

Forum



Das Magazin für ein aktives Leben

Ausgabe 2/2008

Wissenschaft

Pinguine und Blumen
als Lehrmeister –
Die Bionik
Seite 4

Architektur

„Jede Stadt hat ihr
Treppengesicht“
Seite 6

Gesundheit

Weisheiten und Regeln
für eine gesunde
Lebensweise
Seite 7

Titelgeschichte

Wird es Zeit, eine neue Arche zu bauen?

Wassermangel, Ressourcenknappheit, Artendezimierung: Umwelt- und Klimaschützer appellieren seit Jahren immer eindringlicher an unser Gewissen. Denn durch Ressourcenausbeutung, falsche Anbaumethoden oder schlicht Gedankenlosigkeit nimmt die Zerstörung von Natur und Umwelt stetig zu. Dabei kann jeder einzelne seinen Beitrag dazu leisten, unsere Erde zu erhalten ...



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



da ich bald Onkel werde, habe ich darüber nachgedacht, was ich meiner Nichte oder meinem Neffen schenken könnte. Ich habe mich entschieden, für

das Baby ein Konto zu eröffnen und zwar bei einer Bank, die das in ihre Obhut gegebene Geld für Umweltschutzprojekte, Altvorsorgeprogramme und andere soziale Projekte einsetzt. Somit wird für das Baby Geld angespart und gleichzeitig werden zukunftsweisende Projekte unterstützt. Andere schöne Ideen sind zum Beispiel Stücke des Regenwaldbodens zu kaufen, die man verschenken kann, oder Lose, deren Einsätze zu karitativen Zwecken genutzt werden. Die Möglichkeiten sind vielfältig – Sie haben die Wahl. Auch mit dem eigenen Verhalten kann man für eine saubere Umwelt sorgen, um sie für die Nachwelt zu erhalten. Natürlich hat nicht jeder die Möglichkeit, sich eine Solaranlage auf das Dach zu setzen, wie das zur Zeit bei Lifta gemacht wird, aber jeder kann etwas im Kleinen tun.

Das Thema Umwelt ist vielfältig und umfangreich und in der vorliegenden Ausgabe des Lifta Forums greifen wir nur einige seiner Aspekte auf. Auf diese Weise wollen wir Ihnen ein paar Tipps und Anregungen geben, wie auch Sie aktiv dabei mithelfen können, dass unsere Nachkommen den Lebensraum Erde noch so sehen und erleben werden, wie er für uns so selbstverständlich ist.

Herzlichst

Ian Steeck

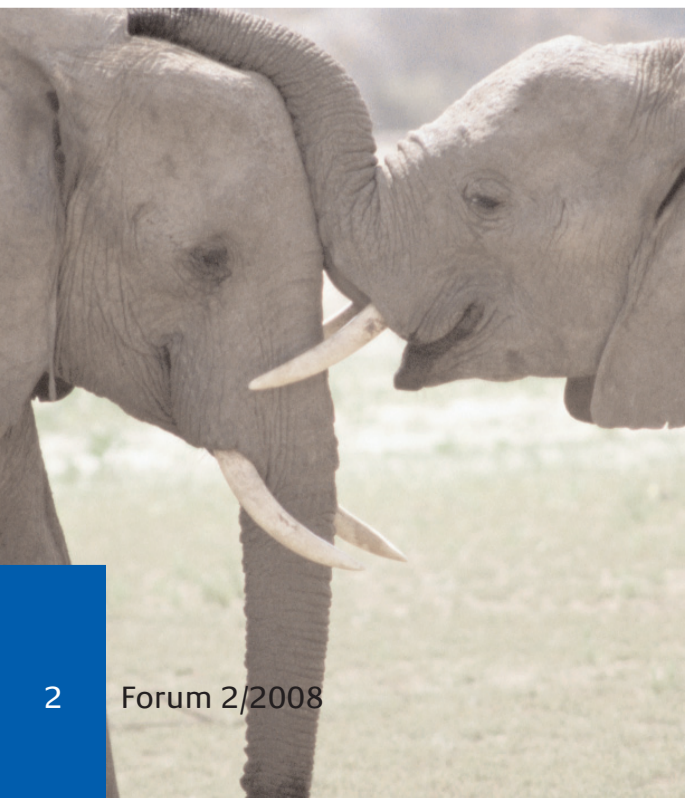
Filmtipp

Unsere Erde – Der Film

Mit den ersten Strahlen der Morgensonne schmilzt bereits das Eis unter ihren Tatzen, während sich eine Eisbärenmutter auf Nahrungssuche für ihr Junges begibt. Eine Elefantenherde versucht nach einer langen, gefährlichen Wanderung zum Okavango-Delta das lebensrettende Wasserloch zu erreichen. Unter der sengenden Sonne der kenianischen Wüste jagt ein Gepard in minutenlanger Zeitlupensequenz ein Streifengnu. Diese eindrucksvollen Szenen stammen aus dem Film „Unsere Erde“ des britischen Autors und Regisseurs Alastair Fothergill.

Dank technischer Höchstleistungen entstand eine Naturdokumentation, die dem Zuschauer faszinierende Einblicke in die Tier- und Landschaftsvielfalt unseres Planeten gewährt. Mehr als 1.000 Stunden Filmmaterial aus über 200 Drehorten in 26 Ländern wurden verwertet. Aufnahmen bei Temperaturen von minus 30 Grad Celsius brachten sowohl das Filmteam als auch die technische Ausrüstung teilweise an ihre Grenzen. Doch das Ergebnis ist mehr als sehenswert: Atemberaubende Luft- und Nahaufnahmen zeigen dem Zuschauer beeindruckende Bilder von wilden Tieren und unberührten Landschaften.

Gerade in der gegenwärtigen Zeit einer wachsenden Klimabedrohung ist der Film „Unsere Erde“ von größter Aktualität. Regisseur Fothergills Botschaft: Der Schutz der Artenvielfalt, der Tier- und Pflanzenwelt ist unsere dringlichste Aufgabe. „Der Film soll alle ermutigen, etwas dafür zu tun, unseren schönen, aber empfindlichen Planeten zu erhalten“, so Fothergill über sein neuestes Werk, das Anfang des Jahres in den deutschen Kinos lief und ab Oktober 2008 auf Video und DVD im Handel erhältlich sein wird.



Sie sehen, wie der Fluss langsam an Ihnen vorbeifließt. Sie hören die Blätter, wie sie im Wind rascheln. Sie hören die Vögel, Sie hören die Laubfrösche. In der Ferne hören Sie eine Kuh, spüren das Gras und den Schlamm am Ufer, wie er nachgibt. Es ist still, es ist friedlich und ganz plötzlich fühlen Sie, wie Sie einen Gang runterschalten und Sie hören sich sagen: „Oh ja, das hatte ich ganz vergessen.“

So beginnt „Eine unbequeme Wahrheit“, eine Dokumentation über die dramatische Veränderung unseres Klimas. Produziert wurde der Film von einem Mann, der einmal fast Präsident der Vereinigten Staaten wurde: Albert Arnold „Al“ Gore, amerikanischer Politiker, Unternehmer, Umweltschützer und Friedensnobelpreisträger 2007.



Immer lauter und mahnender werden die Stimmen, die zum Umdenken und zu einer Veränderung in unserem Verhalten aufrufen. Denn die Menschheit sitzt auf einer Zeitbombe. Wenn es so ist, wie die große Mehrheit der internationalen Wissenschaftler voraussagt, bleiben uns nur noch etwa zehn Jahre, um eine große Klimakatastrophe abzuwenden. Selten wurde dies so eindringlich vermittelt, wie in der Dokumentation von Al Gore: brennende Wälder, ausgetrocknete Landschaften, Menschen, die sich durch hüfthohe Wassermassen quälen, Vögel, die keine Nahrung mehr finden und Eisbären, die kilometerweit schwimmen müssen, um eine rettende Eisscholle zu erreichen – und viele ertrinken dabei.

Al Gore zeigt sehr deutlich die Zusammenhänge und Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf den gesamten Globus. Egal ob am Nordpol, in der Wüste, in den Meeren oder im Regenwald: Die Erde ist ein sensibles und komplexes System und die Schäden, die durch verantwortungsloses Handeln täglich angerichtet werden, werden immer größer. Wir können es uns nicht länger leisten, die globale Erwärmung als rein politisches Thema anzusehen. Sie ist die größte moralische Herausforderung für die Bewohner dieses Planeten.

Menschenhände zerstören das natürliche Gleichgewicht

Wir sind dabei, unsere Erde zu ruinieren. Wir vergessen, dass sie unser Haus, unsere Heimat,

unser Lebensursprung ist. Stattdessen beuten wir sie aus und plündern sie erbarmungslos. Das seit vielen Jahrtausenden bestehende Gleichgewicht zwischen Menschen und Natur hat sich verschoben. Die natürlichen Ressourcen schwinden zunehmend, die Jahre des Überflusses gehen zu Ende. Wir müssen uns klarmachen, dass unser Planet in seinem natürlichen Reichtum nicht unermesslich ist. Er ist klein, begrenzt und durch Menschenhand verwundbar.

In nur 40 Jahren hat beispielsweise der Aralsee, der viertgrößte Salzsee auf der Welt, die Hälfte seiner Fläche und 75% seiner Wassermenge verloren. Sein Salzgehalt jedoch hat sich verdreifacht. Der salzige Staub, den die Winde ins Umland blasen, lässt im Umkreis von mehreren hundert Kilometern jede Pflanze verdorren. Die Ursache der Katastrophe liegt nicht weit vom

See entfernt. Seit den 1960er Jahren dehnen sich im Umkreis einiger hundert Kilometer um den Aralsee endlose Baumwollfelder aus. Die Stauseen, die zu ihrer Bewässerung angelegt wurden, haben dem Aralsee die Zuflüsse geraubt. Wenige Jahrzehnte sowjetischer Bewässerungspolitik reichten aus, um den Aralsee weitestgehend auszutrocknen.

Und täglich wird es weniger

Jeden Tag wird die Erde ein bisschen ärmer an Farben, Formen, Geräuschen und Gerüchen. Täglich sterben bis zu 150 Tier- und Pflanzenarten! Die für das empfindliche biologische Gleichgewicht so lebenswichtige Artenvielfalt wird immer weiter dezimiert: Baute man Anfang des letzten Jahrhunderts noch rund 6.000 verschiedene Reissorten in China an, gibt es jetzt gerade noch sechs. Und von den 35 Rinderarten, die es vor 100 Jahren in Bayern gab, sind heute gerade mal vier übrig geblieben.

Schwankungen und Dezimierungen im Artenbestand gab es in der Natur immer wieder. Ursachen dafür waren Katastrophen wie Eiszeiten, Vulkanausbrüche, Stürme und Erdbeben. Doch seit einigen hundert Jahren ist es vor allem der Mensch, der durch sein Handeln störend und zerstörend in die Natur eingreift. Heute vollzieht sich das Aussterben seltener Tiere oder Pflanzen nach Schätzungen der Internationalen Artenschutzunion (IUCN) hundert- bis tausendmal schneller als noch vor einem Jahrhundert. Jede zweite Pflanze und jede vierte Tierart ist davon betroffen.



Wasser wird immer kostbarer

Wasser ist knapp, zumindest in der Qualität, die der Mensch benötigt. Während das kostbare Gut bei uns direkt aus dem Hahn fließt, fehlt über einer Milliarde Menschen der Zugang zu sauberem Wasser. Täglich sterben hunderte von Menschen, vor allem Kinder, an Krankheiten, die durch das Trinken von verunreinigtem Wasser entstehen.

Knapp 130 Liter Wasser verbraucht ein Deutscher durchschnittlich pro Tag. Das entspricht einer Menge von zehn bis elf Sprudelkästen. Mehr als ein Drittel davon läuft im Bad in den Abfluss. Ein weiteres Drittel entschwindet in der Toilette und noch einmal zehn Prozent „verschluckt“ die Waschmaschine. Essen und Trinken dagegen machen mit einem Anteil von drei Litern nur einen Bruchteil des Gesamtverbrauchs aus.

Den internationalen Vergleich brauchen wir Deutschen jedoch nicht zu scheuen. Beim Pro-Kopf-Verbrauch unter den Industrieländern belegen wir mit den 130 Litern einen Platz im unteren Bereich. Die Australier verbrauchen im Durchschnitt pro Person täglich eine Menge von 350 Litern, die US-Amerikaner sogar 400 Liter. In der Sahel-Zone liegt der Durchschnittswert dagegen bei gerade 30 Litern. Eine unserer wichtigsten Aufgaben in der nahen Zukunft ist deshalb die gerechte Verteilung und der effiziente Umgang mit diesem kostbaren Gut.



Titelgeschichte

Wir brauchen unsere Wälder

Oft vergisst der Mensch, wie sehr er auf den Wald angewiesen ist. Vor 1.500 Jahren hätte eine Luftbildaufnahme von Europa hauptsächlich eines gezeigt: dichten Wald. Die Satellitenfotos von heute dagegen bilden überwiegend Städte, Straßen und Felder ab. Die massive Entwaldung des Globus in den letzten Jahrzehnten ist beunruhigend. 13 Millionen Hektar, eine Fläche, die fast einem Viertel von Frankreich entspricht, werden jedes Jahr gerodet. Dabei ist das Ökosystem Wald ein bedeutender Klimaregler, der Dürren und Überschwemmungen verhindert, Wasser speichert und die Böden vor dem Austrocknen schützt. Ganz zu schweigen von dem Lebensraum, den er zahlreichen Tier- und Pflanzenarten bietet.

Vor 25 Jahren sagten Wissenschaftler das große „Waldsterben“ voraus. Sie prophezeiten, dass die deutschen Mittelgebirgszüge in wenigen Jahrzehnten baumlos und kahl in der Landschaft stehen würden. Zu Tausenden gingen daraufhin besorgte Bürger auf die Straßen, um gegen diese Entwicklung zu protestieren. Mit Erfolg: Die Politiker handelten und der Forstbestand in Westeuropa steigt inzwischen wieder an. Man achtet zunehmend auf nachhaltige Bewirtschaftung. Zusätzlich sorgt modernste Technik dafür, dass die Versauerung der Böden vermindert wird.

Trotzdem besteht kein Grund zur Entwarnung. Denn um die Gesundheit der Wälder ist es leider immer noch nicht zum Besten bestellt.

Die Ursachen für das Erkranken der Bäume sind vor allem auf die Belastung der Luft zurückzuführen – aber nicht allein. Großen Einfluss übt auch die Witterung aus; Hitze und Trockenheit setzen dem Forst zu. Der Klimawandel wird die Wälder auf der ganzen Welt erheblich verändern.

Wir sind alle angesprochen

Einige der schlimmsten Prognosen der aufkeimenden Umweltbewegung der siebziger und achtziger Jahre sind zum Glück – noch – nicht eingetreten. Es gibt noch Wälder, Seen und Flüsse. Es wächst noch genug auf Erden, um alle Menschen zu ernähren – im Prinzip jedenfalls. Aber waren die Prognosen deshalb falsch? Nein, sicher nicht. Sie haben uns wachgerüttelt, uns nachdenklich gemacht und uns Grenzen aufgezeigt. Sie sind heute aktueller denn je. Noch ist Zeit zur Umkehr, noch sehen Wissenschaftler Wege aus dem Dilemma. Und jeder kann dazu seinen Beitrag leisten.

Dies ist auch die Botschaft der Dokumentation von Al Gore. So alarmierend und erschütternd die Fakten sind, so gibt es doch Hoffnung. Es ist Zeit, umzudenken. Die Zeit des unbegrenzten Wachstums ist endgültig vorbei.

Spartipps

So sparen Sie Energie!



Energie sparen schont die Umwelt und den Geldbeutel zugleich. Aber was genau muss man tun? Hier gibt es einige effektive Energiespartipps für den Haushalt, die ganz einfach und von jedermann umzusetzen sind:

1. Energiesparlampen

Glühlampen gegen Energiesparlampen austauschen. Denn Energiesparlampen sparen nicht nur Strom und damit auch Geld, sondern sie halten auch länger und geben mehr Licht als herkömmliche Glühlampen.

2. Effiziente Elektrogeräte

Energieeffiziente Elektrogeräte ermöglichen einen geringeren Stromverbrauch und haben so einen positiven Klimaschutz-Effekt. Achten Sie beim Kauf von Gefriergeräten, Elektroherden und Wäschetrocknern auf die Effizienzklassen A++, A+ und A. Dies sind die sparsamsten ihrer Kategorie.

3. Heizen

Im Schlafzimmer muss nicht unbedingt geheizt werden. Manchmal hilft auch einfach eine dickere Decke im Bett. Außerdem schläft man kühler auch besser und gesünder.

4. Lüften

Gerade im Winter ist es energiesparender, hin und wieder kräftig zu lüften, anstatt das Fenster durchgehend auf „Kipp“ geöffnet zu lassen.

5. Wasserverbrauch

Reduzieren Sie Ihren Wasserverbrauch. Fangen Sie zum Beispiel Regenwasser auf und gießen Sie damit die Blumen, duschen Sie lieber anstatt die Blumen, duschen Sie lieber anstatt zu baden, nutzen Sie die Wasser-Spartaste bei der Toilettenspülung.

6. Standby-Schaltung

Der Standby-Modus bei elektronischen Geräten ist der Stromfresser schlechthin. Schalten Sie die Geräte ganz einfach aus. Dies ist gut für die Energiebilanz – und den Geldbeutel.

„Wohlstand, aufgebaut auf der Zerstörung der Umwelt, ist kein wirklicher Wohlstand, bestenfalls eine kurzfristige Milderung der Tragödie. Es wird kaum Frieden, wohl aber noch mehr Armut geben, falls dieser Angriff auf die Natur anhält.“
(Kofi Annan, ehemaliger Generalsekretär der UN)



Die Himba

Im Sinne einer umfassenden und nachhaltigen Umweltpolitik, wie sie seit Jahren immer wieder beschworen wird, sollten nicht nur gefährdete Tier- und Pflanzenarten erhalten, sondern auch die Traditionen und Rituale alter Naturvölker bewahrt werden. Eines davon ist der afrikanische Stamm der Himba, der seit 500 Jahren im Kaokoland im Norden Namibias lebt. Das Nomadenvolk, das mit den Herero verwandt ist, umfasst heute rund 16.000 Menschen, die sich überwiegend durch Viehzucht, Jagen und Sammeln ernähren.

Die Himba verfügen über viele Rituale, die ihren Tagesablauf regeln. Das heilige Feuer zum Beispiel wird nur vom Sippenoberhaupt gehütet, der durch dieses die Ahnen und den Schöpfergott Ndjambi anruft. Eine Besonderheit ist die markante rote Farbe, mit der sich die Himba zu dekorativen Zwecken einreiben.

Die Himba haben im Laufe der Geschichte viele Schicksalsschläge erlebt. Anfang des 20. Jahrhunderts gerieten sie zwischen die Fronten der Kriege zwischen deutschen Kolonialmächten und den Herero und wurden in ein Reservat abgeschoben. In den 80er Jahren ließ eine Dürreperiode den Großteil ihres Viehbestands verenden. Und in letzter Zeit bedroht zunehmend die „Moderne“ Tradition und Kultur der Himba. Die Verkehrserschließung und der wachsende Tourismus in Afrika, aber auch übereifrige Missionare und der Alkoholkonsum überrollen den Stamm geradezu. Es bleibt zu hoffen, dass dieses stolze Nomadenvolk es trotz allem schaffen wird, seine Kultur zu bewahren.

Pinguine und Blumen als Lehrmeister – Die Bionik

„Berechnungen haben ergeben, dass die Hummel nicht fliegen kann. Da die Hummeln das nicht wissen, fliegen sie trotzdem.“ So steht es in der Eingangshalle des Flugzeugherstellers Boeing in Seattle. Die Natur ist uns Menschen immer noch voraus und wir können viel von ihr lernen – so weit wir auch mit der Formulierung naturwissenschaftlicher „Gesetze“ gekommen sein mögen. Natur als Vorbild der Technik und der modernen Welt – das ist inzwischen eine eigene Disziplin in der Wissenschaft.

Die Wissenschaft der Bionik, eine Zusammensetzung aus den Wörtern „Biologie“ und „Technik“, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Probleme in Industrie und Technik gerade mit Hilfe der Natur zu lösen. Denn immer wieder hat sich gezeigt, dass die Natur der beste Baumeister ist. Egal ob die Struktur der Haifischhaut, die Anordnung der Federn bei Störchen oder die Wuchsform von Bäumen und Knochen: Tierische und pflanzliche Vorbilder in der Natur dienen bei der Entwicklung neuer Materialien und für die Lösung technischer Probleme nicht nur als Inspiration, sondern oftmals auch als konkretes Vorbild.

Die Bionik ist im Grunde keine neue Wissenschaftsrichtung. Schon Leonardo da Vinci erforschte vor 500 Jahren das Flugverhalten der Vögel, um dem Menschen zum Fliegen zu verhelfen – damals bekanntlich noch ohne Erfolg. Doch die Verfeinerung der analytischen Methoden und die Etablierung des Bereichs zu einer interdisziplinären Wissenschaft – Biologen, Techniker, Zoologen, Mathematiker, Physiker und Ingenieure arbeiten gleichermaßen in diesem Bereich – führen dazu, dass Forscher zunehmend auf spektakuläre Entdeckungen stoßen und diese in die Praxis umsetzen können.

Ein bekanntes Beispiel für ein Vorbild aus der Natur ist der stromlinienförmige Körperbau der Pinguine: Dank ihrer typischen Form „fliegen“ sie geradezu unter Wasser. So verbrauchen sie nur minimale Energie und erreichen gleichzeitig eine hohe Geschwindigkeit. Verständlich, dass die Pinguine vor allem das Interesse der Inge-

nieure für Automobile, Flugzeuge und Unterwasserfahrzeuge wecken.

Oft sind es alltägliche Gegenstände, die von der Natur kopiert wurden. Der Klettverschluss beispielsweise wurde nach dem Vorbild der Klette entwickelt. Manchmal sind die Forscher verblüfft, mit welchen einfachen Mitteln die Natur großartige Ergebnisse erzielt. Die Beobachtung, dass weder Honig noch Klebstoff auf der Oberfläche der Lotusblume haften bleiben, führte zur Patentierung neuartiger Oberflächenstrukturen, an denen nahezu jegliche Flüssigkeit einfach abperlt.



Seifenblasen inspirierten den deutschen Architekten Frei Otto vor über 40 Jahren zum Bau des berühmten Dachs des Münchner Olympiastadions. Otto tauchte Drahtmodelle in Seifenlauge und erkannte die besondere Eigenschaft der Seifenhaut, aufgrund der Oberflächenspannung automatisch die geringstmögliche Form anzunehmen, aber gleichzeitig in sich fest und stabil zu sein.

Dies sind nur einige Beispiele, wie der Mensch Vorlagen aus der Natur in seine hoch entwickelte Zivilisation adaptiert. Wäre es nicht wünschenswert, wenn wir uns dessen bewusst wären und der Natur gegenüber respektvoller verhielten, und zwar im Sinne einer bewussten und verantwortungsvollen Umweltpolitik. Denn nur wenn wir unsere Umwelt langfristig und nachhaltig schützen, kann sie uns weiterhin ihre großen und kleinen Wunder lehren.



Die italienische Adria ruft!

Nach 35 Jahren hat unser bisheriger Reisepartner „Holtappels Reisen“ den Zündschlüssel an den Nagel gehängt und im Herbst 2007 seinen Betrieb geschlossen. Einen neuen Reiseanbieter zu finden, der nicht nur den gewohnten Service, sondern auch die gleiche Herzlichkeit mitbringt, war nicht leicht. Dank der Empfehlung von Ralf und Sabine Holtappels aber haben wir mit dem Reisedienst „Gregor Mohr“ einen neuen Partner gewonnen, der diesen Ansprüchen gerecht wird.

Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie mit auf eine Reise an die italienische Adria vom 05. bis 14. Oktober 2008!

Wunderschön gelegen zwischen Venedig und Triest an der italienischen Adria liegt der Urlaubsort Bibione. Der moderne, gepflegte Kurort mit dem 15 km langen Sandstrand am azurblauen Meer bietet Badespaß, Erholung und kulinarische Köstlichkeiten. Mit dem luxuriösen 5-Sterne-Hotel „Savoy Beach“ haben wir ein Domizil ausgewählt, das Ihnen höchsten

Komfort bietet. Das behindertengerecht ausgestattete Hotel befindet sich direkt neben Bibione Thermen, einem modernen und nach den neuesten Standards ausgerichteten

Thermalzentrum.



Die Region an der Mündung des Flusses Tagliamento ist bekannt für ihre historische und kulturelle Bedeutung. Deswegen kommt neben der Erholung auch die Kultur nicht zu kurz: Ausflüge nach Österreich, Padua und an den Gardasee sind Teil unseres Programms.

Wir würden uns freuen, Sie als Gäste unserer Adria-Reise begrüßen zu dürfen.

Ausführliche Reiseinformationen senden wir Ihnen gerne zu. Bitte wenden Sie sich an Frau Kirsten Hedtke, Tel: 0 22 34/50 41 74.

„Weißt Du noch ...?“

„Der Mensch ist nur da ganz er selbst, wo er spielt“, hat Friedrich Schiller einmal gesagt. Und das gilt für alle Altersgruppen. So hat der Ravensburger-Verlag, der vor allem für seine Kinder- und Familienspiele bekannt ist, eine Reihe mit Gesellschaftsspielen speziell für Menschen ab 50 Jahren vorgestellt.

Spiele, die schnell verständlich sind, die Stärken der Menschen aufgreifen und Raum für das Gespräch lassen – kann es bessere Zutaten für einen wahrhaft gelungenen Spieleabend geben? Genau diese Eigenschaften bietet die vor kurzem erschienene Serie „Spiel & Vergnügen“ aus dem Hause Ravensburger.

„Verbindung gesucht“ beispielsweise ist ein Würfelspiel, bei dem große Holzwürfel mit verschiedenfarbigen Linien – weiß, rot und schwarz – geworfen werden. Es gilt, die vier Punkte auf dem Spielplan mit der eigenen Farbe zu verbinden, bevor das der Gegenüber schafft.

Erinnerungen weckt das Kommunikationsspiel „Weißt du noch ...?“: Hier müssen gesellschaftli-

che und weltpolitische Ereignisse in die richtige zeitliche Reihenfolge gebracht werden. Das Ergebnis wird den Mitspielern vorgestellt – und schon kommen angeregte Gespräche über jene Zeit in Gang. „Weißt du noch ...?“ gibt es in drei Ausgaben, jeweils für die 50er-, 60er- und 70er-Jahre.

Man nehme über 150 Karten mit den Anfängen und Enden von bekannten Sprichwörtern, lasse sie in Gesellschaft von drei bis sechs Spielern neu zusammensetzen und gebe dem Ganzen eine pfiffige Punktwertung – und voilà: Fertig ist das Spiel „Verdrehte Sprichwörter“! Wer Kombinationen wie „Auch ein blindes Huhn ... regiert die Welt“ kreiert, kassiert nicht nur wertvolle Punkte, sondern sorgt angesichts der witzigen, hintsinnigen oder paradoxen Satzschöpfungen auch für heiteres Schmunzeln und mancherlei Anekdote.

Die Titel aus der Reihe „Spiel & Vergnügen“ sind im Handel erhältlich.



Der Sinn des Spielens

Spielen ist eine Beschäftigung, die meist ohne bestimmten Zweck, sondern nur zum Vergnügen und zur Freude ausgeführt wird. Der Mensch spielt wahrscheinlich seit seinen Anfängen. Mehr als 40.000 Jahre alte Höhlenzeichnungen und Tonmalereien geben Hinweise darauf, dass schon vor Urzeiten gespielt wurde. Spielen ist in unserer Natur fest verankert.

Jedes Kind besitzt einen natürlichen Spieltrieb. Spielen setzt Fantasie frei. Der schlichte Wohnzimmertisch wird durch eine darüber geworfene Decke flugs zu einer Höhle, der einfache Holzzweig mutiert zu einem Laserschwert und der alte Plastikimer im Sandkasten wird zu einem Zauberkessel. Durch Spiele lernen Kinder auf ungezwungene und unbewusste Weise bestimmte Verhaltensmuster und Regeln im sozialen Umgang; ihre kognitive und motorische Entwicklung wird gefördert. Spielen bildet.

Aber auch Erwachsene spielen. Zur Zerstreuung, zur Entspannung und um soziale Kontakte zu pflegen. Die Eigenschaften des Spielens kommen manchmal sogar im beruflichen Alltag zum Tragen: Kreativität, Flexibilität angesichts neuer Situationen, eigene Stärken, aber auch Grenzen erkennen. So gibt es sogar Spielseminare für Manager. Und von der Firmenolympiade bis zur gemeinsamen Kletterpartie veranstalten viele Unternehmen verschiedene Aktivitäten, mit denen Mitarbeiter auch im übertragenen Sinne „in Bewegung“ kommen sollen.

Doch trotz aller Lerneffekte und Seminare: Am schönsten ist das Spielen einfach um des Spielens willen! Und wenn man dann auch noch gewinnt – umso schöner ...



Lifta-Treppenlift-Finanzierung

Viele Wege führen zu einem Lifta-Treppenlift.

Kauf – Der klassische Weg zu einem Lifta ist der direkte Kauf.

Der Kunde entscheidet sich für einen Lifta-Treppenlift und bezahlt ihn nach dem Einbau direkt an das Unternehmen. Sofort geht der Lifta in sein Eigentum über und der Kunde genießt die Annehmlichkeiten des Lifta-Treppenliftes.

Miete – Eine interessante Alternative zum Kauf eines Treppenliftes ist die Miete.

Der Kunde zahlt eine Einstiegssumme, die direkt nach dem Einbau fällig wird. Danach folgen überschaubare monatliche Beiträge, die über 36 Monate konstant bleiben. Sollte Interesse bestehen, den Lift danach weiterhin zu mieten, ist dies im Vergleich zu den vorherigen Monaten zu vergünstigten Konditionen möglich.

Finanzierung – Lifta bietet eine Finanzierung in Kooperation mit der Deutschen Bank an



Diese Finanzierung ermöglicht damit noch mehr Menschen, sich einen Lifta anzuschaffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein „Finanzielles Polster“ vorhanden ist oder ob dieses ungetastet bleiben soll.

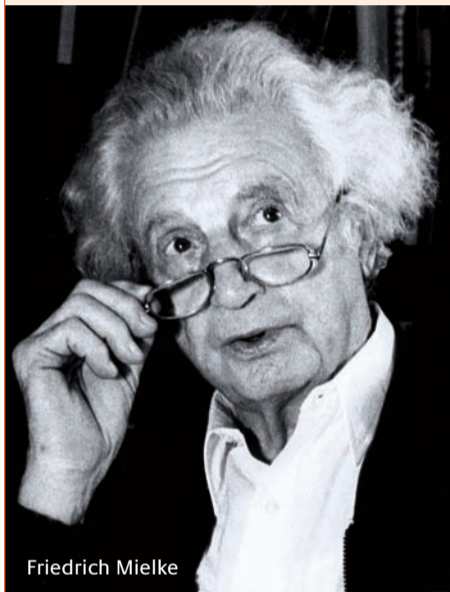


Kauf, Miete oder Finanzierung eines Lifta-Treppenliftes haben ihre Vorteile. Welche Variante der Kunde wählt, ist abhängig von

seinen persönlichen Wünschen, Vorstellungen und Möglichkeiten. Der Lifta-Berater berät ihn gerne zu Hause und bietet ihm eine passende Lösung.

„Jede Stadt hat ihr Treppengesicht“

Ein emeritierter Professor für Denkmalpflege sammelt Baupläne, Fotos und Modelle von Treppen aus der ganzen Welt.



Friedrich Mielke

(dpa) Eine Treppe ist die Verbindung von zwei Ebenen mittels Stufen. Wenn Friedrich Mielke darüber spricht, schwingen Enthusiasmus und Faszination mit. „Treppemessen und französischer Wein – es gibt nichts Besseres“, schwärmt der 86-Jährige und denkt dabei an die siebziger Jahre. Damals reiste er mit seiner Frau im Wohnwagen durch Europa – und vermaß Treppen.

Zwar fällt Friedrich Mielke das Treppensteigen seit einer Beinamputation im Zweiten

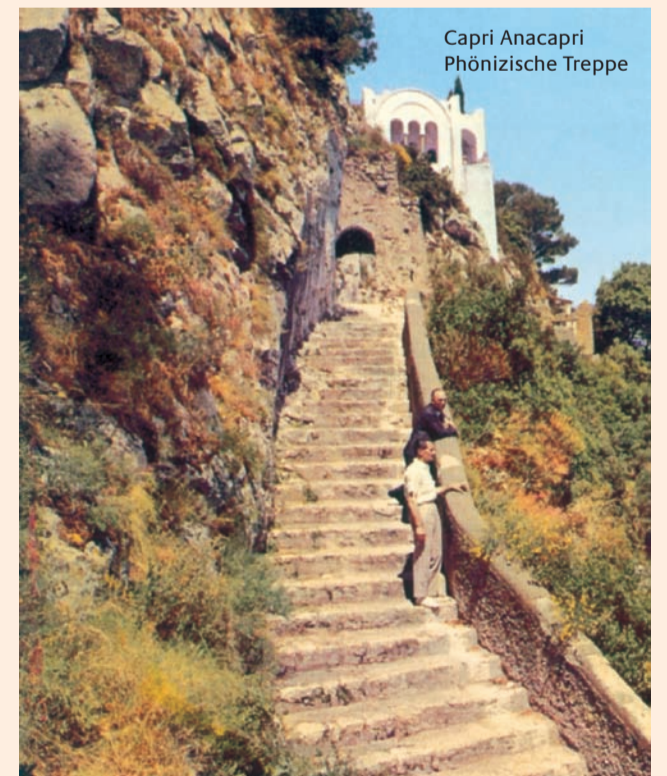
Weltkrieg während des Russlandfeldzugs schwer, seiner Begeisterung hat dies jedoch keinen Abbruch getan. 1951 gründete er sogar eine eigene Wissenschaft der Treppen: die Scalalogie. Hergeleitet aus „scala“, dem lateinischen Wort für Treppe, hat Mielke die Scalalogie als die „Wissenschaft von den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Treppe, von Fuß und Stein“ definiert.

Im oberbayerischen Konstein, einem verschlafenen Ort im Altmühltal, sammelte er Baupläne, Fotografien und Modelle von Treppen aus der ganzen Welt. Über 10.000 sind es. Seine „Arbeitsstelle für Treppenforschung“ beherbergt die „weltweit größte Literatursammlung zur Treppenkunde“, verkündet der emeritierte Professor für Denkmalpflege stolz. Aus den Daten und Aufrissen liest Mielke wie aus einem offenen Buch. Oft reiche ihm ein Foto und er könne sagen, in welcher Stadt die Treppe steht, sagt er. „Schließlich hat jede Stadt ihr eigenes Treppengesicht.“ Die Treppen im barocken Eichstätt erkenne man etwa am „steigenden Besteck“, einer Spezialität des ehemaligen Hofbaudirektors Gabriel de Gabrieli. In seinen Bauten wird der Abstand zwischen Stufen und Handlauf größer, je höher man nach oben steigt. „Das habe ich nirgendwo sonst in der Welt jemals gesehen“, sagt Mielke.

Aus den Maßen und Materialien einer Treppe schließt der 86-Jährige auch auf ihre früheren Eigentümer. So habe ein Fürstbischof nur steinerne Treppen mit flachen Stufen. „Er kann es sich leisten“, erklärt Mielke. „Wenn ein Bürger begütert ist, nimmt er Eiche. Wenn er weniger begütert ist, muss er Fichte nehmen.“ Denn Eiche ist teuer und schwer zu bearbeiten. Eine Treppe ist

für Mielke wie eine Ouvertüre, „sie ist der Indikator für das Wesen des Hauses“.

Fünf Ziffern allerdings machen es Mielke schwer, auch aus neueren Treppen so viel heraus zu lesen: Eins-Acht-Null-Sechs-Fünf – die DIN-Norm und die entsprechende ISO-Norm – haben die Vielfalt der Treppen zum Einheitsbrei gemacht. Seither sind die Treppen von Sydney bis Singapur, von Moskau bis Maui fast baugleich. Und moderne Architekten behandelten die Treppen oft stiefmütterlich. „Sie verkommen zu einem Transportobjekt“, bedauert Mielke. Treppen, die wirklich noch Begeisterung hervorrufen, gebe es nur wenige. Mielke beklagt einen regelrechten Kulturverfall. „Die Treppen sind in Vergessenheit geraten und es ist mir nicht gelungen, sie wieder an erste Stelle zu rücken“, sagt er selbstkritisch. Im selben melancholischen Tonfall spricht der



Capri Anacapri
Phönizische Treppe

weißhaarige Mann von der Zukunft seiner Wissenschaft. Einen Nachfolger für sein Lebenswerk hat er nicht. Das Germanische Nationalmuseum in Nürnberg hat erfreulicherweise angekündigt, seinen Nachlass zu übernehmen.

Weisheiten und Regeln für eine gesunde Lebensweise

– frei nach Sebastian Kneipp –

1. Gesundheit kann man nicht kaufen. Man muß sich täglich neu um sie bemühen und mit einer gesunden Lebensweise für ihre dauerhafte Erhaltung sorgen. Nehmen Sie jeden Tag als einen Neubeginn. Öffnen Sie sich dem Neuen und seien Sie bereit zu lernen. Aktivität und Anpassungsfähigkeit sind wichtige Faktoren für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.
2. Toleranz und Hilfsbereitschaft im Umgang mit allen Mitmenschen schaffen eine ausgeglichene, lebenswerte Umgebung. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.
3. Zeigen Sie jeden Tag Verantwortung durch ökologisches Verhalten. Bei kritischem Einkauf von Lebensmitteln und Haushaltswaren oder bei sparsamem Wasser- oder Energieverbrauch haben wir es selbst in der Hand, an einer gesunden Umwelt mitzuwirken.
4. Üben Sie sich in Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freuen Sie sich über die kleinen Dinge, versuchen Sie, deren Schönheit zu erkennen, und betrachten Sie die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.
5. Suchen Sie sich einen sanften Ausgleich zu Streß und Anspannung. Musik hören oder selber musizieren, lesen und malen be-
6. spielsweise, Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.
6. Leben ist Bewegung. Suchen Sie Bewegung, wann immer dies möglich ist. Treiben Sie Sport, jedoch ohne übertriebenen Leistungsanspruch. So bringt Bewegung Fröhlichkeit und stärkt den gesamten Organismus.
7. Stärken Sie sich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselfuschen, Arm- oder Fußbäder vertreiben Unpäßlichkeit und trainieren das Immunsystem.
8. Ernähren Sie sich nach den Prinzipien der Vollwerternährung: So natürlich wie möglich, mit viel Frischkost, Getreide und nativen Pflanzenölen. Frische, unbehandelte, einheimische Lebensmittel lassen sich als Rohkost oder schonend gegart appetitlich anrichten und versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
9. Genußgifte wie Nikotin, Alkohol oder auch Zucker sind für ein genußvolles Leben nicht notwendig. Gehen Sie also bewußt und verantwortlich mit sich um, denn jedes Übermaß fordert seinen Tribut an Lebensqualität.
10. Lernen Sie, mit Ihrer Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben als auch in der Freizeit.



Buchtipps

Rita Reutter: „Wege, die ich gegangen bin. Trotz Polio glücklich“



In ihrer Autobiographie läßt uns Rita Reutter an den Erinnerungen ihres bisherigen Lebens mit der Krankheit Poliomyelitis – kurz: Polio bzw. spinale Kinderlähmung – teilhaben.

Als Kind und Heranwachsende wurde sie wegen ihres Handicaps viel gehänselt und auch später war ihr Leben mit Polio oft nicht einfach. Seit einem Beinbruch vor 19 Jahren war Rita Reutter auf Krücken angewiesen; inzwischen sitzt die bald 70-Jährige überwiegend im Rollstuhl. Trotz ihrer vielen schmerzlichen Erfahrungen glaubt Rita Reutter stets an das Gute im Menschen und hat sich immer einen positiven Blick auf die Dinge bewahrt. Ihre schwere Behinderung hielt sie nicht davon ab, sich seit nunmehr 43 Jahren tatkräftig für andere Menschen einzusetzen.

Mit Leib und Seele hat die Autorin vieler Kinderbücher und Gedichtsbände zwanzig Jahre lang die Literaturgruppe „Vita Poetica“ in Heidelberg mit dem Motto „Freude schenken“ geleitet und durch die Klippen der Zeit gesteuert. Für ihr umfangreiches Engagement erhielt Rita Reutter zahlreiche Preise und Ehrungen.

Ich hoffe, dass dieses eindrucksvolle, mit zahllosen Fotos ausgestattete Buch viele interessierte junge und ältere Leserinnen und Leser findet.

Dr. med. Almut Klügel
Bundesverband Poliomyelitis e.V.
Sprecherin der Regionalgruppe Heidelberg

