

GUT LEBEN

Das Magazin für Junggebliebene

TRAUMBERUFE

...von gestern, heute und übermorgen



TIPP

Hausnotruf.

„Ich bin in meinem Leben immer auf Nummer sicher gegangen.“

Du bist Albert Einstein

Du denkst, du entwickelst dich langsamer als alle anderen? Relativ witzig. Das hat Albert Einstein auch von sich gesagt. Später gewann der „Zurückgebliebene“ den Nobelpreis.

Was $E = mc^2$ bedeutet, muss man wirklich nicht begreifen. Aber eins schon: Sich zu unterschätzen bringt nichts. Wer dagegen alles aus sich herausholt, kann nach den Sternen greifen – in Alberts Fall sogar im wahrsten Sinne des Wortes.

Du bist Deutschland 





EDITORIAL

Liebe Junggebliebene!

Immer mehr Menschen betrachten das Alter als Herausforderung und als Gestaltungsaufgabe. Dabei gewinnen individuelle Lösungen zunehmend die Oberhand über vorgegebene Normen für alle. Viel Originalität ist hierbei möglich – und ausdrücklich erwünscht!

GUT LEBEN macht da gerne mit. Wie das geht? Nun, auch in unserer zweiten Ausgabe warten einige Überraschungen auf Sie: Dass Mut zur individuellen „Nische“ auch bei der Berufswahl eine immer größere Rolle spielt, zeigt unsere Titelgeschichte. Auch sonst erwartet Sie Ungewöhnliches und Eigenwilliges: Wir stellen einen Reiseführer vor über ein Land, das es gar nicht gibt, fahren mit dem langsamsten Schnellzug der Welt, erfahren, dass der Bestseller-Autor Umberto Eco einmal Straßenbahnschaffner werden wollte – und kochen Nudeln zusammen mit Kartoffeln!

Das Reisen nimmt in dieser Ausgabe einen besonderen Raum ein – die kalte und dunkle Jahreszeit weckt gern unser Fernweh: egal ob zu konkreten Reise-Plänen oder Reise-Träumen. Das gilt für Junggebliebene ganz besonders: Sie verfügen oft in gleichem Maße über Reiseerinnerungen wie über Entdeckungslust. Lassen Sie sich also ruhig einmal „entführen“ – selbst wenn Sie dabei einfach in Ihrem Sessel sitzen bleiben.

Machen wir es uns gemütlich, im Herbst und Winter 2005/06, im guten Leben: Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Entdecken!

Ihr

Ralph Hoffert

INHALT

TITELTHEMA **TRAUMBERUFE**

Während Arbeits- und Ausbildungsplätze knapp sind, stehen immer mehr Berufe und Ausbildungsgänge zur Wahl. Da fällt das Träumen nicht leicht. Was hat sich verändert? Was bewegt dieses Thema in den Köpfen verschiedener Generationen? Und gibt es auch dort neue „Nischen“?

Seite 4

FRISCH GELESEN... **MOLWANÏEN**

Sie sind eingeladen – nach „Molwanïen“: Das Land existiert zwar überhaupt nicht, aber umso mehr fasziniert der Detailreichtum des skurrilen „Reiseführers“ dreier australischer Autoren.

Seite 8

GUT LEBEN TIPP **HAUSNOTRUF**

In ganz Deutschland bietet das Rote Kreuz mit seinem Netz von Hausnotrufzentralen häusliche Sicherheit für jedes Lebensalter. Neu: Die bundesweite Info-Nummer **0180 365 0180**.

Seite 10

UNTERWEGS **Langsamkeit als Luxus**

Ob in **Friesland** oder in den **Alpen**, ob mit dem Hausboot oder dem „langsamsten Schnellzug der Welt“: Wir locken mit Reiseerfahrungen in Zeitlupe. Geschwindigkeit ist keine Hexerei, aber Langsamkeit ist „Zauber pur“!

Seite 12

FITNESS-TIPPS FÜR JUNGGEBLIEBENE

Wir führen Sie nicht aufs Eis und werfen Sie nicht ins kalte Wasser. Es gibt sie: Sportarten im „Schongang“: **Nordic Walking** und **Aqua-Fitness**.

Seite 15

REZEPT

Auch unser „**Pesto alla Genovese**“ hat mit Reiselust zu tun. Noch nie roch es in Ihrer Küche so intensiv nach Mittelmeer!

Seite 16

IM RÜCKSPIEGEL

Die Große Flut von Hamburg

Unvergessen und leider von globaler Aktualität: Große Teile der Hansestadt „Land unter“ – im Jahre 1962.

Seite 17

AHA! **Frau Beckmann erklärt die Dinge**

Folge ZWEI: „mp3“. Das Datenformat zur Berieselung Ihrer Enkel. **IMPRESSUM**

Seite 18

SICHERHEIT VERSCHENKEN: HAUSNOTRUF

Nicht nur zur Weihnachtszeit. **RÄTSEL**

Seite 19



VON GESTERN? GESTANDENE BERUFE

WUSSTEN SIE...

Beruf, das hatte einmal etwas mit „Berufung“ zu tun. Und, nicht zuletzt, mit „Vererbung“. Man braucht gar nicht weit in die Vergangenheit zurückzugehen: Lange Zeit war es durchaus die Regel, eine über Generationen gewachsene Berufstradition in der Familie fortzuführen. Die vorrangige Bedeutung der Landwirtschaft und der traditionellen Handwerke, letztere streng in Zünften organisiert, taten ein Übriges – und bis heute verdanken sich viele gängige Familiennamen diesem Ursprung. Wir heißen Müller, Meier, Wagner, Schneider, Weber, Schumacher oder Schmidt – und nach wie vor signalisiert der Name eindeutig einen Beruf: in der Regel das Handwerk eines lange verstorbenen, unbekannteren Vorfahren.

Auch im Industriezeitalter setzte sich dieses verbreitete Prinzip zunächst fort: Man erlernte den Beruf des Vaters, ob bei Krupp, Siemens, VW, einer öffentlichen Behörde, einer der großen Versicherungen oder im Steinkohlebergbau: manchmal auch in der dritten oder vierten Generation. Für etwa die Hälfte der Bevölkerung waren allerdings in diesem Modell neben schlecht bezahlten Fabrik-Jobs nur zwei „Berufe“ (beide ohne feste Entlohnung!) vorgesehen: Hausfrau und Mutter.

Dass heute neben den verbliebenen Landwirten fast nur noch Unternehmer, Ärzte, Juristen oder „exotische Ausnahmen“ wie Mafia-Bosse, Hochseilartisten, Schauspieler und – mit Verlaub – US-Präsidenten ihre Berufe noch gerne an ihre Sprösslinge weitergeben, korrespondiert übrigens bedenklich mit dem Ergebnis der PISA-Studie für Deutschland: Bildungs- und Berufschancen sind stark an die soziale Herkunft gebunden. Die öffentliche Diskussion konzentriert sich zu Recht auf das andere Ende der Skala: Auch Arbeits- und Ausbildungslosigkeit werden immer öfter „vererbt“. Und das hat nichts mehr mit „Berufung“ zu tun ...

SIE HABEN'S NOCH VOR SICH.



„Die sind so schön glitschig!“

Tim (5)
Traumberuf: Angler



„Frösche küssen? lllllllh!“

Lilly (4)
Traumberuf: Prinzessin

Sarah und Antonia (beide 3)
Traumberufe: Bäuerin und Reiterin



„Da stinkt es manchmal.“

Tim (4) und Tobias (6)
Traumberuf: **Feuerwehmann**



„Wo spritzt
du denn hin?“

TRAUMBERUFE HEUTE.



„Stehen bleiben, Polizei!“

Berkan und Michelle (beide 4)
Traumberuf: **Polizist /-in**

Felix und Luca (beide 6)
Traumberuf: **Fußballprofi**



„Schaalkel!“

GUT LEBEN WÜNSCHT VIEL ERFOLG!



„Ich mach' am
liebsten Pause.“

Nick (3), Traumberuf: **Bauarbeiter**

TRAUMBERUFE

„Außer während einer sehr kurzen Phase in meiner Kindheit, als ich Straßenbahnschaffner werden wollte, weil mir die Taschen der Kontrolleure mit diesen kleinen Fahrkartenmaschinen und den verschiedenen Billets so gefielen, wollte ich eigentlich immer schreiben.“

Umberto Eco



„Noch jemand ohne Fahrschein?“

„Klar, die waren immer stolz wie „Koskar, wenn sie eine Fahrt auf meinem Sitz verbringen durften.“ Georg Banert schmunzelt, wenn er an seine kleinen Fahrgäste von damals denkt. Diese befinden sich inzwischen wohl auch schon „in den besten Jahren“.

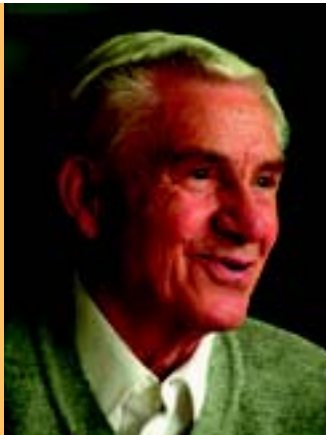
Als der Recklinghausener im Februar '52 mit 22 Jahren bei „der Vestischen“ als Straßenbahnschaffner anfing, bedeutete dies mehr als nur irgendeinen Start ins Berufsleben: „Wahrscheinlich war es die Uniform, die einen damals zur ‚Respektsperson‘ machte. Der Straßenbahnwagen war ja fast so etwas wie mein ‚Hoheitsgebiet‘.“

Diese Autoritätsstellung hatte ihren Preis: „Es wurde Wert darauf gelegt, dass die Kragen immer bis oben geschlossen blieben. Die Dienstmütze durfte nie abgelegt werden. Das galt auch im Hochsommer.“ Schnell wird klar, dass dieser Beruf kein Spaziergang, besser: keine Spazierfahrt war. Akkurat zugeknöpft, mit Mütze und mit dem „Geschirr“, dem Geldwechsler, der schon im leeren Zustand ein beeindruckendes Gewicht hat, acht Stunden durch den



Fotos: SGP Braun

TITELTHEMA



Georg Bannert
und sein „Geschirr“
aus vergangenen Tagen



Wagen zu laufen, alles unter Kontrolle zu haben – das war schon ein körperlicher Kraftakt. Hinzu kommt aber etwas anderes: „Man wusste bei der Bewerbung gar nicht, was auf einen zukam. Von der ersten bis zur letzten Minute war Kopfrechnen gefragt: 12 Zahlgrenzen, ein Haltestellenverzeichnis fast wie ein Telefonbuch, komplizierte Rabatte, z.B. halber Preis plus 20 Pfennig', jeder einzelne Fahrgast musste berechnet werden, oft für mehrere zugestiegene Familien an einer Haltestelle – das alles musste man im Kopf haben!“ Georg Bannert richtet sich auf: „Und dann gab es ja die Kontrolleure und Oberkontrolleure.“ Er lacht: „Nicht was Sie denken! Die waren für uns zuständig. Schwarzfahrer gab es ja praktisch gar nicht. Alle Fahrgäste mussten ja an mir, dem Schaffner, vorbei.“

Heute nur noch
unter'm Arm:
die „Dienstmütze“



Foto: SGF Braun

Ausblick.

Wie sieht es heute aus? Aktuelle Umfragen und Studien zeigen, dass Schüler- von 6 bis 14 Jahren ihre Zukunft im EDV-Bereich oder bei der Polizei sehen. Bei den Schülerinnen geht der Trend zu Berufen wie Ärztin, Designerin oder auch Journalistin. Pilot, Model oder Schauspielerin stehen nicht mehr an erster Stelle. Das bedeutet mehr Realitätssinn, weniger Enttäuschbarkeit, aber auch: Desillusionierungen werden vorweggenommen. Anders gesagt: Früher wuchsen die Bäume nicht in den Himmel, heute ist man schon beim Pflanzen skeptisch.

Wirkliche Traumberufe gibt es in diesem Klima kaum noch – zugleich aber die Erkenntnis, dass mit einem einzigen Lebensjob, erst recht mit einem Arbeitgeber von der Ausbildung bis zur Rente kaum noch zu rechnen ist. Gerade im Dienstleistungsbereich gibt es eine Fülle von Tätigkeiten, die vor dreißig Jahren noch niemand buchstabieren konnte. Und vielleicht ist dies ja das Positive: Nie war die Chance so groß, sich seinen (Traum-) Beruf selbst zu erfinden. Gleiches gilt übrigens im Bereich des freiwilligen bürgerschaftlichen Engagements. Und bei beidem gibt es kaum Altersgrenzen...



Fotos: PhotoCase.de

ZUKUNFT.



**Jederzeit
bereit.**



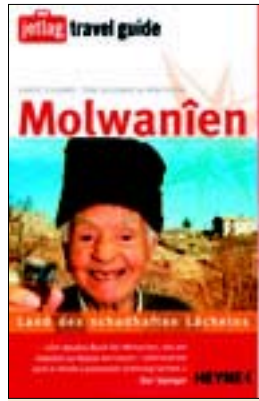
**Wir danken 403.000 freiwilligen
Helferinnen und Helfern. DRK.de**

Eines für alle ...

FRISCH

GELESEN...

Warum kauft man sich einen Reiseführer?
In der Regel aus drei Gründen:
wegen einer tatsächlich geplanten Reise, anstatt
einer Reise – oder um sich zwischen diesen
beiden ersten Möglichkeiten zu entscheiden.



Paperback, 176 Seiten,
ISBN: 3-453-12013-2, € 14,90

MOLWANÏEN

LAND DES SCHADHAFTEN LÄCHELNS

Dem umfassend ausgestatteten Reiseführer „Molwanien“ gelingt es erstmalig, dem Leser diese Entscheidung vollständig abzunehmen. Und das ist ganz einfach zu erklären: „Molwanien“ existiert überhaupt nicht. Aber die drei australischen Autoren Santo Cilauro, Tom Gleisner und Rob Sitch zeigen auf verblüffende Weise, dass diese Besonderheit des Landes nicht im Widerspruch zu umfassender Touristen-Information stehen muss – einschließlich Sprachtipps, Karten und Stadtplänen, Hotel- und Restaurantempfehlungen, reicher Bebilderung und überhaupt viel Liebe zum Detail.

Landeskundliches.

Die entscheidende und stilprägende Besonderheit Molwanïens besteht darin, dass es geographisch irgendwo in Osteuropa zu verorten ist. Jedenfalls gelingt es den Autoren mit Bravour, in diesem einzelnen Land sämtliche negativen Vorurteile, die westliche Besucher über die ehemaligen „Ostblockstaaten“ in vielen Jahren verinnerlicht haben, genüsslich zu bündeln.

So wie die Hauptstadt „Lutenblag“ ob ihrer Verbindung „von alteuropäischem Charme und Beton“ gerühmt wird und die landschaftliche Öde der „Großen Ebene“ wegen ihrer „einzigartigen Monotonie“, reihen sich Hässliches, Unappetitliches und Skurriles zu einem schillernden, wenn auch etwas derben Gemälde, das dem Leser mal fröhliches Gelächter, mal einen kalten Schauer beschert.

So führt uns der Blick in die Geschichte und die Religion zu Molwanïens Schutzheiligem, St. Fjodor: „Mit kaum vier Jahren erstaunte er die Ältesten seiner Kirche, indem er ein ganzes Fass Messwein leerte. Diese religiöse Großtat sollte er in seinem späteren Leben viele Male wiederholen.“ Einige Seiten später erfahren wir im Verzeichnis Molwanïischer Feiertage, dass am 2. Februar, dem Geburtstag des heiligen Fjodor, „Umzüge, Gottesdienste und eine große internationale Waffenmesse“ stattfinden.

In geographischer Hinsicht ist Molwanien ein Land der Gegensätze – von den felsigen, größtenteils unfruchtbaren Bergen bis zu den felsigen, größtenteils unfruchtbaren Ebenen.



Molwanische Restaurantbesitzer setzen oft Volksmusiker ein, um die Gäste nach dem Mahl zum Verlassen des Lokals zu ermuntern.

Spaß an der (Schaden-) Freude.

Dieser „Reiseführer“ ist prall gefüllt mit zum Teil derber Gehässigkeit: Weder Land noch Leute entgehen der boshaft minutiösen Beschreibung und Bebilderung. Wer Schadenfreude ablehnt und auch beim Humor strikt auf „politische Korrektheit“ achtet, wird mit diesem Landesporträt nicht glücklich. In Großbritannien soll es schon – vor dem Hintergrund der EU-Erweiterung – zu einer parlamentarischen Debatte über das Buch gekommen sein. Mit anderen Worten: Gäbe es Molwanien wirklich, würden die drei Autoren schussichere Westen tragen und kaum noch einen Lebensversicherer finden. Was ihnen allerdings hilft: Sie sind als Australier weit entfernt und bislang unverdächtig.

Ihnen ist ein internationaler Bestseller gelungen, der in viele Sprachen übersetzt wurde. Die deutsche Übersetzung des Titels, „Molwanien. Land des schadhaften Lächelns“ kommt etwas operettenhaft daher. Die wörtliche Übersetzung würde ungefähr so klingen: „Molwanien. Ein Land, unberührt von moderner zahnärztlicher Versorgung.“

jetlag travel guide

EINE REIHE MIT ZUKUNFT?

In der eigens kreierten Reihe „Jetlag Travel Guide“ (Slogan: „Wohin Sie nie reisen wollen“) ist inzwischen in der englischen Originalausgabe ein zweiter Reiseführer erschienen. Diesmal führt der Weg des Schadenfrohsinns in ein frei erfundenes fernöstliches Urlaubsland: „Phaic Tan“. Und wer noch weiter in den nicht immer ernstzunehmenden Verlagsankündigungen stöbert, findet tatsächlich unter den „geplanten“ Ausgaben der Reihe auch einen Seniorenreisen-Band: „Travel for Seniors“. Sollte er erscheinen, würde sich dort der Spott nicht zuletzt auf die Reisenden konzentrieren. Aus dem Inhalt: „Die zehn am ruhigsten gelegenen Metropolen der Welt“, „Wie lege ich eine Reise-Bearstandungs-Liste an?“ und „Ein handliches Verzeichnis der wahrscheinlichsten Plätze, an denen Sie Ihre Lesebrille verloren haben würden“.

Am besten trägt man es, wie die Schotten, Australier, Ostfriesen und Neu-EU-Bürgerinnen und Bürger, gerade wenn sie sich einmal „molwanisch“ fühlen: mit viel Humor – und vielleicht einem „zeerstum“, dem molwanischen Knoblauchschnaps!



KINDERBUCH-TIPP



EINE GESCHENK-IDEE, NICHT NUR ZUR WEIHNACHTSZEIT

Hier der GUT LEBEN Buchtipps für Kinder und Enkel ab 7 Jahre – wann haben Sie zum letzten Mal so richtig gemütlich vorgelesen?

Leon und den Jägern im Wald geht es schlecht. Im Auftrag der Sonnen-königin haben die Ritter ihnen die Jagd verboten und sogar Leons Vater eingesperrt! Doch dann entdeckt Leon, dass nicht die Königin, sondern Ritter Hans der Bösewicht ist. Jetzt muss Leon nicht nur auf sich selbst aufpassen, er muss auch die Königin vor Hans und den wilden Rittern beschützen!

Leon und die wilden Ritter: Gebundenes Buch, 96 Seiten, ISBN: 3-570-12842-3, € 8,50

HAUSNOTRUF.



Lange gut leben.



Allein? Aber sicher!

Allein und selbstbestimmt zu Hause zu leben ist für viele Menschen ein wesentlicher Bestandteil ihrer Lebensperspektive.

Immer mehr Menschen leben allein zu Hause. Dieses Alleinsein ist gestaltbar. Es ist eine Chance – ein großer Freiraum. Dies gilt für alle: für ältere Menschen wie für junge Singles, aber auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder besonderen Risiken. Ein langes, gutes Leben in einer angenehmen, vertrauten Umgebung sollte heute für niemanden mehr eine Utopie darstellen. Hierzu leistet der Hausnotruf des Roten Kreuzes einen wichtigen Beitrag.

Sicherheit nach Maß.

Oft spielen Ängste eine große Rolle, wenn das Alleinsein zur Einsamkeit wird. Zumindest eine Angst kann der Hausnotruf nehmen: Niemand muss befürchten, in einer Notsituation keine Hilfe zu bekommen. Hausnotrufteilnehmer sind im Notfall nicht allein. Jederzeit erhalten sie kompetente und gut vorbereitete Hilfe. Das kann auch einmal nur ein Rotkreuzmitarbeiter sein, der nach einem kleinen, harmlosen Missgeschick Hilfestellung gibt. Aber im Ernstfall stehen alle Möglichkeiten des modernen Rettungswesens und professioneller Notfallmedizin zur Verfügung.

TIPP

Notfallvorsorge sichert Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Die Sicherheit des Hausnotrufs eröffnet viele Perspektiven: mehr Lebensqualität, auch mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit. Für einen unbeschwerten Alltag. Für Hobbys. Für ruhige Stunden. Und nicht zuletzt für ein beruhigendes „Macht Euch keine Sorgen“ an die Familie, Freundinnen und Freunde.

Auch ihnen nimmt der Hausnotruf eine Belastung – und gibt das sichere Gefühl, im Notfall die Verantwortung in den richtigen Händen zu wissen.



Wie funktioniert eigentlich der Hausnotruf?

1. Sie sind in einer Notlage, in der Sie sich nicht selbst helfen können.
2. Sie lösen mit dem Handsender den Notruf aus.
3. Die Hausnotrufzentrale des Roten Kreuzes meldet sich und spricht mit Ihnen über Ihre Notlage. Dabei können Sie innerhalb Ihrer Wohnung über die Freisprechanlage einfach in den Raum sprechen.
4. Je nach Erfordernis und nach Ihren Wünschen werden sofort informiert:
 - eine Person Ihrer Wahl, z.B. Angehörige, Freunde, Nachbarn;
 - Ihr Hausarzt,
 - Ihr Pflegedienst,
 - der Rettungsdienst.

Die von Ihnen ausgewählten Namen und Telefon-Nummern, ggf. auch weitere Informationen über Krankheitsbild, Medikamente usw. haben Sie zuvor bei Ihrer Notrufzentrale angegeben.

Natürlich bleibt die Hausnotrufzentrale solange mit Ihnen in Kontakt, bis Hilfe eingetroffen ist. Sie können auch Ihren Hausschlüssel beim Roten Kreuz sicher hinterlegen, damit die Helfer im Notfall Ihre Tür öffnen können.

WEITERE INFORMATIONEN über den Hausnotruf des Roten Kreuzes erhalten Sie unter der bundesweiten Rufnummer **0180 365 0180** (9 Cent/Minute aus dem Festnetz, täglich von 7-22 Uhr). Hier können Sie sich auch über alle anderen Serviceleistungen des Roten Kreuzes rund um das Alter individuell informieren.

Lieben Sie die Berge, die Landschaft der Schweizer Alpen? Lassen Sie sich gern kulinarisch verwöhnen? Und fahren Sie gern mit dem Zug? Oder sind Sie am Ende gar einer jener echten Eisenbahn-Fans, die in ihren Träumen mit dem Orient-Express unterwegs sind?

Mit dem Glacier Express von St. Moritz nach Zermatt

Wenn Sie mehr als eine dieser Fragen bejahen können, wird es hier für Sie interessant. Sind Sie bei allen vier Fragen dabei, kennen Sie ihn wahrscheinlich schon. Bereits seit 1930 ist er unterwegs – und zählt heute im Ausland zu den fünf bekanntesten touristischen Marken der Schweiz: der „Glacier-Express“. Der „langsamste Schnellzug der Welt“ hat seine ganz spezielle Faszination – egal, ob man schon einige Gipfel erklommen hat und auf den schwersten Abfahrten zu Hause war oder ihn von vornherein eher als knochen- und gelenkschonende Alternative betrachtet (No sports!).

Der Weg ist das Ziel

Eigentliches Highlight des Glacier Express ist die Streckenführung durch die einzigartige Gebirgslandschaft. Die siebeneinhalbstündige Fahrt bietet Superlative für jeden Geschmack. Eisenbahn- und Technikfreaks lieben den Abschnitt zwischen Preda und Bergün mit verwirrenden Kehrtunnels und atemberaubenden Viadukten, staunen beim weltbekannten Landwasserviadukt, das als Wahrzeichen des Albulatals gilt oder bei den Kletterkünsten mit Zahnradtechnik zur Oberalppasshöhe (2033 m), dem höchsten

Punkt der Reise. Landschafts- und Naturliebhaber begeistert das ständig wechselnde Szenarium: Von lieblichen Tälern zu schroffen Felswänden, durch den «Schweizer Grand Canyon» zum See auf dem Oberalppass, durch verträumte Dörfer im Goms bis zum großen Finale, dem Anblick der wohl bekanntesten Bergsilhouette überhaupt: des Matterhorns in Zermatt.

ACPE – der „Alpine Classic Pullman Express“ – ist die Steigerung des Glacier Express: In der Sommersaison kann man sich auf gleicher Strecke in den berühmten Pullmanwagen, die schon von Louis Armstrong oder Feldmarschall Montgomery benutzt wurden, verwöhnen lassen.

Köstlichkeiten für Auge und Gaumen

Die Mahlzeiten werden während der Fahrt frisch zubereitet und stimmungsvoll in historischen Speisewagen oder im „Jumbo-Speisewagen“, dem längsten der Welt, serviert – natürlich stilgerecht: Frischer Blumenschmuck, gutes Porzellan und feine weiße Stofftischdecken sind selbstverständlich. Verblüffend und mehr als ein Gag sind die schrägen Weingläser: Sie verhindern, dass der edle Tropfen auf den extremen Steigungen aus dem Glas schwappet.

INFOS zu Preisen und Reservierungen finden Sie unter www.glacierexpress.ch oder unter der Telefonnummer +41 (0)27 927 71 24



Fotos: Matterhorn Gotthard Bahn

UNTERWEGS



LANGSAMKEIT ALS LUXUS

Schluchten und Viadukte
in der Schweiz, Wasserwege und Windmühlen in Friesland –
Landschaften für alle Sinne.



Foto: Friesland Boating



UNTERWEGS

Wasser, Weiden, Windmühlen. In Zeitlupe. Malerische Dörfer, Puppenstubengemütlichkeit am Wasser, morgendlicher Dunst über dem Schilf, die Vielsprachigkeit der Wasservögel – und, wenn es gewünscht wird, Wassersport in allen Variationen. Wer es einmal erlebt hat, wird sicher nicht widersprechen: Friesland ist nur vom Wasser aus wirklich zu entdecken.



Mit dem Hausboot durch Friesland

Diese Art zu reisen hat etwas Zeitloses. Hinter jeder Kanalbiegung erscheinen plötzlich Ansichten, wie wir sie aus der Landschaftsmalerei der niederländischen Meister des 17. Jahrhunderts kennen. Aber auch wenn die Kinder oder Enkel vor dieser Kulisse lieber paddeln, surfen oder Wasserski fahren wollen, gibt es in Friesland hierzu reichlich Gelegenheit.

Warum eigentlich nicht? Die ganze Familie an Bord.

Man muss sich halt über die Route und die Anlegeplätze einigen: Familienurlaube auf dem Wasser haben ihren speziellen Reiz. Jedenfalls wird es nie langweilig: Brückendurchfahrtshöhen, Wassertiefen und selbst zu bedienende Zugbrücken sind zu Hause, im Alltag von Itzehoe, Castrop-Rauxel oder Würzburg eher die Ausnahme. Hier rücken sie für einige Tage und Wochen in den Mittelpunkt der Tagesplanung.



Foto: Friesland Boating

Besonders langsam und gemütlich – die „Flark“, ein „Hausboot“ in seiner wortgetreuesten Form.

Als besondere Attraktion wartet der Anbieter „Friesland Boating“ mit der „Flark“ auf. Es handelt sich um ein „schwimmendes Ferienhaus“, mit dem man sich langsam, aber sicher manövrierbar auf die Suche nach einem idealen Liegeplatz machen kann. Auf der rundumlaufenden „Terrasse“, einem festen Ponton aus Stahl, steht ein veritables friesisches Ferienhäuschen – der Mast mit der niederländischen Flagge darf nicht fehlen! Das Raumkonzept ist erstaunlich: Hier gibt es neben einem geräumigen Bad und einer großen Küche, einer „royalen“ Sitzecke mit Kamin(!) und der erwähnten Terrasse ein „Dachgeschoss“ mit dem „Schlaftrakt“. In verschiedenen Ausstattungsvarianten finden 6 bis 10 Personen Platz. Einzigartig: Zwei Stützpfähle ersetzen den Anker. Auf Knopfdruck liegt die „Flark“ an jedem gewünschten Ort fest. Wird nur ein Pfahl abgesenkt, dreht sie sich mit dem Wind.

Niederländisch unbürokratisch: Da der Bootsführerschein nicht erforderlich ist, kann man nach einer ausführlichen Anleitung durch den Vermieter auch als – natürlich vorsichtige und rücksichtsvolle – „Landratte“ an den „Joystick“, bei schönem Wetter sogar auf der Terrasse. Ahoi!

INFOS zu Charterkosten und Buchung erhalten sie bei Friesland Boating Yachtcharter im Internet unter www.friesland-boating.nl oder unter der Telefonnummer +31 (0)514 52 26 07.

Fotos: Arnd Väter



SCHONENDE BEWEGUNG

Schon wenige Stunden Bewegung pro Woche stärken das Herz und den Kreislauf und wirken sich auch positiv auf unser Körpergefühl aus. Denn beim Sport schüttet der Körper Endorphine aus, die den Körper entspannen und im Kopf Platz für neue Ideen schaffen. Ideale Sportarten für den Einstieg sind „Nordic Walking“ und „Aqua Fitness“. Beide sind unabhängig von der individuellen körperlichen Fitness leicht zu erlernen.

Frisch wie der Norden

„Nordic Walking“ ist aus dem Wintersport entstanden. Damit wurden die Spitzenathleten aus dem Bereich Biathlon und Langlauf effektiv auf die Wintersaison vorbereitet. Erstmals wurde es 1997 in Finnland vorgestellt, von wo aus es sich schnell weiterverbreitete. Ein großer Vorteil von „Nordic Walking“ ist, das es



Fit im Wasser

„Aqua Fitness“ nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers. Alle aus dem Fitnessstudio bekannten Übungen funktionieren auf ähnliche Weise auch unter Wasser. Der Vorteil ist, dass unter Wasser das Körpergewicht nicht getragen werden muss und somit die Gelenke geschont werden. Die Muskulatur jedoch muss mehr Arbeit leisten, da der Wasserwiderstand höher ist als der Luftwiderstand. Der Wasserwiderstand hat eine massierende Wirkung auf die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Ähnlich wie beim Wechselduschen werden auch die Abwehrkräfte im Körper gestärkt.

Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist jedoch mehr der Spaß innerhalb der Gruppe als der Erfolg. Wobei dieser nicht unbeachtlich ist: Denn durch regelmäßige Fitness im Wasser steigert man Kraft, Ausdauer, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers.

Einen guten Ausklang für ein solches Training bietet das „Aqua Relaxing“. Hierbei wird der Körper auf Schwimmhilfen ruhend massiert, gedehnt oder bewegt. Diese Entspannungsmethode wird sowohl von Physiotherapeuten als auch von Aqua Fitness-Gruppen angeboten.



leicht zu erlernen ist. Die Walking Stöcke, auch Poles genannt, bestehen aus einem leichten Material und unterstützen den diagonalen Bewegungsablauf des Laufens. Das Material der Poles gewährleistet ein Gelenk schonendes Training, da sie keine Schwingungen an die Gelenke weitergeben und sich das Körpergewicht gleichmäßig auf Arme und Beine verteilen kann. Außerdem lässt sich das Training einfach an die Kondition jedes Einzelnen anpassen. Wünschenswerte Nebeneffekte wie Muskelentspannung im Schulter- und Nackenbereich, eine gute Ausdauer und ein gutes Herz- und Kreislaufsystem werden durch das kontinuierliche Training verstärkt. Empfohlen werden drei Trainingseinheiten pro Woche. Zum Einstieg empfiehlt es sich, an einem „Nordic Walking“ Kurs der VHS oder anderer Anbieter teilzunehmen.

PESTO

ALLA GENOVESE

Schon bei der Zubereitung dieser traditionellen Pastasauce von der italienischen Riviera werden Sie meinen, von Ihrem Küchenfenster direkt auf das Mittelmeer zu blicken. Mit den frischen Originalzutaten selbst zubereitet, hat Pesto mit den mittlerweile auch hierzulande in kleinen hochpreisigen Gläschen erhältlichen Produkten wenig zu tun. Die Zubereitung ist nicht schwer, es kommt wie immer in der italienischen Küche eher auf die Qualität der Zutaten an:

MENGEN FÜR 6 PERSONEN:

- 100 g frische Basilikumblätter
- 2-3 große Knoblauchzehen
- 2-3 gehäufte EL Pinienkerne
- Salz (am besten grobes Meersalz)
- 50 g frisch geriebener Parmesankäse (Parmigiano Reggiano)
- 2 EL frisch geriebener Pecorino, also italienischer Schafskäse, hat nichts mit griechischem oder türkischem zu tun! (Wenn nicht zu bekommen, mehr Parmesankäse verwenden.)
- 10 EL bestes, kalt gepresstes Olivenöl (extra vergine)

ZUBEREITUNG:

Basilikumblätter waschen und gründlich trockentupfen oder –schleudern, Knoblauchzehen schälen. Dann Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Salz zusammen zerkleinern. Der Name Pesto ist das Ergebnis dieser Tätigkeit: *pestare* = zerstoßen. Dies kann ganz traditionell mit einem Stößel im Mörser geschehen, funktioniert aber auch in einer unromantischeren Küchenmaschine, oder – bei ambitionierten Küchenchefs – schlicht mit Ausdauer und einem großen Messer auf dem Holzbrett.



Fotos: PhotoCase.de

Wenn diese Zutaten zu einer Art Paste geworden sind, den geriebenen Käse untermengen und schließlich das Öl langsam in einer Schüssel in die Mischung rühren oder schlagen.

Tipp: Einen kleinen Teil der Zutaten nur grob gehackt untermengen, verschafft Ihrem Pesto den Vorteil, auf Anhieb selbstgemacht auszusehen, was dem Ansehen der Gastgeberin oder des Gastgebers nicht schaden wird.

Pesto wird niemals erwärmt, sondern einfach kalt mit den nicht zu weich gekochten Nudeln vermengt. In Genua und Umgebung bevorzugt man Trenette, feine, frische Bandnudeln. Besonders authentisch wird das Gericht, wenn man schon vor den Nudeln Kartoffelwürfelchen und frische grüne Bohnen ins Kochwasser gibt, diese etwas vorgart und dann erst die Nudeln hinzufügt. Diese Mischung wird Sie in Kombination mit dem Pesto endgültig als Meister(in) der ligurischen Küche ausweisen.

Aber auch einfach zu Spaghetti ist das Ergebnis so überzeugend, dass Prinz Charles es einmal öffentlich als sein Lieblingsgericht deklarierte, was ihm heftige Kritik in der Familie und bei anderen britischen kulinarischen Patrioten einbrachte. (No comment ...)

IM RÜCKSPIEGEL

Flutkatastrophen haben in den letzten Jahren immer wieder für Schlagzeilen gesorgt. Der Begriff „Tsunami“ hat Einzug in unsere Alltagsgespräche gehalten, aber auch jene Hurrikane mit den harmlos klingenden weiblichen Vornamen, die den Süden der USA zeitweise ins Chaos stürzten, sind uns allen präsent. Selbst unsere Breitengrade, in denen sich die Natur eher selten von ihrer zivilisationsfeindlichen Seite zeigt, haben in jüngster Zeit einige zum Teil verheerende Überraschungen erlebt. Nicht zuletzt an Elbe und Rhein kann man ein Lied davon singen.



DIE GROSSE FLUT VON HAMBURG

Es ist allzu menschlich: Die Katastrophen vor der eigenen Haustür bleiben am längsten im Gedächtnis. Und obwohl seither auf der ganzen Welt unzählige, sicher auch schwerere Überflutungen zu beklagen waren, ist in Deutschland die „Große Flut von Hamburg“ fest ins kollektive Gedächtnis eingeebrannt.



In der Nacht vom 16. auf den 17. Februar 1962 wurde Hamburg von einer sehr schweren Sturmflut überrascht. Die Höhe der Flut und Windböen bis über 150 km/h überstiegen alle bis dahin in Hamburg registrierten Werte. Die Deiche wurden überströmt und brachen an über 60 Stellen. Große Teile der Elbniederung wurden überflutet. Ein Sechstel des Hamburger Stadtgebiets stand mehrere Tage unter Wasser. 100.000 Menschen waren in den Wassermassen eingeschlossen. Viele Verkehrswege waren unterbrochen. 315 Menschen wurden Opfer dieser Katastrophe. Sie wurden im besonders niedrig gelegenen Stadtteil Wilhelmsburg im Schlaf überrascht und ertranken zum Großteil in ihren Wohnungen. Über 60.000 Bewohner südlich der Elbe wurden obdachlos. In der Zwei-Millionen-Stadt Hamburg fiel die gesamte Strom-, Gas- und Wasserversorgung aus.



Aber die ganz große Katastrophe blieb Hamburg erspart. Bis heute gilt der damalige Einsatz ganz allgemein als vorbildliches historisches Beispiel für professionelles Krisenmanagement. Der gut besetzte Krisenstab mit dem jungen Hamburger Innensenator Helmut Schmidt, die zentrale Koordination Tausender von Freiwilligen und verschiedener Hilfsorganisationen, die für die damalige Zeit erstaunlich effiziente Logistik und nicht zuletzt die umfangreichen Hochwasserschutzmaßnahmen, die in den folgenden Jahrzehnten Maßstäbe gesetzt haben, gelten bis heute als beispielhaft.

Heiße Suppe vom Roten Kreuz wärmte Flutopfer und Helfer.



AHA!

Foto: SGF Braun



Frau Beckmann erklärt die Dinge

Folge ZWEI

MP-3

Entgegen meinen ersten Befürchtungen keine Maschinenpistole für Dreijährige.

Das Kürzel steht für „**MPEG 1/2 layer 3**“. AHA! Na ja, es geht jedenfalls um digitale Musikdaten, die sich unsere Enkel, hoffentlich immer legal, aus dem Internet „herunterladen“ und, in analoge Geräusche ungewandelt, zur Anregung ihrer unschuldigen Phantasie in ihre seitlichen Kopfföffnungen befördern. Konkreter: Der MP3-Player, das ist das Gerät, das unseren lieben Kleinen mittels Kopfhörern oder Ohr-Clips diesen merkwürdig abwesenden Gesichtsausdruck auf Familienfeiern verleiht. Inzwischen auch dafür verantwortlich, wenn Jogger oder ausgemergelte Rennradler die herannahende Straßenbahn nicht hören. Seit man mit dem Mobiltelefon fotografieren kann, nutzt man die sportliche Ausführung des MP3-Players an der Hüfte sogar, um die Schritt- und Pulsfrequenz sowie die verbrannten Kalorien zu messen und zu Hause auf dem Computer in Diagrammen und Tabellen darzustellen – bis die Straßenbahn kommt.



Gertrud Beckmann, 81, Krankenschwester, seit 1943 im Roten Kreuz, unter anderem über ihre Kinder und Enkel in ständigem Kontakt mit der „Szene“, ist für „Gut Leben“ als „Trend-Scout“ unentbehrlich. Was ist „amtlich“ und „hip“? Sie hilft unseren Leserinnen und Lesern weiter. Wenn Sie also ein aktuelles Modewort, das neueste Computerspiel Ihres Enkels oder das „Navi-System“ in der Mittelkonsole der Limousine Ihres Neffen verstehen wollen – schreiben Sie an die Redaktion. (Anschrift siehe unten!)

Frau Beckmann erklärt es – auf ihre Weise.

IMPRESSUM

Herausgeber: Ralph Hoffert
Deutsches Rotes Kreuz Herten
Gartenstraße 56
45699 Herten
www.magazin-gut-leben.de
herausgeber@magazin-gut-leben.de

Redaktion: Vatter + Vatter
Agentur f. Werbung & Kommunikation
Im Blankenfeld 6 · 46238 Bottrop
www.vatter-vatter.de
redaktion@magazin-gut-leben.de

Verantwortlich: Klaus Vatter

Art-Director: Hans-Hermann Braun
Grafik: Arnd Vatter, Kamala Grossart

Anzeigen: Benjamin Loick
Anschrift siehe Herausgeber
anzeigen@magazin-gut-leben.de

Herstellung: Arnd Vatter
Druck: WAZ-Druck, Duisburg

Wir bedanken uns bei den Eltern, Kindern und Erzieherinnen der KITA des DRK Herten für ihre Mitwirkung (Titelthema).
Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

www.magazin-gut-leben.de

GESCHENK-TIPP



Sicherheit zu Hause – ein schönes Geschenk

Ein langes, gutes Leben in einer angenehmen, vertrauten Umgebung sollte heute für niemanden mehr eine Utopie darstellen. Der Hausnotruf des Roten Kreuzes gibt hierbei eine wichtige Hilfestellung.

Flexible Hilfe – Sicherheit nach Maß

Hausnotruf-Nutzer sind im Notfall nicht allein. Rund um die Uhr erhalten sie kompetente und gut vorbereitete Hilfe. Es kann auch einmal nur ein Rotkreuz-Mitarbeiter sein, der nach einem kleinen, harmlosen Missgeschick wieder auf die Beine hilft. Aber im Ernstfall stehen alle Möglichkeiten des modernen Rettungswesens und professioneller Notfallmedizin zur Verfügung. Auch den Schenkenden gibt der Hausnotruf Sicherheit und nimmt eine Belastung: Im Notfall die Verantwortung in den richtigen Händen zu wissen, gibt einfach ein sicheres Gefühl.

WEITERE INFORMATIONEN über den Hausnotruf des Roten Kreuzes erhalten Sie unter der bundesweiten Rufnummer **0180 365 0180** (9 Cent/Minute aus dem Festnetz, täglich von 7-22 Uhr). Hier können Sie sich auch über alle anderen Serviceleistungen des Roten Kreuzes rund um das Alter individuell informieren.

RÄTSEL

Ort am Matterhorn	molwan. Knoblauchschnaps	rissig, uneben	Kleidungsstück	Band, Tonband (engl.)	häufig, mehrfach	Rundfunkgerät	britischer Sagenkönig	Ruf beim Stierkampf	Gewässer östlich des Kasp. Meeres	das Paradies
					Provinz der Niederlande					
poetisch: Getränk		Verfassungsurkunde					Blutgefäß			Raubfisch
				Fremdwortteil: unter	Platzmangel, Raumnot	bestimmter Artikel		schüchtern, unentschlossen	Vorfahr	
Verkehrsstockung	Hunnenkönig	dumme, törichte Handlung (ugs.)					Blumeninsel im Bodensee	französischer Schriftsteller		Bratraum im Herd
			Stadt am Niederrhein		griechische Göttin	Oper von Bellini			engl. Anrede und Titel	
							Zauber-, Geheimkunst			Zahlwort
Hauptstadt Molwaniens		Stimmzettelbehälter		ungebraucht	aufgebrühtes Heißgetränk		nordischer Hirsch, Elen		Stadt in den Niederlanden	
Restsirup; Futtermittel	Kfz-Zeichen Erfurt	chemisches Zeichen für Arsen				österreichischer Lyriker				unbek. Flugobjekt (Abk.)
						ehem. Traumberuf				
Tonne, Hohlgefäß				Staat der USA			Zukunftsraum			

Strukturiertes Behandlungsprogramm Koronare Herzkrankheit (KHK) Für mehr Lebensqualität



Wie Sie profitieren können

Die Teilnehmer des strukturierten Behandlungsprogramms können viele exklusive Angebote der BARMER nutzen.

- Informationen – gezielt und persönlich, z.B. unsere Patientenleitlinie „Auf gutem Kurs“
- Persönliche Betreuung und Beratung – qualifiziert und partnerschaftlich aus einer Hand
- Bonus auf Zuzahlungen

Ausführliche Informationen erhalten Sie in Ihrer BARMER Geschäftsstelle. Sprechen Sie uns an!