rahmen zu stärken.

Wie?

Nehmen Sie den Bereich des Sozialen und Wirtschaftlichen: Die Stärkung der öffentlichen Infrastruktur und der öffentlichen Güter – vom Verkehr über die Bildung bis zum Wohnen – ist hier ein wichtiges Element. Oder die Aufwertung der sogenannten einfachen Dienstleistungen der Service-Class, die gesellschaftlich hoch-

gradig notwendig sind, die Diskussion über Pflegeberufe findet ja statt. Es geht aber auch um eine Stärkung gemeinsamer kultureller Normen: Das Internet kann kein regelfreier Raum sein, in den Schulen muss es auch um die Kultivierung gemeinsamer Normen gehen – gleichgültig aus welchen Milieus die Schüler kommen. Insgesamt hat hier vielfach schon ein Umdenken eingesetzt.

Der „einbettende Liberalismus“ hat seinen Siegeszug schon begonnen. Woher rührt Ihr Optimismus?



Es ist eine Herausforderung zu definieren, was wir im 21. Jahrhundert unter gesellschaftlichem Fortschritt verstehen



Zeitzeuge

Andreas Reckwitz lehrt Kulturosoziologie in Frankfurt/Oder. 2019 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Studie „Die Gesellschaft der Singularitäten“ gewann 2017 den Bayerischen Buchpreis

Von Siegeszug kann im Moment keine Rede sein. Aber Zynismus hilft uns auch nicht weiter. Man muss das schon mit einer gewissen Sorge sehen, dass die naiven Fortschrittserzählungen von gestern heute teilweise von großflächigen Niedergangsszenarien beantwortet werden. Aber die Politik der liberalen Demokratie lebt davon, dass man sich auf das Ringen von Problemerkennung und Problemlösung einlässt. Und an vielen verstreuten Orten setzt doch langsam ein neues Problembewusstsein ein, ob es um den Wohnungsbau in den Metropolen geht, die Netzregulierung und die kulturelle Integration, den Klimaschutz oder die Aufwertung des Niedriglohnsektors. Das sind Initiativen, die noch kein Gesamtbild ergeben, die noch nicht gesamtgesellschaftlicher Konsens geworden sind, aber man könnte sagen: Die Saat ist ausgebracht, jetzt muss die Pflanze wachsen. **Auffallend ist, dass viel stärker als noch vor Jahren die Bereitschaft dazu besteht, sich bestimmten Beschränkungen zu unterwerfen, sei das im Umgang mit dem Klimawandel oder auch in der Netzökonomie.**

Das zeigt, dass bei den Bürgern selbst eine Sensibilität dafür da ist, dass Regulierungen nicht nur als individuelle Einschränkung wahrzunehmen sind, sondern auch der Gesellschaft als Ganzes dienen.

Eigentlich wäre es Aufgabe der Volksparteien, unterschiedliche Milieus zusammenzuführen und eine solche Strömung zu fördern. Nur: Bei einem Wähleranteil von 20 Prozent ist es schwierig, noch einmal zum Sammelgefäß einer Bewegung zu werden.

Man muss sich klarmachen: Das alte bipolare Parteiensystem – Konservative hier, Sozialdemokraten dort – war noch ein Erbe der industriellen Moderne. Es ist nicht überraschend, dass sich das mit dem Ende der nivellierten Mittelstandsgesellschaft deutlich ausdifferenziert. Die Parteien sind nun zu stärkerer Kompromissfähigkeit verdammte – was gut ist, weil das jeder Freund-Feind-Logik entgegenarbeitet.

Vielleicht ist es auch ein bisschen soziologisches Pfeifen im Wald?

Nein, wie gesagt, als Soziologe ist für mich weder die einfache Fortschrittsgeschichte noch das zwanghafte Niedergangsnarrativ plausibel. Aber es gibt natürlich immer verschiedene Szenarien der Entwicklung. Denken sie an die 1930er-Jahre: Europa und Nordamerika steckten nach der Weltwirtschaftskrise in einer Überdynamisierungskrise. Die eine „Antwort“ darauf war in Deutschland

der Faschismus, die andere in den USA Roosevelts New Deal. In dieser Dramatik sehe ich es heute zwar nicht, aber man erkennt, dass die Geschichte verschiedene Antworten auf die gleichen Probleme bereithält. Was sich durchsetzt, hängt von den kollektiven Akteuren ab.

Immerhin müsste allen klar geworden sein, dass wir nicht darauf hoffen dürfen, dass sich unsere Lebensverhältnisse quasi automatisch immer weiter verbessern. Der Fortschrittsglaube sollte während der vergangenen Jahrzehnte einen herben Dämpfer bekommen haben.

Ja, selbst wenn sich im nächsten Jahrzehnt ein neues Paradigma herausbildet, werden wir unsere Fortschrittshoffnungen reduzieren müssen. Die beiden politischen Paradigmen, die wir erlebt haben, waren ja mit großem Optimismus verbunden: Das Regulierungsparadigma der fünfziger und sechziger Jahre ging davon aus, dass gesellschaftliche Prozesse zur Zufriedenheit aller staatlich gesteuert werden können; das Dynamisierungsparadigma danach glaubte, der Markt werde es schon richten. Wir müssen mittlerweile einsehen, dass Fortschritt in einem Bereich aber immer mit Verlusten in anderen Bereichen einhergeht. Das gilt für die Moderne von Anfang an, schon seit der Industrialisierung, aber man hat diese Verluste häufig nicht wahrhaben wollen.

Viele werden die Beschränkungen der Freiheiten, etwa in Konsum und Lebensstil, die eine strengere Regulierung mit sich bringen würde, als herben Verlust empfinden.

In der Spätmoderne gibt es Verluste auf verschiedenen Ebenen: das Ende der Industriegesellschaft mit ihrer Arbeiterschaft, das Ende der männlichen Dominanz, das Ende der analogen, internetfreien Gesellschaft, das Ende der westlichen Dominanz über den Globus, auch das Ende des Glaubens an ein grenzenloses Wachstum ohne ökologische Gefährdungen. Diese Verluste müssen auch artikuliert werden können – ohne dass man sich gleich nostalgisch nach vergangenen Zeiten sehnt oder gar diese herbeiführen will. Man muss am Ende einsehen, dass der moderne Fortschrittsglaube – diese Vorstellung, allen würde es unweigerlich immer besser gehen – auf sehr tönernen Füßen steht. Dieser Fortschrittsglaube war ja schon eine Art Religionsersatz. Was wir im 21. Jahrhundert unter gesellschaftlichem „Fortschritt“ verstehen, das zu überlegen wird eine echte Herausforderung sein. ■

Buch & Welt

FOCUS-Autor **Uwe Wittstock** überlegt, ob unsere Zeit besser ist als ihr Ruf und was man mit einer Billion Euro Gutes tun kann



Nur mal so gefragt, zu Weihnachten, lieber Herr Gesundheitsminister ...

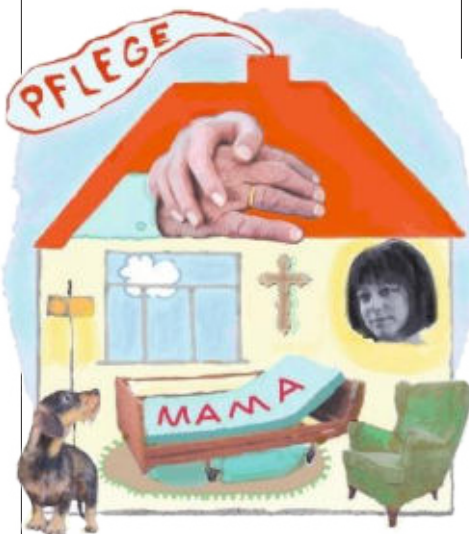
Kürzlich saß ich mit ein paar Literaturkennern zusammen. Wir waren gebeten worden, Kandidaten für einen Literaturpreis zu finden, der nach einem politisch sehr engagierten Schriftsteller benannt ist. Also haben wir vor allem Autoren vorgeschlagen und diskutiert, die in ihren Büchern ebenfalls ein waches Auge für die politischen Verhältnisse haben.

Bei solchen Diskussionen geht es zu wie auf dem Viehmarkt. Jeder preist seine Kandidatin bzw. seinen Kandidaten mit glühenden Worten an, weil sie oder er die Schattenseiten unserer Zeit besonders genau beschreibe – denn schließlich sei die Welt von heute schrecklich gefühllos geworden, egoistisch, unsolidarisch und rücksichtslos.

Man hört so etwas oft und nicht nur, wenn Juroren auf der Suche nach dem nächsten Literaturpreisträger sind. Aber stimmt das finstere Bild, das da von der Gesellschaft gemalt wird? Immerhin wurden, hat das „Handelsblatt“ errechnet, 2018 in Deutschland 996 Milliarden Euro für Sozialleistungen ausgegeben. Also eine knappe Billion für Familien, Arme, Kranke, Alte. Möglicherweise ist das nicht genug, vielleicht brauchen sie noch mehr – aber eine Billion ist doch kein schlechter Anfang, oder?

Auch die persönliche Hilfsbereitschaft ist groß. Die Journalistin Ruth Schneeberger erzählt eine ergreifende Geschichte in ihrem Buch „Mama, du bleibst bei mir“ (Blanvalet, 18 Euro). Sie war 29 Jahre alt, als ihre Mutter einen Schlaganfall erlitt, der sie ans Bett fesselte und ihr die Sprache raubte. **Zehn Jahre lang hat sie die Kranke gepflegt und dazu weiter gearbeitet, damit sie sich die Pflege leisten konnte.** Denn wer zu Hause für Angehörige sorgt, bekommt dafür weit weniger Unterstützung, als die Unterbringung in einem Heim kosten würde. – Was, lieber Gesundheitsminister Spahn, sagen Sie eigentlich dazu?

Inzwischen ist Ruth Schneeberger zur Expertin in Pflegefragen geworden: Es gibt, schreibt sie, 3,4 Millionen Pflegebedürftige hierzulande. Drei Viertel davon werden zu Hause gepflegt. Weil auf jeden Pflegefall mindestens ein pflegender Angehöriger kommt, stellen also, grob gerechnet, 2,5 Millionen Menschen ihr Privatleben zurück, um sich um ihre Lieben zu kümmern. Und sie tun das im Durchschnitt sieben bis neun Jahre lang. Rücksichtslos und gefühllos klingt das in meinen Ohren nicht. Vielleicht ist unsere Zeit besser als ihr Ruf?



Volle Kraft zu Haus

Die Journalistin Ruth Schneeberger erzählt, wie hart es ist, einen Angehörigen daheim zu pflegen

5 Fragen an Musiker Leslie Mandoki

In den siebziger Jahren Dschingis Khan, danach die Soulmates, jetzt erarbeiten Sie das Fahrgeräusch des Elektro-VW ID.3 – wie kam es denn dazu?

Ich bin „Musical Director“ von Volkswagen, da ist das gewissermaßen mein Job. **Das Problem ist, dass E-Motoren leise sind, aber die EU aus Sicherheitsgründen Geräusche vorschreibt. Spielt der ID.3 künftig Prog-Rock?** Ich habe mich eher an Naturgeräuschen orientiert. Aber klar, er muss individuell klingen, nicht wie andere Autos. **Sie haben gerade Ihr neues Soulmates-Album veröffentlicht. Die Songs darauf handeln auch von Ökologie und Klimawandel.** Das ist mir eine Herzensangelegenheit. Ich bin tief beeindruckt von dem, was die Bewegung „Fridays for Future“ erreicht hat, und schäme mich dafür, wie unsere Generation alles vermasselt hat.

Auf dem Album sind wieder Größen wie Peter Maffay, Till Brönner, Ian Anderson und John Helliwell zu hören. Wie bekommen Sie solch eine All-Star-Band zusammen?

Das sind eben Soulmates, Seelenverwandte. Die Aufnahmen sind praktisch Familientreffen.

Im zweiten Teil des Albums variieren Sie Kompositionen von Béla Bartók. Ich liebe

seine Musik, sie begleitet mich seit meiner Kindheit in Ungarn. Es wurde höchste Zeit für eine Hommage.

Musik-Tausendsassa
Leslie Mandoki, 66



Spitzenverdiener
Kanye West, Pharrell Williams, Sean Combs und Jay-Z (v. l.). Ihr Vermögen wird insgesamt auf mehr als zwei Milliarden US-Dollar geschätzt

Uhren-Fan Jay-Z trug eine Patek Philippe „Grandmaster Chime“.
Preis: zwei Millionen Euro

Bild der Woche

Die 2-Milliarden-Dollar-Party

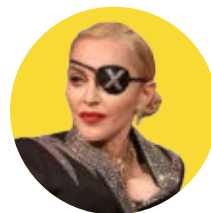
Es war nur eine Party zum 50. Geburtstag. Aber eben die von Sean Combs, momentan bekannt unter dem (bei ihm häufig wechselnden) Künstlernamen Diddy. Deshalb liest sich die Gästeliste wie das Line-up der Oscars und der Grammys zusammen: Beyoncé, Jay-Z, Kanye West, Mary J. Blige, Dr. Dre, Leonardo DiCaprio, Naomi Campbell, Tyler Perry, Usher, The Weeknd, Snoop Dogg, Cardi B, Janelle Monáe, Regina King, Kelly Rowland, Kevin Hart, Fergie und andere feierten in der 40 Millionen US-Dollar teuren Villa des Rappers und Musikproduzenten in Holmby Hills im exklusiven Westen von Los Angeles.



Newcomer

Mariahs Botschaft

Mancher Durchbruch braucht ein bisschen länger. In diesem Fall: ein Vierteljahrhundert. 1994 nahm die US-Sängerin **Mariah Carey** ihre Weihnachtshymne „All I Want For Christmas Is You“ auf, nun sprang der Song zum ersten Mal auf Platz eins der Billboard-Charts – dank exzessiven Streamings in diesen Adventstagen.



Dinnertalk

Madonnas Buhlschaft

Stolze 61 Jahre alt ist **Madonna Louise Ciccone** inzwischen. Richtig gut läuft es für sie aber nicht im Karriereherbst: Album so lala, dazu beim ESC böse verspottet. Da darf sich Ihre Pop-Majestät zu Weihnachten schon mal knackig trösten lassen: Ahlamalik Williams, der neue Wunderknabe an ihrer Seite, ist 26 und ein durchtrainierter Tänzer.



Dieter Hallervorden und
Lars Eidinger



Volker Bruch,
Liv Lisa Fries



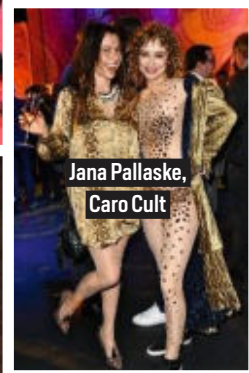
Marc Hosemann



Sabin Tambrea mit
Frau Alice Dwyer



Tom Tykwer
und
Marie Steinmann



Jana Pallaske,
Caro Cult



Jödis Triebel, Meret
Becker und Hannah
Herzsprung

Premiere

Willkommen, Roaring Twenties!

Das TV-Event brachte Deutschland auf die Serien-Weltkarte: „Babylon Berlin“ wurde in mehr als 100 Länder verkauft und fast überall von den Kritikern überschwänglich gefeiert. Die Verwicklungen und Verstrickungen des Kriminalkommissars Gereon Rath in der Sehnsuchtsmetropole der späten zwanziger Jahre setzen sich nun fort: Zwischen Kapitalverbrechen und Liebesvergehen, Unterwelt und Nazi-Erhebung geht es um eine Mordserie an frühen Tonfilmstars. Ende Januar sind die zwölf Episoden der dritten Staffel auf Sky zu sehen, im Herbst dann in der ARD. Jetzt wurde erst mal gefeiert, sehr „roaring“ am Vorabend der neuen Zwanziger.



Tanz auf dem Vulkan
Jeanette Hain und
Benno Fürmann zu fort-
geschrittener Stunde auf
der After-Show-Party in
Moabits Bolle Festsälen

Die Top 3

Kultur-Highlights der Woche & ihre Macher

Würdevolles Pathos

RUFUS BECK

Es ist die Heilige Schrift, aber natürlich wurde die größte aller Geschichten zunächst mündlich überliefert und erst später aufgeschrieben. Insofern ist die 98-stündige Lesung der „Bibel“ (Audioverlag) eine Rückkehr zum Ursprünglichen. Rufus Beck trägt



ohne die von ihm gefürchteten Harry-Potter-Kapriolen vor, würdevoll und mit angemessenem Pathos.

Taumelnde Diva

RENÉE ZELLWEGER

Mit „Over The Rainbow“ spielte und sang sich die 17-jährige Judy Garland im „Zauberer von Oz“ selbst in den Star-Himmel. Der Film „Judy“ setzt 30 Jahre später ein, als sich Garland als depressive, alleinerziehende Mutter mit einer Show in London durchschlagen muss. Renée



Zellweger verleiht der taumelnden Diva auf sehr sensible Weise Stimme und Herz.

Gravitätische Pracht

LUCIANO PAVAROTTI

Zuletzt hat Oscar-Preisträger Ron Howard („A Beautiful Mind“) eine Musik-Doku über die Beatles gedreht, jetzt wendet er sich dem 2007 verstorbenen Klassikstar Luciano Pavarotti zu. In „Pavarotti“ dürfen nun Fans den „People's Tenor“ hinter den



Kulissen erleben, gerühmt von Kollegen und prominenten Zeitgenossen – und natürlich in voller Bühnenpracht.

Das exilierte Glück

Eine Kino-Parabel über die Judenverfolgung, aber ohne Nazis: Oscar-Preisträgerin Caroline Link verfilmt den Jugendbuch-Klassiker „**Als Hitler das rosa Kaninchen stahl**“

Die Szenerie erinnert an eine Spitzweg-Darstellung. Da ist das enge Mansardenzimmer mit der vergilbten Tapete, und die neunjährige Anna kritzelt gelangweilt ein Bild. Ihr drei Jahre älterer Bruder Max sitzt daneben am Esstisch und macht Hausaufgaben. Dahinter, auf einem abgewetzten Sofa, vertreibt sich Mutter Dorothea die Zeit mit Stricken.

Dicke Luft. Max ist genervt vom lauten Gekrakel der Schwester, die auch lieber selbst zur Schule gehen würde, während ihre ehemals elegante Mutter frustriert ihrer Pianistinnenkarriere nachtrauert. „Eine zweite Privatschule können wir uns nicht leisten“, sagt sie zu Anna. Und eine normale komme nicht infrage. „Da gibt’s nicht mal Latein!“, höhnt Max dazwischen. „Cut“, ruft Caroline Link. „Das ist so nicht lustig. Wenn das so langsam ist, wird das zu low. Da kommt die Ironie nicht raus!“

Es ist Ende September 2018, und in der Artur-Brauner-Halle der Berliner CCC-Studios verfilmt die deutsche Erfolgsregisseurin („Nirgendwo in Afrika“, „Der Junge muss an die frische Luft“) Judith Kerrs Jugendbuch-Bestseller „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“. Das Arme-Leute-Idyll hat in Wirklichkeit gar nichts Anheimelndes, die beengte Pariser Dachwohnung, die hier nachgebaut wurde, ist die dritte Fluchtstation der Berliner Großbürgerfamilie Kemper, die 1933 vor der endgültigen Machtübernahme der Nazis Deutschland verlassen hat.

Kerr schildert in ihrem 1971 auf Englisch erschienenen Roman aus den Augen eines Kindes den Verlust von Heimat – und den von Reputation und Karriere bei den Eltern. Denn der Mann, der im Buch Arthur Kemper heißt und hier im Film von Oliver Masucci gespielt wird, war in Wirklichkeit ihr Vater Alfred Kerr, der berühmte-berühmte Kulturjournalist der Weimarer Republik, eine Art Marcel Reich-Ranicki dieser Ära. Als Jude und engagierter Kritiker der braunen Kohorten war er für die Nazis ein

Erzfeind, und als ihm zugetragen wurde, dass ihm das künftige Regime den Pass entziehen wolle, verließ er samt Familie kurz vor den Wahlen Berlin.

Die Flucht führte über Zürich und ein Schweizer Bergdorf nach Paris und von dort nach London. Kerr alias Kemper, ein an Arroganz und Eitelkeit nicht armer Intellektueller, hat es bei den neutralen Eidgenossen schwer, Artikel gegen die neuen Herren in Deutschland unterzu-



Albtraumreise

Dreh auf See: Nach Exil-Monaten in der Schweiz und Frankreich steuert Arthur Kemper (Oliver Masucci) nun mit Tochter Anna als neue Heimat England an

bringen, und auch die jüdische Zeitung in Paris bietet ihm danach nur bescheidene Verdienstmöglichkeiten. Erst ein Drehbuchauftrag in London verheißt nach zwei Jahren Emigration ein Auskommen.

Das riskante Spiel der Besetzung

Inzwischen ist Link beim zehnten Take der Szene angelangt. „Ganz perfekt war noch keine“, moniert sie süffisant. Mutter Dorothea erklärt Anna noch mal, warum die Ecole Maternelle nicht für sie infrage kommt: „Da gehen nur“ – lange Pause – „einfache Leute hin.“ Da kommt schon wieder das „Cut“ der Regisseurin: „Sehr einfache Leute! Schade, sonst war das schon ganz schön!“ Die 55-jährige Filme-

macherin fährt sich durchs braune Haar: „Jetzt klappt alles, es muss alles klappen!“ Doch der nächste und vermeintlich letzte Take wird abgebrochen, der Tonassistent merkt, dass eine Batterie in einem der Mikros leer ist. Link muss sich zusammenreißen. „Langsam geht die Luft raus“, sagt sie schließlich leicht resigniert.

„Wenn man Szenen x-mal wiederholen muss, muss das ja nicht an uns Schauspielern liegen“, sagt Riva Krymalowski, die jene kleine Anna so umwerfend verkörpert, später etwas naseweis. Wir sitzen vor dem Studio unter dem Schutz eines Sonnenschirms in der überraschend starken Septemberhitze, alle paar Minuten donnern Maschinen im Anflug auf Tegel über uns hinweg. „Oder Caroline will nur verschiedene Gesichtsausdrücke ausprobieren. Ich muss zugeben, das nervt mich manchmal, aber das wird dann ja super auf der Leinwand aussehen, deswegen nehm ich das positiv.“

Die Neunjährige wurde in einem langen Casting-Prozess aus mehreren Hundert Bewerbern herausgefiltert, zufällig hatte sie die Vorlage gerade ein halbes Jahr zuvor gelesen. „Mein erstes Buch, das keine Bilder hatte“, erinnert sie sich. Und fügt gleich hinzu: „Darin hatte ich mich schon vertieft.“

Mit Take 13 ist die Szene endlich abgedreht, in der Umbaupause findet Caroline Link nebenan im düsteren Arbeitszimmer des Vaters Zeit für ein kurzes Gespräch. „Ach ja“, lacht sie über das Wunderkind Riva in der Hauptrolle: „In Interviews sagt man danach immer: ‚Das ist er oder sie gewesen, ich hab’s sofort gesehen oder gespürt.‘ Die Wahrheit ist natürlich, dass man es nicht weiß, dass es jedes Mal ein Wagnis ist. Das war beim Julius in ‚Der Junge muss an die frische Luft‘ so, und das ist bei Riva hier so.“

Der Triumph von „Der Junge muss an die frische Luft“, der drei Monate nach unserem Gespräch am Set startete und mit fast vier Millionen Besuchern der erfolgreichste deutsche Film 2018 wurde, war damals noch nicht abzusehen. Aber die

Oscar-Preisträgerin gilt ja nicht zu Unrecht als „Kinder-Regisseurin“, sie hat in fast jedem ihrer Filme mit jungen Helden zu tun gehabt. Sie weiß, wie man mit ihnen umgeht – sowohl was die nötige Empathie bei der Inszenierung betrifft als auch die arbeitsrechtlichen Herausforderungen. Weil man mit Kindern zeitlich nur sehr eingeschränkt drehen darf, arbeitet sie zum Beispiel mit zwei Kameras, um nicht zu viel Zeit für unterschiedliche Formatauflösungen zu vergeuden.

„Die große Herausforderung für mich war, in der Geschichte wirklich etwas Neues zu entdecken“, sagt Link. „Im Grunde habe ich das ja schon einmal mit ‚Nirgendwo in Afrika‘ erzählt, aber da hatte man Kenia als spektakuläre Location. Hier muss man es jetzt atmosphärisch herausfiltern und entdecken – und das ist nicht so einfach.“

Das Projekt ist ihr von dem Produzenten Jochen Laube angeboten worden, der von Ufa-Chef Nico Hofmann entdeckt wurde, sich vor vier Jahren selbstständig machte und die Verfilmungsrechte an „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ erworben hatte. Laube war auf der Suche nach einem „ersten Film“, den man Kindern kanonisch im Zuge der Aufarbeitung von NS-Diktatur und Juden-Vernichtung zeigen könnte. Bisher stand dafür „Das Tagebuch der Anne Frank“ – für Laube viel zu hart für Kinder. „Die Verfilmung war ab zwölf, aber da stirbt ja die jugendliche Heldin am Ende. Mit meiner zwölfjährigen Tochter hätte ich das nicht angeschaut.“ Und da ist ihm diese „Abenteuerreise der Astrid Lindgren Englands“ gerade recht gekommen: „Ein großer Familienfilm, der Kinder wie Erwachsene anspricht.“

Aber der Weg dorthin war schwierig: „Das Buch hat ja keine wirkliche Dramaturgie, außer der, von A nach B zu kommen. Das Tolle an Caroline ist, dass sie in jeder Szene etwas Besonderes, etwas Emotionales sucht und findet, weil sich hier eigentlich nur eine Situation an die nächste anschließt.“

Link ist bei der Drehbucharbeit erst mal klar geworden, dass Kerrs Erzählung gar nicht so sehr die Geschichte einer Flucht



Traumpaar

Gespür für Talente: Regisseurin Caroline Link hat mit Riva Krymalowski wieder eine erstaunlich souveräne Kinderdarstellerin entdeckt

sei, sondern sich um „Tapferkeit“ drehe: „Dinge hinter sich zu lassen, die vorbei sind.“ Um diese emotionale Qualität aufzuspüren, konfrontierte sie sich mit einschlägigen Erlebnissen der eigenen Biografie, dem Abschied aus der behüteten Provinz in Bad Nauheim, dem Tod des Vaters, der Trennung von ihrem langjährigen Lebensgefährten.

„Das ist natürlich nur bedingt vergleichbar“, sagt sie. „Aber es gibt immer wieder Punkte im Leben, an denen du in Traurigkeit verharren kannst über das, was du verloren hast, oder wo du auch sagen kannst, es muss weitergehen – ich guck nach vorne, es wird auch in der Zukunft wieder was Schönes passieren.“ Das ist

für sie auch das Bewundernswerte, das Alfred Kerr und seine Frau ihren Kindern vermitteln konnten. „„Auch wenn wir jetzt hier nicht zu Hause sind“, wie er das so schön formuliert hat, „sind wir doch an vielen Orten ein bisschen zu Hause.“ Das ist doch rührend.“

Und darin ist Link wieder eine wahre Meisterin: diesen Tonfall zu finden zwischen Melancholie und Hoffnung, historischer Last und kindlicher Unbeschwertheit, erhellender Geschichtsstunde und aktueller Mahnung. Denn es bleibt natürlich eine Fluchtgeschichte, die Geschichte einer „privilegierten Flucht“ allerdings, denn es ging der Familie ja nie wirklich schlecht, sie war nie mit dem Tode bedroht. „Aber über diese Entwurzelung, diese Trauer, die sich ja trotzdem einstellt, mal einen Film zu machen“, sagt Link, „fand ich auch sehr spannend.“

Produzent Laube ergänzt: „Oliver und Riva tragen auch so im Nonverbalen eine irre Traurigkeit in sich. Das kriegen Kinder schon mit, ohne dass man jetzt heftige Sachen zeigen müsste.“

Das war auch für den Darsteller des Vaters, Oliver Masucci, der ironischerweise mit der Hitler-Satire „Er ist wieder da“ bekannt wurde, ein Grund für die Rollenwahl: „Ich habe selbst drei Kinder, die haben sich das richtig gewünscht: einen Film, den auch sie mal sehen können, und in dem ich ein Sympathieträger sein kann, im Gegensatz zu Filmen, die sie im Fernsehen mitkriegen, wo ich am Schluss der Böse bin. Das war mir wichtig.“

Empathie für ausgegrenzte Menschen

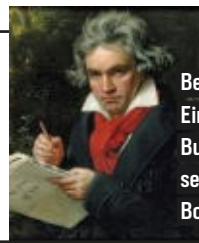
Aber vor allem ist der Film für ihn wie auch für Laube und Link sehr aktuell. „Das ist zwar schon etwas anderes als heute das Flüchtlingsproblem“, sagt Masucci, „eine rührende Geschichte über eine Familie, die emigrieren muss. Aber toll und wichtig ist, dass man eine Empathie entwickeln kann für Leute, die gezwungen sind, ihr Land zu verlassen. Empathie für Menschen erzeugen, die ausgegrenzt werden. Darum geht's.“ ■

HARALD PAULI



MEIN SALON

Die Kunst-Kolumne von Redakteurin **Gabi Czöppan**



Beethoven-Jahr 2020:
Eine Ausstellung der
Bundeskunsthalle in
seiner Geburtsstadt
Bonn hat es eröffnet

salon@focus-magazin.de

Kunst anhören? Das ist nicht so einfach, aber immerhin liefern Podcasts spannende Geschichten aus der Szene. Inzwischen produzieren auch Museen und Kunsthändler solche Hörstücke. Am spannendsten waren bislang englischsprachige, etwa „A Piece of Work“ aus dem New Yorker Museum of Modern Art oder „In Other Words“, coproduziert vom Auktionshaus Sotheby's. Auch „Dialogues“ von Lucas Zwirner ist hörenswert. Der Sohn des Galeristen David Zwirner holte schon Jeff Koons vor das Mikrofon. Einen echten Kunstkrimi bietet jetzt das

Fehlt im Städel Museum: van Goghs „Dr. Gachet“, jetzt gibt es einen Podcast-Krimi dazu



Frankfurter Städel Museum als Podcast-Serie an. „Finding van Gogh“ handelt von dem verschwundenen „Porträt des Dr. Gachet“. Einst gehörte es zur Städel-Sammlung, 1937 wurde es von den Nazis als „entartete Kunst“ geschmäht. 1990 ersteigerte ein Sammler das Werk für eine Rekordsumme von 82,5 Millionen Dollar. „Legt das Bild in mein Grab, wenn ich sterbe“, soll er damals gesagt haben. Kurz darauf gilt das Porträt als verschollen.

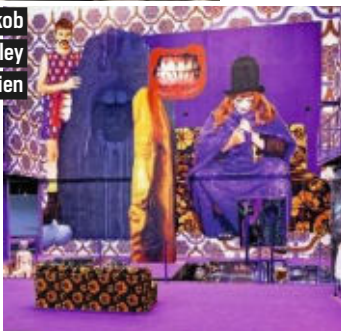


Reliefs im Beton-
tunnel von Panna-
phan Yodmanee

Genderkritik von Jakob
Lena Knebl und Ashley
Hans Scheirl aus Wien

Kuratoren

Vittoria Matarrese,
Daria de Beauvais,
Yoann Gourmel,
Hugo Vitrani, Claire
Moulène, Adélaïde
Blanc, Matthieu
Lelièvre (v. l.)



Make-up-Puder schichtete
Pamela Rosenkranz zu ihrem
Rondell „Evian Waters“



Live: Malin Bülow
steckte Tänzer in
Stoffschläuche



Alles im Fluss:
In Minouk Lims beleuch-
tetem Kanal plätschert
warmes Wasser



3-D-Druck: Die Belgierin
Eva L'Hoest fertigte mit
Hightech fiktive Wesen
für ihre Installation

Museen

Die Neue

Die Kunstpädagogin Eva Kraus, 48, wird ab August Intendantin der Bundeskunsthalle in Bonn. Sie leitete bislang das Neue Museum in Nürnberg.



Ausstellung

Die Zeitzeugin

Iran in Fotografien: „Capturing Iran's Past“ im Berliner Pergamonmuseum zeigt vier Künstler, etwa Shadi Ghadrian und ihre Serie „Qajar“, 1998.



Buch

Die Geliebte

Sie war Muse und Managerin: Wie Gala Dalí ihren Ehemann Salvador zum erfolgreichsten Künstler der Surrealisten machte, erzählt Unda Hörner in „Am Horizont der Meere: Gala Dalí“, Ebersbach & Simon.



Lyon

Ausstellung des Jahres

Die Biennale Lyon hat sich für ihre 15. Ausgabe neu erfunden: neues Team, neuer Ort, gigantische Kunstwerke. Im Zentrum steht eine aufgelassene Fabrik für Waschmaschi-

nen mit einer riesigen Ausstellungsfläche von 29 000 Quadratmetern. Die Kunst ist teils zwischen alten Maschinen installiert. Apokalyptisch und verstörend. Noch bis 5. Januar.



Teamwork Felipe Arturo
baute Kunst mit Anwohnern

Das große **READY+** Gewinnspiel

MACHEN SIE MIT!

Akku-Reichweite
Shimano 504 Wh

Schaltung
Shimano Nexus
8-Gang
Nabenschaltung
mit Rücktritt



Mit dem voll ausgestatteten City-E-Bike Husqvarna Gran Urban 4 CB wird die Fahrt durch die Stadt oder das Pendeln über Land zur Genuss-Tour.
www.husqvarna-bicycles.com

Antrieb
Shimano StePS
DU-E6110, 50Nm

Comfort-Gabel
SR Suntour
Mobie A32,
mit 75 mm
Federweg

Husqvarna
Gran Urban
4 CB im
Wert von
3699 €
zu gewinnen!

Ihre Meinung ist uns wichtig:

Verraten Sie uns in unserer Online-Umfrage bis zum 31.01.2020 Ihre Meinung zu unserem neuen Magazin FOCUS READY+ und zum Thema Zukunftsvorsorge im Allgemeinen und gewinnen Sie das Husqvarna Gran Urban 4 CB!

Machen Sie mit unter*:
www.readyplus.de/gewinnspiel

*Hier finden Sie auch die Teilnahmebedingungen. Die Gewinnchance besteht selbstverständlich auch ohne Teilnahme an der Umfrage.



Lesen Sie unter www.readyplus.de direkt online oder bestellen Sie ein kostenloses Exemplar unter vertrieb@readyplus.de

Es gibt solche und solche Operndiven. Da sind die Ikonen ihres Fachs, bombastisch in Habitus und Allüren. Diese Callas' und Caballés, Normans und Netrebkos, die uns bezaubern mit ihrem Belcanto. Und da sind jene Primadonnen moderneren Typs, kantiger, vielseitiger, mutiger. Sie versuchen sich an einem breiteren Spektrum und arbeiten sich auch an der Avantgarde ab. So eine ist die Kanadierin Barbara Hannigan. Ein Besuch in München bei den Proben zu „The Snow Queen“ zeigt, wie anders diese Sopranistin tickt.

Ständig ist die drahtige 48-Jährige in Bewegung. Mal wirft sie auf der Bühne der Bayerischen Staatsoper ihre langen Haare nach hinten, dann wieder zwirbelt sie einige Strähnen zu einer lockeren Frisur zusammen. Kurze Zeit später fläzt sie sich auf einen Stuhl, streift ihre Schuhe ab, hockt nun in Socken da und hört ihren Kollegen zu. Dann tigert sie wieder los, hält kurz inne, spricht mit dem Komponisten Hans Abrahamsen. Sie proben dessen erste Oper. Der Däne schrieb das Werk eigens für Hannigan, für ihre besondere Stimme.

Das wohl beste Opernhaus Deutschlands, die Bayerische Staatsoper in München, wagt sich an Abrahamsens neues Opus. „The Snow Queen“ ist eine aktualisierte, minimalistische Version des 175 Jahre alten Märchens „Die Schneekönigin“ des dänischen Nationaldichters Hans Christian Andersen. In München wird sie in englischer Sprache aufgeführt. Die Uraufführung fand am 13. Oktober in der Königlichen Oper zu Kopenhagen statt, in deutlich traditionellerer Anmutung.

La Hannigan, Muse der modernen Musik

Zwei Wochen vor der Münchner Premiere ist La Hannigan in Bestform. Präzise, diszipliniert, zugewandt wirkt sie im Zusammenspiel mit Sängern, musikalischem Leiter, Komponist und Regisseur. Diese Frau gönnt sich keine Pausen.

Von ihrer Fangemeinde wird sie als Muse der modernen Musik verehrt. Hannigan kann vieles, will vieles, vom Jazz über die Sakralmusik bis zur Oper. Natürlich beherrscht sie als Opernsängerin die hohen Töne und die großen Gesten. Ebenso gut wie Eleganz und schwarze Roben stehen ihr aber auch Coolness und schlabberige Khakiho-

Sopranistin von Weltrang
Die Kanadierin Barbara Hannigan, 48, gastiert gern in München. Die Atmosphäre der Bayerischen Staatsoper schätzt sie ganz besonders



Die Eisprinzessin

Es klingt so leicht – und ist doch schwerste Probenarbeit. Die Sopranistin **Barbara Hannigan** ist Spezialistin für moderne Opern. „The Snow Queen“ wurde eigens für sie geschrieben

TEXT VON **ULRIKE PLEWNIA**

sen. Bei der Probe wirkt sie eher wie eine Sportlerin oder wie eine Tänzerin. Sie dirigiert auch oft. Falls ihre Stimme einmal verblassen sollte, kann sie sich auch einen Wechsel ganz ans Pult vorstellen, sagt sie im Gespräch. Schließlich sei sie „very physical“.

Regisseur Andreas Kriegenburg verlegte seine „Schneekönigin“ in ein psychiatrisches Krankenhaus. Er findet originelle, verstörende Bilder, verkürzt den Plot auf das Wesentliche und macht eine Allegorie daraus. Im tristgrauen Operationssaal sorgt sich Gerda, gesungen von Hannigan, um ihren Freund Kay, der an einer andauernden Depression leidet. Sobald einige Töne des Klaviers bei der Probe erklingen, ist die Sopranistin hochkonzentriert. „Kay, what has happened to you?“, singt sie. Die Frage scheint die kalte, klinische Atmosphäre zu durchschneiden, weil Hannigans Stimme so anrührend klingt. Schließlich vermag Gerda, ihren Partner zu retten.

Barbara Hannigan schätzt Kriegenburg und auch München, seit sie dort 2014 in Bernd Alois Zimmermanns „Die Soldaten“ (einer Oper von 1965) begeisterte. Nicht allein die Kriegenburg-Arbeit wurde gefeiert. Für 2014 wurde die Bayerische Staatsoper als „Oper des Jahres“ ausgezeichnet, 2018 gewann sie den „International Opera Award“. Und die Zeitschrift „Opernwelt“ kürte den hauseigenen Klangkörper mehrfach zum „Orchester des Jahres“.

München profiliert sich mit Neuem

Die Sopranistin schwärmt von Nikolaus Bachler, der die Spitzeninstitution seit der Spielzeit 2008/09 leitet. „Er kümmert sich sehr gut um uns Sänger“, sagt sie lächelnd.

Stars wie Jonas Kaufmann und Marlis Petersen tragen dazu bei, dass das größte Opernhaus Deutschlands mit 2100 Plätzen in Parkett und den fünf Rängen gut ausgelastet ist. Immer wieder gelingen dem Haus unter Bachler künstlerische Coups. Er verpflichtete den genialen Kirill Petrenko als Generalmusikdirektor. Er holt Regie-Stars wie Calixto Bieito, Simon Stone („Die tote Stadt“) oder Barrie Kosky für einen neuen „Rosenkavalier“.



Eine psychiatrische Klinik als Schauplatz

Bis zum 6. Januar und dann noch einmal Ende Juli wird „The Snow Queen“ an der Bayerischen Staatsoper aufgeführt

Im kommenden April darf sich Marina Abramovic mit ihrer Lesart des Lebens einer Operndiva in „7 Deaths of Maria Callas“ ausprobieren.

Scheitern gehört zur Künstlerexistenz

Aber nun erst mal die modernisierte „Schneekönigin“. Hannigan glaubt, dass der Dichter mit der neuen Version sehr zufrieden sein würde, denn „die Essenz der ursprünglichen Handlung“ werde freigelegt. Natürlich ist sie froh, eine Erwachsene darzustellen, kein Kind. Begeistert schildert sie, wie diese Gerda durch ihre Liebe zu Kay Empathie empfindet. In Träumen versetzt sie sich in Kays Situation, bis es ihr gelingt, ihn aus der Einsamkeit zu befreien.

Hannigan gefällt, dass Kriegenburg das „sehr psychologische“ auf die Bühne bringt. Das korrespondiere mit Abrahamssens Musik, die sie „atemberaubend“ nennt. Tatsächlich hört sich „The Snow Queen“ filigran an, doch unter der Oberfläche steckt eine komplexe Struktur. Hannigan hat kein Problem damit. Mit ihrer Stimmlehrerin in New York übt sie jede Gesangspartie akribisch.

Diese Künstlerin schafft das „Unsingbare“, jubelte die

„New York Times“ kürzlich. Furchtlos, so lobte das Blatt, habe sie den Liederzyklus „Jumalattaret“ des New Yorker Jazzkomponisten John Zorn gemeistert. Gegen dieses Attribut wehrt sich Hannigan allerdings: „Natürlich habe ich Angst. Auch das Misslingen und sogar das Scheitern gehören zur Existenz eines Künstlers.“

Demut sicherlich auch. Insofern ist es für die Mentalität der Sängerin Hannigan durchaus bezeichnend, dass sie in Toronto neben der Musik auch Theologie studiert hat. Und bis heute

hilft ihr dieses religiöse Grundverständnis etwa bei sakralen Stücken von Bach oder Mozart. Immer schon liebte sie das Lernen, erzählt sie in ihrer schmucklosen Garderobe. Sie war eines dieser Kinder, die kaum das Ende der Sommerferien erwarten konnten, die ernsthaft dem Schulbeginn entgegenfieberten.

Sie habe keinen eigenen Klang, sagt sie

Hannigans Repertoire umfasst die schwierigsten Werke von Bach, Mozart, Händel, Berg, Ligeti, Webern, Abrahamssens, Benjamin oder Zorn. Ihre Stimme findet sie nicht besonders: „Einen Hannigan-Sound gibt es nicht.“ Aber sie verfolgt eine Mission: „Seit ich 17 bin, gilt meine ganze Leidenschaft der neuen Musik.“

Seit 30 Jahren tritt sie auf, rund 100 Werke erlebten mit Hannigan ihre Uraufführung. Für den Schauspieler Mathieu Amalric, mit dem sie in Paris zusammenwohnt, bleibt wenig Zeit. Kinder hat sie nicht, aber ein erfülltes Leben, sagt sie. Früher wollte sie eine Familie, entschied sich aber dagegen – „beides war nicht vereinbar“.

Zwei Monate verbringt Hannigan jetzt in München. Wenn sie nicht als Gerda auftritt, fährt sie Rad, joggt oder läuft Ski. Jetzt aber sollen noch einige Fotos für FOCUS gemacht werden. Da ist sie dann wieder spürbar, Hannigans Ungeduld. Sie absolviert die Session professionell – und vor allem zügig. Sie möchte noch ins Fitness-Studio. ■



Neubearbeitung

Komponist Hans Abrahamssens, 66, schrieb die Oper „The Snow Queen“ nach dem Märchen von Hans Christian Andersen

Was Deutschland 2019 las, hörte und sah

Und was haben Sie gerade gelesen?

Adnan Maral
(Schauspieler, zu sehen in „Stenzels Bescherung“, ARD, 23.12.)



Ich empfehle „Muhammad Ali“ von Peter Kemper. Ich bin seit meiner Jugend ein großer Ali-Fan. Wie er boxte und den Sport als Plattform nutzte, aber auch seine Haltung der Gesellschaft gegenüber, finde ich sehr inspirierend. Nicht dass ich alles teile, was er sagte, und auch seine absolute Religiosität liegt mir fern. Aber er war ein Mensch, der zu sich und seiner Meinung kompromisslos stand. Das ist mutig und wichtig.



Kampf ums Herz Der junge Löwe Simba muss nicht nur Freunde gewinnen, sondern auch die Gunst seines Rudels

Top-Film „Der König der Löwen“ Das milde Tier in uns

König der Löwen“, König des Jahres. In Deutschland geht nichts über den Familienfilm, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen und gemeinsam ins Kino lockt. Weltweit dominierte die finale „Avengers“-Schlacht die Jahresranglisten, bei uns regierte Disneys neue, per Computeranimation hyperrealistische Version des Zeichentrick-Klassikers. Clan-Drama und Erziehungsparabel, Musical, Exotikspektakel und Abenteuertrip – und das alles mit wilden, menschenähnlichen Tieren. Wer wollte und könnte da widerstehen! *hap*

Fotos: dpa, 2019 Disney Enterprises, Inc.

FILME 2019

*(Zahlen: Stand 17.12.2019)

- Der König der Löwen**
*Gesamt: 5 543 474
- Avengers: Endgame**
G.: 5 123 866
Der weltweit erfolgreichste Film aller Zeiten. Bei uns hat es das Marvel-All-Stars-Finale nur auf Platz zwei gebracht.
- Die Eiskönigin 2**
G.: 4 307 158
- Das perfekte Geheimnis**
G.: 4 184 894
Mit Abstand größter deutscher Kassenschlager 2019: Bora Dagtekins Dinnerparty-Dramolett rund um Lug, Betrug und Handy-Wahrheiten.
- Joker**
G.: 4 002 062
- Der Junge muss an die frische Luft**
G.: 3 239 775
Caroline Links letztjähriger Hit zu Weihnachten. Ihr neuer Film startet am 25.12.
- Pets 2**
G.: 2 482 707
- Drachenzähnen leicht gemacht 3**
G.: 2 265 997
- Captain Marvel**
G.: 2 071 073
- Aladdin**
G.: 1 972 601

MUSIK 2019

- Rammstein: Rammstein**
Universal
- Sarah Connor: Herz Kraft Werke**
Universal
- Billie Eilish: When We All Fall Asleep, Where Do We Go?**
Universal
Die Amerikanerin ist gerade erst 18 geworden, aber sie gilt schon jetzt als ganz große Erneuerin der Popmusik.
- Andrea Berg: Mosaik**
Sony
- Ed Sheeran: No. 6 Collaborations Project**
Warner
- Herbert Grönemeyer: Tumult**
Universal
- Roland Kaiser: Alles oder Dich**
Sony
- Kerstin Ott: Mut zur Katastrophe**
Universal
- Udo Lindenberg: MTV Unplugged 2 - Live vom Atlantik**
Warner
- Various: Sing meinen Song - Das Tauschkonzert Vol. 6**
Tonpool

LITERATUR 2019

- Falk: Guglhupfgeschwader**
dtv, 15,90 Euro
- Fitzek: Das Geschenk**
Droemer, 22,99 Euro
- Schirach: Kaffee und Zigaretten**
Luchterhand, 20 Euro
- Stanisic: Herkunft**
Luchterhand, 22 Euro
Die Geschichte einer Jugend zwischen Bosnien und Heidelberg. Endlich mal wieder hat der Deutsche Buchpreis dem Gewinner-Titel wirklich gute Verkaufszahlen beschert.
- Beckett: Die ewigen Toten**
Wunderlich, 22,95 Euro
- Kinney: Gregs Tagebuch 14 - Voll daneben!**
Baumhaus, 14,99 Euro
- Bannalec: Bretonisches Vermächtnis**
Kiepenheuer & Witsch, 16 Euro
- Hansen: Mittagsstunde**
Penguin, 22 Euro
- Riley: Die Sonnenschwester**
Goldmann, 22 Euro
- Hausmann: Liebes Kind**
dtv, 15,90 Euro

SACHBUCH 2019

- Kast: Der Ernährungskompass**
C. Bertelsmann, 20 Euro
- Harari: Eine kurze Geschichte der Menschheit**
Pantheon, 14,99 Euro
- Obama: Becoming**
Goldmann, 26 Euro
- Hawking: Kurze Antworten auf große Fragen**
Klett-Cotta, 20 Euro
- Duden - Die deutsche Rechtschreibung**
Duden Verlag, 26 Euro
- Snowden: Permanent Record**
S. Fischer, 22 Euro
Der bekannteste aller Whistleblower erzählt, wie er die US-Regierung entlarvte.
- Sand, Eris: MontanaBlack**
Riva, 19,99 Euro
- Sonneborn: Herr Sonneborn geht nach Brüssel**
Kiepenheuer & Witsch, 18 Euro
- Wohlleben: Das geheime Band zwischen Mensch und Natur**
Ludwig, 22 Euro
- Michalsen: Mit Ernährung heilen**
Insel, 24,95 Euro

Copyright by media control GmbH, Baden-Baden

Winteraktion: 52 Ausgaben FOCUS lesen, die ersten 4 Ausgaben gratis + **150 €** Scheck!



Lesen Sie 52 Ausgaben FOCUS und bezahlen Sie nur 48 Ausgaben!

Sie erhalten 52 Hefte für nur 225,60 € anstatt ~~244,40 €~~. Zusätzlich erhalten Sie als besonderes Dankeschön einen **150 €** Verrechnungsscheck, den Sie bei Ihrer Bank oder Sparkasse bequem einlösen können.

Jetzt Vorteile sichern:

- ✓ 52 Ausgaben lesen, die ersten 4 Ausgaben **gratis**
- ✓ Verrechnungsscheck über **150 €** für Sie
- ✓ Pünktliche Lieferung in Ihrem Briefkasten
- ✓ Portofreie Zustellung – die Kosten übernehmen wir für Sie
- ✓ Kostenlose Urlaubsunterbrechung

Gleich bestellen:

☎ **0180 6 4801000*** 🖱 **focus-abo.de/11monate**

Für zunächst 48 Ausgaben zum Preis von zzt. 225,60 € + 4 Ausgaben gratis. Wenn der FOCUS nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit in Textform gekündigt wird (Datum des Zugangs), verlängert sich das Abo automatisch um je 1 weiteres Jahr zum Preis von zzt. 244,40 €/52 Ausgaben. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage: 0049 180 6 4801000*. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. *0,20 €/Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, andere Mobilfunkpreise möglich, Mobilfunkpreis max. 0,60 €/Anruf - Ausland abweichend. Verantwortlicher und Kontakt: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München, Handelsregister: Amtsgericht München, HRB97887. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutz-beauftragten: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0049 781 6 396100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Aktionsnr.: 642630E52

Robinsonade

Auf der chilenischen Robinson-Crusoe-Insel wurde 1704 der schottische Seemann Alexander Selkirk ausgesetzt, dessen Schicksal den Schriftsteller Daniel Defoe zum Weltbestseller „Robinson Crusoe“ inspirierte



Riesige Südsee Südlich des Äquators, zwischen Südamerika und Australien, erstreckt sich das Inselparadies

Windmaschine

Das Gebirge El Yunque ragt zwar nur 916 Meter aus dem Meer, doch gemeinsam mit den anderen Inselchen bricht es die Luftströme derart stark, dass die Wirbel selbst im Weltraum zu sehen sind

Fernseher aus, Fernweh an

Tahiti, Bora Bora, Hiva Oa: Die **Südsee** ist eine Projektionsfläche für Sehnsüchte, Mythen und Missverständnisse. Am besten lässt sie sich per Schiff erkunden. Hier empfehlen Experten die schönsten Routen zwischen Ozeanien und Osterinseln

TEXT VON **MATTHIAS KOWALSKI**

Es gibt Regionen auf dieser Welt, da läuft bei jedem ein innerer Film ab, sobald der Name fällt. Afrika: klar, Löwen, Savanne, voll heiß hier. Mallorca: Strand, Sonnenbrand, Sangria. Australien: Kängurus, Koalas, Surfer, Ureinwohner mit Alkoholproblem. Südsee: traumhaft schöne Inseln, weißer Sand und Palmen, freundliche indigene Völker mit Baströcken und bunter Bemalung. Hat man ja in der vorletzten „Traumschiff“-Folge im ZDF wieder gesehen, in der Sascha Hehn alias Kapitän Victor Burger die „MS Amadea“ durch diese Postkartenkulisse steuerte.

Manchmal aber lohnt es sich, nicht nur den Fernseher, sondern auch den inneren Film abzuschalten, um Platz zu schaffen für neue Erkenntnisse. Dafür sind Reisen ja da: echte Erlebnisse statt Klischees.

Also Südsee: Savannen, Felswüsten und Eis. Wirklich? „Klar“, sagt Jean-Philippe Lemaire, ein echter, kein TV-Kapitän, der seit den achtziger Jahren für die französische Reederei Ponant mit Expeditionsschiffen die Gewässer des südlichen Pazifiks durchkreuzt. „Die Südsee im eigentlichen Sinne reicht vom Weißen Kontinent der Antarktis über die Osterinsel bis nach Australien und umfasst viel mehr, als man denkt“, sagt der Seemann, 62, der ►



Im Fahrwasser der „Bounty“

Die schönsten Häfen

Pitcairn natürlich, hier trifft man die Nachkommen der „Bounty“-Meuterer. Außerdem Palau in Mikronesien. Wegen der Rock Islands zählt die Inselgruppe zum Unesco-Weltnaturerbe. Eindrucksvoll ist der Quallensee mit seinen leuchtend gelben Bewohnern (Foto).

Kultur & Abenteuer

Tuam in Melanesien ist ein hervorragender Platz zum Schnorcheln. Für Taucher bietet Njari Island auf den Salomonen eine unglaubliche Artenvielfalt. Kulturfans sollten Hiva Oa ansteuern. Dort malte Paul Gauguin, nachdem ihm Tahiti zu europäisch geworden war. Im Vava'u-Archipel (Tonga) kann man mit Buckelwalen schwimmen. Besuchen Sie eine Messe auf Fidschi, Tonga, Samoa oder den Cook-Inseln. Die Gesänge sind sehr berührend.

Routen-Tipps

Einige Reedereien fahren auf „Bounty“-Touren die Pitcairn-Inseln an. Wer von Vanuatu über die Salomonen nach Papua-Neuguinea reist, lernt verschiedene melanesische Kulturen in eindrucksvoller Natur kennen.



Christian Walter

Der Anthropologe begleitet als Expeditionsleiter Südsee-Kreuzfahrten. Sein Fachgebiet: die Osterinsel

Pinguine, Vanille und Vulkane: Die Südhalbkugel ist eine andere Welt

Das Geheimnis der Osterinsel

Lieblingshafen

Hanga-Roa auf der zu Chile gehörenden Osterinsel ist wegen seiner ungelösten Rätsel und Mythen eine faszinierende Destination (Foto). Wissenschaftler versuchen, die einzigartige Schriftart Rongorongo zu entziffern.

Südsee ganzheitlich

Die Südsee im eigentlichen Sinne reicht vom Weißen Kontinent der Antarktis mit seinen unberührten Weiten über die Osterinsel bis nach Australien und umfasst viel mehr, als man denkt. Besonders beeindruckend: die Begegnung mit dem indigenen Volk der Papuas in Melanesien.

Ort zum Verweilen

Neuseeland ist ideal für einen längeren Aufenthalt vor oder nach der Seereise. Für einen Zwischenstopp ist das Land viel zu schade.

früher für die Handelsmarine fuhr. Er liebt die gesamte Südsee, die eigentlich alles unterhalb des Breitengrads von Panama abdeckt – und vor allem für Kreuzfahrttouristen eine einmalige Bandbreite an völlig unterschiedlichen Landschaften und Häfen bereithält. Wer also Richtung Südhalbkugel aufbricht, sollte sich vorher genau überlegen, was er erleben will: Outdoor-Abenteuer, Strandromantik, Tiere, indigene Kultur und Kulinarik oder alles hintereinander? Denn „Südsee“ ist eine ziemlich ungenaue Beschreibung für ein riesiges Gebiet.

Wo geht's denn hier zur Südsee?

Anders als für Mittelmeer oder Karibik existiert keine universell gültige Definition. Erst vor 19 Jahren legte die Internationale Hydrografische Organisation (IHO) offiziell zumindest den 60. Breitengrad als Nordgrenze des Pazifiks fest. Zum Südpazifik gehören Polynesien mit Tahiti (in etwa das Viereck Tonga-Marquesas-Osterinsel-Neuseeland), Melanesien (zwischen Neuguinea und Fidschi) sowie die südlichen Teile Mikronesiens (Palau bis Kiribati). Häufiger werden die Pitcairn- und Juan-Fernández-Inseln zur Südsee hinzugerechnet, seltener die Westküste Südamerikas und je nach Thematik auch Salomonensee mit Korallenmeer, Golf von Papua, Arafurasee, Golf von Carpentaria und Tasmansee.

Unter Meteorologen und Seefahrern endet die Südsee an der „antarktischen Konvergenz“ – einer stark schwankenden Linie im Meer, wo kaltes, nordwärts fließendes Oberflächenwasser der Antarktis auf wärmeres, südwärts fließendes Wasser aus dem Norden trifft. Doch nicht einmal das ist sicher. Die Definition der Südsee wird heute eben stark durch den Tourismus geprägt.

Augen öffnen, Klischees widerlegen – das ist Christian Walters Mission. Fragt man ihn nach seinem Südsee-Film, kommt die Kulisse aus Sonne, Strand und Palmen gar nicht erst vor. „Keine Region ist so vielfältig wie diese“, sagt der gebürtige Schweizer, der in Deutschland und Chile aufgewachsen ist. Er studierte die Kultur der Osterinsel und arbeitet heute als Expeditionsleiter.

Seine Südsee-Drehorte: alle, an denen man Outdoor-Abenteuer erleben kann. Der Quallensee auf Palau zum Beispiel, in dem man gefahrlos zwischen gelb leuchtenden, glibberigen Quallen schnorcheln kann. Oder die Insel Garove, in der



Jean-Philippe Lemaire

Der Kapitän der Reederei Ponant bereist die Region seit Jahren. Expeditionsfahrten sind für ihn „echtes Seemannshandwerk“





FRÜHBUCHER SPAREN BIS ZU € 500,- P.P.*



Buchen Sie bis zum 29.02.2020 eine Kreuzfahrt
auf einem unserer 18 Schiffe im
Sommer 2020 oder Winter 2020/21.
Und wir schenken Ihnen das Tischgetränkepaket dazu.

Beratung im Reisebüro, unter 089/ 203 048 151 oder auf [msccruises.de](https://www.msccruises.de)



MSC
KREUZFAHRTEN

NOT JUST ANY CRUISE

*Frühbucher mit Tischgetränkepaket anwendbar bei Neubuchungen bis 29.02.2020,
vorbehaltlich Verfügbarkeit, begrenztes Kontingent.

Veranstalter: MSC Cruises S.A., Avenue Eugene Pittard 40, 1206 Genf (Schweiz).



Zwischen Schnee und Palmen

Region der Gegensätze

Ihre Vielfalt macht die Faszination dieser Gegend aus: Verschiedene Temperaturzonen, Kulturen, Traditionen und Religionen liegen nur eine kurze Seereise voneinander entfernt. Und: Hier sind kaum andere Schiffe unterwegs.

Lieblingsziele

Wer Neuseeland mit einem Zodiac durch den Fjord Milford Sound ansteuert, fühlt sich wie ein Entdecker. Wale, Pinguine, Seevögel und Robben in ihrem natürlichen Habitat in der Antarktis zu beobachten ist ein unvergessliches Erlebnis.

Gekommen, um zu bleiben

Patagonien, der Perito-Moreno-Gletscher bei El Calafate und der Torres-del-Paine-Nationalpark (Foto) nördlich von Punta Arenas in Chile sind Traumziele für einen längeren Aufenthalt vor oder nach der Kreuzfahrt.



Ross Roberts

Der Cruise-Director an Bord der „Seabourn Encore“ lebt und arbeitet seit 15 Jahren auf See. Einmal im Jahr besucht er die Südsee

Je kleiner das Kreuzfahrtschiff, umso mehr bekommt man zu sehen

Luxus jenseits des Äquators

Einsame Inseln

Ganz ungestört können Sie auf der Vanille-Insel Taha'a urlaube, die der Reederei Paul Gauguin Cruises (Foto) gehört. Oder in einer Privatbucht auf Bora Bora mit Postkartenblick auf den Mount Otemanu. Mieten Sie sich ein Aquabike, eine Art Unterwasser-Scooter, mit dem sich die Lagune prima erkunden lässt.

Die beste Route

Sieben Nächte Tahiti auf den Inseln Huahine, Motu Mahana, Bora Bora und Moorea: polynesischer Kultur, Palmen und türkisfarbene Lagunen. Wer mehr Zeit hat, besucht die Marquesas und Fakarua im Tuamotu-Archipel.

Chillen wie ein Star

Für Marlon Brando war die Privatinsel Tetiaroa „die Essenz der Südsee“. Das Resort „The Brando“ bietet den dazu passenden Luxus.

man mit dem Schiff direkt in die abgesunkene Caldera eines Vulkankraters einfährt. Im Louisiade-Archipel trifft man auf nomadische Fischer-Gemeinschaften mit ihren Ausleger-Kanus, und auf Pentecost-Insel im Vanuatu-Atoll kann man von April bis Juni „Land Diving“ bestaunen – eine Form des Bungee-Jumpings, bei der sich junge Männer von Holztürmen 30 Meter in die Tiefe stürzen.

All das kann man so nur per Schiff erleben, meint Walter, je kleiner, desto besser. Denn während größere Kreuzer Häfen zum Anlegen brauchen, können kleinere Expeditionsschiffe mit ihren Schlauchbooten eigentlich überall landen.

Seemannsgarn von den „Bounty“-Erben

Vincent Taillard, Kapitän der „Silver Whisper“, der ebenfalls häufig und gern das weit entfernte Inselgebiet für die Reederei Silversea bereist, empfiehlt diese drei Highlights: Mangareva (eine Insel der entlegenen Gambier-Gruppe mit ihren vom Dschungel überwucherten Missionsgebäuden des Ordens der Picpusiens), Pitcairn (hier erzählen echte Nachfahren der „Bounty“-Meuterer überlieferte Geschichten) oder die einsame Robinson-Crusoe-Insel (hier kann man Granaten sehen, die eine irre Besatzung des deutschen Kriegsschiffs „Dresden“ 1915 noch im Sinken auf die Felsen abfeuerte).

Für Taillard ist der eigentliche Geheimtipp in der Südsee aber die Bevölkerung selbst, die Besuchern gern ihre Heimat zeigt – beim Krabbenfang etwa oder bei Wanderungen in den Vulkanbergen.

All jene, bei denen beim Stichwort Südsee ein sehr romantischer Film abläuft mit den Stränden, Palmen und den Sonnenuntergängen, die es hier natürlich auch gibt, seien an dieser Stelle gewarnt: Natürlich ist nicht alles pittoresk. Viele der Inseln sind romantisch, aber arm. Die Diskrepanz zwischen gepflegten Traumstränden und ärmlichen Wellblechhütten gehört zur Reiseerfahrung dazu. Aber die Südsee-Erfahrung, die Marlon Brando, unbestritten ein echter Filmprofi, in den sechziger Jahren machte, eben auch: „Tetiaroa ist zu schön, um es beschreiben zu können. Diese Insel ist für mich die Essenz der Südsee.“ Hier, 50 Kilometer nördlich von Tahiti, wollte er sterben, an eine Palme gelehnt. Das hat nicht ganz geklappt – aber was wäre das für eine göttliche letzte Filmszene! Heute befindet sich hier das Luxusressort „The Brando“, in dem Barack Obama seine Memoiren schrieb.



Oscar Abello

Der Leiter der Shore Excursions und Vice President der Paul Gauguin Cruises auf Tahiti plant seit 1995 alle Routen der Mini-Reederei





Begegnen Sie Menschen
und ihrer Kultur

Kataloge:

00 800/24 01 24 01

www.studiosus.com

Intensiver**leben**

Studiosus

Flugschau

Auf Großschanzen erreicht Markus Eisenbichler ein Tempo von 90, bei Skiflugschanzen sogar von mehr als 100 Stundenkilometern



Der talentierte Mr. Eisenbichler

Hopp und top! An guten Tagen fliegt Weltmeister **Markus Eisenbichler** allen davon, an schlechten aus dem Wettbewerb. Begegnung mit einem „schlampigen Genie“

Die Vierschanzentournee startet alljährlich ausgerechnet dort, wo Sie 2012 Ihren Horrorsturz hatten. Haben Sie kein mulmiges Gefühl, wenn Sie dort mit Tempo 100 auf den Abgrund zurasen?

Wenn ich mich meiner Angst nicht gestellt hätte, hätte ich ja aufhören müssen. Aber es stimmt: Die ersten Sprünge nach dem Unfall waren dort schwierig.

Wie hat Sie dieser Sturz verändert?

Der Unfall war das Beste, was mir passieren konnte. Im Flug war ich zwar immer schon sehr talentiert, aber beim Absprung nahm ich es oft nicht so genau. Ich war früher ein schlampiges Genie. Heute bummele ich nicht mehr vor mich hin, mache viel Krafttraining, bin akribischer und befolge die Hinweise der Trainer. Nach dem Sturz wusste ich plötzlich, dass es mit Lala und Halbgas nicht geht. **Bis zum Frühjahr 2019 mit drei WM-Titeln, Ihrem ersten Weltcup-Sieg im slowenischen Planica und dem zweiten Tourneeplatz galten Sie als Springer, dem im Wettkampf keine zwei ähnlich gute Sprünge gelingen.**

Deshalb habe ich auch viel Technik trainiert, damit meine Sprünge nicht mehr so riskant sind. Ich hätte damals ja auch im Rollstuhl landen können ...

Eisenbichlers Karriere ist holprig. Zum Saisonauftakt hatte er mit einem Sturz und geringen Weiten eine kleine Formkrise. Reden will er nicht darüber. „Ich bin eher wortkarg. Wenn meine Mutter nach einem schlechten Wettkampf fragt, woran es denn gelegen hat, sag ich schon mal: ‚Weil’s net funktioniert hat.‘“

Hopp oder top. So ist das bei Eisenbichler. Schon sein Weltcup-Debüt 2010 endete im Krankenhaus. Damals musste er beim Springen in Klingenthal als erster Starter ran. Es hatte heftig geschneit. Bei

der Telemark-Landung blieb er in einer Spurrille hängen. Er knallte auf den Hinterkopf. „Ich bin im Krankenhausbett aufgewacht und wusste nicht, wo ich bin.“ Bei Olympia 2018 warfen ihn dann die Trainer kurz vor dem Teamwettbewerb aus dem Quartett, und er musste zusehen, wie sein Team Silber gewann. Immer wieder kam er mit dem Druck eines Favoriten nicht zurecht, vermastelte seinen zweiten Sprung oder landete hauchdünn hinter dem Sieger.

In welcher Phase Ihres Sprungs wird Ihnen klar, dass es weit hinuntergeht?

Wenn ich die ersten 40, 50 Meter nach dem Absprung keinen Luftwiderstand spüre, weiß ich, dass der Sprung gut ist. Es ist ein Moment der Schwerelosigkeit. Danach baut sich langsam ein Luftpolster unter mir auf, die Flugposition wird stabiler, und ich fühle mich sicher.

Sie haben vor zwei Jahren in Planica mit 248 Metern einen deutschen Weitenrekord aufgestellt. Welche Weite ist maximal möglich?

Vielleicht noch 20, 30 Meter. Den Landedruck könnte man wohl stemmen. Das Problem aber ist die Geschwindigkeit beim Anlauf. Man muss den Absprung richtig erwischen, um in die Gleitphase zu kommen. Das ist schon heute beim Skifliegen oft nicht ungefährlich.

Als Ihren „geilsten Sprung überhaupt“ haben Sie den 135,5-Meter-Flug bezeichnet, mit dem Sie sich im Februar von der Großschanze in Innsbruck den WM-Titel holten. Was war so „geil“ daran?

Ich hatte alles riskiert, weil ich dachte, wenn ich hier verhalten springe und nur Vierter werde, ärgere ich mich schwarz. Der Absprung war eigentlich zu aggressiv, und ich musste den Flug retten. Nach 40 Metern aber war klar, dass es sehr, sehr weit geht, und ich musste mich nur noch aufs Landen konzentrieren.

Zurück auf dem Boden, haben Sie wie ein Wahnsinniger herumgeschrien und wussten gar nicht, wohin mit den überschäumenden Gefühlen.

Ich bin ein extremer Gefühlsspringer. Wenn bei mir Motivation und Selbstbewusstsein stimmen, kann ich viel ►

Die Realität kommt im Gehirn nicht an. Nicht das laute Vorbeirauschen der Windböen. Nicht der tosende Applaus der Zuschauer unten im Zielraum. Und auch die Farben sind merkwürdig entrückt, verschwimmen im Flug wie im Schleudergang einer Waschmaschine. Die Sinne sind überfordert. Die Zeit wirkt gedehnt. Die acht, vielleicht neun Sekunden des Fluges fühlen sich wie eine halbe Minute an. Autofahrer, die schon einmal einen Unfall hatten, kennen das. Skispringer begeben sich freiwillig in eine solche Ausnahmesituation.

So beschreibt Markus Eisenbichler seine Leidenschaft. Der vierfache Weltmeister und Vierschanzentournee-Zweite der Vorsaison kennt die Gefahren. Im September 2012 stürzte er schwer auf der Oberstdorfer Schattenbergschanze. Er behauptet, dass ihm nichts Besseres hätte passieren können. Mit dem Kopf vornüber hat er damals, über die Außenmikrofone noch hörbar, „Scheiße“ gerufen, weil er im Training die Körperkontrolle verlor und auf dem Schanzenberg aufschlug. Ausgestreckt lag er da und spürte die Beine nicht mehr. Der dritte Brustwirbel war gebrochen, vier weitere angebrochen. Dieser Sturz veränderte seine Einstellung zum Skispringen.

„Der Erwartungsdruck von außen ist sogar noch mal größer geworden“

erreichen. Früher war ich im Wettkampf sehr verbissen, erst mit meiner neuen Lockerheit kamen die Erfolge.

Markus Eisenbichler trainiert im Kraftraum der Bundespolizei in Bad Endorf. Er stemmt gern Gewichte, weil er dabei Ruhe findet. Der Bundespolizist steht ungern im Rampenlicht, lebt mit Familie und einer Herde Rotwild auf einem umgebauten Bauernhof bei Siegsdorf. „Wenn ich immer nur an das Skispringen denken würde, würde ich verrückt werden“, sagt er. Seine Mutter Christine engagiert sich in Eisenbichlers Heimatclub TSV Siegsdorf. Vater August hat früher

habe gerade mal einen einzigen Workshop gemacht. Mein Handicap ist 43.

Sie lieben die Kultur Ihrer Heimat Chiemgau. Ihre Schuhplattler-Auftritte in Lederhose – etwa jener, als das Springerteam in Pyeongchang olympisches Silber holte – sind legendär.

Mir macht das Spaß. Und eine Lederhose sollte jeder haben. Die sieht bei Festen und im Biergarten immer gut aus und ist praktisch. Aber es muss eine gescheite sein. Meine Hirschlederne ist vom Urur- opa und 120 Jahre alt. Die steht von selbst auf dem Balkon, und wenn ich hineinsteige, ist sie wie eine zweite Haut. Das ist faszinierend.

Sie sind von der Bundeswehr zur Bundespolizei gewechselt. Warum?

Ich wollte immer schon Polizist werden. Bei meinen Praktika am Münchner Flughafen und an der Grenze in Freilassing habe ich gemerkt, dass Polizeikontrollen echt cool sind. Ich hatte mir allerdings einen sehr langen Bart stehen lassen, damit mich die Leute nicht erkennen. Mir macht die Polizeiarbeit richtig Gaudi.

Sie tragen neuerdings Brille. Behindert Sie die nicht beim Skispringen?

Nein, die ist nur fürs Autofahren. Ich fühle mich im Auto unsicher, wenn es

Nacht ist und regnet.

Früher veranstalteten Eisenbichler und seine Freunde ihre eigenen Weltcups. Gleich hinter dem Haus der Eisenbichlers lag eine Piste mit Skilift. Dort bauten sich die Jungen eine kleine Schanze. „Eisei“, so Eisenbichlers Spitzname, war der Japaner Kazuyoshi Funaki, den er im Fernsehen gesehen hatte und bewunderte. Seine Freunde sprangen wahlweise als der Finne Janne Ahonen oder der Österreicher Andi Goldberger. „Ich war schon als Kind von der Schnelligkeit und Schwerelosigkeit des Skispringens fasziniert“, erinnert sich Eisenbichler. „Es war eine Art Sucht.“ Zuvor hatte er sich im Langlauf und im Eishockey versucht. Sich die Kräfte richtig einzuteilen fiel ihm schwer.

In Ruhpolding erlernte er die Technik des Skispringens. Sechs Schanzen ragen dort wie Orgelpfeifen in den Himmel – die Anfängerschanze, die 20-Meter-Schanze, 40, 60, 90 Meter und eine 115-Meter-Schanze. „Es war extrem. Kaum hatte ich ein, zwei Einheiten mit zehn Sprüngen gemacht, drängte es mich auf die nächsthöhere Schanze. Ich wollte immer höher, immer weiter.“

Sie haben zuletzt viele Preise abgeräumt, gewannen etwa die Trophäen der Deutschen Sporthilfe und als Sportler des Jahres. Bedeutet Ihnen das etwas?

Es ist natürlich eine Ehre, aber es kann noch so viele Preise hageln, am Ende des Tages muss man mit sich selbst im Reinen sein. Meinen wahren Freunden ist mein Erfolg ohnehin egal.

Empfinden Sie es nach all den Stürzen und Enttäuschungen irgendwie auch als gerecht, dass Sie nun Weltmeister sind?

Viele andere Sportler hätten das auch verdient. Ich war einfach im richtigen Moment in der richtigen Form, war mental im Flow und hatte die richtigen Trainer. **Ist der Druck, der auf Ihnen lastet, nach den drei WM-Titeln vom vergangen Winter geringer geworden?**

Nein, die Erfolgserwartung von außen ist sogar noch einmal größer geworden. Aber ich lasse das nicht so sehr an mich heran. Wenn ich heute aufhören würde, hätte ich eine weitaus erfolgreichere Karriere gemacht, als ich mir das als Sieben-jähriger jemals erträumt habe.

Eisenbichlers Lieblingsspringen ist der Wettbewerb in Planica. Auf der slowenischen Skiflugschanze findet traditionell im März das letzte Springen der Saison statt. Markus Eisenbichler liebt diese besondere Stimmung zum Saisonende. Auch weil jedes Jahr seine Freunde in Lederhosen anreisen, um mit ihm das Finale zu feiern. Vor zwei Jahren, als „Eisei“ dort den deutschen Weitenrekord aufgestellt hatte, endete die Springerparty für ihn allerdings mit einem Brummschädel. Der Weltmeister, der während der Saison alkoholfreies Weißbier bevorzugt, war eher zufällig bei den Russen und deren Wodka gelandet. Mal sehen, was es diesmal für Markus Eisenbichler zu feiern gibt. ■

AXEL WOLFSGRUBER

Foto: dpa



Maßarbeit Die Ausrüstung ist genormt. Das betrifft Länge und Gewicht der Skier, Anzugstoff und Unterwäsche

im Steinbruch gearbeitet. Eisenbichler meidet Großstädte und streift gern ohne Handy durch die Wälder. Den Weitsee bei Reit im Winkl mag er besonders gern, weil der weitab vom Schuss liegt. Aufmerksamkeit ist Eisenbichler unangenehm, vor allem wenn er sie für etwas bekommt, das eigentlich „nur“ sein Hobby ist. Im Sommer verbrachte er zehn Tage mit seiner Freundin in Italien am Strand, spielte im bayerischen Iffeldorf mit Fußballer Thomas Müller eine Runde Golf und hat sich in London ein Football-Spiel angeschaut. Sein Lieblingsort aber ist die Badewanne daheim.

Wer spielt besser Golf – Fußballer Thomas Müller oder Sie?

Thomas natürlich. Für mich ist Golfen ein langer Spaziergang mit Freunden. Ich

**JETZT GIBT'S WAS AUF
DIE PLAUZE.**



ROSINS FETTKAMPF

LECKER SCHLANK MIT FRANK

AB **2. JAN** IMMER **DONNERSTAGS**

20¹⁵



KABEL EINS



VERGANGENHEIT ...

Mit diesem Brett begann vor gut 40 Jahren der Snowboard-Boom. Die Neuauflage heißt Throwback Board und liefert eine wehmütige Erinnerung an seinen Erfinder Jake Burton, der gerade an Krebs verstarb. Rest in peace, Jake, und denk dran: „Heaven is a Halfpipe“. 140 Euro, www.burton.com



... UND ZUKUNFT

Die Step-on-Bindung mit den passenden Boots funktioniert wie Radschuhe und Klickpedale. Also: Nie mehr mit dem Hintern nach dem Lift im Schnee sitzen und von Skifahrern angepöbelt werden. 260 bzw. 340 Euro, www.burton.com



HEISSER DRAHT

Diese Mittelschicht hat es in sich: Im i-thermic-Midlayer sind Sensoren und hauchdünne Drähte eingewebt, um die Körpertemperatur des Skifahrers zu messen und ihn bei Bedarf zu wärmen. Lässt sich auch per Smartphone-App steuern. Perfekt für eisige Tage oder solche im Frühjahr mit großen Temperaturunterschieden. 299,95 Euro, www.odlo.com



WÄRMESPENDER FÜR DIE HÄNDE

Die Heated Gloves lassen sich auf drei Wärmestufen regulieren und wärmen die Finger selbst bei arktischen Verhältnissen. Dank Gore-Tex-Einsätzen sind sie sogar wasserdicht. 350 Euro, www.blackdiamondequipment.com



DURCHBLICKER

Die Optik-Legende Carl Zeiss sorgt jetzt auch im Schnee für gute Sicht. Eine Art Clip mit geschliffenen Gläsern wird unter die Skibrille gesetzt und verspricht perfekten Durchblick und so erhöhte Sicherheit. Erhältlich beim Optiker. Preis auf Anfrage, www.zeiss.de



LEBENSRETTET

Der Obex BC Spin schützt nicht nur den Kopf, im Fall eines Crashes sendet der eingebaute NFC-Chip auch Daten wie Blutgruppe und Notfall-Kontakte an die Ersthelfer. 250 Euro, www.pocsports.com

Schwarz-weiße Weihnachten

Endlich Ferien. In den Alpen liegt schon ordentlich Schnee, und wo er nicht vom Himmel fällt, wird er aus der Kanone gepustet. Hier sind unsere **Hits der Saison.** Damit sind ein paar heiße Tage in der kalten Jahreszeit garantiert



ALTER FALTER

Mit den ultraleichten DynaLock-Ascent-Stöcken aus Carbon geht es bei der Skitour bequem bergauf. Sie lassen sich innerhalb von Sekunden zusammenklappen, im Rucksack verstauen und für die Abfahrt wieder auf Länge bringen. Ca. 150 Euro, www.msrgear.com



AUFSTIEG & TALFAHRT

Benedikt Böhm ist einer der besten Speed-Bergsteiger der Welt. Und Chef von Dynafit, den Pionieren des Skitouren-Booms. Die Carbonio-Ski und -Stiefel lassen einen förmlich bergauf fliegen und dann wieder elegant talwärts cruisen. Nicht ganz billig, aber das absolute Maß der Dinge. High End eben. 850 bzw. 750 Euro, www.dynafit.com





FLACHMANN

Mit jedem Meter Richtung Gipfel steigt auch das Sonnenbrandrisiko. Der Clear Stick ist da der perfekte Begleiter. Passt in jede Jackentasche und läuft nicht aus. 31 Euro, www.shiseido.de



DUFT-WASSER

Nichts ist entspannender als eine heiße Wanne nach einem anstrengenden Skitag. Das sizilianische Ambra-Nera-Badeöl pflegt die Haut, und sein Aroma betört die Sinne. 42 Euro, www.ortigiasicilia.com

ÜBERIRDISCH

Space Tech ist auch in den Bergen nützlich. Die Valaero-Jacke ist ebenso wie die passende Hose mit dem für die Luft- und Raumfahrt entwickelten Aerogel ausgestattet. Es bringt wohlige Wärme und spart gleichzeitig Gewicht und Volumen. Die Außenschicht aus 4-Wege-Stretch-Material lässt Bewegungsfreiheit und verleiht einen skandinavisch-minimalistischen Look. 950 bzw 450 Euro, www.peakperformance.com



FITMACHER

Der dritte Tag der Skiferien, so heißt es, ist der gefährlichste. Wer nicht top vorbereitet ist, glaubt, dass bald die Oberschenkel explodieren. Die inzwischen auch von vielen Profisportlern genutzten Reboots beugen Muskelkater und körperlicher Erschöpfung vor. Einfach eine halbe Stunde aufs Sofa setzen, in die Boots schlüpfen, den Kompressor starten und eine erholsame Massage wie vom Physiotherapeuten genießen. So werden die Abfallprodukte aus dem Körper abtransportiert und die Beine wieder fit. 899 Euro, www.reboots.de



HEISSER TOPF

Fondue gehört während der Feiertage in die Alpen wie die Kugeln an den Christbaum. Das Gourmand-Set aus emailiertem Gusseisen garantiert gemütliche Abende. Nicht nur auf der Hütte. 229 Euro, www.lecreuset.de



LÄSSIGER SHERPA

Der sportlichste Schrankkoffer ever: Ein Gründer des Münchner Taschenlabels Evoc reiste früher als Snowboard-Profi um die Welt; der World Traveller ist in diesem Geist entstanden. Superleicht mit Skaterrollen und einer genialen Aufteilung, die auch im kleinsten Hotelzimmer Chaos verhindert. 290 Euro, www.evocsports.com



ANGEBER

Wie macht man Daheimgebliebene neidisch? Mit Fotos von Schnee und Sonne oder einem Screenshot aus dieser App. Ski Tracks zeigt gefahrene Kilometer an, Höhenmeter, die steilsten Hänge und, ganz wichtig für Poser: die Höchstgeschwindigkeit. 1,09 Euro im App Store

BELOHNUNG

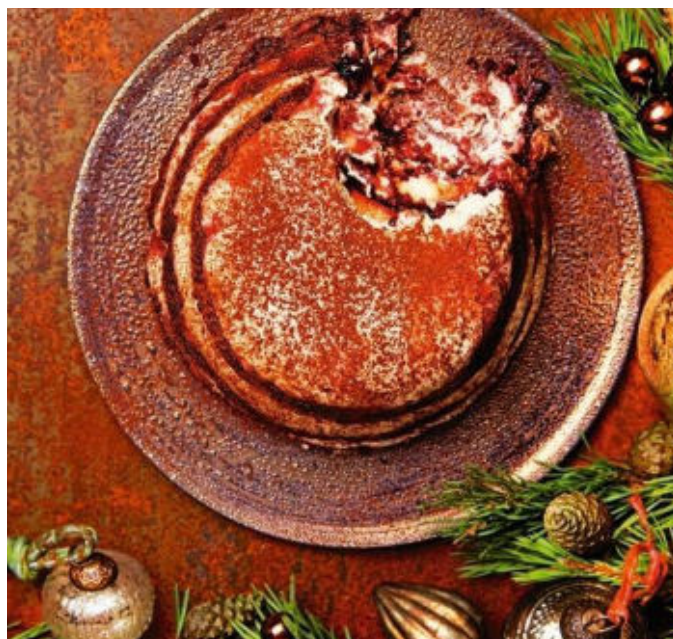
Diese Flasche ist sicher nichts für den Après-Ski-Terror in der Schirmbar. Die Marille von Reisetbauer ist wie alle Produkte aus der berühmten österreichischen Brennerei eher was für stilvolle Connaisseure. 0,35 Liter ca. 42 Euro, www.reisetbauer.at



Finale furioso

Folge 64: Der Abschluss von **Yotam Ottolenghis Weihnachtsmenü** ist ein italienischer Traum für alle, die es üppig, süß und opulent lieben. Dazu: Kaffee. Danach: Grappa

Festlicher als dies hier kann ein Dessert nicht sein: Es ist „Christmas in a Bowl“ – eine Schüssel voll Weihnacht. Ich würde die doppelte Menge vom Cranberry-Karamell machen, weil es gut ist, ihn an den Feiertagen im Haus zu haben, etwa um ihn zu Fleisch jeder Art zu servieren. Wie es bei den meisten Tiramisus der Fall ist, sind die Eier in der Creme roh; verwenden Sie also die besten und frischesten Eier, die Sie sich leisten können (und weisen Sie Schwangere oder Senioren darauf hin, dass das Gericht rohe Eier enthält). Bereiten Sie das Tiramisu mindestens einen Tag im Voraus zu, weil sich dann die Aromen besser verbinden. Es hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage. ■



DAS OTTOLENGHI-WEIHNACHTSMENÜ
TEIL 3
Dessert



Yotam Ottolenghi
exklusiv im FOCUS

Er ist Chefkoch der Ottolenghi-Delis sowie der Restaurants „Nopi“ und „Rovi“ in London. Seine sieben Kochbücher sind Bestseller – sein neuestes heißt „Simple“ (DK Verlag)



CRANBERRY-TIRAMISU MIT GEWÜRZEN UND ROTWEIN

Für 10 Personen



Für den Cranberry-Karamell

240 g Zucker; 300 g TK-Cranberrys – aufgetaut und im Mixer püriert; 240 ml Rotwein (leichter, fruchtiger Rioja); 8 Gewürznelken; 2 Zimtstangen; 1 Muskatnuss; 2 Sternanis; 1 Vanilleschote – längs aufgeschlitzt, das Mark herausgekratzt; 2 Bio-Orangen – von einer die Schale mit einem Sparschäler in Streifen abziehen, die Schale der anderen abreiben; 300 ml Cranberry-Saft

Für die Mascarpone-Creme

50 g Zucker; 3 Eier – getrennt; 500 g Mascarpone; 4 EL Grand Marnier; abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange; ¼ TL gemahlener Zimt; ½ TL frisch geriebene Muskatnuss; Salz

Zum Fertigstellen und Servieren

200 g Löffelbiskuits; 2 Espresso (etwa 4 EL); ¾ TL Kakaopulver; 1 Msp. gemahlener Zimt; 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

Für den Karamell den Zucker in einen Topf mit schwerem Boden (20 cm Ø) geben. Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten erhitzen, bis er geschmolzen ist und am Rand braun wird – nicht rühren, schwenken Sie den Topf. Noch etwa 90 Sekunden länger erhitzen (genau im Auge behalten), bis bernsteinfarbener Karamell entstanden ist. Vom Herd nehmen, die Cranberrys unterrühren. Vorsicht, der Karamell spritzt! Für 5 Minuten wieder erhitzen, bis der Karamell wieder schmilzt. Wein, Nelken, Zimt, die ganze Muskatnuss, Sternanis, Vanilleschote und Orangenschalenstreifen hinzufügen. Unter Rühren 5 Minuten kochen lassen, dann Cranberry-Saft und 4 EL Wasser dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung die Konsistenz von flüssiger Konfitüre hat, immer wieder rühren. Abkühlen lassen, Gewürze und Orangenschalen herausfischen.

Wenn der Karamell abgekühlt ist, die Mascarpone-Creme zubereiten. Zucker und Eigelbe schaumig schlagen. Den Mascarpone etwa 20 Sekunden unterarbeiten; nicht zu lange schlagen, sonst wird die Creme flüssig. In eine große Schüssel umfüllen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den

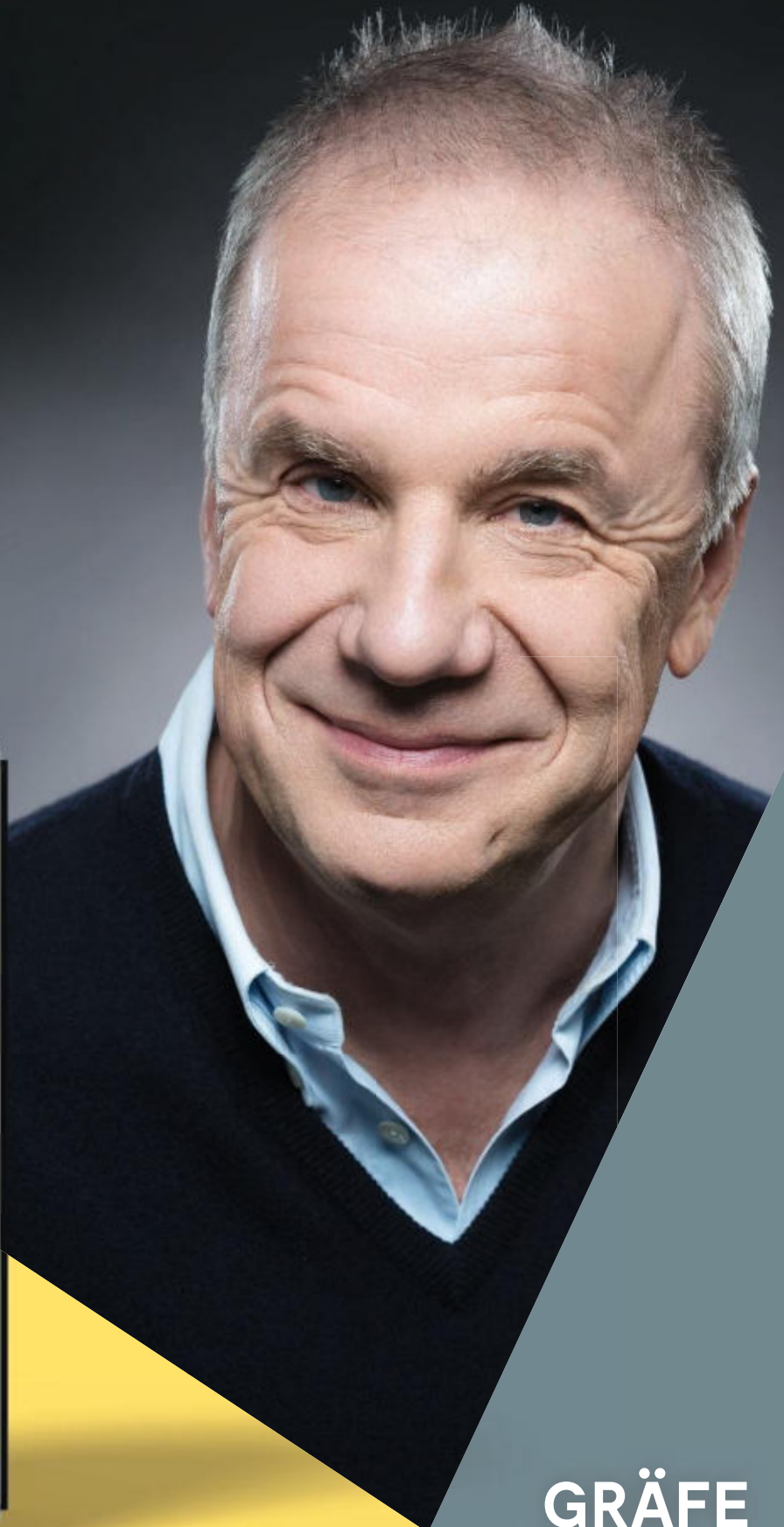
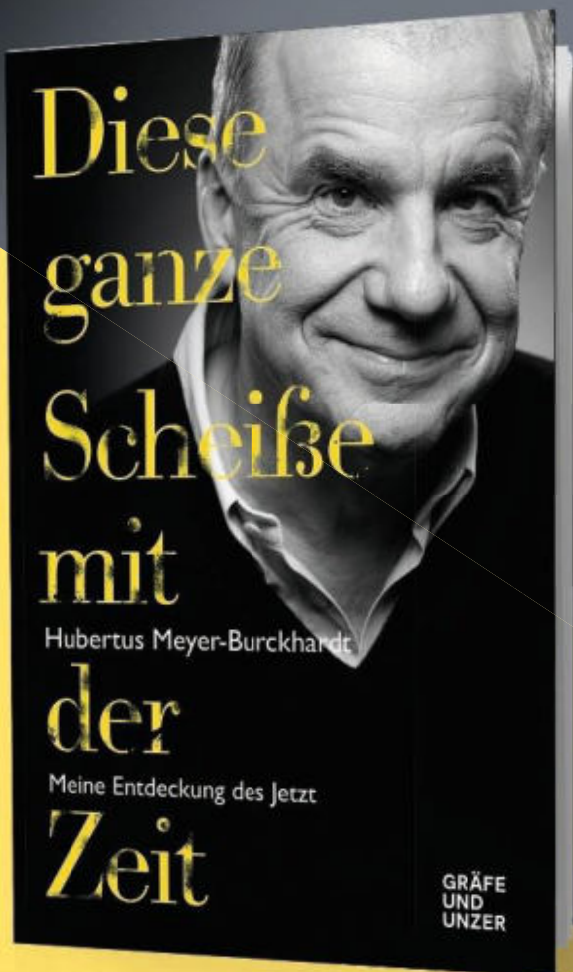
Eischnee mit Grand Marnier, Orangenschale, Vanillemark, Zimt und geriebener Muskatnuss zur Creme geben, unterheben.

Zum Fertigstellen eine Puddingform (Inhalt etwa 1,5 l; oben etwa 20 cm, unten etwa 12 cm Ø) mit Frischhaltefolie auskleiden, etwas über den Rand hängen lassen. Eine Schicht Mascarpone-Creme in die Form geben, am Rand etwa 2,5 cm hoch streichen. Die Löffelbiskuits nacheinander in die Cranberry-Mischung tauchen, bis sie überzogen und weich sind, dann in einer Schicht auf der Creme anrichten. Die Biskuits mit Cranberry-Mischung bedecken und etwas von der Mischung auf der Schüsselwand bis zum Rand verstreichen. Die Biskuits mit 1 EL Espresso beträufeln, dann so weitermachen, bis vier Schichten fertig sind. Mit Mascarpone-Creme abschließen. Die überhängende Folie über das Tiramisu ziehen und das Dessert 24 Stunden oder mindestens über Nacht kalt stellen.

Zum Servieren das Tiramisu abdecken und auf eine Platte stürzen, die Folie entfernen. Mit einer Mischung aus Kakaopulver, Zimt und Muskatnuss bestäuben und servieren.

DAS LEBEN IST KURZ, AUCH WENN ES LANG IST

Unsere Zeit ist endlich – das machen wir uns viel zu selten bewusst. Nach einem Wink des Schicksals plädiert **HUBERTUS MEYER-BURCKHARDT** für einen anderen Umgang mit der Zeit.



**GRÄFE
UND
UNZER**

Überall, wo es Bücher und E-Books gibt, und auf www.GU.de/zeitistendlich

Kein Pardon
Im Dezember
leuchten in Tokio
die Stadtviertel
um die Wette

メリー・クリスマス*

Keine andere Stadt ist so weihnachtsverrückt wie Tokio. Unser Autor ist 10 000 Kilometer gereist, um zwischen Seeigeln, Lichterketten und Liebesbräuchen den **Geist des Festes** zu suchen

TEXT VON **THILO MISCHKE** FOTOS VON **MARTIN HOLTkamp**

**Merry Christmas*

Kein Weihnachtsbaum
Der Tokyo Tower im
Blickfeld ist wichtig für
das Weihnachts-Date

Keine Weihnachtsgans
Die japanische Küche kennt
wenig Grenzen, schon gar
nicht an Weihnachten

Keiner bleibt allein
Weihnachten ist
das Fest der Liebe.
In Japan ist das
sehr direkt gemeint

Als der Seeigel in meinem Mund seinen vollen Geschmack entfaltet, bin ich erst mal ratlos. „Und?“, fragt mich Harumi, legt dabei die Hände in ihren Schoß und nickt erwartungsvoll, als könne ich nur antworten, dass es köstlich sei, das Getier. „Toll!“, nuschele ich und versuche dabei, dem Seeigel so wenig Mundraum wie möglich zu geben. Im Hintergrund schimmert der berühmte Tokyo Tower durch die Fensterscheibe, im Vordergrund eine japanische Freundin, mit der ich so etwas wie ein Date habe. Weil man das so macht zu Weihnachten, in Japan.

Japan mit seiner fernöstlichen Religiosität ist ja nun ein Land, in dem Weih-

girlanden in der Schule, die kühnen Träume von riesigen Geschenkbergen unter dem Christbaum haben gereicht, um mich zu verzaubern. Die Weihnachtsmärkte, die in meiner Heimatstadt Berlin eher an Kehr- aus erinnerten als an christliche Einkehr, waren ebenso wichtig. Dazu Apfelsinen auf dem Fenstersims, „Kevin allein zu Haus“ bei SAT.1 und „Weihnachtsgans Auguste“ im RBB. Weihnachten war hauptsächlich ein Gefühl, keine religiöse Bestimmung. Irgendwann verschwand es, zwischen Einkaufsstress und politischen Diskussionen mit meiner Oma. Irgendwann war Weihnachten keine Freude mehr, sondern nur noch Erschöpfung. Aber ich vermisste dieses Gefühl, und es ist, ganz ohne christlichen Hintergrund, für Japan ebenso wichtig wie für den zehnjährigen Thilo.

Eltern in erotische Stimmung zu kommen funktioniere nun mal nicht so gut, erklärt Harumi. „Ende September des nächsten Jahres werden dann viele Kinder geboren in Japan“, sagt sie.

Sie bestellt einen „Christmas Cake“, einen Kuchen, der aus weichem Biskuitteig und einer einzelnen Erdbeere besteht. „Wenn ich ein Stück davon esse, dann fühle ich mich sehr weihnachtlich“, sagt Harumi. Sie meint das, was sie sich unter dem europäischen Weihnachtsgefühl vorstellt.

Kaufrausch und Christmas-Pop

Dass in Japan Weihnachten gefeiert wird, wenn auch auf eine recht eigenwillige Art, ist tatsächlich wundersam: Noch immer leben kaum Christen im Land, dafür umso mehr Buddhisten. Religion



Deutsche Tradition Über ganz Tokio verteilt gibt es Weihnachtsmärkte, auf denen teure Nussknacker verkauft werden



Amerikanische Tradition Die Fast-Food-Kette KFC verkauft zu Weihnachten spezielle Menüs. Die nicht schmecken



Japanische Tradition 25. Dezember feiert

nachten eigentlich gar nicht vorkommen sollte. Keine Krippenspiele und Geschenke, kein Gänsebraten und auch kein Zoff am zweiten Feiertag, möchte man meinen. Und doch gibt es keinen besseren Ort, um nach meinem verlorenen Weihnachtsgeist zu suchen. Deswegen wollte ich nach Tokio. 48 Stunden soll sie dauern, meine besinnliche Expedition, 48 Stunden, um etwas zu finden, das ich vor vielleicht 15 Jahren verloren habe.

Als ich ein Kind war, da stellte sich diese besondere Stimmung immer zwischen dem ersten und zweiten Advent ein, dieses Gefühl, dass nun bald Weihnachten ist. Der Geruch von Plätzchen, Papier-

Ein guter Ort also für einen überzeugten Atheisten, um sich Weihnachten zurückzuerobern.

Harumi bestellt ein Glas Champagner und sagt, was ihr Weihnachten bedeutet: „Nichts.“ Sie habe überhaupt keinen Bezug zu diesem Fest, erklärt sie maximal emotionslos. Und trotzdem sei es das wichtigste Ereignis des Jahres. Besonders für Paare. Die Männer wählen sehr teure Restaurants aus, danach nimmt man noch irgendwo einen Drink, und dann wird eines der zahllosen Liebeshotels in Roppongi aufgesucht. Eine eigene Wohnung können sich nur wenige junge Leute in Tokio leisten, und bei den

bedeutet hier: viele Geister, Schreine, Regeln, aber kein Weihnachten. Dabei hat die katholische Kirche alles versucht, das zu ändern.

Um 1550 feierte der jesuitische Missionar Franz Xaver die erste Weihnachtsmesse in Japan, doch erst Anfang des 20. Jahrhunderts setzten sich westliche Weihnachtsbräuche langsam durch. Nicht aus religiösen Motiven, sondern weil in der Meiji-Periode (1868–1912) alles als modern galt, was die Europäer mochten, inklusive eines viele Tausend Jahre alten christlichen Festes. Die japanischen Händler nahmen vermeintlich weihnachtliche Produkte in ihr Sortiment auf und befeuerten so den bis heute weltweit wichtigsten Weihnachtsbrauch: beherzten Einkaufen.

Im Stadtteil Omotesado sind die Geschäfte auf Weihnachten getrimmt. Ich steige an der Station Harajuku aus der S-Bahn, Tausende Menschen strömen

In Japan werden auffällig viele Kinder neun Monate nach Heiligabend geboren

mit mir Richtung Einkaufsstraße. Und obwohl kaum jemand den Grund für die Feierlichkeiten kennt, den wenigsten die Geschichte vom Kind in der Krippe etwas bedeutet, glitzert Tokio hier weihnachtlicher als die meisten Städte in Deutschland, allerdings auf grell-bunte Art. Jeder Baum der sechsspurigen Straße ist mit LED-Lampen geschmückt, aus jedem Geschäft klingen die großen Hits des Christmas-Pop. Frauen und Männer, über und über mit Tüten beladen, flanieren die Straßen entlang. Auch wenn in Japan der 24. Dezember ein Tag der Besinnlichkeit und der Sinnlichkeit ist, am 25. dreht sich alles um Geschenke.

„Snow white Pistaccio“ wird hier verkauft, Popcorn mit Pistazienaroma, das Pfund für 17 Euro. Lange Schlangen bil-

Weihnachten in Tokio, das sind vor allem Unmengen von Hühnerbeinen bei Kentucky Fried Chicken

Es wird nie richtig kalt im Dezember in Tokio, aber als um halb fünf die Sonne untergeht, weht doch ein kühler Wind durch die Straßen. In der linken Hand die Pralinen, dazu die Musik und die erleuchtete Szenerie. Ich brauche, so wie die Japaner, keine Kirche, kein Jesuskind, um mich beseelt zu fühlen. Ich empfinde etwas, das gar nicht so einfach zu benennen ist für mich. Ein bisschen bin ich wieder der zehnjährige Thilo.

Tokio leuchtet im Dezember nicht nur in den Einkaufsstraßen. Jedes Jahr über-

In der Annahme, dass die Europäer zu Weihnachten stets Hühnchen essen, sind die KFC-Restaurants am 24. Dezember überfüllt, bereits Ende November sind keine Reservierungen mehr möglich. Ein Eimer frittierte Hähnchenbeine, dazu Pommes: Das Weihnachtsessen für die ganze Familie fällt furchterregend aus. Aber ich versuche tapfer, den Brauch mitzumachen. Und während ich im Tokioter Vergnügungsviertel Kabukicho sitze, aus dem Fenster einer KFC-Filiale blicke und an einem ungenießbaren Hähnchen-



Von Ende November bis zum
Tokio Lichterfeste



Süße Tradition Zum Weihnachts-Date gibt es Pralinen.
Tokio ist die heimliche Hauptstadt der Patisserie



Berliner Tradition Currywurst und Pommes als
urdeutsches Weihnachtsessen

den sich vor dem Geschäft. Die Schaufenster der Edellabels, die in diesem Bezirk ihre Filialen haben, sind weihnachtlich dekoriert. Oder zumindest so, wie man sich eine stilvolle Weihnachtsdeko hier vorstellt. Bei Burberry etwa stehen Rehkitze zwischen den 2000-Euro-Taschen im Schaufenster.

Auch ich flaniere die Allee entlang, auf der Suche nach etwas für Harumi, ein Date braucht ein Geschenk, sonst ist es kein Weihnachts-Date. Ich kaufe das, was sie hier in Tokio wirklich außergewöhnlich gut herstellen können: Feingebäck und Pralinen.

Als ich bezahle und eine Verpackung aussuche, fühle ich zum ersten Mal seit vielen Jahren wieder diese besondere Stimmung. Ich genieße es, jemandem eine Freude zu machen, einen Menschen zu überraschen. Ich weiß, Harumi rechnet nicht damit, genau deswegen ist es ja so schön.

bieten sich die Bezirke Roppongi, Shibuya oder Ginza in ihrem Versuch, die früh einsetzende Dämmerung zu überstrahlen. Millionen Yen pumpen die Bezirksverwaltungen in den wichtigen Weihnachtsbrauch, die sogenannte Illumination. Die Parklandschaften verwandeln sich bei Musik und Nebel in fantastische Szenarien, die Japaner versammeln sich, um ein Lichtermeer zu erleben, das bis zum 25. Dezember nicht erlischt.

Und dann, endlich, bin ich am Ziel

Ich schwärme Harumi während unseres Seeigel-Essens begeistert von diesen Illuminationen vor, und sie stimmt mir zu. „Aber hast du schon den wichtigsten japanischen Brauch probiert?“, fragt sie mich. „Du musst zu KFC!“ Sie meint tatsächlich Kentucky Fried Chicken, die amerikanische Fast-Food-Kette. Seit bestimmt 20 Jahren war ich nicht mehr in einer ihrer Filialen.

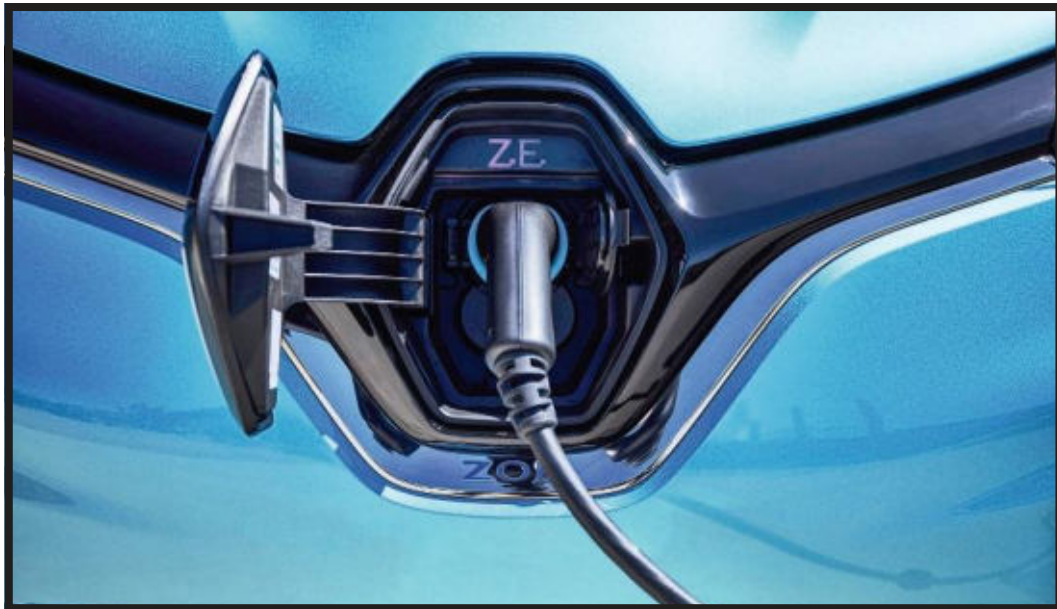
schenkel nage, spüre ich zum ersten Mal seit vielen Jahren den wirklichen Geist der Weihnacht.

Ich sitze dort, jetzt ohne Harumi, 10 000 Kilometer von meiner Familie entfernt. Ich vermisse meine Eltern, meine Freunde, die Freundin, den Weihnachtsbaum. Ich vermisse die Hoffnung auf Schnee und Geschenke und Überraschungen. Ich vermisse den bunten Teller und „Stirb langsam“ im Fernsehen. Ich vermisse es, 72 Stunden ungeduscht auf der Couch zu verlümmeln.

Ich nehme mein Handy aus der Tasche und schreibe eine Nachricht nach Hause, an die Familie: „Ich freue mich sehr auf Weihnachten, soll ich was aus Tokio mitbringen?“ Die Antwort kommt prompt: „Nur dich, wir freuen uns auf dich!“ Ich atme schwer aus. Weihnachten in Japan und Deutschland hat einen gemeinsamen Nenner: Liebe. (Und natürlich ein paar Geschenke.) ■

Die Akkukönner

Mehr Reichweite, weniger Lieferzeit: Mit dem neuen **Renault Zoe** dürften die Franzosen bei den rein elektrischen Fahrzeugen in Deutschland weiterhin das Feld anführen



Frontlader Energie nimmt Zoe da auf, wo herkömmliche Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor den Kühler haben

An der Raute soll man ihn erkennen. Das berühmte Symbol der französischen Marke Renault schmückt bereits seit 1925 den Kühler ihrer Fahrzeuge. Beim neuen Zoe ist die Raute in der Frontpartie auffallend groß. Weil darin die Ladebuchse für den Elektro-Bestseller ihren Platz hat. Das in Deutschland meistverkaufte E-Auto ist jetzt auch mit einer größeren Batterie und somit mit mehr Reichweite zu haben.

Zwei Elektromotoren (108 und 135 PS) und zwei Batteriegrößen (41 und 52 kWh) stehen zur Wahl. Damit kommt man mindestens rund 300 beziehungsweise fast 400 Kilometer weit. Aber das mit dem Verbrauch ist bei Elektromobilität auch nicht anders als bei Benzinern oder Diesel – es hängt vom Fahrstil ab.

Der E-Franzose lässt sich übrigens auch nur mit einem Pedal

fahren, dazu muss man aber vorausschauend durch den Verkehr surren. B-Modus nennt Renault das Spiel mit dem Strompedal. Dabei wird bereits beim Reduzieren der Geschwindigkeit Strom durch Rekuperieren gesammelt, das heißt, der Elektromotor wird zum Generator. Die gewonnene Energie verlängert die Reichweite und bremst so gleichzeitig den Zoe bis zum Stillstand ab. Das Prinzip ermöglicht kilometerlanges Fahren, ohne auch nur einmal das Bremspedal zu treten.

Der Trend geht zur Mietbatterie

Der Innenraum wirkt im Vergleich zum Vorgänger deutlich hochwertiger. Und auch Öko ist hier eingezogen: Die stoffbespannten Flächen sind aus recycelten Plastikflaschen und geschredderten Sicherheitsgurten gefertigt. Schlaff und ohne Seitenhalt sind im Zoe die Sitze. Aber alle fünf Plätze des Fünf-

RENAULT ZOE R135

Antrieb:
Drehstrom-Synchron-Elektromotor

Leistung:
100 kW/135 PS

Reichweite:
383 km (nach WLTP-Testzyklus)

L × B × H:
4,09 × 1,79 × 1,56 m

Höchstgeschw.:
140 km/h

Batteriekapazität:
52 kWh

0-100 km/h:
9,5 Sekunden

Preis:
ab 25 900 Euro
(ohne Batterie)

türers bieten ausreichend Platz, vor allem die Kopffreiheit ist großzügig bemessen. In den Kofferraum passen mindestens 338 Liter, mit dem Umlegen der Rücksitzbank werden 1225 Liter daraus.

Der neue Zoe mit dem kleineren 108-PS-Motor kostet ab 21 900 Euro. Aber Achtung, beim Basispreis ist die Batterie nicht mit dabei. 8090 Euro kostet der Akku-Pack extra, wobei sich rund 85 Prozent der Zoe-Kunden lieber für eine Batterie-Miete entscheiden. Das belastet das Portemonnaie mit je nach jährlicher Fahrleistung zwischen 74 und 124 Euro monatlich.

Was die teils sehr langen Wartezeiten für E-Mobile angeht: Renault verspricht eine Lieferzeit von maximal zwei Monaten. ■

WOLFGANG WIELAND

Der Autor reiste auf Einladung des Herstellers.



FOCUS auf Probe. Mit Dankeschön.

10x FOCUS zum Vorzugspreis + eines unserer TOP Produkte!



10x FOCUS
für nur
31,00€

**Jederzeit
kündbar**



DENVER

Jetzt Vorteile sichern:

- ✓ 10x über 34 % sparen
- ✓ Pünktliche Lieferung in Ihrem Briefkasten
- ✓ Portofreie Zustellung
- ✓ Attraktives Dankeschön

Denver Bluetooth Earbuds (AH76)

Kabellos Musik genießen, Podcasts hören oder telefonieren.

- Bluetooth Version V5.0; Reichweite: bis zu 10 Meter
- Jeder Kopfhörer hat einen 50 mAh Akku
- Ladestation: 400 mAh
- Eingebautes Mikrofon zum Telefonieren
- Standby: 130 Stunden; Telefonieren: bis zu 3 Stunden
- Music Playback: bis zu 1.8 Stunde
- Zuzahlung nur 1,00 €

Gleich bestellen:

☎ **0180 6 4801000***

Angebot und weitere tolle Prämien unter:

📱 **focus-abo.de/mini**

Ich teste FOCUS 10x für nur 31,00 € + Denver Bluetooth Earbuds mit 1 € Zuzahlung. Bis 2 Wochen vor Ablauf des Mini-Abos in Textform kündbar. Möchte ich FOCUS weiterlesen, brauche ich nichts zu tun (Berechnung vierteljährlich: 13 Ausgaben für zzt. 61,10 €). Die Belieferung kann nach dem Test jederzeit in Textform beendet werden. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage: 0049 180 6 4801000*. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. *0,20 €/ Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, andere Mobilfunkpreise möglich, Mobilfunkpreis max. 0,60 €/ Anruf - Ausland abweichend. Verantwortlicher und Kontakt: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München, Handelsregister: Amtsgericht München, HRB97887. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0049 781 6 396100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Aktionsnr.: 642630M52

In den Talkshows Die Top 3 des Jahres



**Annalena
Baerbock**



Norbert Röttgen



Kevin Kühnert

Wer in Deutschlands Talkshows sitzt, bestimmt das Meinungsbild im Land. Folgt man dieser These, war 2019 ein schwarz-grünes Jahr. Denn niemand nahm in den Studios von Anne Will, Maybrit Illner, Sandra Maischberger und Frank Plasberg häufiger Platz als die Grüne Annalena Baerbock (zehn Auftritte) und der CDU-Politiker Norbert Röttgen (neun Auftritte). Auf Platz drei folgte in diesem Jahr, das über Wochen von der Parteichef-Suche der SPD geprägt war, Juso-Chef Kevin Kühnert mit acht Auftritten.



Die Gedenkfeier zur Ardennenoffensive fand am Mardasson-Denkmal in Bastogne statt

Auf Auslandsreise

Im Gedenken

Am 75. Jahrestag der deutschen Ardennenoffensive im Zweiten Weltkrieg hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zu mehr europäischem Zusammenhalt aufgerufen. „Ein geeintes, friedliches Europa – das ist die Lehre, die wir Europäer aus dem Vernichtungskrieg gezogen haben“, sagte Steinmeier bei der Gedenkfeier im belgischen Bastogne. Die Ardennenoffensive gilt als einer der letzten Versuche Hitlers, die drohende militärische Niederlage abzuwenden. Neben Steinmeier nahmen auch Belgiens Ministerpräsidentin Sophie Wilmes, EU-Ratschef Charles Michel, US-Verteidigungsminister Mark Esper und der polnische Präsident Andrzej Duda an der Veranstaltung teil.



Jens Söring bei seiner Ankunft am Flughafen Frankfurt

Auf Heimatbesuch

In Freiheit

Er beteuert seine Unschuld seit mehr als drei Jahrzehnten. Nach 33 Jahren in amerikanischen Gefängnissen kam er diese Woche frei. Noch vor Weihnachten durfte der verurteilte Doppelmörder Jens Söring die USA verlassen und reiste direkt zurück nach Deutschland. Ein US-Gremium hatte den 53-Jährigen auf Bewährung freigelassen und abgeschoben. In den USA ist Söring weiter ein verurteilter Doppelmörder, er darf nie wieder in das Land einreisen. In Deutschland ist der in Bangkok geborene Diplomatensohn, der wegen des Mordes an den Eltern seiner ehemaligen Freundin zu lebenslanger Haft verurteilt worden war, ein freier Mann. Sein Fall gilt als juristisch abgeschlossen.



Bärbel Weinert (Weingut Prinz von Hessen), Carla Blum (Weingut Hammel, an diesem Abend auch Köchin), Christine Pröstler (Weingut Pröstler), Beate Schindler (FOCUS-Genussmacher) und Dörte Näkel (Weingut Meyer-Näkel)

FOCUS Weinbar-Tour

Frohe Wein-Nacht!

Önologie ist eine fröhliche Wissenschaft. Oder ein geschmackvolles Hobby. Achtmal lud FOCUS dieses Jahr zur Weinbar-Tour quer durchs Land. Den Abschluss machten Weine von 15 Spitzenwinzerinnen von Baden bis Saale-Unstrut. Nach Stationen etwa auf Sylt, in Weimar und Frankfurt am Main endete die Tour 2019 in der Bar „Das Weinheim“ in München. Unterstützt wurde die Event-Reihe u. a. vom Deutschen Weininstitut.



Das Skispringer-Team
(hinten, v. l.): Stephan Leyhe,
Markus Eisenbichler,
Trainer Werner Schuster,
Karl Geiger, Richard
Freitag. Vorn: Weitspringe-
rin Malaika Mihambo und
Zehnkämpfer Niklas Kaul

Baden-Baden

Sie sind die besten Sportler 2019

Einmal im Jahr entscheiden nicht Kampfrichter, sondern Sportjournalisten. Und die waren sich einig: Die Leichtathleten Malaika Mihambo und Niklas Kaul sind zusammen mit dem Team um Skispringer Markus Eisenbichler die Sportler des Jahres 2019. Während der Gala im Kurhaus von Baden-Baden nahmen die Athleten ihre Auszeichnungen entgegen. Der deutsche Fußball-Meister Bayern München schaffte es in diesem Jahr übrigens nicht unter die besten zehn Mannschaften.



Thomas Gottschalk mit Freundin Karina Mroß



Dorothee Bär
und ihr Mann Oliver
Bär begrüßen
Stavros Kostantinidis



Markus Söder mit
Gastgeber Kostantinidis
und Uschi Glas



Monika Gruber (l.)
und Ilse Aigner



René Benko (l.) und
Paul-Bernhard Kallen



Victoria Swarovski

München

Schlemmer-Netzwerk

Rechtsanwalt Stavros Kostantinidis lud auch in diesem Jahr wieder Prominente, Unternehmer und Politiker zum weihnachtlichen Zicklein-Essen in das Café „Reitschule“ nach München-Schwabing. Es wurde ausgiebig gefeiert und für das Spendenprojekt „brotZeit – Frühstück und Chancen geben“ von Uschi Glas gesammelt. Die Gäste, unter ihnen auch Ministerpräsident Markus Söder, gaben 313 500 Euro.

Hier treffen Sie ...



Judith Rakers

Moderatorin

Restaurant „Seekrug“ auf Langeoog

Hase, Fasan, Highland-Rinder und natürlich Fisch bezieht Familie Recktenwald direkt auf der Insel. Zur ideenreichen Bio-Küche mit vielen Gemüsegerichten gibt's im Panoramarestaurant einen grandiosen Blick auf die Nordsee. Ein Tipp unter Insulanern sind die Kuchen aus der hauseigenen Bio-Konditorei.

Auch gesehen: Ingolf Lück
Beliebtestes Gericht: Große Scholle,
Kartoffeln, Salat, 24 €

Der Espresso kostet: 2,40 €

„Seekrug“, Höhenpromenade 1,
26465 Langeoog,
www.seekrug.de



Seeblick Das Panoramarestaurant
auf Langeoog

Ihn sollte man kennen **Klaus-Peter Wolf**

Der Krimi-Autor lässt auf
Langeoog morden

Der gebürtige Gelsenkirchener schreibt Krimis für Millionen (auch Drehbücher für „Tatort“ und „Polizeiruf 110“) und steht regelmäßig an der Spitze der Bestsellerlisten. Als Tatort für blutrünstige Verbrechen hat er seine Trauminsel Langeoog entdeckt.





Gerd Baltus, † 87 Ich war immer ein großer Fan vom Gerd, hatte ihn als junger Mensch in vielen Rollen bewundert. Und dann standen wir von 1992 bis 1996 gemeinsam vor der Kamera, für sieben Staffeln von „Ein Bayer auf Rügen“. Er war ein wunderbarer Schauspieler und ein herausragender Mensch mit einem Mordshumor. Mit so einem Partner wird jeder Film noch besser, so einer gibt dir eine tolle Rückendeckung. Er spielte den Bürgermeister Donatius Domberger wie jede seiner Rollen mit Leib und Seele. Wir hatten sehr viel Spaß, auch wenn es auf Rügen oft ungemütlich war – feucht, kalt oder windig oder alles zusammen. Fröhlich morgens sagte er schon mal: „Mensch, Fierek, du gehst mir auf den Senkel mit deiner guten Laune.“ Das war, mindestens zur Hälfte, als Scherz gemeint.

Ich verneige mich und sage: Tschüss, lieber Gerd. Es war mir eine Ehre, dich kennenzulernen und mit dir spielen zu dürfen.

WOLFGANG FIEREK

Schauspieler, Sänger und Ehren-Sioux



Anna Karina, † 79

Die schönen Augen von Anna Karina sind für immer geschlossen. Während eines halben Jahrhunderts auf der Leinwand hat ihr Blick,

tief wie der Himmel und auch so blau oder so grau, Sonne und Wolken überstrahlt, von Freude erleuchtet

oder verdunkelt durch die Melancholie. Mit 17 hatte sie ihr Heimatland Dänemark verlassen, um in Paris Mannequin zu werden. Schon bald wurde sie wegen ihrer erhabenen Schönheit bewundert. Jean-Luc Godard entdeckte sie in einem Werbespot. Dank seiner wurde die junge Frau zur Königin der Nouvelle Vague im französischen Kino. Später sollte sie noch mit einigen der größten Cineasten der Welt drehen: Luchino Visconti, Volker Schlöndorff, George Cukor, Rainer Werner Fassbinder oder Raoul Ruiz.

Die Franzosen werden sich noch lange an dieses Gesicht erinnern, das ihre Herzen entflammte, an diese Stimme, die uns die Musik ihrer Seele spüren ließ, mit ihren Rhythmen und Schlagern, ihrem Vibrato und ihren Brüchen.

EMMANUEL MACRON

Präsident der Republik Frankreich



Panamarenko, † 79

„Ich habe Panamarenko immer in meinem Rucksack“, sagte einmal der große Ausstellungsmacher

Jan Hoet, Gründungsdirektor von Marta Herford. Und so inszenierte er auch für seine Eröffnungsausstellung „(my private) Heroes“ im 20 Meter hohen Mittelsaal des von Frank Gehry errichteten Museums ein riesiges Panamarenko-Luftschiff. Dieser Zepelin, der sich seitdem in der Sammlung Marta befindet, hat nichts von seiner Faszination verloren: Panamarenko war vor allem ein Ingenieur für die Augen, ein Erfinder von Flug-, Fahr-, Lauf- oder Tauchgeräten, die wie Realität gewordene Entwurfszeichnungen wirken. Es ging ihm um die Poesie des Blicks. Er wusste eine Spannung aufzubauen zwischen dem kindlichen Staunen über das vielleicht Mögliche und dem erwachsenen Wissen um die nüchternen Naturgesetze. Gerne hätte ich mit ihm noch einmal sein Werk im Marta inszeniert – nun müssen wir allein weiterträumen.

ROLAND NACHTIGÄLLER

seit 2008 Direktor des Museums Marta Herford

NAMEN IN DIESER AUSGABE*

Menschen/
Firmen

A		Laschet, Armin	18
		Lauterbach, Karl	85
Abramovic, Marina	103	Le Pen, Marine	31
Altmaier, Peter	59, 130	Link, Caroline	98
Amalric, Mathieu	103	Lutz, Richard	63
Amazon	20, 54		
Apple	54		
B		M	
Babis, Andrej	31	Maas, Heiko	6
Bachler, Nikolaus	103	Macron, Emmanuel	31
Baerbock, Annalena	20, 85, 126, 130	Madonna	96
Baltus, Peter	51	Mandoki, Leslie	96
Barnier, Michel	31	Michel, Charles	31, 126
Becker, Meret	97	Mihambo, Malaika	127
Berndt, Jakob	87	Morawiecki, Mateusz	31
Biden, Joseph	44	Müntefering, Michelle	20
Boddien, Wilhelm von	27	Musk, Elon	48
Bode, Stefan	75		
Boeing	20	N	
Breton, Thierry	31	Nikutta, Sigrd	63
Burda, Hubert	24	Nordhaus, William	61
Burda, Jacob	24		
Bush, George W.	45	O	
		Orban, Viktor	31
		Otto	24
		Özil, Mesut	18
C		P	
Carey, Mariah	96	Paal, Boris	54
Chagall, Marc	10	Paine, Thomas	44
Clinton, Bill	45	Pallaske, Jana	97
Combs, Sean	96	Pavarotti, Luciano	97
		Pelosi, Nancy	44
D		Petrenko, Kirill	103
DiCaprio, Leonardo	96	Petry, Frauke	20
Douglas	20	Pofalla, Ronald	63
Duda, Andrzej	126	Precht, Richard David	7
Dwyer, Alice	97		
		R	
E		Rakers, Judith	127
Eidinger, Lars	97	Reckwitz, Andreas	90
Eisenbichler, Markus	112, 127	Renault	124
Ember	87	Rezo	6
Esken, Saskia	18	Ricola	66
Esper, Mark	126	Ridley, Daisy	12
		Röttgen, Norbert	126, 130
		Rutte, Mark	31
F		S	
Facebook	54	Salvini, Matteo	31
Feldenkirchen, Markus	130	Schäuble, Wolfgang	130
Fisher, Carrie	13	Scheuer, Andreas	64
Fürmann, Benno	97	Schmidt, Jürgen	26
		Schneider, Daniel	9
G		Schröder, Gerhard	18
Gauland, Alexander	92	Selenskij, Wolodimir	44
Göring-Eckardt, Katrin	130	Simons, Laurent	51
Gottschalk, Thomas	127	Sinn, Hans-Werner	61
Günther, Daniel	7	Spahn, Jens	85
		Steinmann, Marie	97
H		Steinmeier, Frank-Walter	126
Habeck, Robert	6	Sturgeon, Nicola	31
Hagedorn, Bettina	20		
Hallervorden, Dieter	97	T	
Hannigan, Barbara	102	Thiele, Heinz Hermann	61
Heil, Hubertus	34	Thunberg, Greta	61
Herzsprung, Hannah	97	Timmermans, Frans	31
Hofmann, Nico	99	Tomorrow	87
Howard, Ron	97	Trump, Donald	19, 44, 48, 93
		Tykwier, Tom	97
J			
Jay-Z	96		
Johnson, Boris	31, 93		
Jung, Christian	64		
		V	
K		Vestager, Margrethe	31
Kempf, Kerstin	76	Voßhenrich, Ralf	60
Kerr, Alfred	98		
Kerr, Judith	98	W	
Klinsmann, Jürgen	19	Wagenknecht, Sahra	130
Koons, Jeff	100	Warhol, Andy	10
Kostantinidis, Stavros	127	West, Kanye	96
Kretschmar, Jan	23	Williams, Pharrell	96
Kühnert, Kevin	48, 126, 130	Wolf, Klaus-Peter	127
L		Z	
Lagarde, Christine	31	Zellweger, Renée	97
Lagerfeld, Karl	18	Ziemiak, Paul	20
Lammert, Norbert	130	Zwirner, David	100
Lange, Kathrin	25	Zwirner, Lucas	100

*eine Auswahl



FOCUS Redaktion, Potsdamer Straße 7, 10785 Berlin,
Telefon: 0 30/75 44 30-0, Fax: 0 30/75 44 30-28 60, ISSN 0943-7576
FOCUS ist ein Magazin von BurdaNews.

REDAKTION

Chefredakteur Robert Schneider
(V.i.S.d.P.: Anschrift siehe Redaktionsadresse)
Stellvertretende Chefredakteure Jörg Harlan Rohleder, Markus Krischer
Mitglied der Chefredaktion Jan Wolf Schäfer
Kolumnist Jan Fleischhauer
Berater des Chefredakteurs Walter Mayer
Creative Consulting Matthias Last/Studio Last (extern)
Art Direction Bardo Fiederling; Michael Heitschötter (Stv.)
Chefs vom Dienst Sonja Wiggemann; Markus C. Hurek, Christian Stein (Stv.)
Fotochef Thorsten Fleischhauer
Textchefs Alexander Bartl, Markus Götting
Chefkorrespondent Daniel Goffart
Chefreporter Josef Hufelschulte, Alexander-Georg Rackow
Leiterin Redaktionsmanagement Katharina Hunold
Politik & Wirtschaft
Jan Wolf Schäfer (Ltg.), Gudrun Dometeit (Stv.), Markus C. Hurek;
Corinna Baier (Social Media), Marc Etzold, Stephanie E. Fritzsche,
Jan Garvert, Andreas Große Halbuer, Dr. Andrea Claudia Hoffmann,
Petra Hollweg (Leitende Redakteurin), Maraike Mirau (Volontärin),
Sara Sievert (Volontärin), Susanne Stephan, Amelie Weber (Volontärin),
Alexander Wendt (Autor), Marcel Wollscheid, Janina Zillekens (Volontärin)
Investigation
Christoph Elflein (Ltg.); Maximilian Krones, Thilo Mischke,
Sebastian Schellschmidt (Reporter), Herbert Weber
Wissen & Gesundheit
Bernhard Borgeest (Ltg.); Helmut Broeg, Aleksandra Janevska (Volontärin),
Elisabeth Krafft, Dr. Kurt-Martin Mayer
Kultur & Leben
Jobst-Ulrich Brand (Ltg.), Barbara Jung-Arnzt (Stv.);
Gabi Czöppan, Harald Pauli, Ulrike Plewnia, Robert Vernier (Ltg. Medien),
Elke Hartmann-Wolff (Autorin), Axel Wolfsgruber (Ltg. Sport),
Margot Zeslawski
Bildredaktion
Karin Bruch, Arne Deepen, Maike Feder, Florian Kernwein,
Nadine Kurschat, Franziska Lentens
Titelgrafik
Thorsten H. Michel, Karin von Zakarias
Grafik
Franziska Altmann, Heike Noffke, Petra Rehder, Betül Rühmann,
Ursula Stauffer, Tili Theißen, Petra Vogt
Info-Grafik
Ulrich Gerbert, Stefan Hartmann, Axel Kowalewski
Composing Werner Nienstedt
Dokumentation
Jochen Bausback, Bernd Hempeler, Dr. Angelika Koller, Ireen Packebusch,
Joachim J. Petersen, Fabrice Rüping, Inga Stichling, Susanne Ullrich
(Kooperation mit F.A.Z. - Research)
Herstellung/Produktion Jeannette Finger, Vladimir Milasinović
Schlussredaktion Die Lektorey Kreuzer – Madl – Ruschmann, München
Repro pixel4media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionstechnik Ingo Bettendorf, Oliver Seehaus
Nachrichtendienste dpa, Reuters
Redaktionsverwaltung Burda Service GmbH,
Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Ltg.)

AUSLANDSKORRESPONDENTEN

Athen Wassilios Aswestopoulos; E-Mail: kwa@aswestopoulos.de
Tel.: 00 30/69 44 38 19 78
Brüssel Eric Bonse; www.ericbonse.eu
Tel.: 00 32/4 85 11 29 88
Buenos Aires Andreas Fink; Tel.: 00 54/11/45 21 21 76,
Fax: 0 12 12/5 75 37 08 72
Leiden Kerstin Schweighöfer; Tel.: 00 31/71/5 61 02 40,
Fax: 00 31/71/5 61 08 85
Nairobi Kirsten Milhahn; E-Mail: k.milhahn@hamburg.de,
Tel.: 0 02 54/7 37 79 02 82
Neu-Delhi Dorothea Riecker; E-Mail: dorotheahug@hotmail.com,
Tel.: 00 91/11/41 76 52 85
Paris Tanja Kuchenbecker; E-Mail: klpresse.paris@gmail.com,
Tel.: 00 33/9 84 10 41 73
Peking Jörn Petring; E-Mail: joern.petring@me.com,
Tel.: 00 86/186 12 20 40 93
Rom Eva Maria Kallinger;
Tel. und Fax: 00 39/06/5 88 41 62
Tel Aviv Lissy Kaufmann; E-Mail: lissykaufmann@gmail.com,
Tel. 00 972/5 45/87 68 41

Tokio Susanne Steffen; E-Mail: susanne_steffen@com.home.ne.jp
Tel. und Fax: 00 81/4 68 77 54 80
Washington Dr. Peter Gruber; Tel. und Fax: 0 01/3 01/5 81 09 99
Zürich Gisela Blau; Tel.: 00 41/44/2 02 22 66,
E-Mail: gila.blau@bluewin.ch

AUSLANDSBÜROS

Großbritannien Carmen Durrant, E-Mail: carmen.durrant@burda.com
USA Heidi Zimmermann (Bild), Hubert Burda Media Inc.,
85 Broad Street New York, NY 10004,
Tel.: 0 01/2 12/8 84 49 00

VERLAG

FOCUS erscheint in der **FOCUS Magazin Verlag GmbH**,
Arabellastraße 23, 81925 München.

Die Redaktion übernimmt **keine Haftung** für unverlangt
eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. **Nachdruck** ist
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dieses gilt
auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf CD-ROM. Sofern Sie Artikel aus FOCUS in Ihren
internen elektronischen Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten
Sie die erforderlichen Rechte unter www.pressemonitor.de oder unter
Tel. 0 30/28 49 30, PMG Presse-Monitor GmbH.

Druck Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg.
Printed in Germany

Vertriebsleiter Markus Cerny
Vertriebsfirma MVZ GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim,
Internet: www.mvz.de

FOCUS darf nur mit Genehmigung des Verlags in **Lesezirkeln**
vertrieben werden. Der **Export** von FOCUS und der **Vertrieb im Ausland**
sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

Einzelpreis in Deutschland € 4,70 inkl. 7 % MwSt.
Abonnementpreis € 4,70 (inkl. Zustellgebühr und 7 % MwSt.,
im Ausland zuzüglich Porto).
Für Mitglieder des Bundesverbands der Borsenvereine an deutschen
Hochschulen e. V. und des Europaverbands der Selbständigen
Deutschland e. V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag
enthalten. Für Mitglieder des Bundesverbands Deutscher Volks- und
Betriebswirte e. V. und des Hanseatischen Anlegerclubs (HAC e. V.) und
für Mitglieder der Deutschen Schutzvereinigung für Wertpapierbesitz e. V.
ist der Bezug des FOCUS-E-Papers im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Studenten-Abonnement (nur gegen Nachweis).
Schüler-Abonnement (nur gegen Nachweis eigener
Haushaltsführung): € 2,25 jeweils inkl. Zustellgebühr und
7 % MwSt. Im Ausland zuzüglich Porto.
Die Postzustellung erfolgt klimaneutral.

Pressesprecherin Alice Wagner, Tel.: 0 89/92 50-25 75,
Fax: 0 89/92 50-27 45, E-Mail: presse@burda.com

Verantwortlich für den Anzeigenteil
Kai Sahfeld, AdTech, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 31, gültig seit 1. Januar 2019.

Leiter Direkt Marketing Michael Zgolik

Head of Media Solutions Florian Biechele

Deputy Managing Director Stefan Kossack

Director Strategy FOCUS Dr. Sebastian Doedens

CFO BurdaNews Gunnar Scheuer

Managing Director News Malte von Bülow

Geschäftsführer Burkhard Großmann

Gründungschefredakteur Helmut Markwort

Verleger Dr. Hubert Burda



Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes:
Verlag: FOCUS Magazin Verlag GmbH.
Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.
Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter
Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin: Hubert Burda Media Holding
Kommanditgesellschaft, Offenburg.
Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München,
und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.
Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München,
und Jacob Burda, München, sowie die Hubert Burda Media Holding
Betriebsführungsgesellschaft m.b.H.

Focus (USPS no 9593) is published weekly by Hubert Burda Media.
Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All
Computer Services Corp.), 660 Howard Street, Buffalo, NY 14206.
Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster:
Send address changes to Focus, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo,
NY 14205-0155. E-Mail: service@roltek.com Toll free: 1-877-776-5835

Service

AUSKUNFT ZUM ABONNEMENT

Deutschland: FOCUS-Abonentenservice
Postfach 0 50, 77649 Offenburg
Telefon: 0 18 06/4 80 10 02
Fax: 0 18 06/4 80 10 03
(Festnetzpreis 20 ct/Anruf,
Mobilfunkpreise max. 60 ct/Anruf)
E-Mail: abo@focus.de

Österreich: Burda Medien Abo-Service
Postfach 4, A-6961 Wolfurt-Bahnhof
Telefon: 00 43/55 74/5 30 55
Fax: 00 43/55 74/5 32 55
E-Mail: burda@guell.de

Schweiz: Burda Medien Abo-Service
Postfach, CH-9026 St. Gallen
Telefon: 00 41/71/3 11 62 73
Fax: 00 41/71/3 14 06 10
E-Mail: burda@guell.de

übriges Ausland: Burda Medien Abo-Service
Heuriedweg 19, D-88131 Lindau
Telefon: 0 83 82/96 31 80
Fax: 0 83 82/96 31 59
E-Mail: burda@guell.de

Bestellung bestimmter Ausgaben

Telefon: 0 781/6 39 58 60
Fax: 0 781/6 39 58 61
E-Mail: focusbestell@burdadirect.de

Urlaubsanmeldung/Adressänderung

Telefon: 0 781/6 39 58 50
Fax: 0 781/6 39 58 51
E-Mail: focusabo@burdadirect.de

Abonnement für Blinde

FOCUS auf Daisy-/MP3-CD
Telefon: 0 55 31/71 53
E-Mail: atz@blindenzzeitung.de
FOCUS am PC
Telefon: 0 69/95 51 24 15
Fax: 0 69/95 57 35 09

FRAGEN AN DIE REDAKTION

E-Mail: service@focus-magazin.de
Sie erreichen unsere Ressorts unter
Telefon: 0 30/75 44 30-28 01
E-Mail: leserbriefe@focus-magazin.de

SERVICE-NUMMERN

Tarifenforderungen Anzeigen
Telefon: 0 89/92 50-26 92
Fax: 0 89/92 50-24 94
E-Mail: anzeigen@focus.de
Internet: www.burdanews.de

Nachdruckrechte Text
Telefon: 0 30/75 44 30-28 03
Fax: 0 30/75 44 30-28 77
E-Mail: synd.text@focus-magazin.de

Nachdruckrechte Fotos und Info-Charts
Telefon: 0 30/75 44 30-28 02
Fax: 0 30/75 44 30-28 60
E-Mail: synd.foto@focus-magazin.de

FOCUS-Archiv
Artikelrecherche kostenlos unter
www.focus.de/magazin/archiv

Auskunft zu FOCUS Online
Telefon: 0 89/92 50-32 92
E-Mail: redaktion@focus.de

Auskunft zu FOCUS TV
Internet: www.focusstv.de

Datenschutzanfrage
Telefon: 0 781/6 39 61 00
Fax: 0 781/6 39 61 01
E-Mail: focus@datenschutzanfrage.de



von Helmut Markwort

Es ist eine Schande, dass der Bundestag nicht kleiner wird

Montag

Deprimierende Nachricht aus Berlin. Die Verwaltung des Bundestags hat beim zuständigen Bauamt der Stadt vorsorglich angefragt, ob um das Parlament herum Bürocontainer aufgestellt werden könnten. In diesen Menschenbehältern sollen Bundestagsabgeordnete und ihre Mitarbeiter untergebracht werden. Die Anfrage lässt den pessimistischen Schluss zu, dass die Mitarbeiter von Wolfgang Schäuble nicht an eine Wahlrechtsreform glauben und eine weitere Aufblähung des Bundestags befürchten.

Die Wucherung verläuft dramatisch. Gesetzlich vorgesehen sind 598 Abgeordnete: die eine Hälfte direkt gewählt, die andere über die Landeslisten der Parteien. Tatsächlich sitzen derzeit 709 Volksvertreter im Reichstag, 111 zu viel. Sie verdanken ihren Platz einigen Überhangmandaten, die durch Ausgleichsmandate zugunsten fast aller Parteien vervielfältigt werden.



Ratlos Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble leidet, weil das Parlament nicht kleiner wird

Diese Entwicklung kann sich bei der nächsten Wahl noch steigern, sodass eine Zahl von 800 Abgeordneten befürchtet werden muss. Nur China hat mehr. Das amerikanische Repräsentantenhaus kommt mit 435 Abgeordneten aus.

Ursache für noch mehr Überhang- und Ausgleichsmandate ist die Verteilung der Stimmen auf immer mehr Parteien. Rechenbar ist, dass ein Kandidat mit nur 25 Prozent der Stimmen direkt gewählt wird und damit mehrere Ausgleichsmandate auslöst.

Die Parteien kennen diese Problematik, können sich aber nicht auf die notwendige Reform des Wahlrechts einigen.

Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble kämpft wie schon sein Vorgänger Norbert Lammert bisher ohne Erfolg gegen den Egoismus der Gruppierungen.

Obwohl die Zahl der Abgeordneten unbedingt reduziert werden muss, scheuen die Fraktionen die Selbstverkleinerung. Dabei ist Eile geboten. Bald im nächsten Jahr werden die ersten Kandidaten aufgestellt. Die Kommunen müssen mit der Organisation beginnen. Gerade hat der Bund der Steuerzahler vorgerechnet, dass der XXL-Bundestag 2020 mehr als eine Milliarde Euro kosten wird.

Wenn die Abgeordneten sich nicht selbst beschränken können, sollten sie eine Kommission von Verfassungsrechtlern, Mathematikern und auch Parteiverantwortlichen mit der Reform beauftragen.

Wenn das Parlament nicht endlich verkleinert wird, wäre das eine Schande für unser System. Die Bürger, Wähler und Steuerzahler haben kein Verständnis für diese kostspielige Schlamperei. Sogar die Italiener haben es geschafft, ihr Parlament zu verkleinern.



Linienmesser
Peter Frey, Chefredakteur des ZDF, will nicht wahrhaben, dass viele Journalisten grün fühlen

Dienstag

In einem Gespräch mit der „Zeit“ hat uns der ZDF-Chefredakteur Peter Frey in seine Gedankenwelt blicken lassen. Er sagt: „Wir Medien haben niemanden zu erziehen.“ Bravo! Er fährt aber fort: „Aber wir müssen zeigen, wo die Grenzen demokratischer Gesinnung verlaufen.“ Offenbar weiß er, wo die Linien verlaufen, und will festlegen, wer nicht demokratisch gesonnen ist. Er kann sogar hellsehen. Bei den 259 382 AfD-Wählern in Thüringen erkennt er, dass sie „bewusst rechtsextrem“ gewählt haben. Dabei steht in seinen Unterlagen, dass viele „trotz Höcke“ für diese Partei gestimmt haben.

Er wehrt sich gegen die Einschätzung, der Journalistenstand habe einen „rot-grünen Einschlag“. Zutreffender wäre grün-rot. Dazu ganz frisch die Rangliste der Talkshow-Gäste 2019. Erster Platz Baerbock (Grüne) mit zehn Auftritten, zweiter Röttgen (CDU) mit neun, dritter Kühnert (SPD) mit acht, vierte mit jeweils sieben Auftritten Göring-Eckardt (Grüne), Wagenknecht (Linke), Feldenkirchen („Spiegel“) und Altmaier (CDU).

FOCUS-Gründungschefredakteur Helmut Markwort ist seit November 2018 FDP-Abgeordneter im Bayerischen Landtag.

Fotos: imago images, BrauerPhotos/Neugebauer

Mit FOCUS stilvoll ins Neue Jahr 2020 starten!

10x FOCUS im Kombiabo + MOËT Spitzenchampagner sichern!

Sie sparen
60%

Ideal
für Ihre
Silvester-
party!

Ihr FOCUS Champagner-Sparpaket:

1 Flasche MOËT & CHANDON	40,00 €
10 Ausgaben FOCUS Kombiabo ...	52,00 €
Regulärer Preis	92,00 €
Ihre Ersparnis	55,00 €
Gesamtpaket nur	<u>37,00 €</u>

Gleich bestellen:

☎ **0180 6 4801000*** 🖱 **focus-abo.de/kombi-champagner**

Der Sparpaket-Preis von 37,00 € setzt sich zusammen aus: 10 Ausgaben FOCUS für 31,00 € + 10x FOCUS digital für 5,00 € + 1 Flasche Moët & Chandon für 1,00 €. Der angebotene Champagner enthält Sulfite. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzlichen MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskonditionen auf Anfrage. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.focus-abo.de/agb abrufen. *0,20 €/Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, andere Mobilfunkpreise möglich, Mobilfunkpreis max. 0,60 €/Anruf. Verantwortlicher und Kontakt: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München, Handelsregister: Amtsgericht München, HRB97887. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: FOCUS Magazin Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f.) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Aktionsnr.: 642630MK52, digital: 642651M

AKTION 1&1 VORTEILSWELT



1&1 DSL INTERNET & TELEFON

9,99

ab €/Monat*

Preisvorteil für 12 Monate,
danach 29,99 €/Monat.
Ohne WLAN-Gerät.

**JETZT 240,- €
PREISVORTEIL ODER
WLAN-GERÄT
AUF WUNSCH DAZU!***



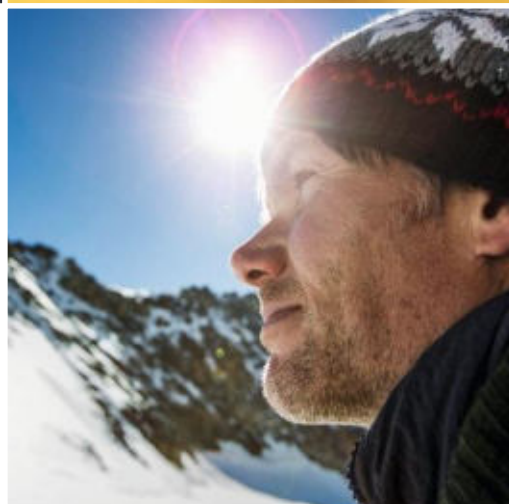
☎ 02602/9690



1und1.de

*1&1 DSL 16 für 9,99 €/Monat für 12 Monate, danach 29,99 €/Monat. Inklusive Telefon-Flat ins dt. Festnetz, Internet-Flat mit bis zu 16 MBit/s und 1&1 DSL-Modem für 0,- €. Auch mit leistungsstarkem 1&1 HomeServer+ für 4,99 €/Monat mehr erhältlich. Router-Versand 9,90 €. 24 Monate Vertragslaufzeit. Sonderkündigung im ersten Monat möglich. Bei Auswahl eines Zusatzgerätes aus der 1&1 VorteilsWelt entfällt der Preisvorteil für die ersten 12 Monate, zzgl. 24-monatige Ratenzahlung (von gewähltem Gerät abhängig). Abbildungen ähnlich. Solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt. 1&1 Telecom GmbH, 56403 Montabaur

44 SEITEN SPECIAL: **FIT UND GESUND**



DURCH DEN WINTER

KLUGES ESSEN TO GO

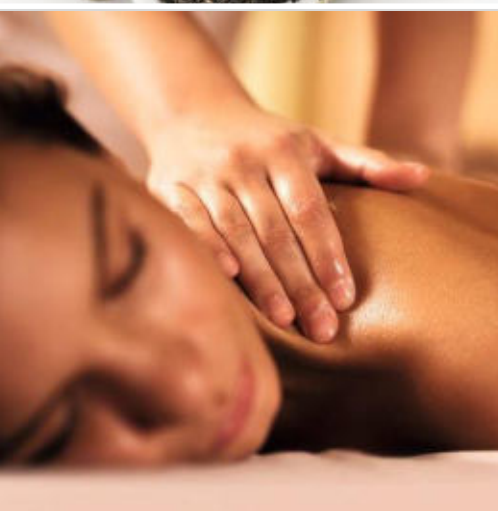
Auch wer viel unterwegs ist, kann sich bewusst und gesund ernähren

ANTI-AGING MIT HYALURON

Ganz einfach glattere Haut – mit und ohne Spritze

DAS SECHSTE SINNESORGAN

Was Faszien alles leisten und wie sie unser Wohlbefinden steuern





Dr. Niedermaier®
natural luxury

Regulatpro® Hyaluron

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT
DURCH MOLEKULAR-ESSENZ

INTERNATIONAL PATENTIERTE KASKADEN-FERMENTATION

SIGNIFIKANT ERHÖHTE HAUTFEUCHTIGKEIT
STEIGERUNG DER HAUTELASTIZITÄT
REDUZIERTER FALTENTIEFE
KRAFTVOLLES HAAR
STRAFFE HAUT
FESTE NÄGEL





Robert Schneider
Chefredakteur FOCUS

Runterkommen! Aber wie?

War das wieder ein verrücktes Jahr! Und egal, wen ich frage: In den vergangenen Wochen war jeder noch mal richtig im Stress und wünscht sich nur noch, schnell runterzukommen. Wenn das nur so einfach wäre. Wie den Spitzensportlern **Angelique Kerber oder Timo Boll** das gelingt, schreiben wir in diesem Heft. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Und bleiben Sie über den Winter fit und gesund!



18

Eintauchen in Genuss
Tipps für Wellness-
Urlaube im Winter

Inhalt

- | | |
|--|--|
| <p>4 Ruhe nach dem Stress
Wie Spitzensportler runterkommen und entspannen</p> <p>8 Das sechste Sinnesorgan
So steuern die Faszien unseren Körper</p> <p>12 Auszeit für die Seele
Jetzt ist die schönste Zeit für einen Wellness-Kurztrip</p> <p>18 Her mit dem Impfpass!
Experten-Tipps für einen unbeschwerten Urlaub</p> <p>20 Gesundes Essen to go
Auch wer viel unterwegs ist, kann sich richtig ernähren</p> <p>24 Wow, Haferflocken
Holger Stromberg macht das Getreide zum Highlight</p> <p>28 Dr. Tee
Gegen jedes Zipperlein ist ein Heilkraut gewachsen</p> <p>32 Schön mit Hyaluron
Glattere Haut – mit und ohne Spritze</p> | <p>36 Haare in Gefahr
So kommen Sie splissfrei durch die kalte Jahreszeit</p> <p>38 Machen Sie mal halblang
Geschickt Zigaretten, Zucker und Alkohol reduzieren</p> <p>40 Vorsicht, Büromonster!
Wie sich nervige Kollegen ganz einfach zähmen lassen</p> <p>42 Jetzt wird es aber Zeit
Last-minute-Tipps für Knochen, Organe und Abwehrkräfte</p> |
|--|--|



24

Überraschend anders
Drei besondere Rezepte mit dem gesunden Wundergetreide Haferflocken



40

Die lieben Kollegen
Von Labertaschen, Opfern und anderen Büromonstern

So regeneriert man richtig
Handballer Silvio Heinevetter und andere Spitzensportler erzählen

Impressum

FOCUS Redaktion
Potsdamer Straße 7
10785 Berlin
Telefon: 0 30/75 44 30-0

Chefredakteur

Robert Schneider
(V.i. S. d. P.: Anschrift siehe Redaktionsadresse)

Stellvertretende Chefredakteure

Jörg Harlan Rohleder, Markus Krischer

Art Direction

Bardo Fiederling

Fotochef

Thorsten Fleischhauer

Konzept und Redaktion

Petra Hollweg

Redaktion

Markus Götting, Petra Hollweg, Barbara Jung-Arntz, Philipp Laberenz (frei)

Chefs vom Dienst

Sonja Wiggemann, Christian Stein (stv.)

Titelgrafik

Thorsten H. Michel, Karin von Zakarias

Grafik

Ursula Stauffer; Petra Rehder

Bildredaktion

Maren Haupt (frei)

Dokumentation

Jochen Bausback, Dunja Bialas (frei), Bernd Hempeler, Alfred Lutz (frei), Heike Spruth (frei), Ute Wiemer (frei)

Herstellung

Jeannette Finger, Vladimir Milašinović

Schlussredaktion

Die Lektorey

Kreuzer – Madl – Ruschmann, München

Bildbearbeitung

pixel4media –

Burda Magazine Holding GmbH

Redaktionstechnik

Burda Digital Systems GmbH

Das FOCUS-Special „Fit und gesund“ erscheint in der FOCUS Magazin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München.

Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dieses gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf CD-ROM.

Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg. Printed in Germany

Anzeigenverkauf für

FOCUS-Special „Fit und gesund“

Benedikt Merget

Telefon 0 89/92 50-19 63

Fax 0 89/92 50-24 94

benedikt.merget@burda.com

Verantwortlich für den Anzeigenteil

Kai Sahlfeld, Arabellastraße 23, 81925 München.

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 31, gültig seit 1. Januar 2019.

Leiter Direkt Marketing

Michael Zgolik

Head of Media Solutions

Florian Biechle

Deputy Managing Director

Stefan Kossack

Director Strategy FOCUS

Dr. Sebastian Doedens

Managing Director News

Malte von Bülow

CFO BurdaNews

Gunnar Scheuer

Geschäftsführer

Burkhard Graßmann

Gründungs-Chefredakteur

Helmut Markwort

Verleger

Dr. Hubert Burda

Die Ruhe nach dem Stress

Wer Leistung bringen will, braucht Pausen für Kopf und Körper. Klingt simpel, ist es aber nicht. Denn je größer zuvor die Belastung, desto schwerer fällt im Anschluss die Entspannung. Sportreporter Philipp Laberenz hat **fünf deutsche Ausnahmeathleten** gefragt, wie sie es schaffen, in heißen Wettkampfphasen möglichst schnell runterzukommen, um auf den Punkt wieder fit zu sein

Bewegen und atmen: Deutschlands Tennisass **Angelique Kerber** schaltet beim Yoga ab

Angelique Kerber folgt einer einfachen Lösung: „In der Ruhe liegt die Kraft“, sagt die ehemalige Nummer eins der Tennis-Weltrangliste. „Das trifft bei mir wirklich komplett zu.“

Kerber ist die beste deutsche Tennisspieler. Eine herausragende Athletin, dekoriert mit drei Grand-Slam-Titeln. Die 31-Jährige schafft es wie kaum eine andere, auf dem Platz zu kontern und zu fighten. Kerber hat ein Kämpferherz. Auch wenn ihr im Tennisjahr 2019 ziemlich viel misserfolg und die großen Erfolge ausblieben.

Ob Hoch oder Tief, stets versucht sich die Deutsche aber eines zu bewahren: ausreichend Schlaf. Acht Stunden sollen es während eines Turniers schon sein – nicht immer ganz einfach bei dem gedrängten Tagesablauf. „Wenn ein Match in der Night Session stattfindet, kann es schon vorkommen, dass ich erst gegen ein Uhr nachts vom Court komme. Danach stehen in der Regel noch die Pressekonferenz sowie die Behandlung bei meinem Physio auf dem Programm“, beschreibt Kerber das Pensum. „Und essen muss ich dann auch noch.“

Bis sie in die Horizontale kommt, geht bald schon wieder die Sonne auf. Dabei ist ihr die Bettruhe eigentlich heilig. „Schlafen ist seit jeher eine der wichtigsten Energiequellen für mich.“ Mental und physisch lade sie so den Akku auf. „Ich habe das Glück, meist sehr gut und tief schlafen zu können – und gern auch mal richtig lang. Man regeneriert am besten, wenn alle Systeme heruntergefahren sind.“

Allerdings verlangt ihre Innenwelt dafür meist etwas Anlauf. Nach den spätesten Partien sei es fast unmöglich, direkt

herunterzufahren. Auf Knopfdruck passiere ohnehin nichts. „Das braucht seine Zeit, weil einem einfach sehr viel durch den Kopf schwirrt.“ „Aufgekratzt“ und „emotionalisiert“ empfindet sich Kerber nach einem Match. Je nach Ausgang und Verlauf der Partie könne das Abkühlen ein paar Stunden andauern. „Der Stresspegel geht erst langsam zurück.“

Diese sogenannte Cool-down-Phase ist gerade nach aufreibenden Partien kaum zu beschleunigen.

Zumeist spuken noch konkrete Ballwechsel, die das Match entschieden haben, vor ihrem inneren Auge herum. Bilder, die die immer gleiche Frage aufwerfen: „Warum habe ich diesen Ball nicht anders gespielt?“, erklärt das Tennisass. Das koste Energie und beschere mitunter Frust. „Aber man sollte das Kopfkino ruhig zulassen, anstatt es mit aller Macht stoppen zu wollen. Denn irgendwann holen einen die Bilder sowieso wieder ein.“ Austricksen lasse sich der Kopf nicht.

Ein Mittel, um nach Anspannung und Belastung zur Ruhe zu finden: Yoga. Die Kombination aus bewusster Atmung und Bewegung hilft Kerber beim Abschalten. Überhaupt: Kerber will sich von der Uhr nicht unter Druck setzen lassen; manche Prozesse benötigen einfach Zeit. „Selbst wenn es spät geworden ist, versuche ich immer noch, ein paar Seiten in einem Buch zu lesen, bevor ich das Licht ausmache.“

Das Runterkommen lasse sich höchstens positiv

beeinflussen, keinesfalls jedoch aushebeln. Kerber verbindet es daher mit der Seelenpflege. „Ein Gläschen Rotwein“ gönne sie sich bisweilen. Selbstredend „nicht während eines Turniers“, gleichwohl im Anschluss, mit Vorliebe als Belohnung für einen Erfolg.

Eine nicht unerhebliche Rolle für das eigene Befinden während der Turnierwoche spielten dabei auch die gemeinsamen Dinner mit dem Team. Die Abendessen mit Coach, Physio und Hittingpartner bilden „den Abschluss eines langen, intensiven Tages, bei dem man dann auch bei privaten Gesprächen in gemütlicher Atmosphäre relaxt“.

2020 will Kerber wieder angreifen. Die Grand Slams sind die Ziele. Ebenso die Olympischen Spiele. Die Saison beginnt bei einem Schauturnier auf Hawaii, ehe die Australian Open warten.

Tennisprofis sind ständig unterwegs, reisen durch verschiedene Zeitzonen.

„Ganz wichtig ist es, sich nach der Ankunft in einer neuen Zone sofort der aktuellen Uhrzeit anzupassen“, sagt Kerber. Dem Schlafbedürfnis nicht nachzugeben, sondern eine Trainingsstunde einzulegen. Gleich, ob auf dem Court oder im Gym. „Diese Einheit muss gar nicht so intensiv sein. Hauptsache, man bewegt sich und lenkt sich außerdem von dem Gedanken ab: ‚Bin ich müde!‘“. Und: „Vorschlafen im Flugzeug bringt nichts, die innere Uhr ist nicht zu täuschen.“

»
**Kopfkino
ruhig zulassen. Irgendwann
holen einen die
Bilder
sowieso
wieder ein**
«



Kämpferin
Angelique Kerber,
31, ist Deutsch-
lands beste
Tennisspielerin

Turnerin **Tabea Alt** helfen schöne Erinnerungen

Weltklasse-Turnerin Tabea Alt hat schon in jungen Jahren geschafft, wovon andere eine ganze Karriere lang träumen: Zwei spektakuläre Flugelemente, die zuvor noch keiner geturnt hat, tragen ihren Namen. Am Stufenbarren hat die Ausnahmeathletin den „Alt 1“ und den „Alt 2“ kreiert.

Auch schlaflose Nächte kennt die Abiturientin. „Der Kopf arbeitet dann an einer Situation aus dem Wettkampf“, beschreibt Alt die Unruhe. Die 19-Jährige hat sich aber Techniken angeeignet, die den Stress abbauen. Autogenes Training etwa zählt dazu. Außerdem ver helfe ihr Klaviermusik zur Entspannung. „Es geht darum, zu sich zu kommen, die Ruhe zu spüren, mich nicht ablenken zu lassen von äußeren Faktoren und mit den Gedanken ganz bei mir zu sein“, sagt Alt. Dazu nutzt

sie Atemübungen über den Bauch, zu dem versucht sie, aktiv zu regenerieren. Ganz wichtig sind ihr dabei die Spaziergänge mit Hund Luna. „Raus in die Natur, das Handy abschalten, bei mir sein und trotzdem eine gewisse Ablenkung haben.“ Ist das mal nicht möglich, bei Wettkämpfen im Ausland etwa, geht die Turnerin in die Sauna oder nimmt einfach ein heißes Bad.

Wenn das alles nichts hilft, hat sie einen weiteren Trick, um wegzudämmern:

»
Raus in die Natur, das Handy abschalten, bei mir sein
«

Sie versetzt sich gedanklich an einen Ort, an dem sie schon einmal war. Einen Ort mit „positiv besetzten Momenten – im Urlaub, mit der Familie –, die mir guttun. Sobald ich in Gedanken in dieser anderen Welt bin, kann ich in die Details der Erinnerung eintauchen. Dann werde ich meistens schon so müde, dass die Stressgedanken keine Chance mehr haben.“



Tischtennis-Crack **Timo Boll** sagt sich: „Es ist nur ein Spiel“ – Nervosität kommt da gar nicht erst auf

Timo Boll, 38, ist mit 16 Jahren Tischtennisprofi geworden. Und seither hat der Linkshänder kaum etwas anderes gemacht. Die Markenzeichen des Odenwälders: das Stirnband, der kurze Jubelschrei nach Punktgewinnen und sein Timing wie die Ruhe an der Platte.

Boll kennt das Spiel aus dem heimischen Keller. Dort hat er schon früh die kleinen weißen Bälle retourniert. „Später hat mich mein Vater zu Wettkämpfen gefahren, und erst im Auto habe ich

erfahren, wo genau es hingeht“, erinnert sich Boll. „Während meine Kumpels vor Nervosität in der Nacht zuvor kaum schlafen konnten, hatte ich damit nie ein Problem.“ Seine Erklärung: die eigene Ausgeglichenheit. Boll neigt nicht dazu, sich verrückt zu machen: „Es ist nur ein Spiel.“ Vor, während und nach dem Wettkampf – der Tischtennis-Crack verspürt kaum Anspannung. Selbst nach aufregenden Partien könne er schnell loslassen. „Ich habe einfach zu viele andere Interessen.“

Die Olympischen Spiele in Tokio werden seine sechsten und wohl die letzten sein. Boll ist der erfolgreichste deutsche Tischtennispieler. Etliche Titel bei Europameisterschaften, zwei Weltcup-Siege und drei olympische Medaillen mit dem Team zählen zu seinen Erfolgen. Zudem war er Fahnenträger 2016 in Rio.

In Asien ist er ein Star, spielt vor Tausenden Anhängern in den Arenen. „Wichtig ist, dass ich mit mir zufrieden bin, das Gefühl, alles probiert und sich gequält zu haben.“ Damit seine Leistung nicht leidet, braucht auch Timo Boll viel Schlaf: „Mindestens acht bis neun Stunden.“ Auf der Tour ist dafür bisweilen eine gewisse Disziplin nötig. „Meine innere Uhr kann ich nicht betrügen.“ Er lege sich bei Zeitverschiebungen strenge Regeln auf, um im Rhythmus zu bleiben. Ohne Ausnahme: „Das muss ich dann durchhalten.“

»
Wichtig ist, dass ich mit mir zufrieden bin
«



Handballer **Silvio Heinevetter** hat schon fast alles versucht

Es gibt Nächte, in denen es extrem spät wird. Oder auch früh“, sagt Silvio Heinevetter. Er ist eines der bekanntesten Gesichter des deutschen Handballs der Gegenwart. Der Torwart der Berliner Füchse gehört zu der Sorte Schlussmann, die jeden Gegentreffer als persönliche Beleidigung empfindet. Dementsprechend aufgewühlt ist der 35-Jährige nach Partien. „Nach einem geladenen Spiel komme ich vor halb vier nicht in den Schlaf.“

Einen einheitlichen Ansatz, wie er dem begegnen soll, hat er bisher nicht gefunden. „Ich habe lange rumgedoktert, verschiedenste Schlafmittelchen probiert, von homöopathisch bis Chemiekeule, musste aber feststellen, dass das nicht so viel Sinn macht“, sagt Heinevetter. Mit Vorliebe nutzt er zum Abschalten ein bestimmtes

Den Fußballer **Christoph Kramer** bringen Gespräche mit Freunden zur Ruhe

Christoph Kramer kennt keine schlaflosen Nächte. „Ich bin eigentlich ein Mensch, der immer richtig gut schlafen kann“, sagt der Mittelfeldspieler von Borussia Mönchengladbach. „Das habe ich mir über die Jahre so angeeignet, weil wir auch immer viel mit Bus, Zug oder Flugzeug unterwegs sind. Deswegen kann ich in vielen Positionen schlafen.“

Gerade nach Abendspielen hat auch der Weltmeister von 2014 noch viel Adrenalin im Körper. „Meistens telefoniere ich dann mit meinem besten Freund, der das Spiel geschaut hat, und wir quatschen ein wenig darüber. Wenn ich dann immer noch aufgewühlt bin, trinke ich einen Gin Tonic. Und dann geht es eigentlich.“ Von einem Ritual will Kramer aber nicht sprechen. „Es könnte auch etwas anderes sein. Ich finde nur, dass Gin

Tonic ein leckeres Getränk ist.“ Einem Match hängt er nicht sehr lange nach. „Ich verspüre vor Spielen keinen so großen Druck, dementsprechend klar bin ich danach“, sagt Kramer. Bei den vielen Partien müssen Kopf und Körper runterkommen – um dann auf den Punkt da zu sein. Das funktioniert nicht, so Kramer, wenn er mit Dingen nicht abschließen könne. „Irgendwo geht man noch mal so ein paar Spielszenen gedanklich durch. Aber nicht so, dass ich nicht in den Schlaf komme.“

Selbst kuriose Szenen, wie das Eigentor in Dortmund aus guten 40 Metern, kann der 28-Jährige schnell loslassen. „Ich versuche, die Dinge realistisch zu sehen, sie lassen sich sowieso nicht mehr ändern“, sagt er trocken. „Das [Eigentor] war relativ schnell abgehakt. Nach kürzester Zeit konnte ich schon wieder darüber lachen.“

»
**Ich versuche,
die Dinge
realistisch zu
sehen, sie
lassen sich
sowieso nicht
mehr ändern**
«



Mittel: Genuss. Ein Glas Wein oder ein Gläschen Cognac. „Das ist für mich Runterkommen“, sagt der Torhüter. „Aber nur ein Nipper, nur Genuss.“

Wegen der Schwierigkeiten einzuschlafen habe er von einem Arzt einmal ein Rezept für ein Schlafmittel bekommen. Dessen Hinweis dazu: Die Tablette erst im Bett einnehmen, berichtet Heinevetter. Es könne passieren, dass es ihn sofort niederstrecke. Während eines Turniers mit der Nationalmannschaft bat er den Zimmerkolegen, auf die Uhr zu schauen, wie lange es dauert, bis er weggedämmert sei. Drei Stunden später saß er immer noch senkrecht im Bett. „Mein Mitspieler hat längst gepennt.“

Heinevetters neuester Fund: eine Yantramatte. Eine Art Nagelbrett, worauf er sich legt. „Das ist ganz geil zum Müdewerden. Es tut weh, aber irgendwann lässt der Schmerz nach, und es wird nur noch kuschelig warm. Da kann man schon mal drauf einknacken.“

Wärme ist für den Handballer ohnehin wichtig, um nach einem Spiel runterzukommen. Sauna geht immer. „Danach ist jeder erst einmal groggy.“ Außerdem Stretching zum Cool-down und Ausrollen auf der Faszienrolle. „In jedem Fall nicht unruhig im Bett liegen. Dann macht man sich nur verrückt.“

»
**Nach einem
geladenen
Spiel komme ich vor
halb vier
nicht in den
Schlaf**
«



Die große Wirkung der kleinen Dinge

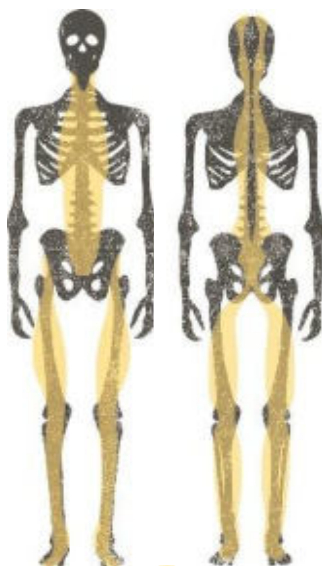
Faszien sind unser sechstes Sinnesorgan. Sie steuern **Körperwahrnehmung und Schmerzempfinden** – und lassen sich leicht trainieren (mit Übungen von Stefan Rieth)

Bis vor wenigen Jahren schnitten Studenten in Anatomiekursen das Bindegewebe rund um Organe, Nerven, Gefäße und Muskeln weg und warfen es in die Tonne. Sie interessierten sich bloß für die muskulären Strukturen darunter. Heute sind die vermeintlich profanen Fasern aus Kollagen und Elastin, die sogenannten Faszien, in der Wissenschaft als sechstes Sinnesorgan anerkannt: Sie steuern unsere Körperwahrnehmung, unser Schmerzempfinden, im Prinzip sogar das Wohlbefinden. Wie Nervenstränge ziehen sie sich von der Fußsohle bis zum Scheitel, ein hochkomplexes Kommunikationssystem, eine Art Datenautobahn.

Ihr immenses Heilpotenzial löste unter Sportlern, Physiotherapeuten und Ärzten einen erstaunlichen Hype aus. Was auch daran liegt, dass die Forschung das Thema aus dem belächelten Reich der Esoterik in die evidenzbasierte Medizin transferiert hat. Ärzte betrachten Beschwerden nicht mehr lokal, sondern im ganzen Körper. Chronische Rückenschmerzen, das weiß man jetzt, können tatsächlich an der Wade therapiert werden. Dazu braucht es oft nicht mehr als eine Schaumstoffrolle. Denn der mechanische Druck auf die geschmeidigen Faszien löst Verspannungen und Blockaden.

Vom Fuß bis zum Kopf

Einer der Ersten, die das Thema Faszien populär machten, ist der Therapeut Thomas Myers. Schon im Jahr 2001 legte er in den USA seine Überlegungen zu den von ihm so bezeichneten „Anatomy Trains“ vor. Myers ist ein Schüler der Biochemikerin Ida Rolf, Erfinderin des Rolfing, und von Moshé Feldenkrais, dem Begründer der nach ihm benannten Trainingsmethode.



Die oberflächliche Frontallinie stabilisiert den Oberkörper und ermöglicht sein Heben und Senken. **Die oberflächliche Rückenlinie** schützt den Rücken und richtet ihn auf.



Spirallinien ermöglichen dem Körper, sich gegenläufig zu drehen und zu rotieren. **Laterallinien** stabilisieren Rumpf und Beine und sind an der Seitwärtsbewegung beteiligt.

Das Konzept der anatomischen Verbindungslinien nimmt an, dass myofasziale Ketten den Körper durchziehen – ein Begriff, der sich zusammensetzt aus „myo“ wie Muskel und „faszial“ wie Faszie. Myers ging von der Existenz einer oberflächlichen Rückenlinie aus, die unter den Fußsohlen, der sogenannten Plantarfaszie, beginnt. Über die Achillessehne und die Waden zieht sich die Kette bis in die hintere Oberschenkelmuskulatur und setzt sich dann über die Rückenmuskulatur bis zu den Augenbrauen fort.

Seine Hypothesen leiteten sich aus der täglichen Praxis ab und sind dank neuer bildgebender Verfahren – etwa hoch auflösendem Ultraschall – und weiterer Studien teilweise akademisch verifiziert. Nun kann man sehen, dass dieses Gewebe aus mehreren Schichten besteht. Und über eine Elastografie lässt sich sogar quantifizieren, wie fest oder steif eine Faszie ist.

Am Institut für Sportwissenschaften der Frankfurter Goethe-Universität beschäftigt sich ein Forscherteam seit gut sechs Jahren unter anderem mit Myers' Thesen. Und Jan Wilke, 33, hat zunächst im Rahmen seiner Doktorarbeit einige davon bestätigen können. Heute gehört er zu den fleißigsten und renommiertesten Wissenschaftlern in diesem Bereich. „Wir haben über Literaturanalysen herausgefunden, dass es für einige dieser Ketten tatsächlich auch Evidenz gibt“, sagt er. „Wir haben festgestellt, dass wir die Beweglichkeit der Halswirbelsäule signifikant durch Dehnübungen der unteren Beine verbessern können.“ Diese Erkenntnis ermöglicht einen ganz neuen Blick auf Präventions- und Reha-Training. Wilke sagt: „Es geht darum, dass man nicht mehr so hyperfokussiert eine Region betrachtet, sondern alles etwas breiter denkt.“ ▶

Seitlicher Stretch

Dehnt die oberflächliche und tiefe seitliche Faszienlinie von Fuß bis Hand

Sie stehen etwas mehr als schulterbreit. **Heben Sie** den rechten Arm über den Kopf und zur linken Seite hin. Die linke Schulter bleibt abgesenkt. Ihre linke Hand ist auf Höhe des Beckens vor dem Körper.

Machen Sie Ihre rechte Seite ganz lang. Der Arm ist lang bis in die Fingerspitzen. Atmen Sie tief in die rechte Seite, und spüren Sie in die Dehnung hinein.

Halten Sie für einige Atemzüge die Seite statisch gedehnt, dann ziehen Sie sie noch etwas weiter und geben wieder nach, sodass eine kleine Wippbewegung entsteht.

Wippen Sie bis zu 30-mal, dann wechseln, 2–3 Durchgänge.



Bestens verpackt

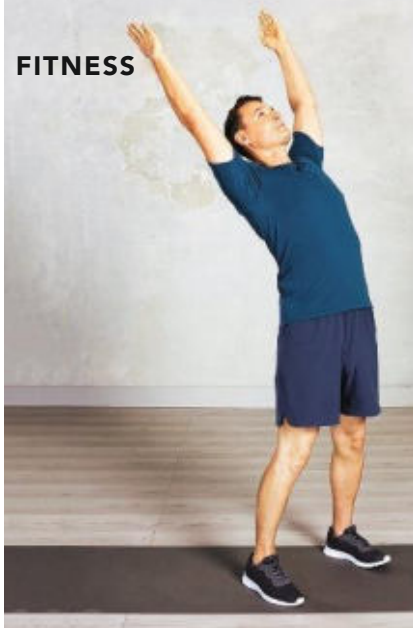
Schichtsystem Das faserige Bindegewebe umhüllt die einzelnen Muskelfasern, Faser-

bündel und auch den Muskel selbst. Welch große Bedeutung Faszien haben, erkannte man erst vor wenigen Jahren



Arbeiten Sie fließend, weich und wippend, vermeiden Sie ungeduldiges Zerren, harte Umkehrbewegungen und abrupte Stopps!

FITNESS



Flitzebogen

Belebt den ganzen Körper und erfrischt den Geist

Im schulterbreiten Stand führen Sie die Arme nach hinten, als wären Sie ein Bogen, der gespannt wird. Vermeiden Sie es, zu



stark ins Hohlkreuz zu fallen, Schultern, Arme und Brustbein ziehen nach hinten oben.

Dann lassen Sie den Pfeil fliegen und den Bogen sich komplett entspannen, lassen Sie den Oberkörper nach vorn sinken. Gehen Sie dabei ruhig etwas in die Knie, und lassen Sie den Rücken rund werden.

Sammeln Sie nun neue Spannkraft, spannen Sie den Bogen erneut, und starten Sie von vorn.

Lassen Sie 10–15 Pfeile fliegen. Machen Sie 2–3 Durchgänge.



Katze – Kuh

Mobilisiert Ihre gesamte Wirbelsäule und die umgebenden Faszien

Gehen Sie in den Vierfüßerstand auf Händen und Knien. Ihre Hände sind senkrecht unter den Schultern, die Knie senkrecht unter den Hüften. Ihr Nacken ist lang, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Ihr Blick geht geradeaus Richtung Boden.

Mit dem Einatmen strecken Sie Ihren Rücken durch, senken den Bauch Richtung Boden und ziehen Ihre Schulterblätter nach hinten. Gleichzeitig heben Sie den Kopf und blicken weit nach vorn zum Horizont – wie eine Kuh auf der Weide.

Mit dem Ausatmen kehren Sie die Bewegung um: Sie ziehen den Bauchnabel ein, kippen das Becken und lassen den Rücken ganz rund wie den einer Katze, die einen

Buckel macht. Rollen Sie dabei den Kopf ein, und ziehen Sie Ihr Kinn Richtung Brustbein. Drücken Sie die Hände flach auf den Boden.

Wiederholen Sie 10– bis 15-mal. Machen Sie 2–3 Durchgänge.

Kindhaltung

Deht sanft Wirbelsäule, untere Rückenfaszie, Oberschenkel und Knöchel, entspannt Schultern, Nacken und Brustbereich

Knien Sie sich auf den Boden, und hocken Sie sich auf Ihre Fersen. Ihre großen Zehen berühren sich, die Knie sind hüftbreit auseinander.

Nun nach vorn beugen, bis der Bauch auf den Oberschenkeln liegt. Legen Sie Ihren Kopf bequem auf der Stirn ab. Arme neben den Körper.

Die Handflächen zeigen nach oben, die Schultern sinken nach unten, die Schulterblätter voneinander weg. Atmen Sie gezielt in die Bereiche Ihres unteren Rückens hinein, die sich unelastisch und angespannt anfühlen. Lassen Sie mit jeder Ausatmung mehr los, und spüren Sie, wie die untere Rückenfaszie mobilisiert wird.

Mindestens 30–90 Sekunden so bleiben. Dann langsam aufrichten.



Der Mythos vom Muskelfaserriss

Wilke nennt ein Beispiel, das die Relevanz seiner Forschung illustriert. „Wenn jemand verhärtete Waden und gleichzeitig Rückenschmerzen hat, dann sollte man von diesem Effekt nicht überrascht sein und die Behandlung an der Wade ansetzen.“ Und auch an den Fußsohlen. Ähnlich funktioniert auch das Zusammenspiel aus Brust- und Bauchmuskulatur, Oberschenkeln und Adduktoren.

Fußballer kennen das. „Oft hat ein Athlet erst Probleme an den Adduktoren. Kaum überwindet er sie, klagt er über eine Bauchmuskelerkrankung“, berichtet Wilke. Und obwohl häufig Faszien die Ursache für Beschwerden sind, richtet sich in der Medizin der Blick weiterhin oft auf den Muskel. „Wir haben auch das untersucht und festgestellt, dass nur in 10 bis 15 Prozent eine Schädigung allein in der Muskulatur vorliegt und der Begriff somit eher falsch ist“, sagt Wilke. „In einem Drittel der Fälle sind aber die Faszien gerissen. Man müsste also von Muskelbindegewebsverletzungen sprechen.“

Use it or lose it!

Wissenschaftler Wilke rät daher zu vielseitigen, multidirektionalen Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich mit Schlingentrainern wie TRX am besten praktizieren lassen. Aber auch schon einfache Übungen ohne jegliches Equipment haben enormen Einfluss auf die Beweglichkeit und damit die körperliche Fitness insgesamt. Gezieltes Training kann Beschwerden lindern bzw. diesen weitestgehend vorbeugen. In jedem Alter.

Die Faszien sind ein fantastischer Energiespeicher, aber auch nur, wenn sie stimuliert werden. In der Sportwissenschaft gibt es dafür einen prägnanten Merksatz: Use it or lose it. Der Körper ist gnadenlos: Erhalten die Faszien nicht genügend Reize, büßen sie ihre Funktion ein und reagieren mit entsprechend negativem Feedback.

Also nichts wie ran an die Fasern! ■

MARKUS GÖTTING



Buch zu den Übungen

Osteopath, Heilpraktiker und Physiotherapeut Stefan Rieth zeigt schnelle Fasziensübungen für mehr Beweglichkeit (Gräfe und Unzer, 19,99 €, mit DVD)

KILLTEC

DEIN ZUVERLÄSSIGER BEGLEITER

*Als Familienunternehmen leben wir das Thema
Ski- und Outdoorbekleidung aus Leidenschaft –
und der Erfahrung aus fast 40 Jahren im Markt.*



www.killtec.de

 **killtec®**

Aromabad

Im charmanten „**Posthotel**“ im Zillertal ruht man beim Duft von Zirbenholz

Zirbenholz wird in den Alpen schon seit Jahrhunderten wegen seiner beruhigenden, regenerierenden Wirkung geschätzt – die Signature-Massage im kleinen, feinen Spa hilft dank Zirbenöl bei Schlafstörungen und Nervosität. Das Hotel gehört zu Recht zum exklusiven Club der Small Luxury Hotels of the World: Liebevoll mit viel Holz und Wärme eingerichtet, laden in den Ruheräumen, am Außenpool und im Garten Nischen und Sitzecken zum Verweilen ein. Fastenwochen gehören auch zum Angebot.



Entspannen mit Eis und Feuer

Erst ein langer Schneespaziergang, dann ab in Sauna, Dampfbad oder Hamam: Jetzt ist die schönste Zeit für einen Wellness-Kurztrip. In eines dieser **wunderbaren Spa-Hotels** zum Beispiel

TEXT VON **BARBARA JUNG-ARNTZ**

Beste Aussichten

Die Feuerschale am Rand des Indoor-Outdoor-Pools lenkt den Blick auf die Berge südlich von Pinzolo

Auf dem Pfad der schwarzen Schildkröte

Östliche Weisheit trifft die Düfte des Bergwalds: Das neue **„Lefay Resort & Spa Dolomiti“** im Trentino bietet mit seiner eleganten 5000-m²-Entspannungsoase einen der größten Wellness-Bereiche der Alpen

Natürlich ist die Anreise etwas beschwerlich: vom Gardasee aus Richtung Norden hinauf bis ins Dorf Pinzolo im Skigebiet Madonna di Campiglio. Der Weg in das neue Haus der Lefay-Gruppe, gerade eröffnet, aber lohnt jeden kurvigen Bergkilometer. Zum kräuterig-frischen Aroma des Begrüßungscocktails geht die Sonne wie bestellt melodramatisch hin-

ter der Bergkette im Rendana-Tal unter, was sich durch die riesigen Panoramafenster der Bar (mit Pianist und Kaminfeuer) wunderbar beobachten lässt. Dresscode am nächsten Tag: Bademantel. Vom Pool mit Bergblick geht es in die fünf Therapie-Themenwelten: Der „Rote Phönix“ etwa weitet mit finnischer Sauna und Lavendelduft die Sinne, die „Schwarze Schildkröte“ beruhigt

Gestresste mit Salzscheibebecken und Holunderaroma. Wer unbedingt will, kann natürlich auch Ski fahren oder mit Schneeschuhen wandern ... Man kann aber auch herrlich das ganze Wochenende das unaufdringlich elegante Interieur genießen und abends entspannt die Detox-Erfolge mit Wein und Panna Cotta wieder zunichtemachen.

Gesunde Umgebung

Nachhaltig detoxen: das „**Biohotel Eggensberger**“ im Allgäu

Das Konzept des „Eggensberger“ bei Füssen baut auf drei Säulen auf: lokal-vitale Veggie-Küche mit vielen Zutaten vom familieneigenen Bauernhof, ruhige Stunden im Wellness-Bereich, zum Beispiel bei einer traditionellen Heustempel-Massage, und Prävention und Physiotherapie im Medical Spa. Aber schon allein der Blick auf Hopfensee und Alpenpanorama entspannt die Sinne.



Hawaii an der Ostsee

Im „**Atlantic Grand Hotel**“ in Travemünde lässt es sich zwischen Geschichte und Glamour herrlich entspannen

Es ist ja schon mal sehr lässig, dort seinen Cocktail zu genießen, wo einst Aristoteles Onassis, Kirk Douglas und Sophia Loren am Casinotisch ihr Glück versuchten. Das 1914 gebaute Jugendstilgebäude hat eine große Geschichte und verzau-

bert noch immer mit einem Traumblick auf die Lübecker Bucht. Seit 2016 lädt ein 600-m²-Spa zum Relaxen ein. Bei schönem Wetter wird auch im Pavillon mit Strandpanorama massiert – Lomi Lomi Nui zum Beispiel, die hawaiianische Tempelmassage.



Sonnengruß und Abendrot

Im „**Hotel Sturm**“ in Mellrichstadt wird bio ernst genommen: von den Kräutern im Spa bis zum selbst gebackenen Brot

Gastgeberfamilie Schulze Dieckhoff hat mit dem ersten Bio-Hotel in der Rhön ein echtes Ruhe-Refugium geschaffen: mit zwei Hektar großem Garten samt Schwimmteich, Gartensauna und Haus der Stille, liebevoll ausgestatteten Zimmern

und feiner Bio-Küche. Wenn die Gäste den Morgen mit Yoga (Foto) begrüßen, zieht schon der Duft von selbst gebackenem Brot durchs Haus. Auch das Rhön-Spa ist voll bio und bietet neben Ayurveda für Einsteiger vor allem Kräutersauna und energetische Massagen.



Klang und Raum

Der „**Romantische Winkel**“ in Bad Sachsa hält, was sein Name verspricht: Ruhe in intimer Atmosphäre

Wer die Abfahrt zur täglichen Traumreise um 14 Uhr nicht verpassen will, sollte pünktlich auf einer der schwebenden Liegen im Licht- und Klangraum [Foto] einchecken: Die angeleitete Tiefenentspannung ist beliebt bei den Gästen des

5-Sterne-Spa-Hotels im Südharz, und die Plätze sind begrenzt. Wer wegen Überfüllung nicht mitreisen kann, entspannt zum Beispiel im „Heustüble“ bei würzigem Kräuterduft vom Harzer Naturwiesenheu – und sichert sich seine Liege am nächsten Tag rechtzeitig.



Schlamm drüber

Das „**Bollants Spa im Park**“ in Bad Sobernheim hat alter Kurtradition einen Frischekick verpasst

Schon seit mehr als 100 Jahren wird an der Nahe die Felkekur praktiziert. Früher nannte man das „Lichtluftbad“ und schlief zwecks Abhärtung in frostigen „Lufthütten“. Heute heißt es Medical Wellness – viele Zutaten sind geblieben: Wassergymnastik, Sitzreibeäder, Lehmpackungen im Dampf-

bad, das alles FKK und gern am frühen Morgen. Das zackige Kurprogramm von einst wird entspannter angegangen in luxuriösen „Heimat-Lodges“ und mit 4-Gänge-Menü nebst Weinbegleitung am Abend. Das Immunsystem profitiert aber immer noch von Schlamm, Wasser und frischer, kalter Luft.



Schnee, Spa und Literatur

Im „**Hotel Hochschober**“ in Kärnten gehört auch Kultur zum Erholungsprogramm

Schon seit über 90 Jahren begrüßt Familie Leeb ihre Gäste zum „Hochschobern“ – und das geht im Winter so: Der nächste Skilift ist zu Fuß zu erreichen, Loipen und Winterwanderwege beginnen direkt vor der Tür. Wer's meditativ

mag, checkt während der „Yoga am Berg“-Wochen ein, wer gern liest, lässt sich von den regelmäßigen Autorenlesungen und Kamingesprächen inspirieren. Und Sauna-Aficionados springen nach dem Aufguss in den Seepool mit Blick in die Bergwelt.

5-Sterne Hilton Resort & SPA

Direkt an der Ostsee • 5-Sterne Luxushotel • Sonneninsel Usedom

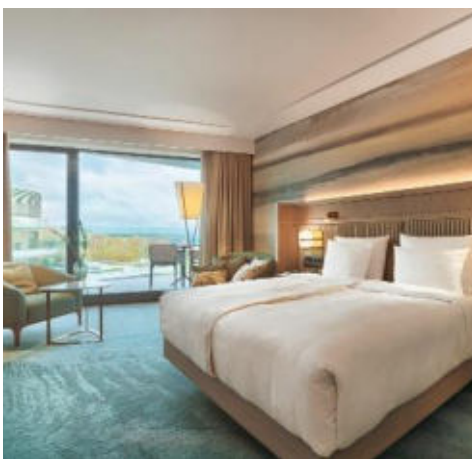
Mit der Neueröffnung des 5* Hilton Resort & Spa Swinemünde im Dezember 2019 kommt neuer Luxus direkt an die Ostseeküste mit ihrem breiten, feinen Sandstrand. Mit dem großen Spa-Bereich und der direkten Lage an der Strandpromenade Swinemündes ist das Hilton Resort & Spa ein idealer Ort für Wellnessliebhaber und Erholungssuchende. Genießen Sie erholsame Tage in ihrem neuen Luxushotel auf Usedom.

IHR HOTEL:

HILTON SWINEMÜNDE RESORT & SPA*****

In ihrem 5* Luxus-Hotel stehen neben dem SPA-Bereich mit Fitnessraum und zwei Außen-Whirlpools auf der Dachterrasse auch ein Buffet- und a-la-carte-Restaurant, Café, Lobby-Bar, eine Sushi-Bar und die Skybar „Wander“ auf der Dachterrasse den Gästen zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es einen direkten Zugang zum Aquapark, welcher nicht nur zahlreiche Schwimmbecken, wie das Sportbecken (25 m x 8 m), Freizeit- und Erholungsbecken mit Wellenbad, Wirbelbecken „Wilder Fluss“, sondern auch 4 Whirlpools, Wasserrutschen, eine Indoor-Surfanlage, ein Salzgradierwerk, eine Saunalandschaft mit Sauna, Dampfbad, Infrarotsauna, Aromasauna, Eisgrotte und Tepidarium bietet.

Das Hotel verfügt über 173 moderne Zimmer, ausgestattet mit Klimaanlage, Telefon, TV, Tee- und Kaffee-Ecke, Schreibtisch, Dusche, WC, Föhn und Balkon. Oberhalb der 2. Etage befinden sich die Superior-Zimmer, ca. 30-35m² groß, mit seitlichem Meerblick.



Optional buchbare Wohlfühlpakete:

Kur- & Wellnesspaket € 99,- p.P.: » 2x Aquagymnastik » 2x Perlbild » 2x Teilkörpermassage á 15min » 2x Moorpackung

Wellnesspaket Stressfrei € 105,- p.P.: » 1x Kopfmassage » 1x Ganzkörper-Thai-Massage » 1x Aromabad mit Hydromassage und Farbtherapie » 2x Aquagymnastik

IHRE REISETERMINE 2020

SAISON A: 02.01. – 09.04. / 01.11. – 22.12.2020 **SAISON B:** 18.04. – 19.05. / 04.10. – 31.10.2020

SAISON C: 20.05. – 09.06. / 30.08. – 03.10. / 23.12. – 30.12.2020*

SAISON D: 10.04. – 17.04. * / 10.06. – 25.06.2020 **SAISON E:** 26.06. – 29.08. / 30.12.2020 – 02.01.2021*

IHRE SONDERPREISE

(pro Person in Euro)

Zimmer/Kategorie	Saison A	Saison B	Saison C	Saison D	Saison E
Doppelzimmer Superior	379,-	499,-	605,-	655,-	835,-
EZ-Zuschlag Superior	326,-	430,-	520,-	560,-	714,-
Zuschlag Halbpension	182,-	182,-	182,-	182,-	182,-
Zuschlag Vollpension	259,-	259,-	259,-	259,-	259,-

Weitere Termine, Aufenthaltsdauern und Kinderpreise auf Anfrage & im Online Shop

*obligatorisches Silvestergaladinner € 189,- // Die Kurtaxe in Höhe von € 1,- pro Person/Tag ist vor Ort direkt ans Hotel zu bezahlen. // Sollte Ihr Aufenthalt sich in 2 Saisons überschneiden, entsteht ein Mischpreis und es zählt nicht das Anreisedatum p.P. // * Inkl. Halbpension an Weihnachten am 24.12.2020 und Ostern am 12.04.2020

BEQUEME AN- & ABREISE: Wie empfehlen die An- & Abreise mit dem PKW. Parkplätze nur vor Ort (gg. Gebühr) buchbar.

8 Tage / 7 Nächte

Inkl. Frühstücksbuffet

ab € **379,-**
p.P. im Doppelzimmer Superior

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- Neueröffnungsangebot zu einmaligen Sonderpreisen!

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 7 Nächte in der geb. Zimmerkategorie
- 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Kostenfreie Nutzung des Aquaparks (1 h täglich)
- Kostenfreie Nutzung des SPA-Bereiches mit Fitnessraum

JETZT ANRUFEN und gleich Vorzugsangebot sichern!



PERSÖNLICHE BERATUNG & BUCHUNG: 06128/740 81 54

Öffnungszeiten: MO-SO 08.00 – 22.00 Uhr

Ihr Vorteilcode: FOCUS5219-HILTON



ONLINE ZUR LESERREISE: www.rlw-touristik.de/FOCUS5219-HILTON

RLW TOURISTIK
Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RLW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Reiseveranstalter: RLW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein. WICHTIGE HINWEISE: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen. Wenn diese nicht erreicht wird können wir bis 30 Tage vor Reisebeginn zurücktreten. // Reise 1: Das Höhenklima erfordert eine gute körperliche Verfassung. // REISEDOKUMENTE: Reise 1: Deutsche Staatsbürger benötigen einen nach Reiseende noch 6 Monate gültigen Reisepass. Reise 2: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Reise 1 und 2: Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor der Buchung über Ihre Einreisebestimmungen – bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. // Diese Reisen sind grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigungen, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RLW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

UNSER DANKESCHÖN FÜR SIE
ALS FOCUS-GESUNDHEIT LESER

Peru: Wandertraum Anden

Entdecken Sie Lima, eine der Top fünf Städte weltweit für Kulinarik sowie die eindrucksvollen Anden, den Titicacasee, das Weltwunder Machu Picchu (optional) und erleben Sie anschließend ein einzigartiges Wanderprogramm mit dem Heiligen Tal der Incas und erleben den Alltag der Schafhirten mit ihren Alpacas.



Ihr Wanderprogramm (6. – 15. Tag):

Die einmaligen, geführten Wanderungen führen Sie zur bezaubernden Landschaft der Berge der Rainbow Mountains, zu archaischen Stätten und über Inka-Brücken. Entlang atemberaubender Canyons mit einzigartigem Panorama-Blick erleben Sie die wilde Natur und Tierwelt der Anden.



IHR REISETERMIN

10.10. - 25.10.2020

Sonderpreise	(p.P. in €)
Unterbringung	Ihr Preis
Doppelzimmer	3.899,-
Einzelzimmerzuschlag	399,-
Machu Picchu Tagesausflug	299,-

Bequeme An- und Abreise: Der Hin- und Rückflug ab/bis Frankfurt/Main ist für Sie bereits inkludiert. Optional buchbarer Zug zum/vom Flug zum tagesaktuellen Preis buchbar.

VORTEILSCODE: FOCUS5219-PERU-WANDERN

15 Tage/ 13 Nächte

Inkl. 9 Tage Wanderprogramm mit qualifiziertem, erfahrem Wanderführer

ab € **3.899,-**
p.P. im Doppelzimmer

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- Inkl. Hinflug mit LATAM o.ä. ab Frankfurt via Madrid nach Lima / Rückflug ab Cusco
- Inkl. Transfers & Rundreise im klimatisierten Bus/Minivan/Van
- Inkl. Inlandsflug von Lima nach Arequipa
- Inkl. 13 Übernachtungen mit Frühstück in 3-Sterne Hotels
- Inkl. Ausflugspaket mit Besichtigungen und Eintritte gemäß Programm
- Inkl. Stadtbesichtigung in Lima und Arequipa
- Inkl. Bootsfahrt auf dem Titicacasee
- Inkl. Ausflug Colca Canyon
- Inkl. 9 Tage Wanderprogramm

**Alternativprogramm:
Yoga oder Mountainbike**



Andorra: Wanderparadies Pyrenäen

Eingebettet zwischen Spanien und Frankreich liegt das kleine Land Andorra. Imposante Berge, alpine Wiesen, blaue Gletscherseen und malerische Dörfer machen den Reiz dieser fantastischen Landschaft aus.



Ihr 4-Sterne Hotel Himalaia in Soldeu:

Das komfortable 4-Sterne-Hotel Himalaia befindet sich im Zentrum von Grandvalira und ist von Bergen und Natur umgeben. Das Hotel verfügt über ein Buffet-Restaurant mit Show-Cooking, eine Bar und einen Wellnessbereich (geg. Gebühr)



IHRE REISETERMINE

SAISON A: 31.05. - 06.06.2020

SAISON B: 26.07. - 01.08.2020

13.09. - 19.09.2020

Sonderpreise	(p.P. in €)	
Unterbringung	Saison A	Saison B
Doppelzimmer	899,-	999,-
Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	99,-	99,-

Bequeme An- und Abreise: Der Hin- & Rückflug mit Lufthansa o.ä. renommierter Fluggesellschaft ab/bis München oder Frankfurt, Zubringer ab Berlin oder Hamburg. Optional buchbarer Zug zum/vom Flug zum tagesaktuellen Preis buchbar.

VORTEILSCODE: FOCUS5219-ANDWAN

7 Tage/ 6 Nächte

Inkl. qualifizierte, deutschsprachige Bergführung während der Wanderungen

ab € **899,-**
p.P. im Doppelzimmer

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- Inkl. Hin- und Rückflug mit Lufthansa o.ä. ab/bis München, Frankfurt/M., Hamburg oder Berlin Tegel nach/von Barcelona
- Inkl. 6 Nächte im komfortablen 4-Sterne Hotel Himalaia Soldeu (oder gleichwertig)
- Inkl. 6 x Halbpension
- Inkl. qualifizierte, deutschsprachige Bergführung während der Wanderungen
- Inkl. Transfers für Wandertouren im modernen, klimatisierten Reisebus
- Inkl. Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen



JETZT ANRUFEN und Vorzugsangebot sichern oder kostenlosen Sonderprospekt anfordern!



PERSÖNLICHE BERATUNG & BUCHUNG: 06128/740 81 54

Öffnungszeiten: MO-SO 08.00 – 22.00 Uhr

Bitte geben Sie den jeweiligen Vorteilscode an!



ONLINE ZUR LESERREISE: www.rlw-touristik.de/FOCUS5219

RLW TOURISTIK
Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RLW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

Reiseveranstalter: RLW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein. WICHTIGE HINWEISE: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen. Wenn diese nicht erreicht wird können wir bis 30 Tage vor Reisebeginn zurücktreten. // Reise 1: Das Höhenklima erfordert eine gute körperliche Verfassung. // REISEDOKUMENTE: Reise 1: Deutsche Staatsbürger benötigen einen nach Reiseende noch 6 Monate gültigen Reisepass. Reise 2: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Reise 1 und 2: Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor der Buchung über Ihre Einreisebestimmungen – bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. // Diese Reisen sind grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RLW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

So schön es ist, die Welt zu entdecken, sollte man sich als Reisender bewusst sein, dass das Immunsystem – je nach Reiseland – bisher unbekannten Erregern ausgesetzt wird. Das reicht von einfachen Erkältungsviren über Bakterien in Lebensmitteln bis hin zu Parasiten wie Würmern. Mit ein paar einfachen Vorbereitungen lässt sich das Risiko aber minimieren. Impfungen sind die beste Präventionsmöglichkeit. Und es ist durchaus sinnvoll, in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt oder einem Reise- oder Tropenmediziner den Impfschutz zu aktualisieren und anzupassen. Oft wird vergessen, dass die Grippe immer eine der häufigsten Reiseerkrankungen ist.

Vorsicht, Meningokokken!

Bei Reisen in Industrieländer in gemäßigten Klimazonen, beispielsweise Frankreich oder die USA, sind die Vorbereitungen eher unkompliziert. Hier muss keine ausgefallene Reiseapotheke mitgeführt oder besondere Hygienemaßnahmen beachtet werden. Im Normalfall sind die für Deutschland empfohlenen Impfungen ausreichend. Wichtig: Gerade für in Deutschland aufgrund der hohen Impfquoten selten gewordene Erkrankungen wie beispielsweise Masern, besteht auf Reisen ein erhöhtes Risiko. Eine Ansteckung mit Meningokokken, Bakterien, die eine schwere Sepsis auslösen können, endet oft tödlich. Also einfach den Impfschutz noch einmal auf den aktuellen Stand bringen.

Denken Sie vor Reiseantritt auch nochmals kurz über sich selbst nach: Habe ich chronische Krankheiten, Allergien, oder gibt es sonstige gesundheitliche Risiken? Nehme ich irgendwelche Medikamente ein? Es macht durchaus Sinn, eine Liste mit relevanten Erkrankungen, regelmäßig einzunehmenden Medikamenten und Dosierungen in der passenden Sprache mit sich zu führen, falls doch einmal etwas passiert. Auch der Allergiepass und das Notfall-Set sollten immer dabei sein.

Etwas komplizierter gestaltet sich die Reiseplanung bei Fernreisen. Gerade tropische und subtropische Regionen zeichnen sich häufig durch eine

schlechte Infrastruktur in der medizinischen Versorgung, lange Anfahrtswege und ein anderes Erregerspektrum mit teilweise lebensbedrohlichen Infektionserkrankungen aus. Neben den übrigen Gegebenheiten des Reiseziels wie Jahreszeit, Klima, Malariagebiet usw. kommt es vor allem auf den Reisenden und dessen Pläne an. Alter, Vorerkrankungen, Rucksackreise oder Hotelurlaub? Wie lange dauert die Reise? Reisen ist eine ziemlich individuelle Geschichte.

Impfungen sind dort sehr wichtig. Während beispielsweise ein Schutz gegen die per Nahrung übertragene Leberentzündung Hepatitis A zum Standardrepertoire für Reisen in fast jede Region weltweit gehört, sind andere Impfungen, wie gegen die japanische Enzephalitis, nur für einzelne Regionen oder besondere Reisesituationen empfohlen. Andere Impfungen wirken gegen Erkrankungen, die extrem selten, aber ziemlich gefährlich

sind. Ist beispielsweise eine Tollwutkrankung einmal ausgebrochen, führt sie sicher zum Tod.

Zu beachten ist das Gelbfieber, das nur in Afrika und Südamerika vorkommt. Bei Einreise und besonders bei Grenzübertritten innerhalb des Kontinents ist eine Gelbfieberimpfung häufig verpflichtend im Impfpass nachzuweisen. Diese dürfen in Deutschland nur ausgewiesene Gelbfieber-Impfstellen durchführen. Dafür hält der Impfschutz auch lebenslang. Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen auch die Kosten für Reiseimpfungen.

sen übernehmen inzwischen auch die Kosten für Reiseimpfungen.

Cook it, peel it or leave it

Schwierig ist es vor allem, sich vor Erkrankungen zu schützen, deren Erreger in der Nahrung lauern. Die Küche anderer Länder ist einer der schönsten Bestandteile fremder Kulturen, leider aber oft auch mit Risiken verbunden. Während man schweren Erkrankungen wie Typhus und Cholera mit Impfungen vorbeugen kann, lassen sich Lebensmittelvergiftungen, Wurminfektionen oder beispielsweise Amöben und Lamblien nur durch Vermeidung begegnen. Die Regel lautet: „Cook it, peel it or leave it.“ Wer trotzdem einen offensiven Umgang mit der einheimischen Küche



Impfspezialist Markus Frühwein führt in München eine Praxis für Reise- und Tropenmedizin

pflegen will, sollte zumindest auf den optischen Eindruck des Settings der Speisenzubereitung achten – und insbesondere auf sauberes Trinkwasser, z. B. originalverschlossene Flaschen oder abgekochtes/gefiltertes Wasser.

Auch die Reiseapotheke ist bei Fernreisen ein individuelles Konstrukt. Teil der Grundausstattung sind schmerz- und fiebersenkende Mittel, Medikamente gegen Durchfall (z. B. Loperamid und Elektrolytlösungen), ein kleines Verbands-Set, ein Fieberthermometer, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Schere/Pinzette. Vorsicht: in tropischen Regionen kein Aspirin verwenden, da es die Folgen bestimmter tropischer Infektionskrankheiten verschlimmern kann. Antibiotika sollten nur bei Reisen in entlegene Regionen oder Gebiete mit fragwürdiger Gesundheits- und Medikamentenversorgung mitgeführt werden. Fieber ist

Perfekt geschützt in entspannte Ferien

Wer seinen Urlaub ohne große Gesundheitsrisiken genießen will, sollte Vorsorge treffen. Reise-mediziner **Markus Frühwein** gibt die wichtigsten Impftipps für nahe und ferne Traumziele

Schöne und gesunde Ferien

Besonders bei Fernreisen gibt es vor Urlaubsbeginn ein paar Regeln zu beachten

ein Symptom, bei dem man aktiv werden und einen Arzt aufsuchen sollte. Gerade bei Fieber ist auch der einheimische Arzt im Normalfall besser als Selbstdiagnose und -therapie. Insbesondere da Erkrankungen in tropischen Regionen wie Malaria, Dengue-Fieber oder Typhus ein gewisses Risiko bergen, daran zu sterben. Aufgrund von regional sehr unterschiedlichen Antibiotikaresistenzen weltweit ist ein mitgebrachtes Antibiotikum auch nicht immer sicher wirksam.

Feinde mit Stech- und Beißwerkzeug

Es gibt gute Gründe, Mücken, Moskitos und sonstige mit Stech- oder Beißwerkzeugen bewaffnete Insekten auf Distanz zu halten. Während bei Reisen in Regionen mit moderatem Klima eher der Schutz vor störendem Juckreiz im Vordergrund steht, ist in tropischen oder subtropischen Regionen ein adäquater Schutz gegen die Insektenplage und das damit verbundene weitläufige Portfolio an insektenübertragbaren Erkrankungen wie Dengue-, Chikungunya- oder Zika-Fieber ein Must-have. Neben Moskitos und Mücken kann man sich auch gegen Zecken effektiv schützen. Die bekanntesten zeckenübertragenen Erkrankungen sind die Borreliose und die durch das FSME-Virus übertragene Gehirnhautentzündung. Auf Reisen ist das Spektrum mit Infektionen wie dem Krim-Kongo Hämorrhagischen Fieber, Ehrlichiosen oder dem Afrikanischen Zeckenbissfieber deutlich breiter.

Als Basismaßnahme ist das Tragen von langer, heller, leichter Kleidung zu empfehlen. Zudem benötigt man einen adäquaten Hautschutz mit Repellentien, also insektenabhaltenden Stoffen. Am wirksamsten sind synthetische Wirkstoffe wie DEET (N,N-Diethyl-m-toluamid) oder Icaridin. Sie haben im Vergleich zu pflanzlichen Mitteln eine bessere Wirksamkeit und ein geringeres Risiko für Hautreizungen oder allergische Reaktionen. Ausreichend aufgetragen, hat man sechs bis acht Stunden Ruhe vor den Plagegeistern. Wird am Tag auch ein Sonnenschutz verwendet, was dringend anzuraten ist, sollte der Mückenschutz erst ca. 15 Minuten danach aufgetragen werden.

Adäquat geimpft, mit der passenden Reiseapotheke, der angemessenen Vorsicht beim Umgang mit Nahrungsmitteln und einem guten Mücken- und Sonnenschutz steht einer sicheren Reise nichts im Weg. Zumindest, solange man im Auto auch angeschnallt ist. ■





Fotos: Shutterstock, Robin Kranz & Volker Hohl/FOCUS-Magazin



Superfood Nüsse

Der beste Snack für zwischendurch: Walnüsse verbessern die Blutfette, Paranüsse stärken das Immunsystem

Mach mal Buddha

Die angesagten Bowls mit Getreide – zum Beispiel Quinoa –, viel Gemüse und Avocado bieten die perfekte Mischung aus Sattmachern und Vitaminen



Meal Prep

Planen Sie Ihren Lunch wochenweise, und bereiten Sie ihn zum Mitnehmen vor. Auch viele Supermärkte verkaufen heute in Frischetheken Salate, Wraps und andere gesunde Lunch-Alternativen

Die Kunst des klugen Essens

to go

Regelmäßige, selbst gekochte Mahlzeiten passen oft nicht in unseren hektischen Alltag. **Aber auch wer viel unterwegs ist, kann sich heute bewusst und gesund ernähren**

Natürlich wäre es am besten, wir würden uns alle so gesund ernähren wie Andreas Michalsen. Der Professor für Naturheilkunde an der Berliner Charité, Bestsellerautor („Heilen mit der Kraft der Natur“, „Mit Ernährung heilen“) und Talkshow-Gast lebt, was er seinen Lesern, Zuschauern und Patienten empfiehlt: Gemüse statt Currywurst, Vollkorn statt Fritten. Selbst kochen. Regelmäßig fasten. Seit mehr als zehn Jahren isst er kein Fleisch und keinen Fisch mehr, „das aber

auch aus ethischen und ökologischen Gründen“. Fällt der Verzicht nicht schwer? „Heute frage ich mich, warum ich früher so viel Müll gegessen habe. Wenn man sich erst einmal anders ernährt, schmeckt die Billig-Currywurst nicht mehr.“

Nie war es so einfach, sich gesund zu ernähren, wie heute. Theoretisch. Der Hype um gutes Essen, unser Wunsch nach ständiger Selbstoptimierung, die Tatsache, dass alles, was wir essen oder nicht essen, als identitätsstiftend gilt, hat einen großartigen Nebeneffekt: Überall gibt es gesunde Nahrung. ▶

Laut WHO sind 50 bis 70 Prozent aller chronischen Krankheiten ernährungsbedingt

An jedem Kleinstadtbahnhof verkauft mindestens ein Imbissstand Obstsalat. Jedes Restaurant bietet vegetarische Gerichte, die schmecken. Kochsendungen boomen, Ernährungsratgeber stehen regelmäßig auf Bestsellerlisten. Die Supermärkte haben sich auf den Trend eingestellt und bieten in schicken Frischetheken ansprechend verpackten Salat, frisch geschnittenes Obst, Sushi und vegane Wraps.

Theoretisch ist also alles da, praktisch aber greifen wir oft immer noch zu Mahlzeiten mit viel Fett, Zucker und Zusatzstoffen, wir essen chaotisch und naschen zu viel. 56 Prozent der deutschen Männer gelten als übergewichtig. Laut WHO sind 50 bis 70 Prozent aller chronischen Krankheiten ernährungsbedingt.

Guter Vorsatz für 2020: unterwegs besser essen

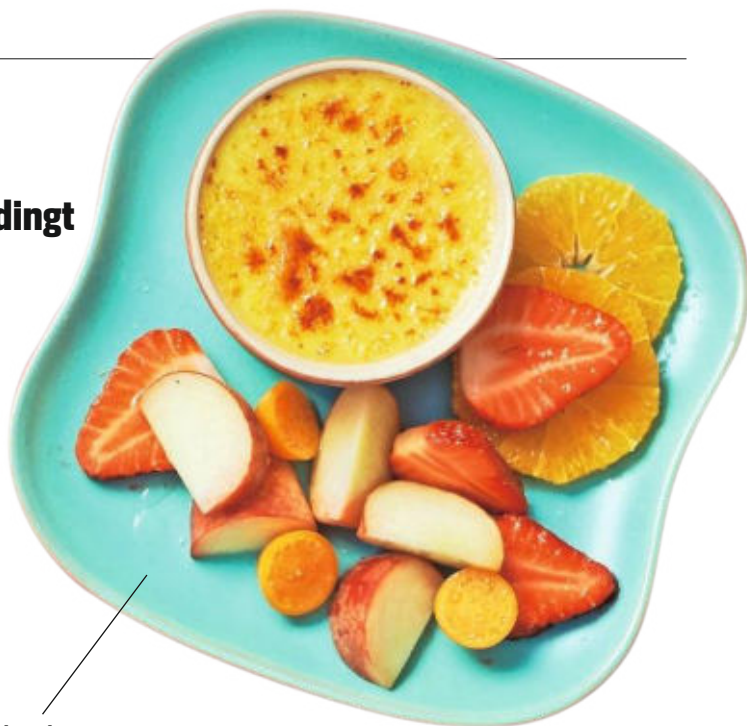
Wie schwierig es ist, Gewohnheiten zu ändern, weiß jeder, der einmal versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören – aber auch, wie großartig es sich anfühlt, die Sucht besiegt zu haben. Unser Essverhalten ist noch schwieriger zu gestalten als der Umgang mit der Droge Nikotin. Man kann ja nicht einfach verzichten. Wir brauchen Lebensmittel zum Überleben, Hunger ist einer der stärksten menschlichen Triebe. Wir brauchen sie allerdings nicht so oft, wie es uns die Gene unserer Urmenschen-Vorfahren, die den Hungertod tatsächlich fürchten mussten, signalisieren. Und wir brauchen ganz sicher nicht jedes Mal Currywurst, Donut oder Tiefkühlpizza, wenn uns der kleine Hunger packt und wir keine Zeit zum Kochen haben.

Denn gerade die im klassischen Fast Food übliche Mischung aus Weißmehl, Fett und Zucker ist eine echte Teufelskombination: Die Bauchspeicheldrüse schüttet massiv Insulin aus, das die Fettsäuresynthese ankurbelt, das fördert die Gewichtszunahme. Sinkt der Insulinspiegel wieder, entsteht Heißhunger – auf den nächsten Burger oder Donut. Und dann geht alles wieder von vorn los. Es ist also geradezu lebensverlängernd, auch in unserem rastlos gewordenen Alltag ohne feste Essenszeiten auf bessere Alternativen zu setzen.

Ein Blick in den Rewe-Shop im Untergeschoss der Potsdamer Platz Ar-

Achtsam genießen

Essen Sie auch unterwegs mit Stil: nicht im Gehen. Schauen Sie auf Ihr Gericht oder Ihr Gegenüber, nicht auf einen Bildschirm



Clever kombiniert

Wer sich gesund ernährt, darf sich auch mal eine Crème brûlée zum Nachtschiff gönnen – am besten mit frischem Obst

kaden in Berlin: In der Frischetheke vor den Gemüseauslagen warten frisch geschnittenes Obst, Smoothies, Wraps und Salatvariationen im Cup. „Die Art und Weise, wie wir leben, wohnen, arbeiten, einkaufen und Speisen konsumieren, hat sich im vergangenen Jahrzehnt grundlegend geändert – hin zu mehr Flexibilität“, sagt Thorsten Ritscher, Bereichsleiter für gekühlte Convenience und Brandmanager Rewe to go. Das heißt: Nach aktuellen Studien kochen immer weniger Deutsche regelmäßig zu Hause.

Über 90 Prozent legen dennoch Wert darauf, dass ihr Essen gesund ist. „Eine ausgewogene Ernährung zu ermöglichen und zu fördern ist bereits seit vielen Jahren Teil unserer Unternehmensphilosophie“, sagt Ritscher. Rewe to go

Kantine de luxe

In Mensa und Kantine sind die Gemüsebeilagen die beste Wahl. Nehmen Sie sich eine kleine Flasche Olivenöl und Gewürze mit, und verschaffen Sie Kantinegemüse einen Geschmackskick

startete 2016 mit einem Dutzend verschiedener Artikel von Sandwiches bis Wraps. Heute bietet die Eigenmarke ein Sortiment von mehr als 80 Artikeln – Smoothies, Wraps, Frühstücksmüslis, frische Salate, Sushi.

Ähnlich sieht es in den Supermärkten von Real aus. Für die Einzelhandelskette entwickelte Tobias Geil, gelernter Koch mit Erfahrung in der Sterne-Gastronomie, die Frischebars, in denen fertige Gerichte für zu Hause angeboten werden, verschiedene frische Pastagerichte zum Beispiel. „Wir kochen wie Oma“, sagt Geil – für all jene, die abends keine Zeit haben, die Nudelmaschine anzuschleppen.

Das Angebot für gesundes Essen to go ist also da. Man muss es nur nutzen. Professor Michalsen rät, eine Ernährungsumstellung als eine Art kulinarischen Abenteuerurlaub anzugehen. Sein Tipp: drei Monate gesund essen, daheim und to go. Drei Monate brauchen unsere Geschmacksknospen, um sich an zunächst ungewohnte Aromen zu gewöhnen. Und etwa drei Monate braucht die Psyche des Gewohnheitstiers Mensch, Routineverhalten dauerhaft zu ändern. Wir treffen täglich mehr als 200 Essensentscheidungen, hat der amerikanische Konsumforscher Brian Wansink errechnet. Einige davon lassen sich problemlos von ungesund in gesund umpolen, ohne dass wir die Umstellung als Verlust von Lebensqualität empfinden – daheim ebenso wie to go. ■

Flying Buffet

Wer viel auf Reisen ist und isst, hat es heute leicht: Salatbars, Asia-Cuisine und Buddha-Bowls mit viel Gemüse gibt es überall. Man muss sich nur bewusst dafür entscheiden – und gegen die Currywurstbude nebenan

BARBARA JUNG-ARNTZ

Das wohl beste Frühstück der Welt: die Budwig Creme.



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Mit der Budwig Creme haben Sie ein köstlich gesundes Frühstück* und starten vital in den Tag. Dieser allmorgendliche Genuss vereint die perfekten Partner Quark und **Dr. Budwig Omega-3 Öl DHA** bzw. **DHA Zitrone** für die ideale Versorgung mit **lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren**. Bestellen Sie jetzt die Zutaten mit dem **FOCUS Leser-Paket** unter www.dr-johanna-budwig.de/focus



Omega-3
gesund
für Herz, Hirn
und Auge*

www.dr-johanna-budwig.de



Bestellen Sie das **FOCUS Leser-Paket** und erhalten
15 0/0 Rabatt
unter www.dr-johanna-budwig.de/focus

Im Paket enthalten:

Dr. Budwig Omega-3 DHA oder DHA Zitrone (250 ml)
Dr. Budwig Linufit Energiemix (350 g)
Bio Magerquark (2 x 250 g)
Wissens- u. Rezeptheft „Wie gesunde Fette wirken“

jetzt nur
24,90 €
statt 29,80 €

* Alpha-Linolensäure (ALA) trägt zum Erhalt des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Docosahexaensäure (DHA) unterstützt die normale Herz- und Hirnfunktion sowie die Sehkraft. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA und 250 mg DHA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Haferflocken – supergesund und überraschend anders

Hafer ist das perfekte Fitness-Food. Spitzenkoch **Holger Stromberg** zeigt, wie das Wundergetreide auch richtig gut schmecken kann

Er enthält große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, liefert Ballaststoffe und Antioxidanzien und ist glutenarm. Hafer ist eines der gesündesten Lebensmittel, ein echtes Superfood. Durch seine gesunden Inhaltsstoffe bringt es den Körper in Schwung, hält lange satt und hilft, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel zu regulieren. Viele Spitzensportler setzen beim Frühstück auf Haferflocken. Aber warum eigentlich nur da? Star-Koch Holger Stromberg, über Jahre Koch der Fußball-Nationalmannschaft, hat für FOCUS-Leser drei Rezepte entwickelt, die zeigen, dass Hafer das Zeug zum Hauptgericht hat. Einfach köstlich. Lassen Sie es sich schmecken! ■

Kürbis-Hafer-Plätzchen auf Curry-Creme-Spinat

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten

800 g Butternut-Kürbis
60 g Kölln-Schmelzflocken und
30 g Zarte Kölln-Multikorn-Flocken
(es können statt Multikorn-Flocken auch einfache Zarte Kölln-Flocken verwendet werden = glutenfreie Variante)
2 Schalotten, fein gerieben
2 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
90 ml Hafermilch
2 Bio-Eier
Salz, Muskat
1 TL Schwarzkümmel
150 ml Rapsöl
200 ml Soja-Creme
20 g gelbe Curry-Paste
300 g Blattspinat





Zubereitung

Plätzchen: ① Kürbis schälen und grob hobeln.

② Haferflocken, fein geriebene Schalotten und dünn geschnittene Frühlingszwiebeln untarrühren. Hafermilch und Eier mit Schneebesen aufschlagen und unter die Kürbismasse mischen. Mit etwas Salz, Muskat und dem Schwarzkümmel würzen. ③ Pfannenboden mit dem Rapsöl bedecken und erhitzen. Für die Puffer 1 EL Kürbismasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Spinatcreme: ④ Soja-Creme und Curry-Paste mit 1 Prise Salz im Wok aufkochen. Herdplatte ausschalten. ⑤ Blattspinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. ⑥ Die Puffer auf der Spinatcreme anrichten und warm servieren.

HEALTHY BENEFITS

Butternut-Kürbis ist ein guter Vitamin-A-Lieferant und wirkt sanft entwässernd. Die Haferflocken enthalten wertvolle Ballaststoffe für einen gesunden Darm

Rotkohl-Orangen-Salat mit Sesam-Miso-Dressing und Crunchy-Flocken

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten

60 g Kernige Kölln-Multikornflocken
10 g Dattelsirup
Salz
4 Bio-Orangen, davon 90 ml Saft
40 ml Sesamöl und etwas Öl zum Beträufeln
1 Frühlingszwiebel
450 g Rotkohl
1 Bund Blattpetersilie (ca. 120 g)
2 EL Miso-Paste
2 TL geriebener frischer Ingwer
2 EL Tamari-Sauce
1 rote Peperoni, entkernt
2 EL gerösteter Sesam
½ Bio-Zitrone, Abrieb und Saft

Zubereitung

Crunchy-Flocken:

① Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Haferflocken mit Dattelsirup vermengen. Flocken auf einem Backblech lose verteilen und mit 1 Prise Salz bestreuen. 10 Minuten im Ofen backen.

Rotkohl-Orangen-Salat: ② Bio-Orangen filetieren, den Saft auffangen und Filets mit etwas Sesamöl beträufeln. Frühlingszwiebel fein schneiden. Beides beiseitestellen.

③ Rotkohl sehr fein hobeln. Petersilie mit Strunk grob hacken. Rotkohl mit Petersilie vermengen und beiseitestellen.

Sesam-Miso-Dressing: Miso-Paste mit Orangensaft, Ingwer, Tamari-Sauce und Sesamöl mixen. Peperoni fein schneiden und mit dem gerösteten Sesam untarrühren. ④ Petersilien-Rotkohl-Mischung mit Dressing vermischen und mit der Zitrone abschmecken. ⑤ Salat auf einem Teller anrichten, Orangenfilets darauf platzieren und mit Frühlingszwiebeln sowie Crunchy-Flocken bestreuen.



HEALTHY BENEFITS

Rohkostsalate enthalten viele Mineral- und Vitalstoffe, Orangen Vitamin C. Ingwer und Peperoni regen den Stoffwechsel an. Sesamöl hilft, fettlösliche Vitamine besser aufzunehmen

Gesunder Genuss
Holger Stromberg erkochte sich in jungen Jahren einen Michelin-Stern. Heute arbeitet er als Ernährungscoach und Consultant. Sein Ratgeber „Essen ändert alles“ erscheint dieser Tage (Südwest, 20 Euro)



Probekochen
Holger Stromberg entwickelte für die FOCUS-Leser drei neue Rezepte mit Haferflocken

Superfood Hafer

- Vitamine**
Haferflocken liefern viele B-Vitamine, die den Stoffwechsel ankurbeln und die Nerven stärken
- Mineralstoffe**
Hohe Mengen an Phosphor, Kalium und Magnesium stärken Knochen und Muskeln
- Viel Protein**
Für die Linie: Etwa 12 Gramm Eiweiß stecken in 100 Gramm Haferflocken
- Gutes Fett**
Hafer-Fettstoffe enthalten zu 70 Prozent ungesättigte Fettsäuren – gut für den Cholesterinspiegel



Bio-Schweinefilet mit Hafer-Ricotta-Gewürz-Kruste und Grüne-Linsen-Granatapfel-Cashew-Creme überbacken

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: 45 Minuten

- Zutaten**
700 g Bio-Schweinefilet (für 8 Medaillons)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 TL Koriandersaat
2 Gewürznelken
1 Bio-Ei (S)
125 g Ricotta
70 g Kölln-Schmelzflocken
200 g grüne getrocknete Linsen
1 Granatapfel
300 ml Bio-Kölln-Haferdrink
60 g Cashewnüsse
50 g Umami-Paste (Lima)
10 g Harissa-Paste (Demeter)
1 Bund Petersilie (ca. 80 g)

Zubereitung
Fleisch: Ofen auf 200 °C vorheizen (Umluft-Grill). Schweinefilet in 8 gleich große Medaillons schneiden und mit Rapsöl dünn bestreichen. ① Filets mit Salz und Pfeffer bestreuen, in heißer Pfanne

von jeder Seite, ca. 2 Minuten goldgelb braten und vom Herd nehmen.
Kruste: Koriandersaat und Nelken in einem Mörser zermahlen.
② Ei trennen und Eiweiß aufschlagen. Eigelb, Ricotta und Gewürze mit 1 Prise Salz vermengen. Schmelzflocken zur Ricotta-Masse geben. Eiweiß unterheben.
Linsencreme: ③ Grüne Linsen in

1 Liter Wasser ca. 20 Minuten gar kochen (über Nacht eingeweicht, nach Packungsbeilage), Wasser abgießen und Linsen beiseitestellen. ④ Granatapfel entkernen, Saft auffangen. Bio-Haferdrink, Cashewnüsse, Umami-Paste, Granatapfelsaft und Harissa-Paste zu einer homogenen Masse vermischen. Mit den Linsen vermengen, 1 Prise Salz hinzugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen. ⑤ Medaillons mit jeweils 1 EL der Ricotta-Masse bestreichen und für 10–12 Minuten im Ofen überbacken. Petersilie mit Strunk grob hacken und vor dem Servieren unter die Linsencreme heben. ⑥ Fleisch auf dem Linsenbett anrichten und mit Granatapfelkernen garnieren.



HEALTHY BENEFITS
Linsen sind ein toller pflanzlicher Proteinlieferant und unterstützen die Darmtätigkeit durch ihren hohen Ballaststoffanteil. Schweinefilet ist ein im Vergleich zu anderen Stücken des Schweins sehr mageres Fleisch. Weil bio, ist es auch frei von Antibiotika

Mein Knie war Mittelpunkt meines Lebens Jetzt ist es Lisa!



Gelenke natürlich stärken

Die rein biologische **REGULATESENZ®** ist eine wahre Schatztruhe für Ihre Gesundheit.

Durch einen weltweit **einzigartigen** mehrstufigen **Fermentationsprozess** werden kostbare Pflanzenstoffe in winzige Moleküle aufgespalten. Diese kleinen natürlichen Bausteine können von Ihrem Körper **leicht aufgenommen** und **transportiert** werden. So gelangen bis zu 50.000 sekundäre Pflanzenstoffe direkt dorthin, wo Ihr Körper sie braucht.

Die **REGULATESENZ®** wird nun mit **gelenkstärkenden Nährstoffen** angereichert:

Vitamin C, Vitamin D3, Zink, Kupfer, Selen, Kollagenpeptide, Hyaluronsäure, Glucosamin, MSM und Glucuronolacton. Diese optimale Wirkstoffkombination ermöglicht Ihnen wieder Freude an der Bewegung.

Regulatpro® Arthro

Mehr **Beweglichkeit**
für Ihre neue
Lebensfreude!

- ☒ Gelenke
- ☒ Knochen
- ☒ Faszien
- ☒ Bindegewebe

Regulatpro® Arthro enthält: •Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und eine normale Knorpelfunktion beiträgt; •Vitamin D und Zink, welche zur Erhaltung gesunder Knochen beitragen. •Kupfer, das zur Erhaltung von normalem Bindegewebe beiträgt.



Dr. Niedermaier Pharma – seit über 80 Jahren arbeiten wir für Ihre Gesundheit.
Forschung, Entwicklung und Herstellung • Patentierte Fermentation • Made in Germany

Dr. Niedermaier Pharma GmbH • Tel.: +49 (0) 89 66 07 97 - 0 • www.regulat.com



In Ihrem Reformhaus erhältlich



Huflattich

löst den Husten – am besten gemischt mit reizmilderndem Eibisch, Malve, Spitzwegerich und Lungenkraut



Ingwer

entfaltet im Tee eine extra wärmende, immunstärkende Wirkung. Einfach zwei feine Scheiben zu den Kräutern in die Tasse geben und mit aufgießen



Malvenblüte

pfl egt die Atemwege in der kalten Jahreszeit, gemischt mit Spitzwegerich, Salbei und Thymian

Dr. Tee – oder die Heilkraft der Natur

Husten, Halsweh, trübe Laune: Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für Körper und Seele. Zum Glück ist gegen (fast) jedes Zipperlein ein **Heilkraut** gewachsen



Lindenblüte

hilft gemischt mit Verbene, Rosmarin, Johanniskraut, Sonnenblumen und Rosenblüten gegen trübe Laune an langen, dunklen Wintertagen

Holunderblüte

wirkt schweißtreibend. Der Saft aus den Beeren süßt Tee auf natürlich Weise und wirkt zusätzlich immunstärkend

Zitrone

schmeckt nicht nur gut in allen Teesorten, sondern pusht mit viel Vitamin C auch die Abwehrkräfte. In grünem Tee unterstützt Zitrone die krebsvorbeugende Wirkung der Antioxidanzien



Thymian

unterstützt alle, die Wärme brauchen und unter feststehendem Husten leiden. Pfl egt die Bronchien



Echinacea

beugt Erkältungen und anderen Winterkrankheiten vor, Kraut und Wurzel des roten Sonnenhuts stärken das Immunsystem



Königskerze

hilft bei trockenem Husten und löst, kombiniert mit Schlüsselblume, Thymian und Fenchelsamen, den Schleim





Spitzwegerich

lindert den Husten und wirkt Entzündungen entgegen



Minze

hilft mit ätherischen Ölen bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden, bei Erkältungen und Halsweh



Mädesüß

stärkt die Abwehr, wirkt schmerzstillend, beruhigt den Magen. Schon die Heiler der Antike nutzten die Kraft dieser Pflanze

Rosenblüte

wirkt harmonisierend, lindert Entzündungen in Mund und Rachen, hilft bei Kopfweh und Schwindel

Gabi Buchöster gehört zu den Menschen, die so begeistert über ihr Lieblingsthema reden können, dass man die vielen Ratschläge am liebsten sofort ausprobieren möchte. Ihr Lieblingsthema sind Heilkräuter. Salbei gegen Halsschmerzen, Königskerze bei trockenem Husten, eine Mischung aus Linden-, Holunder- und Mädesüßblüten für bessere Laune an allzu trüben Wintertagen. „Alles, was wir brauchen, wächst bei uns“, davon ist die gelernte Kräuterpädagogin überzeugt. Von exotischem Superfood aus fernen Ländern hält sie nicht viel, ebenso wenig davon, ►

Salbei

desinfiziert. Bei Halsentzündungen oder wunden Stellen im Mund und Rachenraum als Tee trinken oder mehrmals täglich mit dem warmen (nicht heißen!) Sud gurgeln



So nutzen Sie die Kräuterkraft

Lieblingstee im „Daxlberger Hof“

Zutaten: je 1 TL getrocknete Holunder-, Linden-, Mädesüß- und Sonnenhutblüten, 1 Stückchen frischer Ingwer, Saft von 1/2 Bio-Zitrone.

Zubereitung: Die Blüten in eine Tasse geben, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 2 feine Scheiben Ingwer dazugeben und alles ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft zum Tee gießen. Eventuell auch noch 1 TL Honig zugeben.

Anwendung: 2- bis 3-mal täglich eine Tasse. Lauwarm getrunken wirkt der Tee immunstimulierend, heiß getrunken bei gleichzeitiger Bettwärme schweißtreibend.



Die richtige Zubereitung

1-2 TL getrocknete Kräuter oder Kräutermischung mit heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Samen wie z. B. Fenchel am besten vorher etwas anmörsern. Tassenweise und warm trinken. Gerne Honig zugeben, das Naturprodukt ist eine Medizin. Bei Erkältungen auf kalte Getränke und Kuhmilch verzichten – die fördert die Schleimbildung.



Immunbooster Dampfbad

Zutaten: je 1 TL getrockneter Salbei, Thymian und Minze

Zubereitung: Die Kräuter in einer Schüssel mischen und mit kochendem Wasser übergießen. Den Kräutersud ca. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: Mit dem Gesicht ca. 10 Minuten über den Dampf beugen und ein großes Handtuch über den Kopf legen, damit der Dampf nicht entweichen kann. Langsam ein- und ausatmen. Die Schleimhäute werden befeuchtet und durch die ätherischen Öle der Kräuter vor Bakterien und Viren geschützt. Zur Vorbeugung 3-4 Tage einmal täglich durchführen, danach mindestens 1 Stunde nicht nach draußen gehen. Am besten abends vor dem Zubettgehen anwenden.

bei jedem Zipperlein sofort Tabletten einzuwerfen. „Natürlich ersetzen Heilkräuter bei schweren Krankheiten weder Arzt noch Medikamente“, sagt sie. „Und ich bin keine Ärztin oder Heilpraktikerin.“ Aber sie hat von ihrer Großtante, einer Klosterschwester, viel gelernt über die Heilkräfte der Kräuter. Und von ihrem Großvater die Liebe zur Natur geerbt. Vor 15 Jahren ließ sich Buchöster in Salzburg zur Kräuterpädagogin ausbilden.

Hier zieht's ganz schön

Auf ihrem „Daxlberger Hof“ in Oberbayern kann man nun also nicht nur ganz wunderbar Urlaub machen – gemeinsam mit 35 Rindern, Bergziegen, Hasen, Schafen und Pferden –, sondern auch viel lernen über die Heilkraft der Natur. In ihrem Kräutergarten wachsen im Sommer außer den Würzkräutern für die Küche – Petersilie, Schnittlauch, Estragon – auch Salbei, Königskerze und Sonnenhut. Holunder- und Lindenblüten, Spitzwegerich und Mädesüß sammelt Gabi Buchöster auf Wiesen oder im nahen Wäldchen. „Auf unseren Wiesen wird selbstverständlich weder gedüngt noch gespritzt“, sagt sie.

Ihren Urlaubern zeigt sie bei Kräuterführungen, was wo wächst, wie man es erntet, trocknet und wie viele wohltuende Wirkstoffe in Kraut, Blüten und Samen stecken. Die kleinen Gäste machen mit der Chefin Kräuterbutter für das Stockbrot, das am Abend über dem Lagerfeuer gebacken wird. „Mir ist es wichtig, gerade die Kinder zurück zur Natur zu bringen, ihnen zu zeigen, wie gut Zitronenverbene und Apfelminze duften und wie man Brennnessel pflückt, ohne dass sie brennt.“

Wer im nächsten Sommer nun selbst seinen Heilkräutervorrat für den Winter sammeln möchte, dem rät sie, genau zu schauen, wo die Pflanze wächst – in der Nähe von viel befahrenen Straßen (Abgase und Feinstaub) und großen Ackerflächen (Dünger und

Blütenmedizin

Gabi Buchöster mit einer Auswahl ihrer Heilpflanzen

Pestizide) sollte man sein Körbchen lieber nicht mit Spitzwegerich und Huflattich füllen.

Hochwertige Heilkräuter in Bio-Qualität bekommt man heute glücklicherweise auch in Online-Shops, Bio-Läden und auf Wochenmärkten. Puristen kaufen die Kräuter, Blüten oder Blätter sortenrein und mischen sie selbst nach Bedarf und Beschwerden – einige Tipps von Gabi Buchöster für die richtige Mischung finden Sie links.

Gute Laune aus der Tasse

Wie wohltuend und meditativ schon allein die Zubereitung sein kann, wissen nicht nur die Japaner mit ihren Teezeremonien. Die Kräuter werden frisch gemischt – Malvenblüte gegen Husten, roter Sonnenhut für die Abwehr, Rosenblüten für den guten Geschmack. Samen wie Fenchel sollte man im Mörser leicht zerkleinern, dann entfalten sich die ätherischen Öle besser. Mit kochendem Wasser übergießen und dann abwarten vorm Teetrinken. Heiltees ziehen etwas länger als Genusstees, denen reichen oft fünf Minuten, die flüssige Medizin aber braucht zehn.

Familie Buchöster kommt mit ihrem Lieblingstee aus Linde, Holunder und Mädesüß (siehe Spalte links) bestens durch den Winter. Allerdings haben nicht alle das Glück, so naturnah und gesund in den schönen Bergen Oberbayerns zu wohnen. Allen, die sich an dunklen, feuchtkalten Wintertagen durch Stadtstress, öffentlichen Nahverkehr und Arbeitsalltag schleppen, empfiehlt sie diese Mischung: Verbene, Rosmarin, Johanniskraut, Sonnenblumen, Lindenblüten und Rosenblüten. Johanniskraut ist ein wirkungsvolles natürliches Antidepressivum, Rose harmonisiert, und die Sonnenblume bringt einen Hauch von Sommer in die Tasse. Täglich trinken, am besten nach einem langen Spaziergang, der gerade im Winter wichtig ist fürs Gemüt. Und nicht vergessen: Der nächste Frühling kommt ganz sicher. ■

BARBARA JUNG-ARNTZ

»
**Alles,
was unser
Körper
braucht,
wächst bei
uns**
«

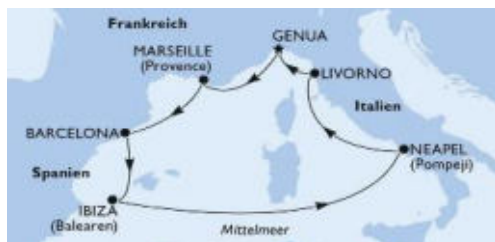
Gabi Buchöster,
Bäuerin und
Kräuterpädagogin



FOCUS FIT UND GESUND Kreuzfahrt

Marseille • Barcelona • Ibiza • Neapel • Livorno

Begleiten Sie uns auf dieser einzigartigen Fit und Gesund Kreuzfahrt mit MSC Divina durch das Mittelmeer. Ein erstklassiges Fitness-Programm wird von einer bekannten Personal-Trainerin exklusiv für Sie angeboten, sodass Sie während der Reise nicht auf Ihr übliches Training verzichten müssen oder neue Inspirationen sammeln können. Abgerundet wird die Kreuzfahrt mit Landgängen im historischen Marseille, sonnenverwöhnten Barcelona, mondänen Ibiza und lebendigen Neapel.



IHR ROUTENVERLAUF

Tag	Hafen	An	Ab
1	Optional buchbare Anreise (Bus/Bahn) Genua (Italien)	-	18.00
2	Marseille (Frankreich)	08.00	17.00
3	Barcelona (Spanien)	08.00	18.00
4	Ibiza (Spanien)	08.00	19.00
5	Erholung auf See	-	-
6	Neapel (Italien)	07.00	17.00
7	Livorno (Italien)	09.00	19.30
8	Genua (Italien)	08.00	-
	Optional buchbare Rückreise (Bus/Bahn)		

Ihr Entspannungs- & Aktivprogramm an Bord:

Ein qualifiziertes Gesundheitsteam bietet Ihnen während der Reise ein vielfältiges Kursprogramm wie z.B. Rücken- & Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik, Pilates, Yoga, Deepwork, Stretch & Relax, Power Walking, Hot Iron, HIT oder PMR an, das im Sonderpreis bereits inklusive ist.

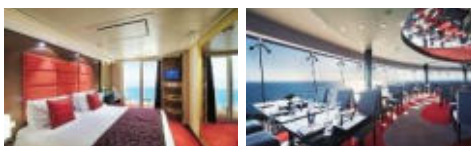
Mit All-Inclusive Getränkepaket Easy im Wert von € 203,- p.P.

Unbegrenzt alkoholfreie & alkoholische Getränke: Ausgewählte Weine (glasweise), eine Sorte Fassbier, Longdrinks, Cocktails, Softdrinks, Säfte, Mineralwasser & Heißgetränke (Espresso, Cappuccino, Tee, etc.) sowie alle Barkarten-Getränke bis zu € 6,- (nicht in Spezialitätenrestaurants)



IHR PREMIUM-SCHIFF MSC DIVINA

MSC Divina gehört zu den großzügigsten Schiffen im Mittelmeer und vermittelt trotzdem eine gemütlich legere Atmosphäre. Das Schiff setzt neue Maßstäbe in Umweltfreundlichkeit. Sie verfügt über 13 Passagierdecks und bietet mit 6 Restaurants, 13 Bars und Salons, einem Wellness-Bereich auf 1.700 qm, 4 Pools (davon einer überdacht), Casino und Diskothek Unterhaltung und Abwechslung für jeden Geschmack. Das moderne Fitness-Studio mit atemberaubendem Meerblick ist mit neuesten Technogym-Geräten ausgestattet.



IHR REISETERMIN:

27.06. – 04.07.2020

IHRE SONDERPREISE

(p.P. in €)

Kat.	Kabinen	Ihr Preis
I1	Innenkabine (Bella)	799,-
I2	Innenkabine (Fantastica)	849,-
O1	Außenkabine (Bella)	999,-
O2	Außenkabine (Fantastica)	1.069,-
B1	Balkonkabine (Bella)°	1.149,-
B2	Balkonkabine (Fantastica)	1.249,-
B3	Balkonkabine (Aurea)	1.499,-

°Kabine mit teilw. Sichtbehinderung

Bequeme An- & Abreise: Im modernen Fernreisebus ab/bis z.B. Berlin, Dresden, Essen, Frankfurt, Hamburg oder Karlsruhe inkl. Übernachtung auf der Hinreise ab € 220,- p.P.

8 Tage / 7 Nächte

Mit All-Inclusive Getränkepaket

ab €

799,-

p.p. in der Innenkabine (Bella)

NUR FÜR SIE ALS LESER:

- ❖ Exklusive Fit und Gesund Kreuzfahrt mit großem, inkludiertem Fitness-Programm
- ❖ Exklusives Kabinenkontingent
- ❖ Mit All-Inclusive Getränkepaket EASY im Wert von € 203,- p.P.

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN:

- ❖ Inkl. 7 Nächte in der geb. Kat.
- ❖ Inkl. Vollpension an Bord
- ❖ Inkl. Wasser, Tee & Kaffee an SB-Stationen im Buffet-Restaurant
- ❖ Inkl. Benutzung aller Bordeinrichtungen (teilw. gg. Gebühr)
- ❖ Inkl. Veranstaltungen und Unterhaltungsprogramm
- ❖ Inkl. Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung

Zusätzlich bei Fantastica-Kabinen:

Priorität bei der Vergabe der Tischzeiten in den Hauptrestaurants *
24-Stunden-Zimmerservice ohne Servicegebühr



JETZT ANRUFEN und Vorzugsangebot sichern oder kostenlosen Sonderprospekt anfordern!



PERSÖNLICHE BERATUNG & BUCHUNG: 06128/740 81 54

Öffnungszeiten: MO-SO 08.00 – 22.00 Uhr

Vorteilcode: FOCUS5219-GESUND-DIVINA



ONLINE ZUR LESERREISE: www.rlw-touristik.de/FOCUS5219

RLW TOURISTIK
Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: RLW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein

WICHTIGE HINWEISE: REISEDOKUMENTE: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor der Buchung über ihre Einreisebestimmungen. - bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. // Mindestteilnehmerzahl Kursprogramm: 30 Personen. Die Absage der Begleitung & des Kursprogramms berechtigt den Reisenden nicht zum kostenlosen Rücktritt von der Kreuzfahrt. // Diese Reise ist grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Barrierefreie Kabinen sind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar - Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir vor der Buchung der Kreuzfahrt. // Auf den MSC Schiffen werden sechs Hauptsprachen (Deutsch, Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch und Brasilianisches Portugiesisch) gesprochen. Die Häufigkeit der angewendeten Sprachen an Bord hängt von der Gesamtzahl der gebuchten Gruppen/ Gäste ab, die aus dem Land mit der jeweiligen Sprache kommen. Die Informationsbroschüren in den Kabinen sowie alle gedruckten Materialien an Bord sind auf Deutsch verfügbar. Die Sprachen der Menükarten variieren je nach Zielgebiet. Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RLW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Die Auswahl an Hyaluron-Kosmetik ist riesig. FOCUS stellt Ihnen zehn Produkte für Lippen, Haut und Haare vor

Männersache Serum für regenerationsbedürftige Männerhaut. Mit 3-fach Hyaluron. Eubos, 7 x 2 ml, ca. 23 Euro



Foundation für einen rosigen Teint mit möglichst wenigen Fältchen. Lavera, 30 ml, ca. 10 Euro

Frische-Kick In der Tagespflege „Minéral 89“ kommt das Hyaluron mit Thermalwasser daher. Vichy, 50 ml kosten ca. 17 Euro



Stirnquerfalten

Glabellafalten
(Zornesfalte)

Periorbitale Falten
(Krähenfüße)

Häschenfalten

Nasolabialfalten

Oberlippenfalten

Mentolabialfalte

Kinnquerfalte

Halsquerfalten und
Platysmabänder
(„Truthahn-Hals“)

Wie gemalt Hyaluron glättet die Lippen und lässt sie so voller wirken. Matt und glänzend, Börlind, ca. 14 Euro



Haarzähmung Je trockener das Haar, desto frizz. Hyaluron hilft beim Bändigen. Hair Biology, 250 ml, ca. 5 Euro





Innen, außen
Enzyme und Hyaluron zum Trinken und als magische Mousse zum Auftragen. Dr. Niedermaier, 20 x 20 ml, ca. 70 Euro bzw. 200 ml, ca. 60 Euro



Reife Haut braucht etwas mehr. Mit kurz- und langkettigen Molekülen, sehr reichhaltig. Eucerin, 100 bzw. 15 ml, je ca. 25 Euro

Silikon-Pads für die Augen mit Hyaluron für die nächtliche Intensivpflege. Bis zu 30-mal anwendbar, Apricot, ca. 25 Euro



Rein chemisch gesehen, ist Hyaluronsäure ein Polysaccharid, eine Kette aus Zuckermolekülen, die im Körper vor allem im Bindegewebe und im Knorpel der Gelenke vorkommt. Die Kraft dieser Moleküle liegt darin, dass sie Wasser bis zum 6000-Fachen ihres eigenen Gewichts binden können. Das polstert Haut, Bindegewebe und Knorpel auf. Zudem stützt Hyaluron die kollagenen und elastinen Fasern. Der Körper produziert Hyaluronsäure zwar stetig nach, ab einem Alter von 25 Jahren baut er allerdings mehr davon ab als auf, sodass Fältchen entstehen können.

Substitution von außen

Aber Hyaluronsäure lässt sich von außen zuführen. Früher wurde sie für diese Zwecke aus Hahnenkämmen gewonnen. Das führte manchmal zu allergischen Reaktionen. Außerdem bestand die Gefahr, dass tierische Krankheitserreger auf den Menschen übertragen werden. Heute wird Hyaluronsäure zur Substitution in der Regel biotechnologisch durch Fermentierung von Proteinen aus Hefe hergestellt. Der gewonnene Stoff ist deutlich reiner als früher. Er ist teurer, aber auch wesentlich wirksamer.

Hyaluron-Injektionen

Die langfristig wirksamste Art, Hyaluronsäure zu substituieren, ist das Einspritzen. Die eigentlich flüchtige Hyaluronsäure wird dafür in unterschiedlich feste Gele verfestigt. Für ganz feine Falten gibt es sehr feine Gele. Für einen

Glattere Haut – mit und ohne Spritze

Dermatologe **Christoph Liebich** erklärt das Anti-Aging-Mittel **Hyaluron** und sagt, wie es am besten gegen Falten und Fältchen wirkt



Dermatologe Christoph Liebich führt eine große Praxis in München, ist Mitglied der unabhängigen Stiftung Gesundheit und hat einen Lehrauftrag an der TU

Wangenaufbau wiederum würde man deutlich festere Materie einbringen.

Die Injektionen erfolgen in die sogenannte Lederhaut, eine tiefer sitzende Hautschicht. Die Wirkung wird sehr zeitnah sichtbar.

Dass Hyaluron vom Körper wieder abgebaut wird, ist Nachteil und Vorteil zugleich: Die Wirkung hält nicht unbegrenzt an, aber allein durch den Abbauprozess verbessert sich die Hautstruktur insgesamt. Nach einem Aufbau mit Hyaluronsäure ist, selbst wenn diese wieder abgebaut ist, das Hautbild also immer noch besser als vor der Anwendung. Je öfter Hyaluronsäure schon gespritzt wurde, desto seltener braucht man sie, da die Faltentiefe nicht mehr so groß ist.

Der Körper baut das Hyaluron innerhalb von einem halben Jahr bis zu einem Jahr ab. Wer viel Stress hat, viel raucht, wenig Schlaf bekommt oder auch viel Sport macht, hat kürzer was davon. Die Kosten für eine Behandlung fangen bei 300 bis 400 Euro an.

Wichtig: Das Einspritzen von Hyaluron sollten Sie unbedingt einem erfahrenen Mediziner überlassen. Er kennt

die Anatomie des Gesichts ausreichend. Hier drohen sonst Gefäßverletzungen bis hin zum Gefäßverschluss.

Weiterer Tipp: Achten Sie darauf, dass das gespritzte Hyaluron die FDA-Zulassung (Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde der Vereinigten Staaten) hat. Die Vorschriften in den USA für Hyaluron sind etwas strenger als in Deutschland. So kann man sicher gehen, dass der benutzte Stoff von guter Qualität ist. ▶

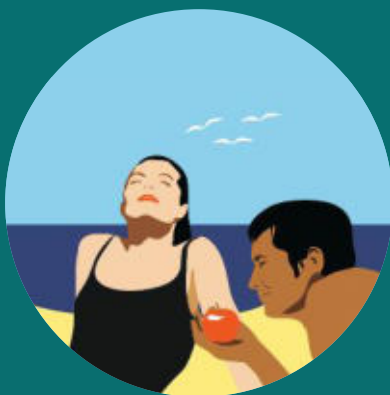
Erleben Sie

das Original!

ORIGINAL-
THALASSO-
WOCHE

7 ÜN im DZ p. P.
von 1.307
bis 2.299 €

#thalassowarnemünde
auf Instagram



THALASSO-KOMPETENZ
SEIT 1996

*Spüren Sie die Kraft des Meeres!
Mehr Infos unter 0381 - 777 77 77
und www.hotel-neptun.de*



Hotel NEPTUN Betriebsges. mbH
Seestraße 19
18119 Rostock-Warnemünde
Tel. 0381-777 0 · www.hotel-neptun.de



Innovationen

Zwei etwas andere Ideen

Die Unternehmerinnen Cordula Niedermaier-May und Verena Jäger haben mit zwei etwas anderen Hyaluron-Produkten weltweit Erfolg. Apothekerin Niedermaier-May kombiniert kurz- und langkettiges Hyaluron mit der sogenannten

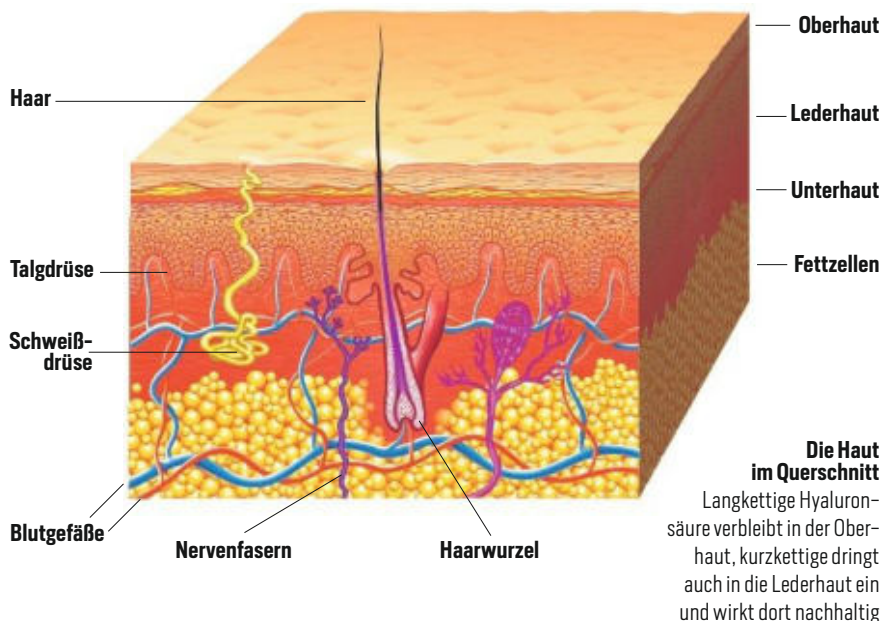


Regulatessenz – einem vitamin- und enzymreichen Trank, der durch eine Mehrfach-Fermentation von Früchten, Nüssen und Gemüse gewonnen wird. Die Substanz wird zu Trinkampullen weiterverarbeitet, aber auch zu diversen Hautpflegeprodukten und neuerdings sogar zu einem Abnehmpulver. Ihre Produkte vertreibt Dr. Niedermaier in knapp 60 Ländern.

Verena Jäger, 33, kam über eine schwere Erkrankung zu ihrem rasant wachsenden Unternehmen: Nach



einem einjährigen Krankenhausaufenthalt hatte sie sich nach ihrer alten Schönheit zurückgesehnt – fand aber kein Produkt, das sie zufriedenstellte. Schließlich experimentierte sie mit Silikon und Hyaluron und bot ein paar ihrer **Silikon-Pads** bei Ebay zum Verkauf an. Der Erfolg war überwältigend: Nur über Mundpropaganda und Ebay-Verkäufe wurden erst eine große Parfümerie-Filialkette und schließlich eine weltweit agierende Vertriebsagentur auf „Apricot“ aufmerksam. ■



Hyaluron-Kosmetik

Hyaluronsäure befindet sich in vielen Kosmetika. Je nachdem, ob es sich um lang-, mittel- oder kurzkettige Moleküle handelt, ziehen sie unterschiedlich tief in die Haut ein und versorgen diese mit Feuchtigkeit, sodass die Spannkraft zunimmt. Kurzkettige Moleküle dringen in tiefere Hautschichten ein, verbleiben entsprechend länger und regen dort auch die hauteigene Produktion von Hyaluronsäure an. Langkettige Moleküle wirken auf der Oberfläche und bewirken dort einen Glow-Effekt.

Natürlich darf man nicht ebenso intensive Ergebnisse erwarten wie beim Spritzen. Aber eine regelmäßige Hyaluron-Pflege wirkt insgesamt der Hautalterung entgegen und steigert die Feuchtigkeitsspeicherfähigkeit. Damit ist der Stoff gerade auch bei trockener und empfindlicher Haut sehr empfehlenswert.

Mein Tipp: Wenn einem Produkt noch Radikalfänger beigelegt sind, wie Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q10, ist es noch wertvoller.

Sparen Sie bitte nicht beim Auftragen einer Creme oder eines Gels, sondern wenden Sie die Produkte nach Anleitung des Herstellers an. Studien zeigen: Je teurer die Creme, desto weniger wird pro Anwendung verwendet – aber desto weniger hilft sie auch.

Mischen Sie die Produkte verschiedener Hersteller nicht. Das kann zu Hautirritationen führen oder sogar die Wirkung aufheben. Möchte eine Frau über die Hyaluron-Tagescreme ein hyaluronhaltiges Make-up einer anderen Marke auftragen, sollte sie 20 Minuten warten. Dann sind die Wirkstoffe der Creme eingezogen.

Auch für Männerhaut

Hyaluron ist auch für Männerhaut sehr gut geeignet. Da diese in der Regel jedoch fetthaltiger ist, darf die Textur nicht zu reichhaltig sein – sonst kommt es leicht zu Pickeln. Bei starker Kälte sollten Männer wie Frauen feuchtigkeitsspendende Anti-Aging-Produkte abends auftragen. Die Feuchtigkeit kann bei Minusgraden auf der Haut gefrieren, sodass kleine Gefäße platzen.

Hyaluron zum Trinken

Es gibt einige Studien, die den Wirksamkeitsnachweis ganz klar erbracht haben. Andere nicht. Ich persönlich finde Trinkampullen mit Hyaluron vom Konzept her gut. Aus meiner Sicht sind solche Präparate zu bevorzugen, in denen sich nicht nur Hyaluron befindet, sondern auch noch Vitamine (ACE), weil diese insgesamt sehr gut sind für die Haut und sie in ihrer Funktion unterstützen. ■

»
Eine regelmäßige Hyaluron-Pflege wirkt insgesamt der Hautalterung entgegen
«

Dr. Christoph Liebig,
Dermatologe



1 Abends duschen

Am besten waschen und trocknen Sie die Haare bereits am Abend. Morgendliches Duschen bedeutet Stress für das Haar: Erst wird es heiß geföhnt und anschließend geht es in die Kälte. Wenn das Haar da nicht ganz trocken ist, können leicht Verletzungen in der Schuppenschicht entstehen, und es geht Feuchtigkeit verloren.

2 Hitze ist Gift

Behandeln Sie die Haare niemals zu lange mit Hitze – egal, ob Sie einen Haartrockner oder einen Haarglätter verwenden. Wenn es doch mal nicht anders geht, immer einen Hitzeschutz auftragen, um die Feuchtigkeit zu erhalten.



Mit der Maske in die Sauna

Wuschelkopf oder Bart halten den Kopf bei Frost warm. Wer denkt schon daran, dass auch die Haare im Winter leiden? Der Berliner Star-Friseur **Dennis Creuzberg** erklärt, wie Sie splissfrei durch die kalte Jahreszeit kommen

3

Olivöl hilft

Lange Haare brauchen in den Spitzen mehr Pflege. Massieren Sie abends etwas reines Bio-Olivöl in die Spitzen ein. Das stärkt die Struktur und beugt auf diese Weise Spliss vor.



4

Keine Tenside!

Um die Haare vor dem Austrocknen zu bewahren, sollten Sie nur Shampoos ohne Tenside verwenden. Tenside befreien zwar die Haare von Verschmutzungen, entziehen jedoch auch Feuchtigkeit und Keratin.

5

Maske? Jede Woche!

In der kalten Jahreszeit ist es wichtig, einmal die Woche eine intensive Feuchtigkeitsmaske zu verwenden und diese mindestens fünf Minuten einziehen zu lassen. Am besten ist es, den Ansatz dabei auszusparen, damit das Haar nicht zu schwer wird. Wenn Sie die Maske auftragen und damit dann 15 Minuten in die Sauna gehen, wirken die Inhaltsstoffe noch viel besser.



So wird der Krausebart glatt

Ein Bart sollte drei- bis viermal die Woche mit einem milden Shampoo gereinigt werden. Hier am besten auf ein Shampoo ohne Parabene und Sulfate zurückgreifen. So wird die Gesichtshaut geschont, und Reizungen werden vermieden. Anschließend einen leichten Conditioner auftragen, mit einem groben Kamm die Barthaare kämmen und mit Wasser ausspülen. Danach auf niedriger Stufe mit dem Haartrockner antrocknen und dabei immer mit einem Kamm bürsten, um die Struktur etwas zu glätten.

7

6

Vorsicht, Bruch!

Wenn Sie im Anschluss in die Kälte

gehen, sollten Sie das Barthaar morgens keinesfalls eincremen. Das Haar kann dadurch einfrieren und brechen. Besser, Sie geben am Abend nach der Gesichtereinigung ein pflegendes Bartöl in die Haare. Das macht sie geschmeidig und hält sie gesund.



Tipps vom Fachmann

Dennis Creuzberg ist Inhaber der beiden Salons Atelier Creuzberg in Berlin. Er zählt viele auch internationale Prominente zu seinen Kunden

Wirksam gegen Haarverlust¹.

Medizinische Haut- und Haarpflege

ANTI-HAARVERLUST¹ INTENSIV SCHAUM

- steigert das Haarwachstum
- mehr Haardichte
- sichtbare Ergebnisse nach 3 Monaten²
- Der revitalisierende Komplex mit RedensylTM, NHE und Koffein aktiviert die Haarwurzel und versorgt sie mit Nährstoffen und Sauerstoff

ANTI-HAARVERLUST¹ SHAMPOO

- vitalisierendes Shampoo mit NHE-Pflegeformel
- fördert das Haarwachstum und wirkt Haarverlust¹ entgegen

¹erblich bedingt

²Studie DermaFocus, Augsburg, 2018

GESUNDER SCHUTZ GESUNDE HAUT

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

In Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de



klinisch
pH wert
5,5
geprüft
sebamed[®]

Wissenschaft für gesunde Haut.



Zeit für gute Vorsätze

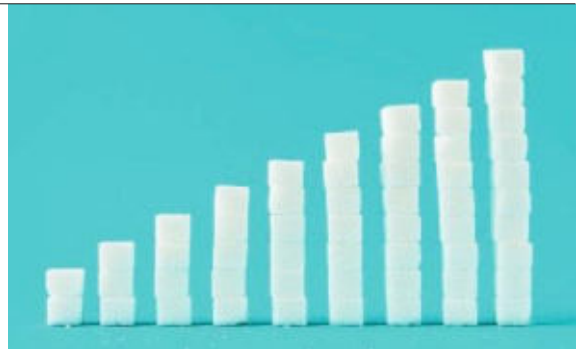
Haben Sie genug von Alkohol, Zucker oder Zigaretten? Hier ein paar Tipps, wie Sie es schaffen, von den täglichen **Genussgiften** zu lassen oder sie zumindest einzuschränken

Sie müssen nicht gleich auf dem Trockenen sitzen

Um die Jahreswende häufen sich die Gelegenheiten, zu denen Alkohol konsumiert wird. Gern auch mehr als sonst. Dabei sollen Frauen nicht mehr als ein „Standardglas“ Alkohol pro Tag zu sich nehmen – also höchstens 0,3 l Bier, 0,125 l Wein, 0,1 l Sekt oder 4 cl Schnaps. Für Männer gilt die doppelte Menge.



Die Zeit ist günstig, der Leber eine Pause zu gönnen. Beim Entgiften helfen kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren – und der Verzicht auf Alkohol. Wer den Geschmack nicht missen will, findet inzwischen ein großes Sortiment an guten alkoholfreien Weinen, Sekten und Bieren (z. B. Kolonne Null, Strauch Blanc Pur, Bitburger 0,0 %). Gemein haben sie alle, dass den Getränken der Alkohol erst nach dem Gär- bzw. Brauprozess entzogen wird. Das wirkt sich positiv auf den Geschmack aus, hat aber seinen Preis. Ganz neu auf dem Markt ist ein Aperitiv von Salus, der irgendwie alkoholisch schmeckt, es aber nicht ist und durch Kräuter und Gewürze sogar beim Entgiften hilft.



Den Heißhunger können Sie an die frische Luft setzen

Übergewicht, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Karies – Zucker schmeckt köstlich, hat aber so manche unerwünschte Nebenwirkung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2000 kcal pro Tag maximal 50 g an freien Zuckern. Dazu zählen Monosaccharide und Disaccharide in Lebensmitteln sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten. Das Limit ist schnell erreicht. Moderatorin Anastasia Zampounidis hat dem Industriezucker vor 13 Jahren abgeschworen und darüber mehrere Bücher geschrieben – allesamt Bestseller. Sie ist auch ein Gesicht der Kampagne „Weniger Zucker“ des Lebensmittel-Riesen Rewe. In 200 Produkten seiner Eigenmarken hat der Konzern den Zucker reduziert. Teilweise drastisch – bis zu 60 Prozent.

Zucker wegzulassen könnte so einfach sein – wäre da nicht der böse Heißhunger. Zampounidis' Tipps lauten: Trinken Sie viel, und zwar warmes Wasser oder Tee. Das hemmt den Appetit. Das gilt übrigens auch für den Genuss von Kaffee. Am besten ohne Milch. Vermeiden Sie Alkohol. Der kann zu einer Unterzuckerung führen – und damit zu Appetitattacken. Frühstücken Sie möglichst salzig. Wenn das Frühstück zu süß ist, kann dadurch die Lust auf Süßes den ganzen Tag erhalten bleiben. Wenn der Heißhunger so gar nicht verschwinden will: raus an die Luft und spazieren gehen. Oder machen Sie Sport. Nach körperlicher Anstrengung hat man weniger Appetit, vor allem wenn man noch in die Sauna geht.

Jetzt mal halblang

Im Rauch einer klassischen Zigarette, wie er beim Verbrennen von Tabak entsteht, stecken etwa 4800 Substanzen. Etwa 90 davon erzeugen nachweislich Krebs oder stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Das Rauchen aufzugeben ist also mehr als sinnvoll. Wer das möchte, hat die Qual der Wahl zwischen einer Vielzahl von Methoden. Nach dem Motto „Augen zu und durch“ kommen weniger abhängige Raucher oft mit dem Spontan-Rauchstopp gut zurecht. Andere wiederum setzen auf Verhaltenstherapie, Akupunktur oder Hypnose-Programme. Nikotinersatzprodukte wie Pflaster oder Kaugummi helfen starken Rauchern in den ersten Wo-

chen über die körperlichen Symptome des Nikotinentzugs hinweg. Bei der schwerer wiegenden psychischen Abhängigkeit, der Gewohnheit des Rauchens, bringen sie allerdings nichts.

Für alle, die das Rauchen nicht ganz aufgeben können oder wollen, existieren inzwischen Alternativen zur klassischen Zigarette: sogenannte rauchfreie Ersatzprodukte wie Tabakerhitzer oder auch



E-Zigaretten. Hier findet kein Verbrennungsprozess statt, bei dem der so gesundheitsgefährliche Rauch entsteht. Bei E-Zigaretten wird dabei ein nikotinhaltes Liquid im Innern des Sticks erwärmt und der dabei entstehende Dampf inhaliert. Hier gibt es eine Vielzahl von Anbietern. Tabakerhitzer dagegen enthalten echten Tabak, der aber nicht verbrannt, sondern lediglich erwärmt wird. Einziges Produkt auf dem deutschen Markt ist derzeit Iqos.

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



EUROPAS BELIEBTESTE
PFERDESHOW
IST ZURÜCK!

LEGENDE DER WÜSTE

CAVALLUNA – „Legende der Wüste“: Im Galopp durch den Orient

Kommen Sie mit auf eine spektakuläre Reise durch den Orient und freuen Sie sich auf Europas beliebteste Pferdeshow. Die wunderschöne Prinzessin Samira soll zur Königin gekrönt werden. Diese Pläne werden allerdings von ihrem bösen Cousin Abdul vereitelt – ein spektakuläres Abenteuer um den Kampf zwischen Gut und Böse beginnt! Begleitet von einem wilden Pferd muss die Prinzessin das Geheimnis um die sagenumwobenen Amazonen der Elemente

lüften und lernen, das Gleichgewicht zwischen ihnen zu wahren. Wird es ihr gelingen, alles, was ihr lieb und teuer ist, zu retten? Bei CAVALLUNA „Legende der Wüste“ lässt Kreativdirektor Klaus Hillebrecht das Publikum Zeuge einer fantastischen Symbiose aus höchster Reitkunst, beeindruckendem Tanz und ergreifender Musik werden. Freuen Sie sich auf unvergessliche Momente und wunderschöne Pferde.



Dortmund · Bremen · Leipzig · Berlin · Hannover · Hamburg · Nürnberg · München
Frankfurt · Antwerpen (B) · Rotterdam (NL) · Stuttgart · Rostock · Basel (CH) · Erfurt
Münster · Bielefeld · Köln · Göttingen · Kiel · Chemnitz · Innsbruck (A)
Mannheim · Wien (A) · Graz (A) · Salzburg (A) · Düsseldorf

www.cavalluna.com





Paul Primus – der Streber

Für ihn ist alles unter einem 10-Stunden-Tag Kurzarbeit. Er ist schon montagsmorgens topfit und liefert noch kurz vor Feierabend dem Chef neue Projektideen, in die dann sofort das gesamte Team eingespannt wird. Dieser Kollegentyp ist so, weil ihm Leistung wichtig ist.

Tipp für den Umgang: von der Motivation anstecken lassen.

Streber können sehr anstrengend sein. Genau genommen sind sie aber nichts anderes als überdurchschnittlich motivierte Mitarbeiter. Das ist nichts Schlechtes.

Bevor Sie versuchen, solche Kollegen einzubremsen, nutzen Sie doch lieber die Energie, die sie mitbringen. Fragen Sie diese Kollegen, wie sie es schaffen, so extrem motiviert zu sein, und schneiden Sie sich eine Scheibe davon ab. Dadurch bekommen auch Sie mehr Schwung und Spaß bei der Arbeit.

Fotos: Armin Zedler (1)



Petra Plauder – die Labertasche

Diese Kollegin redet ohne Punkt und Komma und verliert sich in ewig langen Ausführungen. Zu Mittag isst sie am liebsten Röhrchen-Nudeln, weil man durch die Öffnungen während des Essens noch weiterplaudern kann.

Sie meint es nicht böse, ihr ist Geselligkeit wichtig.

Tipp für den Umgang: klare Grenzen ziehen.

Wenn Sie nur wenig Zeit haben, dann teilen Sie das dieser Art von Kollegin oder Kollege gleich zu Beginn einer Unterhaltung mit. Also sagen Sie zum Beispiel: „Ich höre dir gern bei deinem Thema zu, aber ich habe maximal zehn Minuten Zeit, dann muss ich weitermachen!“ Nach der Hälfte der Zeit geben Sie eine Zwischenmeldung und beenden dann in jedem Fall nach Ablauf der vorher angesagten Dauer das Gespräch. Die Labertasche wird vermutlich nicht begeistert sein, aber in Zukunft sehr wahrscheinlich mehr auf die Zeit achten.

Dr. Wilhelm Wichtig – der Wichtigtuer

Er sieht sich in der Rangordnung über Ihnen. Er kann alles, und er weiß alles ... vor allem besser! Wenn er nicht das letzte Wort hat, dann ist die Diskussion noch nicht beendet. Wichtigtuer verhalten sich oft aus Unsicherheit so. Wer wirklich souverän ist, muss sich nicht größer machen als die anderen.

Tipp für den Umgang: ihn sich selbst demontieren lassen.

Wenn ein solcher Kollege oder eine solche Kollegin wieder mal angibt mit „Ich habe nachher noch ein dringendes Meeting mit dem Chef!“, dann erstarren Sie nicht in Ehrfurcht, oder versuchen Sie nicht, ihn runterzumachen, denn das stachelt ihn nur noch mehr an. Fragen Sie stattdessen lieber: „Warum ist es dir so wichtig, dass ich weiß, dass du gleich dieses Meeting mit dem Chef hast?“ Dadurch bringen Sie ihn dazu, sich selbst als Wichtigtuer zu outhen.

Die Nervensäge von nebenan

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir im Job. Und das heißt, Kollegen ertragen, die einen bisweilen zur Weißglut bringen können. Schluss damit! Business-Coach **Mathias Fishedick** erklärt, wie sich so manches lästige Büromonster mit einfachen Mitteln zähmen lässt



Coach und Entertainer
Mit seinem Programm „Überleben unter Kollegen“ ist Mathias Fishedick auf Tour: www.mathias-fishedick.de



Martin Mustermann – der Prinzipienreiter

Solche Kollegen nehmen alles sehr genau. Sie messen sogar die Länge eines Lineals nach. Man erkennt sie auch an Sätzen wie „Das haben wir immer schon so gemacht!“ oder „Das entspricht aber nicht den Vorschriften!“.

Sie agieren so, weil ihnen Struktur und Sicherheit wichtig sind.

Tipp für den Umgang: eigene Prinzipien hinterfragen lassen.

Wenn einer dieser Kollegen wieder mal panisch auf neue Ideen reagiert und sagt: „Aber das haben wir ja noch nie so gemacht!“, dann fragen Sie: „Was ist Ihre Sorge, was geschieht, wenn wir es anders machen als sonst?“ Dadurch bringen Sie den Prinzipienreiter dazu, seine Bedenken zu hinterfragen. Meist kommt er zu dem Schluss, dass das neue Vorgehen keine Nachteile hat. Sollte er tatsächlich berechnete Sorgen haben, dann ist diese Erkenntnis ja für beide Seiten hilfreich.

Julia Jammer – das Opfer

Für diesen Kollegentyp ist das ganze Arbeitsleben eine reine Qual. Die Leiden reichen von „Das Papier im Drucker ist schon wieder alle!“ über „In der Kantine gab es heute wieder nichts für Veganer!“ bis zu „Ich kann kaum noch was sehen, meine Augen sind schon wieder so trocken!“. Sie verhalten sich oft so, weil ihnen Aufmerksamkeit wichtig ist.



Tipp für den Umgang: in die Selbstverantwortung bringen.

Wenn Sie immer sofort als „Retter“ zur Seite stehen, werden diese Kollegen ihr Verhalten nie ändern. Fragen Sie besser: „Was wirst du tun, um die Situation zu verbessern, die dich gerade so stört?“ Dann schweigen Sie und lassen das (selbst ernannte) Opfer überlegen. Wenn Sie standhaft bleiben und nicht doch helfen, wird die Kollegin oder der Kollege sich selbst aus der Opferrolle holen.

Und passen Sie gut auf sich auf!

Der Winter kann dem Körper ganz schön zusetzen. **Last-minute-Tipps** für Knochen, Organe und Abwehrkräfte

Gelenke

Jeder 15. ist mindestens einmal im Jahr wegen rheumatischer Beschwerden beim Arzt. Im Winter verstärken sich die Probleme zumeist. Antientzündliche Nahrung mit reichlich Omega-3-Fettsäuren kann helfen. **Neu in den Apotheken** sind Öle und Cremes mit Cannabidoiden, die die Muskeln und damit den Körper entspannen. Rhus Toxicodendron D6 ist ein klassisches homöopathisches Mittel bei Gelenkschmerzen.

Herz

Bei Kälte steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. **Weißdorn**, der Arzneipflanze des Jahres 2019, werden gewisse herzscheidende und -stärkende Eigenschaften zugeschrieben: als Tee (z. B. Bad Heilbrunner), als Saft (z. B. Schoenenberger) oder in Tablettenform (z. B. Crattaegutt).

Lunge

Auch im Januar ist eine Gripeschutzimpfung noch sinnvoll. Für Erkältungsgeplagte gibt es ein neues, innovatives Hustenmittel: BronchoDirect von Pari, ein löslicher **Schmelzfilm** – sieht wie Esspapier aus, löst sich binnen Sekunden auf.

Haut

Draußen kalt, drinnen zu warm – da wird die Haut schnell **trocken und rissig**. Gönnen Sie ihr medizinische Pflege (z. B. Linola, Sebamed). Für Neurodermitiker neu am Markt ist ein Anti-Juckreiz-Gel. Leti AT4 wirkt binnen 30 Sekunden.

Vitamin D

Das fettlösliche Vitamin ist für viele Vorgänge im Körper wichtig. Im Winter droht ein **Mangel**. Am besten gleich Wochenrationen nehmen (z. B. Dr. Loges).



Foto: Getty Images



**NEUE
TERMINE 2020**

Reisepreis im
Doppelzimmer p. P.

(Termine: 15. bis 19. März 2020,
30. August bis 03. Sept. 2020,
22. bis 26. November 2020)

1.395 €

ROM – FASZINATION VATIKAN UND EWIGE STADT MIT ANDREAS ENGLISCH

Spezialreise 15. – 19. März, 30. Aug. – 03. Sept. und 22. – 26. Nov. 2020

Erleben Sie faszinierende Einblicke in den Vatikan und lernen Sie die Sehenswürdigkeiten der Ewigen Stadt mit Andreas Englisch kennen. Andreas Englisch gilt als der bekannteste deutsche Vatikan-Insider. Seine Bestseller über die Päpste und den Vatikan werden in 14 Sprachen übersetzt und verkauft sich insgesamt über 600.000 Mal. In Talk Shows gilt er seit Jahren als gefragter Partner. Erkunden Sie bei dieser Leserreise die besondere Schönheit der Ewigen Stadt mit ihren Profan- und Sakralbauten und lassen Sie sich von den zahlreichen berühmten Kunstschatzen in den Bann ziehen. Erleben Sie als Highlight mit Andreas Englisch faszinierende Einblicke in die römische Kultur und besuchen Sie exklusiv die Vatikanischen Museen mit der weltbekannten Sixtinischen Kapelle.

REISEPROGRAMM

- 1. TAG** Anreise nach Rom. Am Abend erwartet Sie das erste Highlight Ihrer Rom Reise. Bei einem Aperitif lernen Sie Andreas Englisch kennen, der Ihnen im Rahmen eines Vortrags spannende Einblicke in sein Leben an der Seite der Päpste gibt. Im Anschluss daran laden wir Sie zum Abendessen in eine römische Trattoria ein.
- 2. TAG** Vormittags besichtigen Sie mit Andreas Englisch den berühmten Petersdom mit beeindruckenden Werken Michelangelos, nachmittags nach dem Mittagessen mit Andreas Englisch den Palazzo Colonna. Beim Aperitif und Abendimbiss in einer römischen Trattoria lassen Sie den Tag gemütlich ausklingen.
- 3. TAG** Am Vormittag unternehmen Sie eine Rundfahrt durch die Ewige Stadt. Im Anschluss machen Sie eine «Scarpinata Romana» – einen Spaziergang durch Rom bis zum Pantheon. Am Nachmittag können Sie sich in die Vergangenheit Roms begeben mit dem Forum Romanum als Highlight (Preis inklusive Eintritt: 65,- €). Am Abend erwartet Sie ein besonderer Höhepunkt Ihrer Reise, die berühmten Vatikanischen Museen mit der Sixtinischen Kapelle sind exklusiv für die Reisegäste von Mondial Tours reserviert.
- 4. TAG** Den heutigen Tag beginnen Sie auf dem Petersplatz (vorreservierte Plätze). Gemeinsam mit Tausenden von Gläubigen aus aller Welt nehmen Sie an der wöchentlichen Generalaudienz mit dem Papst teil. Nachmittags Besichtigungsmöglichkeit «Die Villa Borghese mit Park» (fakultativ).
- 5. TAG** Vormittags Ausflug «Imposante Engelsburg» (fakultativ). Je nach Abflugzeit werden Sie zum Flughafen Rom gebracht und treten den Rückflug zu Ihrem Ausgangsort an.

REISELEISTUNGEN

- › Flug von Düsseldorf, München, Hannover und Berlin nach Rom und zurück (inklusive Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Sicherheitsgebühren)
- › Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- › 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 4-Sterne-Hotel «Cicerone» o. ä. (Landeskategorie)
- › Vortrag von Andreas Englisch
- › 1 Umtrunk mit Andreas Englisch, 1 Abendessen mit Andreas Englisch, 1 Mittagessen mit Andreas Englisch
- › 1 Aperitif und Abendimbiss in einer Trattoria
- › 1 von Andreas Englisch signiertes Buch (pro Zimmer)
- › «Der berühmte Petersdom und der Palazzo Colonna» mit Andreas Englisch
- › Orientierungsfahrt durch Rom
- › «Scarpinata Romana und das Pantheon», inkl. Eintritt
- › «Der Vatikan exklusiv», Abendführung durch die Vatikanischen Museen außerhalb der regulären Öffnungszeiten nur für Gäste von Mondial Tours
- › Generalaudienz (Papstanwesenheit vorausgesetzt)
- › Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung
- › Ausführliche Reiseunterlagen

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

- | | |
|--|---------|
| › Einzelzimmerzuschlag | € 165,- |
| › Ausflug «Antikes Rom», inklusive Eintritt | € 65,- |
| › Ausflug «Die Villa Borghese mit Park» inklusive Eintritt (nur im Voraus buchbar) | € 65,- |
| › Ausflug «Engelsburg», inklusive Eintritt | € 40,- |
| › Flug ab/bis Stuttgart oder Hamburg (Aufpreis, Umsteigeverbindung möglich) | € 75,- |
| › Flug ab/bis Frankfurt (Aufpreis, Umst.verb. mög.) | € 100,- |
| › Flug ab/bis Bremen (Aufpreis, Umst.verb. mög.) | € 150,- |
| › Flug ab/bis Köln, Leipzig, Dresden und Nürnberg auf Anfrage (Aufpreis, Umsteigeverbindung möglich) | |

BUCHUNG UND BERATUNG

Mondial Tours GmbH
Im Lehrer Feld 24
89081 Ulm

Telefon 0731/966 96-27, Fax 0731/966 96-40
info@mondial-tours.com

Mondial Tours
Gemeinsam Ziele stecken ...



SCHIESSER

Personal
FIT

Shirt
Art.Nr. 155347
29,95 €

Shorts
Art.Nr. 155344-804
24,95 €

*Ein Leben in Bewegung
braucht Wäsche, die mitspielt.*

mix+
relax

Shirt, Art.Nr. 163836-803
Loungohose, Art.Nr. 163840-213
je 34,95 €

15%

RABATT*

AUF WWW.SCHIESSER.COM
GUTSCHEINCODE: **FIT20**

active

Active Mesh Bamboo	
Top seamless	Shorts seamless
Art.Nr. 162030	Art.Nr. 162028
29,95 €	19,95 €

*Der Rabatt gilt bis zum 31.03.2020 auf das gesamte Sortiment im Schiesser Online Shop (ausgenommen Geschenkgutscheine). Mindestbestellwert 40,- € NACH Retoure. Versandkostenfreie Lieferung. Rabatt gilt nicht in Schiesser Stores und Outlet Stores. Nicht mit anderen Rabatten/Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Gutscheine darf nicht veröffentlicht oder in sonstiger Weise gewerblich verwendet werden. SCHIESSER AG, Schützenstr. 18, 78315 Radolfzell