

# GUT LEBEN

Das Magazin für Junggebliebene

## GUTE NACHRICHTEN

Jan Hofer – Ansichten eines Sprechers

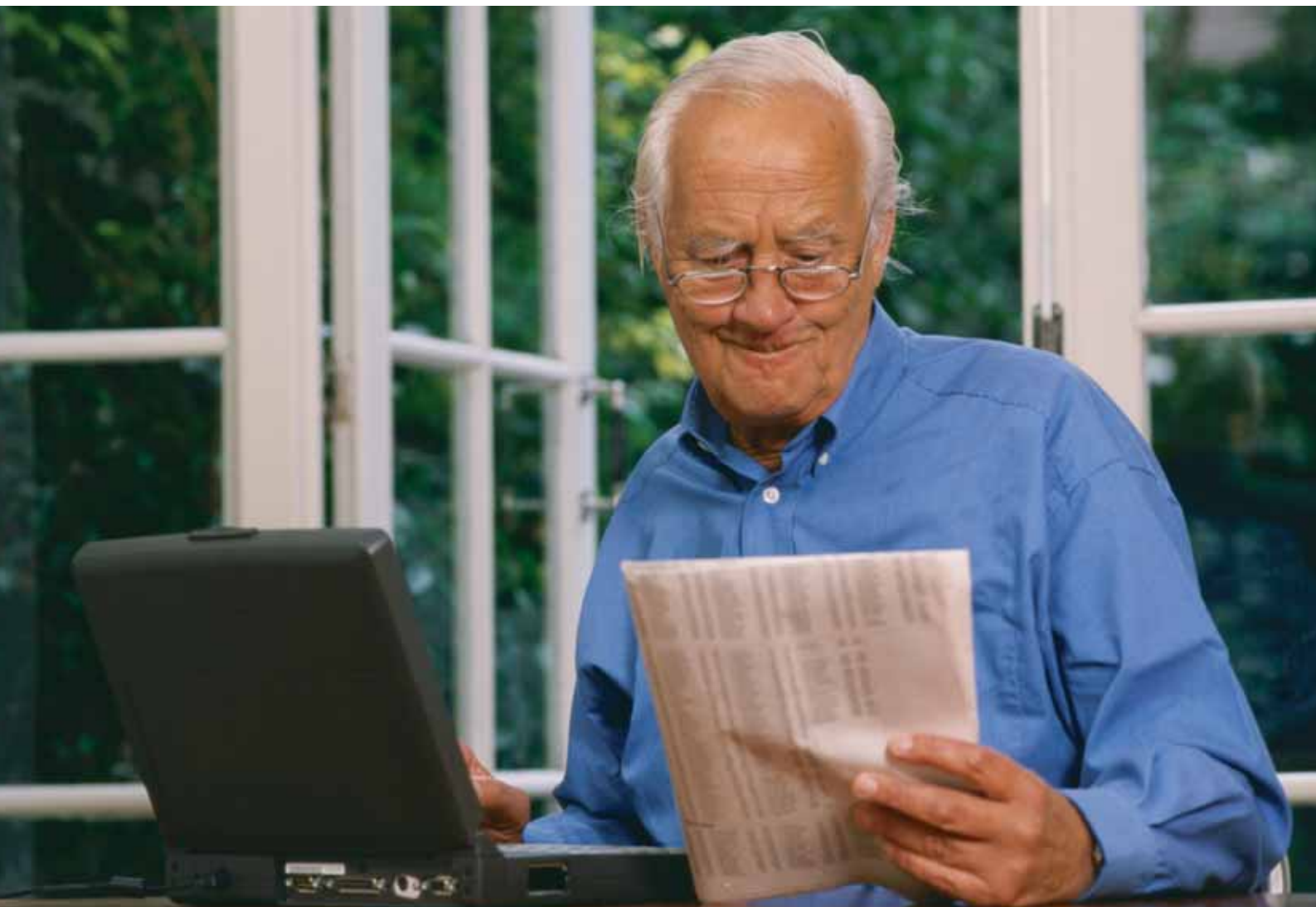


Dolce vita auf zwei Rädern  
Nochmal mit Gefühl: auf der Vespa in Italien.

# Hausnotruf.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



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

Rufen Sie uns an. **365** Tage im Jahr sind wir für Sie da.  
Bundesweit. Von 7-22 Uhr.

**0180 365 0180**

9 Cent pro Minute aus dem Festnetz



# EDITORIAL

## Liebe Junggebliebene,

Immer mehr Menschen entdecken das Alter. Und das nicht nur persönlich, *am eigenen Leibe*. Das Alter liegt im Trend, ist Thema – sei es als demographisches und volkswirtschaftliches „Problem“, sei es als vielversprechende „Zielgruppe 60+“ in der Werbung.

Was sagt GUT LEBEN dazu? Hier ein kleiner Appell: Liebe „Zielgruppe Sechzig plus“!

Lasst Euch nicht verrückt machen: weder mit ewig jugendlichen Fitness-Ansprüchen und Schönheitsidealen noch mit Beschwörungen Eurer Weisheit und Lebenserfahrung – gerade wenn Ihr sie besitzt. Lasst Euch nicht über einen Kamm scheren und bleibt bei Eurer unübersichtlichen Vielfalt. Pfllegt Eure Individualität, Unabhängigkeit und Unberechenbarkeit – so lange wie möglich! *Aber haltet, wenn es ernst wird, zusammen.*

Auch in dieser dritten Ausgabe von GUT LEBEN gibt es Überraschungen! Wir sprechen mit einem Chefsprecher: dem der Tagesschau. Es geht unter anderem um deutsche Senioren, Karl Moik, Jogging, das Rote Kreuz, Afrika, Mallorca, Oldtimer, Harley-Davidson-Motorräder, Essen auf Rädern, Elvis, die Rolling Stones und Rudolf Seiters. Außerdem nimmt das Essen einen besonderen Raum ein: Wir machen kulinarische Reisepläne auf einem italienischen Kult-Zweirad (also schon wieder: „Essen auf Rädern“), entdecken die erotischen Seiten des Kochens und Bekocht-Werdens – und die Tradition des salzigen Herings. Von hier aus ist es nicht weit zur christlichen Seefahrt und zur Polarforschung (Welches Thema könnte einen heißen Sommertag erträglicher machen?). Machen wir es uns also gemütlich, im Sommer 2006, im guten, hoffentlich langen Leben: Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Entdecken!

Ihr

Ralph Hoffert

# INHALT

## TITELTHEMA

### Gute Nachrichten...

GUT LEBEN zu Besuch beim Tagesschau-Chefsprecher. Jan Hofer bezieht Stellung zu unerwarteten Themen – ungeschminkt und ohne Krawatte. **Seite 4**

## GUT LEBEN TIPP:

### Beruhigt in die Ferien.

Das Deutsche Rote Kreuz startet eine Info-Aktion zur Urlaubssaison. Während Angehörige und Freunde neue Kräfte schöpfen, ist der DRK-Hausnotruf für die Lieben zu Hause da. **Seite 10**

## UNTERWEGS

### Dolce vita auf zwei Rädern.

Noch einmal mit Gefühl: Italienträume werden wahr. Auf der „Vespa“, dem Kult-Zweirad der 50er und 60er Jahre. GUT LEBEN wünscht: Buon viaggio! **Seite 12**

## FRISCH GELESEN... Aphrodite

Ein Fest für die Sinne! Eingeladen sind: ängstliche Männer, melancholische Frauen und nicht zuletzt verspielte Liebende jeden Alters. Kochende Männer sind einfach verführerischer. So sieht es jedenfalls Bestsellerautorin Isabel Allende. Vielleicht ist diese Lektüre – ein erster Schritt? **Seite 14**

## REZEPT Matjes

Er ist neben Tulpen und Käse der bekannteste Exportschlager unserer westlichen Nachbarn: der salzige Hering. Wir bieten Historisches – und den Rezept-„Klassiker“. **Seite 16**

## IM RÜCKSPIEGEL

### Colin Archer

Er baute „kleine Archen“ für Retter und Abenteurer. GUT LEBEN erinnert an den großen nordischen Schiffskonstrukteur. **Seite 17**

## AHA!

### Frau Beckmann erklärt die Dinge

Folge DREI: „GPS“. Es steuert satellitengestützt Pizza-Taxis, Versicherungsvertreter, Bomben und Raketen. – Unsere Expertin holt es aus der Umlaufbahn auf die Erde, in die Köpfe. **IMPRESSUM Seite 18**

## JUBILÄUM

25 Jahre DRK-HAUSNOTRUF RÄTSEL **Seite 19**





TITELTHEMA

tagesschau

# GUTE NACHRICHTEN

Zu Besuch bei Jan Hofer

Fotos: Amd Vatter

**S**eit Oktober 2004 ist Jan Hofer „Tagesschau“-Chefsprecher und somit „Kapitän“ des ARD-„Nachrichten-Flaggschiffs“. Der vom Niederrhein stammende 53-Jährige belegt in dieser Funktion zweifellos nicht nur einen Spitzenplatz auf der allgemeinen Bekanntheits-Skala, sondern ist so etwas wie die Galionsfigur für seriöse und professionelle Information im deutschen Fernsehen.

Daneben hat er sich als vielseitiger Moderator beliebter Unterhaltungssendungen einen Namen gemacht. Im sage und schreibe fünfzehnten Jahr moderiert er die MDR-Talkrunde „Riverboat“, die mit Abstand erfolgreichste Fernsehtalkshow in den dritten Programmen der ARD. Über Prominente und ihre verschiedensten Lebenserfahrungen kann ihm niemand etwas vormachen: In mehr als 250 Sendungen hatte er nahezu 1800 illustre Gesprächspartner zu Gast, darunter deutsche Mediengrößen von Thomas Gottschalk und Udo Jürgens bis zu Marcel Reich-Ranicki, aber auch Altbundeskanzler Helmut Kohl oder internationale Stars wie Geraldine Chaplin, Franco Nero oder Larry Hagman.

# INTERVIEW

Seine Nähe zum Roten Kreuz – Jan Hofer ist DRK-Sonderbotschafter für Afrika – stellt sich auch räumlich dar: Sein Domizil, das er zugleich als Büro und als kreativen Rückzugsraum zwischen seinen Sendungen nutzt, liegt nicht weit vom Hamburger DRK-Landesverband entfernt. Seine bekannteste Wirkungsstätte ist ebenfalls ganz in der Nähe: In Windeseile ist er – wenn es aktuelle Ereignisse erfordern, jederzeit – im „Tagesschau“-Studio des NDR. „Ich bin in drei Minuten da, und das wissen alle“, versichert er und fügt nicht ohne ironischen Unterton hinzu: „aber ich mache die Dienstpläne. So kann ich mir schon kleine Freiräume schaffen, nicht zuletzt auch für das Rote Kreuz, bei dem ich mich übrigens gut aufgehoben fühle.“

GUT LEBEN hat diese freundliche Vorlage gern aufgenommen. Was uns besonders freute, war das offensichtliche Interesse Jan Hofers am Engagement des DRK für ältere Menschen und den hiermit verbundenen Angeboten und Serviceleistungen. Dass den Medienprofi gerade auch neue Formen der Ansprache dieser Altersgruppe reizen, war keine Überraschung. GUT LEBEN-Herausgeber Ralph Hoffert und Chefredakteur Klaus Vatter trafen ihren Gastgeber „mitten im Leben“ an: zwischen dringenden Besorgungen und der nächsten Tagesschau-Sendung – also, für alle, die das interessiert: ungeschminkt und ohne Krawatte.



„Auch das ungeschminkte Gesicht ist schön“? Entscheiden Sie selbst ...

**Klaus Vatter:** „Herr Hofer, wir wissen, dass Ihr Einsatz für das Rote Kreuz einen ganz bestimmten Schwerpunkt hat. Sie sind im vergangenen Jahr als DRK-Sonderbotschafter gemeinsam mit dem Vorsitzenden des Deutschen Roten Kreuzes, Dr. Rudolf Seiters, im Sudan gewesen. Sie haben Ihre Eindrücke von dieser Reise schon verschiedentlich beschrieben. Wir möchten heute einmal für GUT LEBEN mit einem anderen Thema beginnen. Uns würde interessieren, wo Ihr ganz persönlicher Zugang zum Roten Kreuz lag, wie der erste Kontakt aussah.“

**Jan Hofer:** „Ich bin zunächst, wie viele andere, über die Blutspende zum Roten Kreuz gekommen. Und dann sind es natürlich die internationalen Krisen, Katastrophen und die damit verbundenen Hilfsaktionen, die meine Wahrnehmung vom Roten Kreuz bestimmen. Mit Ihrem Bereich, der sozialen Arbeit als Wohlfahrtsverband, speziellen geriatrischen Zusammenhängen oder den Serviceangeboten für Senioren, habe ich bisher keine persönlichen Erfahrungen.“

**Klaus Vatter:** „Nun, wir möchten Sie auch bestimmt nicht älter machen als Sie sind.“

**Jan Hofer (lacht):** „Kein Problem, ich habe mir ja Ihr Magazin angeschaut und finde Ihren Ansatz sehr richtig, die heutigen ‚Älteren‘ einmal anders anzusprechen. Wenn ich an die Generation unserer Großeltern denke: Meine Oma war mit fünfzig eine alte Frau, ▶▶



„GUT LEBEN“ - Herausgeber Ralph Hoffert und Chefredakteur Klaus Vatter im Gespräch mit Jan Hofer

# TITELTHEMA



die ich immer in schwarzen Klamotten erlebt habe und die in meiner Erinnerung immer nur in ihrem Sessel saß. Heute sitzen sie vielleicht auch manchmal im Sessel, aber am Computer und surfen im Internet.

Wenn Sie auf dem Flughafen sind, dann sehen Sie ganze Scharen von Senioren, die auf dem Weg nach Ägypten oder wer weiß wohin sind. Das zeigt auch etwas anderes: Natürlich nicht alle, aber viele Senioren haben in der Tat Geld und sind damit eine interessante Zielgruppe für eine ganze Reihe von Anbietern. Wobei ja Alte bekanntlich nicht als „Alte“ angesprochen werden wollen. Das ist schon eine Herausforderung: Senioren bestellen keinen Seniorenteller – wie übrigens Kinder nie einen Kinderteller wollen. Und da muss ich einfach selbstkritisch gegenüber den Medien,

dem Fernsehen, auch durchaus in Richtung unserer Programm-macher, anmerken: Senioren werden doch oft sehr klischeehaft behandelt und z.B. pauschal in die Karl-Moik-Ecke gestellt. Dabei hört doch heute ein 60-Jähriger womöglich die Rolling Stones und ein 70-Jähriger Elvis. Die aktuell älter werdende Generation erreicht man nicht mit Altbackenem.“



**Ralph Hoffert:** Das ist genau der Anspruch, den wir mit GUT LEBEN verfolgen. Wir stellen nicht Hilfebedürftigkeit, Gebrechlichkeit und ‚Defizite‘ in den Vordergrund, sondern bringen auch Themen, die Spaß machen, vielleicht sogar jung halten – und zeigen auf, welche Möglichkeiten es gibt, die eigene Selbstständigkeit sicherzustellen und darüber hinaus die gesamte dritte Lebensphase angenehm zu gestalten. Es geht manchmal sogar schlicht um, sagen wir einmal, einen gewissen „Stil“. So serviert unser Menü-

service in Herten etwa auf Porzellantellern, und das stellen wir auch bewusst heraus.

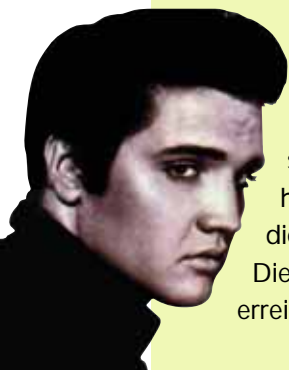
**Jan Hofer:** A propos Menüservice: Dazu habe ich meinerseits einige Fragen. Ich habe dieses Thema bislang immer mehr bei privaten, gewerblichen Anbietern angesiedelt. Wie funktioniert das eigentlich? Wird jeden Tag geliefert? Und: Was kostet das?

**Ralph Hoffert:** Das Thema Essen auf Rädern wird im Wesentlichen unter der Regie der Wohlfahrtsverbände angeboten. Dies passiert allerdings häufig in Kooperationen mit kommerziellen Anbietern von Fertig- oder Tiefkühlkost. So entsteht oft der von Ihnen genannte Eindruck. Bei uns in Herten wird vor Ort frisch in der Küche des örtlichen Krankenhauses gekocht. Bestellung und Lieferservice erfolgen über das Rote Kreuz. Dabei sind auch Zivildienstleistende und nicht zuletzt ehrenamtliche Helfer im Einsatz. Geliefert wird täglich, wobei wir natürlich flexibel sind. Das Menü – bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht mit Beilagen und Dessert – kostet zurzeit 6,30 Euro.

Um aber einmal meine aktuellen persönlichen Eindrücke zu schildern: Gerade in unserer Region kann man eine dramatische Entwicklung beobachten. Es gibt viele alte Menschen, die nur noch jeden zweiten Tag warmes Essen bestellen. Gesagt wird dann, die Portionen seien zu groß, aber ich weiß ganz genau, dass sich in vielen Fällen schlicht finanzielle Probleme dahinter verbergen.“

**Jan Hofer:** Das ist allerdings eine schlimme Entwicklung. Ich habe manchmal den Eindruck, das hängt direkt damit zusammen, dass politische Entscheidungen grundsätzlich nach dem Prinzip erfolgen: Junge bestimmen über Alte, Gesunde über Kranke.

**Klaus Vatter:** Da haben Sie sicher Recht. Andererseits gibt es aber auch gute Chancen für einen Wandel. Allein durch die demographische Entwicklung wird ja der Anteil der älteren Wählerinnen und Wähler zunehmen. ▶▶



Fotos: Arnd Vatter





Unser „gutes altes Europa“ wird von immer mehr älteren Menschen bewohnt – und, wie wir hoffen, geprägt und belebt werden. Oft hat man allerdings den Eindruck, dass dies als schlechte Nachricht aufgefasst wird. Heute wird einem das Alter ja ständig als Problem, als Schwäche, als Krankheit, als ökonomische und soziale Last für die Gesellschaft oder als Schicksal für den Einzelnen vorgeführt. Auf der anderen Seite steht ein anderes Extrem: das Idealbild von ehrwürdiger Reife, Weisheit, Lebenserfahrung und ewiger Fitness. Klar, dass damit bei den Gemeinten eher Zukunftsängste und ein Gefühl der Überforderung auslöst werden. Jetzt kommt es, meine ich, ganz einfach darauf an, Frauen und Männer in ihrem letzten Lebensdrittel von Objekten verschiedener Zukunftsszenarien zu handelnden Subjekten zu machen: sie selbst also als gut informierte, aktive Beobachter und Regisseure ihrer Lebensumstände zum Sprechen zu bringen. Wir hoffen, hierzu mit dem Magazin GUT LEBEN und weiteren Projekten unter der Flagge des Roten Kreuzes einen kleinen Beitrag leisten zu können.

**Jan Hofer:** „Zweifellos ist es wichtig, die höhere Lebenserwartung als positive Entwicklung und Chance darzustellen. Es hat sich ja auch etwas getan: Man lebt bewusster, auch körperbewusster. Immer mehr Menschen bewegen sich zum Beispiel. Ich habe eine Untersuchung gelesen, die zeigte, dass ein 55-Jähriger durch regelmäßige Bewegung sein Leben statistisch um 12 Jahre verlängert – selbst wenn er jetzt erst damit beginnt, sich sportlich zu betätigen.“

**Klaus Vatter:** „Haben Sie eigentlich, was das Alter angeht, Vorbilder? Gibt es Menschen, deren Wege durch die dritte Lebensphase Sie für sich persönlich als nachahmenswert empfinden?“

**Jan Hofer:** „Nun, das hängt ja immer von dem Leben ab, das bis dahin geführt wurde und aus dem heraus sich bestimmte Ziele und Idealvorstellungen entwickeln. Hinzu kommt, dass längst nicht alles in der Umsetzung klappt. Ich denke da etwa an die deutschen Senioren im Süden. Natürlich gilt das nicht für alle, aber verbreitet ist doch – etwas zugespitzt – folgende Situation: Stellen Sie sich vor, Sie sind dort, in einem kleinen Dorf, meistens unter sich. Theater, Kino, Konzerte gibt es selten oder gar nicht. Und wenn doch, so beherrschen Sie die Landessprache nicht in dem Maße, um wirklich am kulturellen Leben teilzunehmen. Was geht, ist dann meist die Dorfkneipe, als einziger Treffpunkt. Und bald sind Sie, wie die Hälfte der Stammgäste – mit Verlaub – Alkoholiker.“

**Klaus Vatter:** „Also keine Vorbilder in Sicht?“

**Jan Hofer:** „Nicht unbedingt. Man kann jedoch nicht ein ganzes Leben nachahmen, und daher auch keinen Lebensabend. Aber wenn Sie mich so drängen: Wen ich schon etwas bewundert habe, ist Rudolf Seiters.“



Als DRK-Botschafter besuchte Jan Hofer gemeinsam mit DRK-Präsident Dr. Rudolf Seiters drei Flüchtlingslager und zwei DRK-Gesundheitsstationen im Sudan.

Er hat ja eigentlich schon das Rentenalter erreicht, und ich bin sicher, dass auch er sich irgendwann einmal vorgenommen hat, kürzer zu treten. Mein Eindruck auf unserer Sudan-Reise war, dass daraus nichts geworden ist. Und es hätte auch nicht gepasst: Der Mann hat ja Power ohne Ende! Mehr als einmal habe ich mitbekommen, dass viel Jüngere nur noch meinten: ‚Mach mal halblang. Wir können nicht mehr‘.

An dieser Stelle muss man allerdings betonen: Was in Afrika passiert, ist schon erschütternd. Die Bevölkerungszahlen steigen rapide: Vor zwei Jahrzehnten lebten im Sudan 16 Millionen Menschen, heute sind es 35, und für 2020 sind 60 Millionen vorausgesagt. Gleichzeitig rückt die Wüste kontinuierlich vor, um 600 Meter im Jahr. Ich finde



wirklich: Das Thema Afrika steht an. Nehmen Sie nur Kenia, das einerseits ein beliebtes Urlaubsland ist – und wo andererseits die Menschen verhungern. Man fragt sich immer wieder, warum nichts oder so erschreckend wenig gegen diese Entwicklungen unternommen wird. Und die Politiker? Es ist ein oft gehörter Vorwurf – ich fürchte jedoch wirklich, dass unsere Verantwortlichen in der Politik zu kurzfristig denken, eben bis zu den jeweils nächsten Wahlen. Aber, um auf Ihre Frage nach meinen Altersplänen zurückzukommen: Nur noch die Beine hochzulegen, das kann ich mir überhaupt nicht vorstellen!“

**Ralph Hoffert:** „Man liest, dass Sie in Ihrer Freizeit gern Motorrad fahren und sich mit Oldtimern beschäftigen? Wäre das auch noch in zwanzig Jahren denkbar: Jan Hofer auf der Harley Davidson, unterwegs in Richtung Sonnenaufgang?“

**Jan Hofer:** „Es wird behauptet, ich hätte mir die Harley gekauft, um der Midlifecrisis zu entweichen. Ich sage Ihnen: Es gibt wunderbare Strecken dafür. Man muss nur aus der Stadt heraus: Die Lüneburger Heide, Schleswig Holstein und Mecklenburg-Vorpommern sind Motorrad-Paradiese, für jedes Alter. Ich fahre schon jetzt sehr gemütlich, habe keine Lust, irgendwann auf der Straße zu liegen.“

**Ralph Hoffert:** „Genau die richtige Einstellung, um auf dem Motorrad alt zu werden.“

**Jan Hofer:** „Allerdings bin ich aktuell auf der Suche nach einem Ersatz für meine Harley. Die ist mir im letzten Jahr aus der Garage gestohlen worden. Meine Hobbys sind schon ein schöner Ausgleich für mich. Das gilt auch für meine Oldtimer. Manchmal gehe ich direkt aus dem Studio in meine kleine Werkstatt. Die liegt nicht weit von hier: nichts Besonderes, das

hat eher etwas von Chicago-Hinterhof-Charme. Aber mir gefällt's: Ich habe dort einen Mercedes Ponton 220 S, Baujahr 1958 und ein VW Käfer Cabriolet 1303 aus dem Jahre 1979, die ich beide über Jahre restauriert habe.“

**Klaus Vatter:** „Nehmen Sie auch an Oldtimer-Rennen und -Treffen teil?“

**Jan Hofer:** „Wir arbeiten sieben Tage in der Woche. Da sind längere Auszeiten kaum möglich. Aber natürlich wäre zum Beispiel eine große Tour wie die *Millemiglia* ein reizvolles Thema für's Alter. Wissen Sie, im Moment empfinde ich meine Hobbys einfach als tollen Gegensatz zu meiner Arbeit. Ich habe ja einen Beruf, wo man nichts festhalten kann. Sie können immerhin etwas schreiben, redigieren, ein fertig gestaltetes Medium in der Hand halten. Bei meinen Oldtimern habe auch ich etwas, da kann ich sagen: Das hab' ich selbst gemacht.“

**Klaus Vatter:** „Der Tagesschau-Chefsprecher im Blaumann – das hat schon seinen Reiz. A propos: Genießen Sie es, nicht erkannt zu werden? Bekanntheit kann ja auch anstrengend sein.“

**Jan Hofer:** „Nein, überhaupt nicht. Hier wird man in Ruhe gelassen. Die wenigsten wissen, dass ich hier wohne. Und dann hat ja Hamburg einen großen Vorteil: Hier laufen jede Menge sogenannter ‚Promis‘ rum – das ist für die Hamburger nichts Besonderes.“

**Klaus Vatter:** „Umso mehr bedanken wir uns dafür, dass Sie uns hier so gastfreundlich empfangen haben. Vielen Dank für das Gespräch.“



Fotos: Arnd Vatter



Jan Hofers Harley-Davidson wurde im letzten Jahr gestohlen. Er denkt „bereits heftig über einen Ersatz“ nach. „Ich fahre gern mit Freunden, aber nicht im offiziellen Harley-Club.“ Sichtlich amüsiert erklärt er: „Da müssen Sie 5 Euro bezahlen, wenn Sie den Präsidenten überholen. Das ist nicht mein Ding.“

# TIPP

## Jeder braucht mal Erholung.

Während Sie neue Kräfte schöpfen,  
ist der DRK-Hausnotruf für Ihre Lieben zu Hause da.



*„Schönen Urlaub, ihr Lieben!  
Ich bin gut versorgt.“*

## Beruhigt in die Ferien.

DRK-Hausnotruf-Aktion zur Urlaubssaison.

### „Alle Sorgen zu Hause lassen“ – geht das?

Es ist oft gar nicht so einfach, die „schönsten Wochen im Jahr“ wirklich unbeschwert zu genießen. Gleichgültig, ob es um das „Einfach mal abschalten“ und „Seele baumeln lassen“ geht oder darum, etwas zu erleben und die Welt aktiv zu entdecken: Den Kopf im Urlaub wirklich frei zu haben ist zu einer immer selteneren Form des Glücksgefühls geworden. Dabei muss es gar nicht einmal um den Chef, wichtige Kunden oder andere berufsbedingte „Urlaubskiller“ gehen. Gerade dort, wo im Alltag generationsübergreifende Beziehungen, Familien, Freundschaften oder auch Nachbarschaften gut funktionieren und Menschen Verantwortung füreinander übernehmen, kann die Ferienzeit zum Problem werden.

### Das Dilemma

Viele kennen das Gefühl: „Können wir Mutter überhaupt allein lassen? Was ist, wenn etwas passiert? Wer ist dann sofort da und kümmert sich?“ Diese und ähnliche Fragen überlagern schnell bereits die Urlaubs-Vorfreude – und führen nicht selten zu einer bitteren Konsequenz: „Fahren wir doch vielleicht lieber nicht ...?“

Mit dieser Entscheidung sind dann in der Regel alle Beteiligten unzufrieden. Zudem wird hierdurch eine befriedigende Lösung für die nächste geplante Reise nicht wahrscheinlicher.

Info bundesweit: 0180 365 0180 9 Cent pro Minute aus dem Festnetz



## GUT LEBEN-TIPP

Er beruhigt, gibt Ratschläge, erklärt die eingeleiteten Schritte und kündigt an, was passiert. In den meisten Fällen ist übrigens – glücklicherweise – gar kein Rettungseinsatz erforderlich: Es genügt, einen DRK-Mitarbeiter vorbeizuschicken, der nach einem „kleinen“ Sturz wieder auf die Beine hilft – oder einfach nur, die Nachbarin anzurufen, die nachschaut, ob alles in Ordnung ist.

### Sicherheit. In anderer Qualität ...

Schon seit 25 Jahren bietet das DRK den Hausnotruf an – und hält hiermit eine Dienstleistung vor, die gerade in der Urlaubszeit, auch für diese begrenzte Zeitspanne, eine sinnvolle und zeitgemäße Alternative bietet. Hausnotruf-Nutzer sind im Notfall nicht allein. Bewusst spricht das DRK von „etwas Technik – und viel Mensch“, wenn es um den Hausnotruf geht. Die Geräte, die für die technische Grundlage der Kommunikation erforderlich sind, stellen nur das Funktionieren des Systems sicher. Entscheidend ist etwas anderes: der direkte menschliche Kontakt, Vertrauen auf der einen, Kompetenz und Verantwortung auf der anderen Seite. Dieses persönliche Miteinander ist die eigentliche Qualität des Hausnotrufs.

Es mögen dramatische, schmerzvolle und angstbesetzte Situationen drohen – hierfür ist der Hausnotruf „Notruf“; aber der Notruf selbst soll und darf eben keine Angst auslösen, etwa die, eine anonyme, fremde Maschinerie in Gang zu setzen, die zusätzlich zur eigentlichen Notlage über die betroffene Person hereinbricht, einschließlich Blaulicht, aufgebrochener Türen, Uniformen und Funk-Kommando-Sprache.

### ... und menschlichem Format.

Der vertraute Ansprechpartner in der Hausnotrufzentrale verkörpert das genaue Gegenteil: Er „kennt“ die Person, mit der er spricht, hat zudem alle wichtigen Informationen sofort vor sich, verfügt über die gesamte Palette möglicher Hilfeleistungen und bleibt die gesamte Zeit über in direktem Gesprächskontakt mit dem Notrufabsender.



*„Schön, dass Mutter gut versorgt ist...“*

### Energiequelle „Auszeit“.

Das Deutsche Rote Kreuz nimmt die beginnende Urlaubszeit zum Anlass, an allen geeigneten, auch ungewöhnlichen Stellen (z. B. in Reisebüros) auf dieses Angebot hinzuweisen. Erste Reaktionen zeigen, dass der Bedarf nicht zu unterschätzen ist. Gerade wo zwischen den Generationen Verantwortung übernommen und verlässliche Nähe praktiziert wird, gibt es auch besondere Belastungen. Wenn es möglich wäre, hier gemeinsam getragene „Auszeiten“ zu nehmen, könnte dies weit über den einzelnen Urlaub hinaus wirken.

GUT LEBEN wird hierüber weiter berichten.

## Dolce vita auf zwei Rädern.

### Noch einmal mit Gefühl. Mit der Vespa in Italien.

Elvis lebte, James Dean starb, Peter Kraus kicherte und Conny Froboess kicherte – unsere damalige Jugend, die heute auf die Siebzig zusteuert, liebte es frisch, schnittig und halbstark aus der Hüfte. Und dann gab es das Traumurlaubsland jenseits der Alpen. Italien bot für alle etwas: neorealistische Filme, Fellini und Antonioni für Schöngelüste, die „Lollo“ und die Loren, aber auch Ferrari und Maserati für Kurvenfreunde und die Caprifischer zum Mitsingen. Während weit mehr als „zwei kleine Italiener“ aus Napoli nach Deutschland kamen, um zu arbeiten, folgten die Deutschen dem Lockruf von Caterina Valente: „Komm ein bisschen mit nach Italien, komm ein bisschen mit ans blaue Meer. Und wir tun, als ob das Leben eine schöne Reise wär.“ Es ging nach Süden, an den Gardasee, die Riviera und schließlich an die Adria, die sich bald mit dem Namen „Teutonengrill“ schmücken konnte.

Auch zu Hause gab es schon damals „italienische Momente“: Treffpunkt war die Eisdiele – und womit fuhr man vor, zum Erdbeereis? Natürlich auf dem Kultobjekt unter den Fortbewegungsmitteln, allein oder zu zweit: auf der Vespa, dem erschwinglichen Zweirad aus Italien.



### Vespa-Urlaub mit Siebzig.

Damals, in den Fünfzigern, reichte es meistens nur für die deutschen Mittelgebirge, ganz nach dem Motto: „Mit dem Roller in den Harz“. Und heute? GUT LEBEN hat eine interessante Möglichkeit gefunden, die unverwüsthche deutsche Italiensehnsucht mit einem Schuss nostalgischen Vespakults zu verbinden. Gerade für die gereiften „Halbstarken“ von damals gibt es Reiseangebote, die allen Komfort bieten, mit Kultur und Geschichte, Wein und gastronomischen Highlights locken und zugleich die Träume der eigenen Sturm- und Drang-Jahre wieder aufleben und in die Tat umsetzen lassen.

Mit der Toskana und dem Piemont wetteifern zwei der profiliertesten Kultur-, Wein- und Gastronomieregionen Italiens um die Gunst der Vespa-Piloten. Man reist bequem mit dem Zug an. Ausgangspunkte sind Hotels in der Nähe der malerischen Turmsilhouette von San Gimignano in der Toskana oder – vielleicht der eigentliche

# UNTERWEGS



Geheimtipp: der Trüffel- und Weinmetropole Alba im Piemont. Nicht weit entfernt von hier hatte übrigens die gesundheits- und genussbewusste „Slow-Food-Bewegung“ ihren Ausgangspunkt: in der „università del gusto“ in Pollenzo, einer Universität, die sich ganz dem guten Essen verschrieben hat.

Die Vespa steht an beiden Ausgangspunkten jeweils schon bereit. Dazu gibt es zwei Helme, die erforderlichen Versicherungen und ein „Road Book“ mit Tourenvorschlägen und -beschreibungen, Empfehlungen zu Sehenswürdigkeiten, Besichtigungen, Restaurants, Weingütern und anderen Zielen.

Der Reiseveranstalter empfiehlt den „Luxus der Langsamkeit“: in geruhsamem Tempo die Landschaft zu genießen – und bei den Weinproben Zurückhaltung zu üben.

GUT LEBEN Wünscht: „Buon viaggio – gute Reise!“

Preise und Informationen gibt es im Internet unter [www.bahnurlaub.de](http://www.bahnurlaub.de) oder über die telefonische Hotline 0800 / 70 70 787.



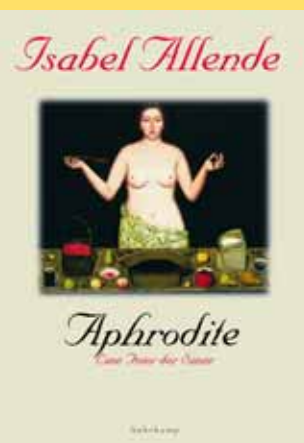
Fotos: photocase.de



# AUS DER KÜCHE DER LÜSTE.

1998 Suhrkamp,  
328 S., Gebunden  
Euro 25,80  
ISBN 3-518-40968-9

1999, als Taschenbuch,  
Euro 11,00  
ISBN: 3-518-39546-7



EINE FEIER DER SINNE.

## APHRODITE

*Die Lektüre von Aphrodite könnte Männer zu Verführern machen! Das vermutete zumindest ein Kritiker, als Isabel Allendes Buch Ende der Neunziger Jahre erschien. Allein diese mögliche Wirkung hat GUT LEBEN dazu verführt, den sinnenfrohen Streifzug durch die kleinen kulinarischen und erotischen Paradiese der chilenischen Bestsellerautorin in ihren „besten Jahren“ erneut zu entdecken.*

### Phantasie, Sinnlichkeit, Ironie

Das nach dem griechischen Vorbild der römischen Liebesgöttin Venus benannte Buch gibt sich von Anfang an so privat, autobiografisch und familiär, wie man es von Isabel Allende seit ihrem großen Erstlingsroman „Das Geisterhaus“ kennt und schätzt. Die Verbindung von Küche und

Erotik erweist sich schnell als „erbt“ – stammen doch die Rezepte weitgehend von der Mutter der Autorin.

An dieser Stelle werden Anhänger voyeuristischer Schlüpfriegerkeit oder fleischlicher Direktheit bereits stutzen – und das zu Recht: Sie sind hier falsch. „Aphrodite“ umkreist das Thema mit feiner Ironie und sprachlicher Eleganz. Das Buch setzt darauf, dass sich Erotik in ihrer sinnlich-kulinarischen Spielart zunächst in der Phantasie der geneigten Leserinnen und Leser ereignet. Was aber weder gewagte Experimente „mit allen Sinnen“ ausschließt – noch weitergehende körperliche Aktionen.

### Ein reifes Quartett

Aphrodite ist „den verspielten Liebenden und, weshalb denn nicht?, auch den ängstlichen Männern und den melancholischen Frauen“ gewidmet. Die Autorin selbst ist nicht immer frei von melancholischen Rückblicken, auch auf verpasste Gelegenheiten in jüngeren und geschmeidigeren Jahren.

Alle vier am Projekt Aphrodite beteiligten Personen sind fortgeschrittenen Alters. Der Illustrator Robert Shekter ist zum Zeitpunkt des Entstehens von Aphrodite ein von Krankheit und Schmerzen gezeichneter 72-Jähriger. Hinter dem Namen Panchita Llona verbirgt sich die bereits erwähnte Mutter der Autorin, und Carmen Balcells ist ihre langjährige Literaturagentin – aber auch Spezialistin für gehaltvolle Brühen.

Oft geht das Quartett angriffslustig, ein wenig eigensinnig und schwadronierend zu Werke.



Alle Abbildungen aus dem Buch mit freundlicher Genehmigung des Suhrkamp-Verlags



**Isabel Allende**, geboren am 2. August 1942 in Lima (Peru), chilenische Schriftstellerin, Journalistin und Politikerin, verwandt mit dem früheren chilenischen Präsidenten Salvador Allende und der Politikerin Isabel Allende, ist heute eine der bekanntesten Autorinnen der Welt. Ihr erster Roman „Das Geisterhaus“ 1982 wurde ein Welterfolg. Sie lebt heute in Kalifornien.

Erfrischend ist der durchgängige Hang zur Alltagstauglichkeit: „Haifischflossen, Pavianhoden und ähnliche Ingredienzien kommen hier nicht vor, weil sie in den umliegenden Supermärkten nicht aufzutreiben waren. Falls Sie es nötig haben, auf solche Extreme zurückzugreifen, um Ihrer Libido oder Ihren Liebesgelüsten aufzuhelfen, schlagen wir vor, Sie konsultieren einen Psychiater oder wechseln den Partner.“

### **Kochen macht sexy. (... jedenfalls Männer?)**

Ob dieser Tonfall ängstliche Männer zu verführerischen Virtuosen der Küchen- und Liebeskunst erziehen wird? Aphrodite scheint jenen Trend, der sich in Deutschland inzwischen im „Stadium Tim Mälzer“ befindet, vorweggenommen zu haben: Kochen macht sexy. Jedenfalls den Mann. „Die Frau nicht, vermutlich, weil sie zu sehr an den häuslichen Urtyp erinnert“, so Isabel Allende. Freimütig berichtet sie von der Frühphase ihrer Ehe: „Ich hatte nur Augen für diesen Mann, der sich so gewandt zwischen seinen Kasserollen bewegte. Nur wenige lateinamerikanische Frauen haben je ein ähnliches Erlebnis gehabt, denn im Allgemeinen betrachten die Machos unseres Kontinents jede häusliche Aktivität als eine Gefahr für ihre ständig bedrohte Männlichkeit. Ich gebe zu: Während er kochte, zog ich ihm im Geiste die Kleider aus.“

### **Zum Dessert**

Die Rezepte im Einzelnen sollen hier nicht verraten werden – sie vertragen sich ohnehin nicht mit den matjeslastigen GUT LEBEN-Phantasien auf Seite 16 dieser Ausgabe! Als appetitanregenden Abschluss hätten wir sonst auf ein vordergründig eher hausbackenes Dessert zurückgegriffen, Isabel Allendes Lieblingsspeise: Milchreis. Beschränken wir uns hier auf eine von ihr empfohlene Darreichungsform: „Sollte etwas übrigbleiben, können Sie es im Kühlschrank aufbewahren, und wenn die Laune Sie überkommt, nutzen Sie die Reste, um Ihren Geliebten von Kopf bis Fuß mit diesem wollusträchtigen Milchreis zu salben und ihn langsam abzuzüngeln. Bei einer solchen Gelegenheit sind die Kalorien gerechtfertigt.“

Und hier der GUT LEBEN-Tipp:  
Lassen Sie den Kühlschrank weg!



# REZEPT



# MATJES:

## YES, YES, YES!

**D**er Name „Matjes“ stammt aus dem Niederländischen. „Maagdenhaaring“ bedeutet so viel wie „Jungfrauenhering“. Während seiner Fangzeit von Mitte Mai bis Ende Juni ist er nämlich noch nicht geschlechtsreif und hat den höchsten Fettanteil. Schon im Juli kann er nicht mehr zu Matjes verarbeitet werden, weil er dann mit der Produktion von Milch und Rogen beginnt, bei der er seinen Fettanteil verwertet.

### DER MATJESKULT, HISTORISCH

Der Matjeskult beginnt historisch recht brutal: Es geschah in Biervliet, einem Fischernest in Flandern, im Jahre 1395: Wilhelm Beukelzoon erfand den „Kehlschnitt“. Keine Angst, es ging von Anfang an um Heringe! Beukelzoon setzte sein Messer direkt unterhalb des Maules der fangfrischen Fische an, nahm die Eingeweide heraus, ließ aber, wohl durch Zufall, die Bauchspeicheldrüse unangetastet. In einer salzigen Pökel-Lake blieb der Matjes, in Fässern gelagert, so lange genießbar, dass er problemlos transportiert – und exportiert – werden konnte.

Der Siegeszug des Matjes konnte beginnen. Es sollen die holländischen Baumeister des Schlosses Sanssouci gewesen sein, die dem Matjes in Preußen – neben dem Tabak und den Kartoffeln – zum Sieg verhalfen. Tonpfeife und Hering schmückten bald die Helme der Preußischen Wachoffiziere – und die recht einfache königliche Richtlinie zur Ernährung der „langen Kerls“ lautete: „Hering und Kartoffeln soll er fressen.“ Preußen wurde Heringsland. Kult-Symbol bis heute: der Bismarck-Hering.

### UND HIER EIN ANDERER KLASSIKER: MATJES HAUSFRAUENART

300 g Matjesfilet (2-3 Stück)  
120 g Sahne  
150 g saure Sahne  
500 g Kartoffeln  
2 EL Mayonaise  
2 EL Gewürzgurkenwasser  
1 TL Wacholderbeeren  
1 TL Senfkörner  
1 TL Zucker  
je 2 Lorbeerblätter, saure Äpfel,  
Zwiebeln, Gewürzgurken  
frisch gemahlener Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Den Matjes unter fließend kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.

Dann aus saurer Sahne, Sahne, Mayonaise und Gurkenwasser eine Soße anrühren und mit Wacholderbeeren, Senfkörnern, Zucker und Lorbeerblättern würzen. Die Äpfel schälen, entkernen und gewürfelt in die Soße mischen. Zwiebeln und Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden und in die Soße geben. Den trocken getupften Matjes vorsichtig unter die Soße heben und 2 Stunden gut durchziehen lassen. Dazu reichen Sie am besten Pellkartoffeln.



## Schiffe für Abenteurer und Retter

Er baute Schiffe, die wie „kleine Archen“ waren: für extreme Anforderungen und zur Rettung von Menschenleben auf See. Colin Archer's berühmtestes Werk war zweifellos die „Fram“, das schwere und extrem robuste Holzschiff, das der Norweger Fridtjof Nansen in Auftrag gab, um durch das Packeis in Richtung Nordpol zu fahren. Sein Landsmann Roald Amundsen segelte später damit in die Antarktis und erreichte im berühmten Wettlauf mit Robert Scott – dem „tragischen Helden“ der Polarforschung, der das Ziel um wenige Tage zu spät erreichte und mit seinen Begleitern auf dem Rückweg umkam – als erster Mensch den Südpol.



## COLIN ARCHER Schiffbauer-Legende

### Fram-Kult

Die „Fram“ besitzt bis heute einen gewissen Kultstatus, vor allem in nordischen Gefilden. Viele hunderttausend Menschen besuchen jährlich das Fram-Museum in Oslo, der tiefste Punkt im Arktischen Ozean, ein Krater auf dem Mars, aber auch die isländische Fußballmannschaft „Fram Reykjavik“ – na ja, „Fram“ bedeutet schließlich „Vorwärts“ – sind nach dem bauchigen Dreimaster benannt.

## Das Lebenswerk

Colin Archer entwarf viele Schiffe in seinem langen Leben. Als er am 3. Februar 1921 im Alter von 89 Jahren starb, hatte er über zweihundert –



70 Yachten, 60 Lotsenboote, 14 Seenotrettungskreuzer und 72 andere Schiffe – gebaut, die bis heute als Glanzpunkte der Schiffsbaukunst gelten und zum Teil noch immer in See stechen. Seine bekanntesten Arbeiten sind die Entwürfe für Lotsen- und Rettungsboote. Diese Schiffe waren in punkto Seetüchtigkeit ihrer

Zeit weit voraus. Sicherheit und Stabilität hatten für Colin Archer stets Vorrang vor Schnelligkeit und Wendigkeit – und waren die Grundlage, um Retter und Gerettete in Extremsituationen, gerade bei Sturm und hohem Seegang, trotz aller Widrigkeiten sicher an Land zu bringen.

Nach mehreren erfolgreichen Vorläuferbooten lief im Juli 1893 die legendäre, nach ihrem Konstrukteur benannte „RS1 Colin Archer“ vom Stapel. In über 40 Jahren rettete sie 67 in Seenot geratene Schiffe mit insgesamt 236 Besatzungsmitgliedern und gab 1522 Schiffen auf hoher See Hilfe und Unterstützung.



## Ehren-Regatta

Seit 1982 findet das Colin Archer Memorial Race statt, eine Hochseeregatta, die vom nordholländischen Lauwersoog nach Larvik, die norwegische Wirkungsstätte Colin Archers, führt. Das Interesse wächst: In diesem Jahr ist die Liste der Starter mit 140 Booten seit langem komplett. Weitere Infos unter [www.camr.nl](http://www.camr.nl)



AHA!

Foto: SGP Braun



# Frau Beckmann erklärt die Dinge

**G**ertrud 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

### Folge DREI

#### GPS

Das „Global Positioning System“ kommt direkt aus dem US-Verteidigungsministerium. Es wurde eigentlich für sogenannte „intelligente Waffensysteme“ entwickelt. (Können Waffen intelligent sein?) Verrückte Welt: Der Flug zum Mond soll uns ja die Teflon-Pfanne beschert haben – GPS steuert nun nicht nur Raketen ins Ziel, sondern auch den Rettungswagen zum Infarkt-Patienten und das Pizza-Taxi zur Kinder-Party. Im Krisenfall kann das ganze System übrigens für die zivile Nutzung abgestellt werden. Dann werden nur noch Bomben und Raketen gesteuert – und die Pizza wird kalt.

War das nicht früher schön, als man in einer fremden Stadt einfach Leute nach dem Weg fragte oder einen spontanen Umweg machte, ohne dies einem Gerät mitzuteilen? Ich meine: Schon Columbus suchte bekanntlich den Osten und entdeckte den Westen. Ist es da nicht eher langweilig, die Mozartstraße einzugeben – und in der Mozartstraße anzukommen?

Selbst mein Nachbar, der immer nur in sein Büro und wieder nach Hause fährt, hat sich jetzt ein „Navi-System“ angeschafft. So kann er jeden Tag eine sanfte Frauenstimme in seinem Wagen hören – und überprüfen, ob vielleicht auch sie ihn langweilig findet. Endlich eine, die durchhält!



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

**Redaktion:** Vatter + Vatter  
Agentur f. Werbung & Kommunikation  
Im Blankenfeld 6, D-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  
+49 (0)2366 - 1815 - 130  
anzeigen@magazin-gut-leben.de

**Herstellung:** Arnd Vatter  
**Druck:** WAZ-Druck, Duisburg

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](http://www.magazin-gut-leben.de)

# JUBILÄUM

## 25 Jahre DRK-Hausnotruf.

Ganz im Stil der frühen 80er Jahre präsentierte sich die erste Hausnotruf-Teilnehmerstation. Nach der Internationalen Funkausstellung 1981 wurden in Berlin die ersten DRK-Hausnotrufanschlüsse installiert und aufgeschaltet.

Als „geistiger Vater“ des Hausnotrufs gilt Wilhelm Hormann, der die Idee bereits 1973 hatte und in den folgenden Jahren technisch verfeinerte. Der damalige Verwaltungsdirektor des St. Willehad Hospitals in Wilhelmshaven hatte das System ursprünglich für frisch aus der stationären Behandlung entlassene Patienten entwickelt, um diesen einen direkten Kontakt mit dem Krankenhaus und den behandelnden Ärzten zu ermöglichen.



Eines der ersten Hausnotruf-Geräte

Nachdem im Jahre 1981 die ersten Geräte in Wilhelmshaven, Hamburg, Freiburg und, wie erwähnt, in Berlin im Einsatz waren, wurde der Hausnotruf mit dem Innovationspreis der deutschen Wirtschaft 1982 ausgezeichnet.

# RÄTSEL

Fluss durch Berlin, zur Elbe	außerparlamentar. Opposition (Abk.)	italien. Motorroller-Marke	Schab-eisen am.-engl. Dichter		Funk-ortung		kriti-scher Wende-punkt	Verhält-niswort	Volks-herrschaft	Reste, Über-bleibsel	Wirt-schafts-wald	portugie-sisches Volks- u. Tanzlied		norwe-gischer Schiff-bauer	Wurf-, Sport-gerät	aus-führen, verrich-ten
					beliebte MDR-Talkshow						Stadt an der Weißen Elster					
ärmel-loser Umhang									einerlei; gleich-artig					chem. Zeichen für Plu-tonium		
altägyptischer Gott							Insel-staat im Ind. Ozean									
Teile des Jahres	italie-nischer Strom			italien.: Wein Männer-name					feiner Spott							flüstern, murmeln
gepö-kelter Hering							südamerik. Strauch Stadt bei New York					Baum-teil		Zeichen für Ampere-stunde		
Welt-organisa-tion (Abk.)		Schmuck-stein	englisch: oder			Auer-ochse			bereit-willig		Papagei persönl. Fürwort				Zeitalter	
			erfolg-reiches Musik-stück			ARD-Nach-richten-sendung										
griechi-sche Liebes-göttin										nieder-sächs. Höhen-zug				franzö-sisch: in		
russ.-sibir. Waldland Camping-artikel						verfüh-re-rische Frau						Würde, Ansehen				
				Augen-flüssig-keit							unge-betener Gast; Teufel					

**Jederzeit  
bereit.**



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

**Eines für alle ...**