



Infolette

die Zeitung der
Essener Palette e.V.



Islas Cies



Spiel der Könige



Guten Morgen





Inhalt / Editorial

Nützliches

Veranstaltungskalender.....	Seite 3
Reibekuchen.....	Seite 5
gebrannte Mandeln.....	Seite 5
Buchtipps.....	Seite 6
Werden Sie Schnäppchenjäger.....	Seite 7
Tüten statt Quallen.....	Seite 8
Verbraucherinkasso.....	Seite 9

Reisen Nah und Fern

Freie Hansestadt Bremen.....	Seite 9
Sachsen.....	Seite 11
Islas Cies.....	Seite 12

Sport

Das Spiel der Könige.....	Seite 13
---------------------------	----------

Vermischtes

Guten Morgen.....	Seite 14
Aufgaben, Arbeit und Geschichte der Feuerwehr.....	Seite 15
Charly „on the rocks“.....	Seite 17
Lasst uns zusammen spielen.....	Seite 18
Therapeutische Kunst.....	Seite 19
Propaganda.....	Seite 20
Impressum.....	Seite 22

七
転
ぶ
八
起
き

„sieben mal umfallen,
achtmal aufstehen“
jap. Sprichwort



Veranstaltungskalender



Stadt Essen und Umgebung November 2014

Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen

Essener Palette e.V.
Netzwerk für Arbeit und Beschäftigung



Was ?	Wo ?	Wann ?	Preis ?	Sonstiges
40. Hattinger Weihnachtsmarkt	Hattinger Innenstadt	24. November bis 22. Dezember täglich von 12-20 Uhr freitags und samstags bis 21.00 Uhr	-	Am 1. Dezember traditionell Frau Holle in Pferdekutsche mit 50 Kindern, verkleidet als Nikoläuse, Schneemänner, Engelchen, Geschenkpakete
65. Essener Lichtwochen „Europa in Essen – Gastland Belgien“	Essener Innenstadt, vom Willy-Brandt-Platz über Kettwiger Strasse und Kennedy-Platz bis zur Viehofer Strasse Zu den Essener Lichtwochen erstrahlen in der Essener Innenstadt sechs Lichtbilder mit Themen aus dem Gastland (Belgien)	Ab 26. Oktober 2014 Montags bis Freitags ab 16:00 Uhr Samstags und Sonntags ab 14:00 Uhr (dann ist die Essener Innenstadt beleuchtet)	-	„Europa in Essen – Gastland Belgien“ – so lautet das Motto der 65. Essener Lichtwochen. Vom 26. Oktober 2014 bis 3. Januar 2015 erstrahlen in der Essener Innenstadt sechs Lichtbilder zu Themen aus dem Gastland Belgien. Die Essener Lichtwochen gehen später in den beliebten Weihnachtsmarkt und „Essen on Ice“ über.
SUBERG'S Ü30- Party	Grugahalle Essen	29.11.2014 20 – 5 Uhr Einlass ab 20 Uhr	15 € (VVK)	4 Tanzflächen (Chartbreaker, Diskofox, Clubsounds, Latino & Salsa) 3 Cocktailbars, Piano-bar, Raucherbereich kostenloser Salsa Einführungskurs uvm.





Was ?	Wo ?	Wann ?	Preis ?	Sonstiges
Mode Heim & Handwerk	Essen Messe Hallen Norbertstrasse 2	8 – 15 November Täglich 10 – 18 Uhr 14. November Langer Freitag 10 – 20 Uhr 16. November Langschläfer Sonntag 13 – 18 Uhr	Tageskarte 7 € Ermäßigt 6 € Kinder, Jugendliche, Schüler 3€ Eltern Kind Karte (2 Erw., 1 Kind 7-17 J.) 12 € Langschläfer Ticket (16.11.) 4 € 15 Uhr Ticket Mo – Fr ab 15 Uhr 4 €. Parken 4 €	Mit 700 Ausstellern größte Verbrauchermesse NRW Angebot: Mode Beauty Heim Freizeit & Lifestyle Handwerk Technik Gestaltung Entertainment Spezialmessen: Schulform, gesund Leben und NRW das beste aus der Region.
St. Martinszug in Frintrop	Ab Frintroper Markt Himmelpforten 45359 Essen	49. Frintroper Martinszug findet am 08.11.2014 statt. Uhrzeit: ab 17:30 Uhr	kostenlos	Der 49. Frintroper Martinszug gilt als einer der grössten und traditions- reichsten der Region

■ smf / jew / ko



Reibekuchen

für 4 Portionen.

Hierfür benötigt man:

1 kg	Kartoffeln
1	Zwiebel
3	Eier
2 EL	Kartoffelmehl
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Teelöffel	Maggi
1 Petersilie	klein gehackt
1 Schnittlauch	klein gehackt
Öl	
(Apfelmus)	

Die geriebenen Kartoffeln, sowie die geriebene Zwiebel mit den anderen Zutaten, bis auf das Öl in einer Schüssel gut durchmischen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen und dann esslöffelweise die Puffermasse hineingeben. Einmal wenden bis die Reibekuchen goldbraun sind. ■

mib

gebrannte Mandeln

für 1 Portion.

Hierfür benötigt man:

200 g	Mandeln
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
75 ml	Wasser
etwas	Butter
1 Prise	Zimt

Bis auf die Mandeln alle Zutaten in einen Topf geben und zum kochen bringen. Mandeln nun dazugeben und unter kochen gut verrühren. Wenn der Zucker geschmolzen ist und die Mandeln glänzen, könnt Ihr die Mandeln auf ein Backblech, dieses mit Butter einfetten, verteilen und abkühlen lassen - Fertig sind die Naschereien. ■

mib



Buchtipp

Nachfolger

40 Jahre lang Mord, Totschlag, Giftmord, Intrigen, Opportunismus, Hybris, Machtgier, Plünderungen, Erpressungen etc. Eigentlich hat diese Zeit keinen historischen Roman nötig.

Das alles findet sich in der Diadochenzeit, also der Lebenszeit der Generäle Alexander des Großen, nach 323 v. Chr. Am Ende bleiben drei Dynastien bestehen, die den Mittelmeerraum und das Zweistromland bis zum Erscheinen der Römer beherrschen: Die Ptolemäer in Ägypten, die Antigoniden in Griechenland und die Seleukiden in Syrien und im Zweistromland.

Gisbert Haefs beendet mit „Alexanders Erben“ seine Alexandertrilogie und zwar in Form eines Trillers.

Der Roman beginnt nach dem Tod Alexanders in Babylon mit der Fürstenversammlung, die über die Zukunft entscheiden soll und endet im Jahr 275 v. Chr. Im Mittelpunkt der Geschichte stehen der unwichtige Offizier Peukestas, der Sänger Dymas, die unfreiwillige Hure Cassandra und die Stepenkriegerin Tomyris.

Die Situation nach dem Tod Alexanders könnte nicht schlechter sein. Ein Baby und ein Schwachsinniger teilen sich den Königstitel, während gleichzeitig Alexanders Generäle niemanden zugestehen, über ihnen zu stehen. Schon gar nicht jemandem aus ihren eigenen Reihen.

Gisbert Haefs, Alexanders Erben, Heyne Verlag 2014. ■

Buchtipp

Falken

Falkenjagd gilt im Mittelalter als ein Privileg des Adels. Und der Mercedes unter den Falken ist der schneeweiße Gerfalke. Ein unglaublich teurer Vogel, weil er schwer zu beschaffen ist. Vier von Ihnen stehen im Mittelpunkt des Debütromans von Robert Lyndon.

„Der Thron der Welt“ spielt in der zweiten Hälfte des 11. Jahrhunderts. Der Zeit der Schlachten von Hastings und Manzikert, die beide die Welt verändern. Da diese Zeit ziemlich unübersichtlich ist, befindet sich am Anfang des Romans eine Chronologie der wichtigsten historischen Ereignisse.

Die vier weißen Gerfalken sind die Lösegeldforderung des Seldschukensultans für einen normannischen Ritter, die zu Beginn der Geschichte dessen Familie in England überbracht wird. Man schreibt das Jahr 1072 und um die seltenen Vögel zu bekommen, beginnt für den Gelehrten Hero eine Odyssee durch die halbe Welt.

Auf 960 Seiten führt Heros Weg nach Island, wo die Vögel am ehesten zu beschaffen sind, über Russland nach Konstantinopel bis nach Persien. Neben Hero steht im Mittelpunkt der Erzählung der fränkische Söldner Vallon. „Der Thron der Welt“ ist der Auftakt einer Romanreihe mit Vallon als Hauptfigur.

Möglich das hier jemand als neuer Ken Follett aufgebaut werden soll. „Der Thron der Welt“ erschien jedenfalls schon 2012 im Großformat. Der deutsche Titel hat nichts mit dem englischen Original „Hawk Quest“ zu tun und dient dazu das Buch interessant erscheinen zu lassen.

Robert Lyndon selbst hat als Falkner gearbeitet und hat seine Erfahrungen in das Buch einfließen lassen. Man kann durch den Roman eine Menge über das 11. Jahrhundert erfahren, aber er hat einige Längen. 200 bis 300 Seiten weniger hätten es auch getan.

Robert Lyndon, Der Thron der Welt, Wunderlich Verlag 2013 ■



Werden Sie Schnäppchenjäger

Teil 3

Eine weitere Möglichkeit, um auch im Lebensmittelbereich ein Schnäppchen zu machen, sind Flohmärkte. Auf vielen Flohmärkten bieten Händler heutzutage Fleisch- und Wurstwaren an. Auch Brot-, Back- und Süßwaren. Hier gilt: Achten Sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Je kürzer die Ware haltbar, desto günstiger ist sie. Im Gegensatz zu Supermärkten, Discounter etc. wird auf Flohmärkten allerdings auch Ware mit einem überschrittenen Haltbarkeitsdatum verkauft. Passen Sie also bitte auf beim Kauf. Jemand, der gern Salami isst – wir hatten das Thema schon vorab behandelt – ist hiermit sehr gut bedient. Denn wie wir bereits erfahren haben, ist Salami meist länger haltbar wie angegeben. Vor allem bei Hartsalamis. Bei Joghurts beispielsweise gilt – solange sich der Deckel nicht wölbt – ist der Joghurt meist immer noch haltbar. Und bei Süßigkeiten wie Schokolade, Kekse etc. ist es fast immer egal, wenn das MHD überschritten ist. Anders ist es zum Beispiel bei Margarine – diese wird häufig extrem günstig angeboten – allerdings mit einem sehr kurzen oder überschrittenen MHD. Eine Zeitlang über MHD kann man sie sicher noch essen, aber nicht allzu lange, bevor sie ranzig wird und säuerlich schmeckt. Das ist nicht mehr gesund. Man könnte Margarine zwar im Voraus kaufen und einfrieren, aber im Gegensatz zu Wurst können Sie nach dem Auftauen nicht die gesamte Packung Margarine aufessen – außer sie benutzen sie zum Backen beispielsweise. Wenn man sich nun ganz viel Mühe machen würde, könnte man auch Margarine portionsweise einfrieren und somit für lange Zeit vorsorgen. Machbar – aber doch ziemlich langatmig.

Grundsätzlich gilt jedoch: Wie lange ist sie tatsächlich noch haltbar – schauen Sie sich die Ware an – wölbt sich die Verpackung bereits – rentiert sich der Preis – haben Sie genügend Möglichkeiten zum Einfrieren usw. – dann entscheiden Sie! Dies hier sind nur Richtlinien – keine Garantien.

Auch auf Wochenmärkten findet man

heutzutage Wagen mit Wurstwaren, Molke- und Reibartikeln usw.. Leider nicht auf allen. Hier sollten Sie sich aber unbedingt informieren. Fragen Sie Ihre Freunde oder Bekannte, ob die Wochenmärkte in dessen Stadtteilen solche Waren verkaufen.

Kommen wir nun zu den sogenannten Euro-Shops. Hier sollte man auch unterscheiden. Euro-Shop ist nicht gleich Euro-Shop. Es gibt Shops, in denen tatsächlich jeder dort angebotene Artikel ein Euro kostet. Manchmal bekommt man auch für einen Euro den Artikel doppelt – also 2 Stück. Wie beispielsweise bei Glückwunschkarten. In anderen Shops wiederum kosten viele Artikel einen Euro und dann geht es weiter nach oben. Fragen Sie vorher, ob der Artikel – den Sie kaufen möchten – wirklich ein Euro kostet. Denn wenn der Verkäufer an der Kasse plötzlich sagt: „3 Euro bitte“ ist es einigen Menschen einfach unangenehm zu sagen, dass man den Artikel dann doch nicht haben möchte und der Ärger nachher ist groß.

Unbedingt hinweisen möchte ich bei den Euro-Shops noch auf bestimmte Haushaltsartikel wie beispielsweise Reinigungsmittel. Ein Beispiel: Während ein Euro-Shop einen Euro für einen einfachen Glasreiniger verlangt, bekommt man solchen bei gleicher Menge in einem Drogeriemarkt oft günstiger. Auch hier gilt wiederum: Aufpassen und Preise vergleichen.

Zu guter Letzt möchte ich Ihnen noch empfehlen – sofern Sie online sind – das Internet regelmäßig nach Gutscheinen abzusuchen.

Falls Sie eh planen, einen bestimmten Artikel zu kaufen, suchen Sie nach Angeboten. Geben Sie den Begriff Gutscheine/Neukunden oder auch den Namen des Online-Shops, in dem Sie zu kaufen planen, in eine Suchmaschine ein. Sie können sich auch Newsletter per Email zusenden lassen, in denen Sie auch auf Gutscheine hingewiesen werden. Die richtig guten Gutscheine wie beispielsweise Rabatte ohne Mindestbestellwert bekommt man häufig gar nicht mit, weil sie nur sehr kurze Zeit (meist nur ganz wenige Tage) gültig sind. Ich selber habe neulich per Email einen super schönen Gutschein in einer bestimmten Höhe ohne Min-



destbestellwert von einem großen Bezahl-dienst bekommen, über den ich mich sehr gefreut habe. Beim Einlösen ist alles glatt gegangen und komplikationslos verlaufen. Nicht einmal Versandkosten musste ich bezahlen. Fakt: Ich konnte mir selbst ein schönes Geschenk machen.

So, liebe Leserinnen und Leser, machen Sie sich auf die Suche nach Schnäppchen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und einen schönen Einkauf! ■

mh

Tüten statt Quallen

... ersetzen inzwischen immer mehr die Hauptmahlzeit der Lederschildkröte. Auch viele andere Meeresbewohner sterben häufig an den Folgen des Plastikverzehr. Grund dafür sind die rund 46.000 Plastikteile die auf jedem Quadratkilometer des Weltmeeres herum schwimmen. Allein in die Nordsee gelangen jedes Jahr rund 20.000 Tonnen Plastik und Forscher gehen davon aus, dass sich auf dem Grund der Nordsee fast **600.000m³** Plastik befinden.

Plastik enthält oft viele giftige Chemikalien, wie DDT oder PCB. Durch UV-Strahlen und die Kraft der Wellen werden die Plastikteile zerkleinert und von den Tieren mit Nahrung verwechselt. Teilweise sterben die Tiere an großen Plastikteilen oder aber die fettlöslichen Chemikalien gelangen in deren Körper und landen am Ende auf unseren Tellern.

Die Ursachen für den Plastikmüll können verschieden sein: Teilweise ist es Müll, der auf Schiffen achtlos entsorgt wird, teilweise gelangt Plastik aber auch über Flüsse und Abwässer ins Meer. Nicht nur achtlos weggeworfenes Plastik, wie etwa Tüten, Einwegrasierer oder CD-Hüllen sind der Grund, auch synthetische Fasern, die sich beim Waschen von der Kleidung lösen, gelangen so ins Meer.

Inzwischen versucht man das Problem durch Programme zu lösen, bei denen der Müll gezielt aus dem Meer gefischt wird. Denn „einfach“ verschwinden wird der Plastikmüll nicht. Die Zersetzung einer Plastikflasche dauert gut 450 Jahre. Ein Fischernetz aus Nylon, das beim Fangen „verloren“ gegangen ist, ist erst nach 600 Jahren verschwunden.

Doch auch wenn es Gesetze gibt oder geben wird, die der Vermeidung von Plastik dienen, gibt es immer Möglichkeiten, die Gesetze zu umgehen. Aber jeder einzelne von uns kann etwas tun:

Das einfachste und offensichtlichste ist: Weniger Plastik kaufen. Es gibt oft ähnliche Produkte in anderen Verpackungen. Obst und Gemüse zum Beispiel muss oft gar nicht verpackt sein, da die Natur ihre eigene Verpackung entwickelt hat.

Alternativ zur Frischhaltefolie kann man Pergamentpapier benutzen, oder Plastikdosen, die man nicht nach jedem Gebrauch wegwerfen muss.

Auch Nachfüllpackungen reduzieren die Menge an Plastik, die weggeworfen wird. Warum braucht man einen neuen Seifenspende, wenn der alte leer ist, aber noch funktioniert?

In Berlin gibt es inzwischen einen Laden, in dem die Produkte ganz ohne Verpackung verkauft werden. Hier bringt jeder seine eigene Verpackung mit. Das Prinzip ist recht einfach: Leere Verpackung vor dem Kauf wiegen, mit dem Artikel befüllen, erneut wiegen und anschließend den Gewichtsunterschied bezahlen.

Auch wenn dieses Konzept noch in der Entwicklung ist, auch bei uns in Essen kann man etwas tun. Man kann größere Mengen mit weniger Verpackung kaufen, anstatt viele kleine Teile mit mehr Verpackung. Vielleicht auch mal die eine oder andere Süßigkeit selbst herstellen, statt abgepackt zu kaufen. Macht vielleicht sogar am Ende mehr Spaß als nur vorm Fernseher zu sitzen und zu konsumieren.

Einwegbesteck für Partys gibt es auch aus Holz oder Pappe. Und für Freunde des stillen Wassers: Statt der PET-Flasche, die



günstige und gleichwertige Alternative: Leitungswasser.

Auch beim Imbiss muss es nicht immer Plastik sein. Statt einer Plastiktüte für den Transport, kann man auch einen Rucksack benutzen, oder kleinere Mengen in der Hand halten.

Bei der Entsorgung von Plastik kann man darauf achten, den Müll in die Wertstoffsammlung zu geben. Auch wenn viel davon inzwischen verbrannt wird, landet zumindest ein kleiner Teil in Recycling Centern. Und so kann man seinen alten Müll vielleicht später wieder in neuer Form zurückkaufen.

Letzten Endes gibt es viele Möglichkeiten, etwas zu tun. Und mit ein bisschen gutem Willen und einer großen Portion Optimismus kann die Lederschildkröte vielleicht eines Tages wieder Quallen essen. ■

beme

Verbraucherinkasso

Inkasso bedeutet „der Einzug von Forderungen“ und diesen kennt man eigentlich daher, dass Unternehmen so genannte Inkasso-Gesellschaften beauftragen, nicht bezahlte Rechnungen, natürlich inklusive Inkassogebühren, wieder auszugleichen.

Nun wird der Spieß umgedreht, sodass Kunden die Gesellschaften beauftragen Gelder von den Unternehmen wieder zurück zu bekommen. Die typischen Ausreden sind, dass die Gesetzeslage in dem jeweiligen Anliegen anders ist oder beispielsweise dass der Anspruch verjährt ist, aber auch viele andere Gründe...

Problem ist, falls der Streit vor Gericht endet und der Verbraucher nicht das Recht zugesprochen bekommt, muss er eben jene Prozesskosten selber tragen.

Eigentlich ist für den Verbraucher bei solchen Angelegenheiten die Schlichtungsstelle

erste Anlaufstelle. Diese ist kostenfrei. Der Unterschied ist, dass die Verbraucherinkasso Gesellschaften die gerichtliche Geltendmachung im Fokus haben und die Schlichtungsstelle eben nicht.

Allerdings gibt es einen Nachteil und zwar behält die Inkasso-Gesellschaft eine Gewinnbeteiligung ein. ■

mib

Freie Hansestadt Bremen

Bremen, oder im vollen Namen Landes Freie Hansestadt Bremen, besteht als Bundesland aus nur zwei Städten. Einmal die Hauptstadt Bremen und das nördlich liegende Bremerhaven. Bremen ist in Deutschland auch die zehntgrößte Stadt. In dem Bundesland Bremen leben über 650.000 Einwohner auf einer Fläche von 419,38 km².



Die Geschichte Bremens geht bis auf das Jahr 782 zurück, wo Bremen zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde. Zu der Zeit gehörte nur die Stadt Bremen zu dem Gebiet. Das heutige Bremerhaven entstand aus den 1091 dazugekommenen Wurtendorf Weddewarden und dem 1139 hinzugekommenen Geestendorf und Wulsdorf.

Lange Zeit war Bremen ein selbstständiger Freistaat, doch diesem wurde die Selbstständigkeit 1933 entzogen und der Senat wurde zum Rücktritt gezwungen. Der Freistaat Bremen, wie wir ihn heute kennen, entstand 1947, indem Wesermünde zu Bremerhaven umbenannt und zum Teil der freien Hansestadt wurde. Zwei Jahre später wurde



die freie Hansestadt Bremen zu einem selbstständigen Land der BRD.

Bremen und Bremerhaven befinden sich im Niedersächsischen Gebiet, welches die beiden Städte voneinander trennt. Die Weser fließt durch beide Städte und die nördliche Stadt, Bremerhaven, grenzt zusätzlich noch an die Nordsee. Durch diese Verbindung haben die Gezeiten an der Nordsee einen großen Einfluss auf den Wasserstand der Weser.

Die Borgfelder Wümmewiesen sind das größte Naturschutzgebiet in der Hansestadt Bremen. Sie sind 677 Hektar groß und gehören zu einer Feuchtwiesenlandschaft, die in den Wintermonaten häufig überschwemmt wird. Während des Winters ist dieses Naturschutzgebiet auch ein wichtiges Rastgebiet für Zugvögel und für Wiesenvögel bildet es ein Brutgebiet.

Hauptsächlich wird in Bremen Hochdeutsch gesprochen, mit einem bremer Dialekt. Niederdeutsch ist zwar auch noch in der Hansestadt vorhanden, doch es befindet sich stark im Rückgang und wird im Alltag nur noch selten gebraucht.

Die Bevölkerung Bremens entstand damals hauptsächlich aus den Chauken und zuwandernden Friesen, wobei später noch Sachsen hinzukam. Auch Menschen aus Polen, die eigentlich nach Amerika wollten, kamen im 19. Jahrhundert nach Bremen. Nach dem 2. Weltkrieg, wanderten auch hier viele Gastarbeiter ein, darunter auch Westafrikaner. Nachdem dann auch der „Eiserne Vorhang“ gefallen ist, stammten die meisten Zuwanderer aus Osteuropa.

Der Schiffsverkehr in Bremen ist sehr groß. Zusammen bilden Bremen und Bremerhaven den zweitgrößten Seehafen Deutschlands, von dem aus viele Umschlagsgüter, vor allem Autos verschifft werden. Auch die Fischerei ist hier stark vertreten und es gibt regen Fährverkehr.

Zu den Sehenswürdigkeiten Bremens gehören zum einen der in 1404 errichtete Marktplatz, der zu den ältesten öffentlichen

Plätzen der Stadt zählt. Auf dem Marktplatz kann man zusätzlich noch das Rathaus und die Rolandsfigur betrachten. Auch den St. Petri Dom kann man vom Marktplatz aus betrachten und beim Rathaus findet man auch das wohl bekannteste Wahrzeichen Bremens. Eine Bronzestatue der berühmten Bremer Stadtmusikanten.

Es gibt in Bremen zusätzlich noch viele Museen wie das Focke Museum, das Universum für die Wissenschaftsbegeisterten oder das Straßenbahnmuseum. In Bremerhaven befinden sich einige sehenswerte Museen. Ein gutes Beispiel wäre die Modellstadt Bremerhaven, wo Besucher ein kleineres Bremerhaven im Maßstab 1:20 erkunden dürfen.

In Bremen gibt es rund 450 Sportvereine, der Fußballverein ist der SV Werder Bremen, der momentan auf 2. Stelle der Tabelle steht. Der Frauenfußballverein ist in der 2. Bundesliga. Bremen und Bremerhaven gelten auch als Zentren für den Tanzsport. Die Tanzsportgemeinschaft Bremerhaven wurde mehrmals Deutsch-, Europa-, und sogar Weltmeister.

Der älteste Verein in der Hansestadt Bremen wurde 1846 gegründet, der Verein Vorwärts. Dieser Sport- und Turnverein wurde von Zigarrenmachern gegründet und besteht noch bis heute. ■

st



Sachsen

Sachsen ist eines der sogenannten fünf neuen Bundesländer. Wie Bayern handelt es sich um einen Freistaat. Sachsen hat ungefähr vier Millionen Einwohner und die Landeshauptstadt ist Dresden. Gegründet wurde Sachsen im Zuge der Wiedervereinigung 1990.



Die Einwohnerzahl Sachsen ist seit 1950 rückläufig, allerdings wachsen die Städte Dresden und Leipzig. Leipzig ist eine kreisfreie Stadt und hat über 500.000 Einwohner.

Wie alle ostdeutschen Bundesländer erhielt Sachsen Gelder aus dem Westen. Hauptsächlich wurde das Geld in die unternehmensnahe Infrastruktur investiert. Heute hat Sachsen eine florierende Wirtschaft, dank der ansässigen Unternehmen, wie Porsche, BMW und Siemens. Die Arbeitslosenquote liegt bei 8,5% (Vgl. BRD: 8,4%). Aktuell regierende Parteien sind die CDU und die FDP. Die nächste Landtagswahl findet 2019 statt.

Nachbarländer Sachsens sind Bayern, Thüringen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg, die Republik Polen und die Tschechische Republik.

Dialekte werden so einige in Sachsen gesprochen. Die bekanntesten sind Meißnisch, Osterländisch, Lausitzisch, Obersorbisch, Vogtländisch und Erzgebirgisch. Gar sieben Flüsse – Elbe, Mulde, Weißeritz, Zschopau, Weiße Elster, Spree und Lausitzer Neiße – durchqueren das Land.

Die wohl bekanntesten Sehenswürdigkeiten sind die Semperoper und die Frauenkirche in Dresden. Die Museumslandschaft ist breit gefächert, es über 500 Museen.

Anlässlich des Jahrestages der Friedlichen Revolution und der Wiedervereinigung von Ost und West finden in diesem und im nächsten Jahr zahlreiche Ausstellungen und Veranstaltungen statt.

Eine der bekanntesten Marken aus Sachsen ist wohl die Porzellan-Manufaktur Meißen. Aber auch andere Manufakturen, wie z.B. für Christstollen, Holzkunst, Uhren, Adventsstern, Musikinstrumente, Spitze oder aber Pfefferkuchen haben ihren Sitz in Sachsen und blicken auf eine lange Tradition zurück.

Kurios ist die „Entstehung“ eines „neuen“ Fußballvereins: Ein Energy Drink-Hersteller kaufte einen Amateurverein auf und hat sich bis aktuell in die 2. Bundesliga gespielt. Die Heimspiele werden im Leipziger Zentralstadion, welches zur WM 2006 fertig gestellt worden ist, ausgetragen.

In Sachsen kann man einen schönen Winterurlaub verbringen. Vorwiegend in den Regionen Fichtelberg, der Kammloipe in Altenberg und im Zittauer Gebirge, aber auch in der Sächsischen Schweiz. Im Gegensatz zum Wintersportangebot, lädt das Wassersportangebot an warmen Tagen ein. Leipziger Neuseenland, Lausitzer Seenlandschaft und die Talsperren in Pöhl oder Pirk sind dazu bestens geeignet. ■

ms / mib / beme



Islas Cies

In Nordspanien, Galicien, befinden sich die Islas Cies und ich durfte sie mit eigenen Augen sehen. So etwas wunderschönes. Natur pur.

Die Islas Cies bestehen aus drei Inseln, von den Römern „Insel der Götter“ genannt. Einmal die Nordinsel, deren Namen Monteagudo ist, dann die Mittelinsel, genannt Do Faro und die Südinsel namens San Martino. Sie gehören zu dem Nationalpark Islas Atlánticas in den Rias (Bucht) Baixas vor der Küste in Galicien.

Der Atlantik dort ist glasklar bis türkisblau, umgeben von Dünen, Pinienwäldern und Klippen. Der Sandstrand Rodas, der die Monteagudo-Inseln mit der Faro Insel verbindet, wird als erstes von der Anlegestelle gesichtet.

Die Islas Cies befinden sich seit 1980 unter Denkmalschutz und es darf niemand dort wohnen oder leben. Ein weiterer Strand ist der FKK Strand, genannt Figueiras oder Nosa Senora. Die Einwohner Galiciens sagen, das sei der Strand der Deutschen. Falls man dort campen möchte, stehen 800 Plätze zur Verfügung, man kann aber nur bis zu einer Woche dort verweilen. Bis zu 2200 Personen können jeden Tag die Inseln besuchen. Die wunderschönen Inseln sind 1200 Meter lang und können nur durch die Fähre erreicht werden. Der Katamaran legt eine Strecke von ca. 15 Kilometern zurück und benötigt ca. 45 Minuten zumindest von Vigo aus. Weiterer Schiffsverkehr wird von Baiona und Cangas de Morrazo getätigt, wobei ich nicht weiß, wie lange die Fahrt von dort aus dauert.



*Hier ein Blick von der Insel Monteagudo.
Einfach nur traumhaft*

Eine Fähre (Katamaran) kann von 250 Personen besetzt werden.

Hier ein Blick von der Insel Monteagudo. Einfach nur traumhaft.

Von den drei Inseln darf man die Südinsel San Martino nicht besuchen.

Die Insel Do Faro wäre zwei Stunden von der Anlegestelle aus entfernt gewesen, da wir uns aber sonnen wollten, entschieden mein Freund und ich, den Monteagudo mit 1,7km zu besteigen. Ich hatte Hunger ohne Ende, aber bevor ich nicht da oben angekommen war, war es besser den Magen nicht zu strapazieren.

Nach einer guten Dreiviertelstunde hatten wir das Ziel erreicht. Außer uns waren noch andere Passanten dort und genossen den herrlichen Ausblick. Mein Erstaunen riesig groß, den Atlantik zu sehen. Natura noch schöner, als auf Bildern zu sehen ist. Die Luft so sauber und rein. Das Salzwasser des atlantischen Ozeans befreit die Bronchien und man atmet dadurch viel besser. Unendlich viele Fotos waren auf meinem Handy. Ich war hin und weg. Es kam mir vor wie in einem schönen Traum. Er war real.

Nachdem wir dann die selbst gemachten Brote von der Mama meines Freundes verzehrten, die mit Tortilla belegt waren, begann der Abstieg Richtung Strand.

Unterwegs beobachteten wir ein paar Salamander. Bei einem hatten wir Glück und konnten ihn fotografieren. Es war sehr heiß und ich schlug vor erst zum FKK-Strand zu gehen.

Da angekommen, rissen wir uns die Klammotten vom Leib und probierten das Wasser aus, ob es kalt ist. War kälter als das Wasser am Playa de Samil in Vigo.

Nach einer guten Stunde begaben wir uns zum naheliegenden Rodas, ein weiterer Sandstrand. Der Sand ist sehr fein und weiß. Auf unseren mitgebrachten Badetücher ließen wir uns nieder und beobachteten eine Möwe die während ihres Fluges einem Mädchen das Essen aus der Hand riss. War einfach nur köstlich anzusehen. Die waren sehr frech. Bis 17Uhr blieb uns Zeit, danach fuhr



der Katamaran zurück zum Hafen nach Vigo.

Allerdings mussten wir einen Abstecher nach Cangas de Morrazo machen, da der Katamaran nicht so viele Leute von Vigo an Bord hatte. Ich war überglücklich, so etwas schönes zu erleben.



Im Anschluss, wieder zu Hause in Vigo, schauten mein Freund und ich noch einmal einen Film über Islas Cies. Da wurde berichtet, wie diese Inseln entstanden und von wem diese besetzt und bewohnt wurden: "Früher waren die Inseln Basis für normannische und türkische Piraten. Danach bewohnten und lebten Mönche dort. Diese wurden vertrieben, so dass die Islas Cies unbewohnt blieben."*

2007 wurden die Inseln von der englischen Zeitung „The Guardian“ zum schönsten Strand der Welt erklärt. Ich habe diesen Tag nicht bereut. Glaube, es war der schönste bisher in meinem Leben. ■

* Quelle: Travel2be

Für den Inhalt der Seite ist allein der Betreiber verantwortlich.

Der Inhalt wurde zur Zeit der Recherche geprüft. Für eventuelle Änderungen nach diesem Zeitpunkt wird keine Haftung übernommen.

smf

Das Spiel der Könige

Schach, von persisch Shah ist das bedeutendste Brettspiel in Deutschland. Shah bezeichnet im persischen den König, daher stammt die Bezeichnung, das königliche Spiel.

Das Schachspiel besteht aus 16 weißen und 16 schwarzen Figuren auf einem quadratischen Brett. Das Brett ist in Schwarze und weiße Felder aufgeteilt. Insgesamt 64 Felder. Weiß beginnt das Spiel. Ziel des Spiels ist es den König, Schachmatt zu setzen. Ihn also in eine Position zu bringen von welcher er sich nicht mehr bewegen kann. „Schach“ wird jeweils angesagt, genauso wie „Schachmatt“. Schachmatt ist persisch und bedeutet „hilfloser König“.

Neben dem König, den man nur ein Feld bewegen kann, gibt es noch Bauern, Springer, Läufer, Türme und eine Dame pro Partei, die aber, um bewegt zu werden, alle eigene Regeln haben. Spielt man Schach professionell gehört zur Ausrüstung noch eine Uhr, die nach jedem Zug gedrückt wird. In der Bundesliga erhält jeder Spieler für die ersten 40 Züge 100 Minuten Bedenkzeit. Ist die Partie dann noch nicht entschieden nochmals 50 Minuten für die nächsten 20 Züge. So kann ein Spiel schon mal mehr als 4 Stunden dauern.

Eine Schachpartie muss nicht zwangsläufig mit dem Sieg einer Partei enden. Es gibt auch Schachpartien die mit Remis enden. Also keine der beiden Parteien in der Lage ist den König der Gegenpartei Schachmatt zu setzen.

Schach ist ein komplexes Brettspiel. Bereits nach zwei Zügen hat man 72.084 Möglichkeiten zur Auswahl. Die Zahl der möglichen Spielabläufe ist noch um vieles größer. Zu dieser Komplexität gehört die „Weizenkornlegende“. Der angebliche Schacherfinder, Sissa fordert von seinem König, das er ihm als Lohn die 64 Felder eines Schachbrettes mit Weizenkörnern füllen sollte. Und zwar, ein Korn auf das erste Feld, zwei Körner auf das zweite Feld und so weiter. Das Ergebnis ist das der König dem Gelehrten 18 Trillionen Weizenkörner schuldet. Kurz gesagt: Beim Schach geht es um



Problemlösung oder anders formuliert darum seinen Gegner vor unlösbare Probleme zu stellen.

Mittlerweile gibt es eine umfangreiche Schachliteratur und man kann Schach per E-Mail, Fax oder auf dem Computer spielen. Dazu kommt die „Schachkomposition“. Hier entwickelt ein „Schachkomponist“ eine Problemstellung die dann gelöst werden muss. Im Unterschied zu einer gewöhnlichen Schachpartie wird hier Schach ohne Partner gespielt.

Das Urschach, Charturanga genannt stammt aus Nordindien und wurde im 5. Jahrhundert von vier Personen gespielt. Über Persien, wandert Schach dann weiter zu den Arabern und von dort nach Europa. In Europa ist es erst Teil der Adelskultur, wie die Falkenjagd und wandert im 18. Jahrhundert in die Kaffeehäuser. Von dort ist kein weiter Weg mehr zu Schachturnieren und Schachvereinen.

Heute wird Schach überwiegend in Schachvereinen gespielt. Der erste Schachverein entsteht im Jahr 1809 in Zürich. In Deutschland gibt es etwa 95.000 Schachspieler die in 2700 Schachvereinen organisiert sind. Die Vereine sind im „Deutschen Schachbund“ organisiert, jeweils mit einem Landesverband pro Bundesland und einer Unterteilung in Bezirke und Kreise. Weltweit sind die Schachverbände im Weltschachbund, FIDE zusammengeschlossen. In Essen sind die Vereine im „Essener Schachverband e.V.“ organisiert. Laut einer Untersuchung aus dem Jahre 2012, spielen in Europa 605 Millionen Menschen Schach. ■

Guten Morgen

Es gibt im Grunde zwei Arten von Menschen. Zum einen diejenigen, die auch früh morgens gut gelaunt aufstehen können und jene, die ersteren schon eine reinhauen könnten, wenn diese fröhlich: „Guten Morgen.“ rufen. Doch für letztere gibt es ein paar Tipps wie sie nach dem aufstehen schneller zu einem Zustand gelangen, den man als lebendig bezeichnen könnte.

Eine Dusche direkt am morgen kann schon einmal viel bewirken. Besonders kalte Duschen machen wach und regen den Kreislauf an. Eiskalt muss diese dabei nicht einmal sein. Außerdem übernimmt man ja auch gleich die morgendliche Körperpflege.

Auch frische Luft ist ein guter Helfer beim wachwerden. Nach dem Aufstehen erst einmal das Fenster öffnen und ein paar Züge frische Luft nehmen, dann ist das Gehirn auch erstmal wieder mit Sauerstoff versorgt.

Helles Licht wirkt ebenfalls anregend für den Körper, weshalb man das Licht ganz anschalten sollte und nicht gedämmt. Außerdem sollte man den Wecker nicht zu früh stellen um diesen Gedanken: „Fünf Minuten könnte ich ja noch.“ zu erzeugen. Wer mit dem Wecker Probleme hat, auch richtig aufzustehen, kann sich mehrere Wecker zeitversetzt stellen.

Die bekannteste Methode ist natürlich immer noch die Tasse Kaffee. Diejenigen die keinen Kaffee mögen, können allerdings auch auf einen Tee ihrer Wahl zurückgreifen. Tee hat in der Regel ebenfalls Koffein, wodurch er genau so gut helfen kann beim wach werden.

Musik kann oft helfen, die Gefühlslage zu beeinflussen. Motivierende, energiegeladene Musik kann oft helfen, dass man morgens selbst energiegeladen aufstehen kann. Meditationsmusik und andere, beruhigende Klänge sollte man allerdings vermeiden, damit diese einen nicht sofort wieder in den Schlaf lullen können.

Wichtig ist auch ein gesunder Schlafrhythmus. Wer gewöhnt ist lange aufzubleiben und lange zu schlafen, der wird früh morgens auch nicht in der Lage sein, sich aus



dem Bett zu quälen und hat eventuell abends Probleme einzuschlafen. Dementsprechend sollte man sich am Vorabend noch entspannen, damit das einschlafen besser funktioniert und man ausgeschlafener ist. In der Regel sollte man darauf achten, rund 7-8 Stunden Schlaf zu bekommen.

Etwas Morgengymnastik ist auch eine gute Methode, seinem Körper den Start zu geben den er braucht. Eine Runde um den Block joggen oder ein paar Liegestütze und der Körper ist bereit. Außerdem kann dies dabei helfen, fit zu bleiben.

Mit diesen Tipps sollte das morgendliche Aufstehen nun einfacher gehen. Wenn selbst diese Tipps nicht helfen, so sollte man zu härteren Mitteln greifen. Zum Beispiel morgens erst einmal durch einen Swimmingpool voll Eiskaffee schwimmen. ■

st

ten Feuerspritzen. Diese wurden entweder von Pferden oder von der Löschmannschaft zum Brandort gezogen. In Deutschland entwickelte sich Mitte des 19. Jahrhunderts immer mehr die Freiwillige Feuerwehr zur Stütze eines flächendeckenden Brandschutzes. Seitdem setzt sich das Feuerwehrsystm in Deutschland aus der Freiwilligen Feuerwehr, der Berufsfeuerwehr (vor allem in den Großstädten) und den Werksfeuerwehren (firmeneigene Berufsfeuerwehren großer Unternehmen und Konzerne) zusammen.

Die Aufgaben der Feuerwehr liegen in erster Linie nach wie vor in der Brandbekämpfung und Brandverhinderung. Darüber hinaus wird die Feuerwehr in Deutschland auch bei Unfällen (z.B. Verkehrsunfällen), bei Überschwemmungen und bei der Verhinderung oder Beseitigung von Umweltschäden eingesetzt. Auch Tierrettung (z.B. Katze im hohen Baum, von dem sie nicht mehr herunterkommt) oder der Aufbruch von Wohnungen, in denen Personen vermutet werden, die in Lebensgefahr und hilflos sind (oft in Amtshilfe der Polizei) sind Fälle, in denen die Feuerwehr im Einsatz ist.

Aufgaben, Arbeit und Geschichte der Feuerwehr

Der folgende Artikel bezieht sich in erster Linie auf die Feuerwehr in Deutschland, beachtet aber auch Entwicklungen in anderen Ländern. Historisch gesehen, sind uns Feuerwehren schon seit den Zeiten des Römischen Reiches in der Antike bekannt. Aber auch die alten Ägypter hatten lange Zeit davor schon Feuerlöschleinheiten gehabt. In Deutschland entwickelte sich die Feuerwehr vor allem im Mittelalter und wurde von den Städten und Zünften organisiert. Die technischen Mittel zur Brandlöschung waren bis zur Industriellen Revolution im 19. Jahrhundert relativ einfach und bescheiden. Oft konnten nur Leitern, mit Wasser befüllte Eimer und sogenannte Einreißhaken benutzt werden. Die Entwicklung des Schlauches im 17. Jahrhundert, ermöglichte den gezielten Einsatz von sogenann-

Die Aufgaben der Feuerwehr werden in der Fachsprache auch als Retten, Löschen, Bergen und Schützen bezeichnet. Insgesamt gesehen ist die Feuerwehr verpflichtet, Menschen, Tiere und Sachwerte zu retten, zu schützen und zu bergen. Die Rettung von Menschenleben hat dabei den obersten Vorrang. In einigen Fällen arbeitet die Feuerwehr auch eng mit anderen Organisationen und Hilfsdiensten zusammen, wie der Polizei oder dem THW (Technisches Hilfswerk).

Im Notfall ist die Feuerwehr immer und von jedem Ort in Deutschland (eigentlich auch von allen EU-Ländern) aus unter der Notrufnummer 112 zu erreichen. Der Notruf ist kostenlos und kann auch z.B. von einem Handy ohne gültigen Vertrag und ohne Guthaben abgegeben werden. Auch wenn kein Feuer vorhanden ist, aber z.B. bei einem Verkehrsunfall Menschen verletzt sind, gilt diese Nummer, ebenso bei medizinischen Notfällen, z.B. wenn ein Mensch einen Herzanfall erleidet!



Wie schon zuvor erwähnt, gibt es in Deutschland eine Freiwillige Feuerwehr und eine Berufsfeuerwehr. Bei der Freiwilligen Feuerwehr bewältigen Menschen in ihrer Freizeit den Dienst. Auch Übungen und Schulungen finden hier in der Freizeit, das heißt, meistens in den Abendstunden (nach Feierabend) und an Wochenenden statt. Wenn in dem Ort, für den die Freiwillige Feuerwehr zuständig ist, ein Brand ausbricht oder es zu einem Unfall oder sonstigen Schadensereignis kommt, werden die freiwilligen Feuerwehrleute durch Sirenen, Funk oder Telefon darauf aufmerksam gemacht. Sie befinden sich ja zu den meisten Tageszeiten eben nicht in der Feuerwache, da sie sich an ihren Arbeitsstellen befinden oder z.B. Nachts am schlafen sind. Sie versuchen dann so schnell wie möglich zu der Feuerwache zu kommen. Von dort aus besteigen sie die Einsatzfahrzeuge und fahren auf schnellstem Wege zu dem Unfall- oder Brandort. Da viele freiwillige Feuerwehrleute nebenher noch berufstätig sind, kann dieser Dienst bei der Feuerwehr auch belastend sein und die Freizeit und das Familienleben beeinträchtigen. Vielen Menschen macht der Dienst bei der Freiwilligen Feuerwehr aber auch viel Spaß und sie erleben die Kameradschaft in der Feuerwehr und den Dienst und die Hilfe für die Menschen und die Gemeinschaft als sehr positiv.

Es ist auch so, dass man bei der Freiwilligen Feuerwehr viel dazu lernen kann, gerade im technischen Bereich. Auch lernt man, wie man sich selber gegen Feuergefahren besser schützen kann und lernt wie man sich beim Ausbruch eines Feuers und anderer Gefahrensituationen verhält, um sich und andere zu schützen und zu retten. Auch Erste Hilfe gehört zu der Ausbildung eines Feuerwehrmannes bzw. einer Feuerwehrfrau. Nachdem in Deutschland vor ein paar Jahren die Allgemeine Wehrpflicht für Männer abgeschafft worden ist, hat auch die Freiwillige Feuerwehr mehr Probleme als früher, Freiwillige Männer und Frauen für den Dienst zu gewinnen. Früher konnten junge Männer sich für zehn Jahre als Freiwillige bei der Feuerwehr, dem Deutschen Roten Kreuz (DRK), dem THW oder anderen Hilfs-

diensten anschließen und waren deshalb vom Wehrdienst bei der Bundeswehr befreit. Diesem Manko, dass es schwieriger für die Feuerwehr geworden ist, Freiwillige für sich zu gewinnen, begegnet die Feuerwehr mit verstärkter Jugendarbeit (Jugendfeuerwehr) und verstärkter Öffentlichkeitsarbeit und Werbung für die Mitgliedschaft. Vor allem in Großstädten gibt es neben der Freiwilligen meist noch die Berufsfeuerwehr. In unserer Stadt Essen gibt es bei der Feuerwehr ungefähr 750 feste Mitarbeiter der Berufsfeuerwehr und ca. 550 Freiwillige (Quelle: www.feuerwehr-essen.com)*.

Um bei Bränden, Unfällen und anderen Schadensereignissen effektiv und schnell helfen zu können, verfügt die Feuerwehr über eine umfangreiche und technisch hochwertige und hochspezialisierte Ausrüstung. Zu ihr gehören die Einsatzfahrzeuge: Löschgruppenfahrzeuge (in ihnen fährt das Personal einer Löschgruppe, in der Regel 9 Mann samt ihrer Ausrüstung), Tragkraftspritzenfahrzeuge (haben eine mobile Feuerlöschkreiselpumpe, auch Tragkraftspritze genannt), Sonderlöschfahrzeuge, Hubrettungsfahrzeuge (werden umgangssprachlich auch als Drehleitern bezeichnet – sie dienen hauptsächlich zur Rettung von Menschen aus höheren Stockwerken über die Fenster heraus oder von Dächern in brennenden Häusern) und noch einigen anderen Fahrzeugtypen. In Gegenden die an Flüssen oder Kanälen liegen oder Hafenanlagen haben, gehören auch Löschboote zu den Feuerwehreinsatzfahrzeugen. An Flughäfen gibt es u.a. spezielle und oft sehr große Flugfeldlöschfahrzeuge.

Zur Ausrüstung der Feuerwehr gehört auch die persönliche Ausrüstung jedes Feuerwehrmannes. Zu ihr gehören der Feuerwehrschutzanzug, Schutzhelm, feuerfeste Handschuhe und Sicherheitsschuhe. Speziell ausgebildete und trainierte Feuerwehrleute tragen zusätzlich umluftunabhängige Pressluftatmer. Mit diesen können sie auch in Gebäude gehen, die voller Rauchgas sind. Ohne diese Atemgeräte würde ein Mensch wahrscheinlich nicht mehr lebend aus die-



sem Gebäude herauskommen, da Rauchgas, vor allem Kohlenmonoxid, sehr schnell zu Ohnmacht und darauf folgend zum Tode führt. Auch bei einem Chemie-Einsatz, wenn z.B. ein mit gefährlichen Chemikalien beladener Gefahrgut-LKW einen Unfall hat, kommen die umluftunabhängigen Pressluftatmer zum Einsatz, um Leben und Gesundheit der im Einsatz stehenden Feuerwehrleute zu schützen. Ein anderer Teil der Ausrüstung sind Kommunikationssysteme wie das BOS – Funksystem, das von Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben verwendet wird.

Zum Schluss dieses Artikels möchte ich bei diesem Thema auf die Notwendigkeit von Feuermeldern in jedem Haushalt hinweisen. Sie kosten wenig (ca. 5 €) und retten Leben! Die meisten Feuertoten werden im Schlaf vom Feuer überrascht, durch Rauchgase ohnmächtig, können sie nicht mehr fliehen. Die Installation von Feuermeldern verhindert dies!! ■

ko

*Für den Inhalt der Seite ist allein der Betreiber verantwortlich.

Der Inhalt wurde zur Zeit der Recherche geprüft. Für eventuelle Änderungen nach diesem Zeitpunkt wird keine Haftung übernommen.

Charly „on the rocks“

nächste Versuche in der Hundeschule

Bei meinem kleinen Liebling haben sich einige Macken eingeschlichen. Um diese zu bekämpfen, geht es jetzt ab in die Hundeschule. Der Versuch im Hundeverein ist ja schief gegangen (leider).

Zuerst gibt es ein Gesprächstermin um den Hund kennenzulernen. Dann wird geschaut, wie man am besten mit dem Hund arbeitet. Entweder Einzelstunden, Gruppen-

stunden oder beides nacheinander, das wird individuell entschieden. Charly bekommt erst mal Einzelstunden (45 min) und dann sehen wir weiter.

Meine Hundetrainerin ist gleichzeitig Tierpsychologin und Tierhomöopathin. Dann kann sie gleichzeitig seine Trennungsängste bekämpfen. Mir war die Trainerin sympathisch und Charly mochte sie auch. Jetzt kann das Training beginnen.

Er wird laut, wenn er Rüden sieht und will sich mit ihnen anlegen, deshalb „aus“ sagen und Wasserpistole benutzen (nicht auf den Kopf oder das Gesicht zielen), wenn er nicht aufhört. Man kann ihn auch mit „Leckerlis“ locken und so seine Aufmerksamkeit auf sich ziehen, bis man an dem anderen Hund vorbeigegangen ist. Das muss man mehrmals trainieren.

Wir übten das ruhige Warten vor dem Supermarkt. Charly ist immer außer sich, wenn ich einkaufen gehe. Er bellt und jault, weil er denkt ich komme nicht wieder zurück. Er fängt schon damit an, wenn ich ihn anleine. Wir haben die Leine deshalb locker über das Geländer gehängt und ich mich einen Meter entfernt. Ich musste zu ihm zurück gehen, solange er nicht bellt. Zur Belohnung gibt es ein Leckerli. Jetzt sollte der Abstand immer größer werden, sodass er merkt, dass ich zurückkomme. Leider hat er immer gefiept und gebellt. Das werde ich wochenlang üben müssen, damit er seine Angst verliert.

Von wegen wochenlang üben! Es wurde schon beim nächsten Mal besser. Wir haben auf dem Hundeplatz geübt und wollten die Supermarkt-Übung wiederholen. Jetzt kam das Kommando „bleib“ dazu. Charly sollte sich setzen und dort sitzen bleiben. Deshalb habe ich die ganze Zeit „bleib“ zu ihm gesagt und mich immer mehr entfernt. Erst ein kleiner Abstand, dann wurde er immer größer.

Ich konnte mich vier Meter entfernen, ohne das er einen Ton von sich gegeben hat oder mir nachgelaufen ist. Ich konnte es kaum glauben, die Trainerin war auch ganz baff. Charly saß ganz ruhig da und wackelte mit dem Schwänzchen. Dann bin ich wieder



zu ihm zurück gegangen und er hat ein Leckerli dafür bekommen.

Das hat er sehr gut gemacht. Damit hätte ich nie gerechnet. Er hat schnell gelernt. Nachdem die Übung so gut gelaufen ist, habe ich „bleib“ zu Hause ausprobiert. Es hat nicht geklappt, er ist mir sofort nachgelaufen. Er braucht einfach mehr Übung und ich Geduld.

Das nächste Mal wollte Charly auf dem Hundeplatz nicht mitmachen. Er schnüffelte und rannte über die Wiese. Er hatte einfach keine Lust zu üben. Nach einiger Zeit hatte ich ihn soweit, das wir „platz“ üben konnten. Dazu musste er „sitz“ machen. Ich habe ihm das Leckerli gezeigt und vor der Nase langsam nach unten gezogen. Um das Leckerli zu bekommen muss er sich nach vorn / unten strecken. Er kannte das Kommando nicht, daher hat es etwas gedauert. Aber mit viel Geduld hat es super geklappt. Jetzt heißt es zu Hause üben, üben, üben. ■

Lasst uns zusammen spielen

Es wäre falsch anzunehmen, dass Videospiele eine Freizeitbeschäftigung sind, die man nur alleine verbringt. Die meisten Spiele werben mit Multiplayer, der Kooperation oder Wettbewerb verspricht. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten, daraus eine soziale Erfahrung zu machen. Eine dieser Methoden sind sogenannte Let's Plays (zu deutsch: Lasst uns spielen.).

Zunächst zur Erklärung: Bei einem Let's Play nimmt ein Spieler sein Spiel auf und kommentiert dieses meistens auch. Dieses Video wird dann hochgeladen, wodurch andere Menschen sehen können, was und wie er gespielt hat, was der Spieler zu sagen hat und es gibt teilweise auch Möglichkeiten für die Zuschauer, mit zu bestimmen was als nächstes geschieht.

So bestimmen die Zuschauer zum Beispiel bei einem Minecraft Spiel mit, was der

Spieler als nächstes baut oder es gibt Abstimmungen über Entscheidungen, bei Spielen wo der Spieler oft vor Storytechnisch wichtigen Entscheidungen steht.

Diese Videos sind meist nicht als Komplettlösung gedacht, sondern das Erlebnis des Spielers steht im Vordergrund. Diese nehmen teilweise dabei sogar eine Rolle an, welche sie zur Unterhaltung der Zuschauer spielen. Auch ein Let's Play Together (lasst uns zusammen spielen) ist oft gesehen. Dabei lädt der Spieler einen Freund zum mitkommentieren ein oder sie spielen zusammen, wenn das Spiel eine Mehrspieleroption hat.

Den Ursprung hat dieses Internetphänomen auf der Seite *Something Awful*, wo Spieler oft den Spielverlauf per Screenshot aufgenommen und kommentiert haben. Auch hier wurde den Zuschauern oft die Möglichkeit gegeben, auf den Spielverlauf Einfluss zu nehmen.

Am 5. Januar 2007 begann das erste Let's Play in dem nun typischen Videoformat. Das macht das Let's Play zu einem relativ neuen Phänomen, welches sich großer Beliebtheit erfreut. In Deutschland wurden diese durch den User Gronkh bekannt. Dieser ist besonders bekannt, durch sein seit langem laufendes Minecraft Let's Play.

Weitere Möglichkeit des gemeinsamen Spielens sind sogenannte Livestreams, in denen die Zuschauer Live dabei sind und sich noch während des Spiels mit dem Spieler unterhalten und ihn leiten können. Dafür gibt es speziell Seiten wie twitch.tv, welches auch Teil eines ganz besonderen Experimentes wurde.

Bei diesem Experiment, twitch plays Pokemon, konnten sämtliche Zuschauer per Chatbefehle das Spiel Pokemon: Rote Edition steuern. Mehrere tausend Menschen gaben so die Befehle ein und jeder Befehl wurde in Reihenfolge ausgeführt. Um zu großes Chaos zu vermeiden, wurde ein Demokratie Modus eingeführt, in dem nur alle paar Sekunden der am meisten gewählte Befehl ausgeführt wurde, anstatt jeder einzelne in Reihenfolge. Es erfreute



sich großer Beliebtheit und vieler Fortsetzungen, wobei das größte Wunder immer noch ist, wie die Spieler es tatsächlich schaffen die Spiele erfolgreich zu beenden.

Viele Spielehersteller sehen diesen Trend als eine Gelegenheit, kostenlose Werbung zu kriegen. Die bekanntesten Spieler in der Szene bekommen oft kostenlos Spiele, da die Hersteller hoffen durch diese Werbung höhere Verkaufszahlen durch dessen Fans zu erzielen.

Allerdings gibt es auch Hersteller, die es nicht gerne sehen wenn Videomaterial aus ihren Spielen öffentlich gestellt wird. In diesen Fällen kann es dazu kommen, dass diese die Videos entfernen lassen. Aus diesem Grund fragen Spieler oft nach einer extra Erlaubnis, diese Videos hochzuladen.

Es ist sogar möglich, durch seine Videos Geld zu verdienen. Viele Videoplattformen bieten an, seine Videos monetarisieren zu lassen. Man lässt dadurch bei den eigenen Videos Werbung zu und bekommt dafür einen Teil der Werbeeinnahmen.

Trotzdem gibt es genug Spieler, die dieses Hobby einfach nur zum Spaß machen und um ihren Freunden zu zeigen, was sie gerade spielen.■

st

Therapeutische Kunst

Kunst kann bei der Therapie ein gutes Mittel sein, dass dem Patienten hilft seine Gefühle auszudrücken. Hierbei werden verschiedene Kunstmedien dazu verwendet, dem Patienten eine emotionale Ausdrucksmöglichkeit zu bieten. Bei der künstlerischen Therapie ist der Schaffensprozess wichtiger als das Endprodukt. Hauptsache hierbei ist, dass es bei dem Patienten den gewünschten Effekt zu erzeugt.

Schon früh wurden Kunstformen als therapeutische Mittel anerkannt. Musik, durch

ihre Kraft Emotionen hervorzurufen, galt bereits in der Antike als Therapieform. Dort glaubte man, dass sich kranke Menschen in einem Ungleichgewicht befinden, welches durch Musik korrigiert werden sollte.

Durch solche Therapiemethoden werden dem zu behandelnden auch Fähigkeiten bewusst, die oft verborgen sind. Menschen mit Depressionen zum Beispiel, können so ein Erfolgserlebnis erzielen, indem sie in Künsten verborgene Talente an sich entdecken.

Es gibt viele therapeutische Kunstformen, zu denen malen, tanzen, Musik, Theater und auch Film zählen. Welche dieser Kunstformen am besten für die Therapie geeignet ist, kann sich je nach Patient unterscheiden. Nicht nur in der Psychologie ist Kunst damit sehr beliebt, sondern auch zur Rehabilitation in Gefängnissen oder auch in der Schule und in Behindertenhilfsstätten.

Nun zu den einzelnen Formen der künstlerischen Therapie:

Die Kunsttherapie selbst ist die Therapieform, die sich mit Mitteln wie Malen, Holzarbeit, Ton, Fotografie oder Stein beschäftigt. Diese Methoden helfen nicht nur bei der Auseinandersetzung des Patienten mit der eigenen Psyche, sondern können auch bei der Diagnostik einen besseren Einblick in den Geist des Patienten bringen.

Die Musiktherapie ist besonders hilfreich darin, bestimmte Emotionen bei dem Patienten auszulösen. Dadurch kann man bei der Regeneration von Körper und Geist helfen. Zur Musiktherapie, um dem Patienten eine Ausdrucksmöglichkeit zu bieten, gehört auch diesen, ein Instrument selbst spielen zu lassen.

Die Tanztherapie steigert nach Angaben Körper- und Selbstwahrnehmung und hilft auch dabei ein größeres Bewegungsrepertoire zu entwickeln. Zusätzlich gibt es zur Tanztherapie spezielle Diagnostest.

Theater- und Dramatherapie kann den Patienten dabei helfen, eigene Talente zu erkennen, die in ihren eigenen Augen eher verborgen waren. Außerdem kann es für das zwischenmenschliche Verständnis fördernd sein, wenn man übt sich in andere Rollen zu



versetzen.

Dies sind einige der Arten, auf die Kunst bei der Therapie helfen kann. Natürlich kann man sich auch immer gerne einfach aus Spaß der Kunst widmen. Vielleicht findet man ja auch ohne Therapeuten etwas über sich selbst heraus. ■

st

Propaganda

Den Begriff Propaganda dürften viele schon gehört haben, doch für diejenigen, die noch nicht genau wissen was es ist, eine kurze Erklärung.

Als Propaganda bezeichnet man im allgemeinen, den gezielten Versuch die öffentliche Meinung zu manipulieren. Um es etwas einfacher auszudrücken: der Ersteller der Propaganda will die Menschen dazu bringen, ihre Meinung seinen Wünschen anzupassen.

Ein leichteres Beispiel dafür, das alle kennen, ist die Werbung. Durch die Anpreisung des Produktes will man in den Betrachtern die Meinung wecken, dass sie das beworbene Produkt haben wollen.

Propaganda kann durch viele Arten verbreitet werden. Mundpropaganda, sowie sämtliche Medien können zu der Verbreitung dienen. Viele dürften schon Freunden oder Familie ein bestimmtes Produkt, einen Freizeitpark oder ein Urlaubsziel empfohlen haben, was bereits zur Mundpropaganda gehört.

Werbung und Empfehlungen lassen dies nun sehr harmlos erscheinen, doch wird Propaganda auch gerne zu üblen Zwecken benutzt. Viele diktatorische Regime nutzen Propaganda um ihre Bürger treu zu halten, indem sie sich als edle Beschützer und Rebellen als Anarchisten darstellen.

Aber auch in demokratischen Staaten, kann man immer noch Ziel einer Propagandaaktion werden. Aus diesem Grund ist es

wichtig zu wissen, wie man sich davor schützen kann. Dabei ist es zuerst wichtig, Propaganda und ihre Verbreitungsmethoden zu erkennen.

Eines der deutlichsten Zeichen dafür ist die Einseitigkeit der Darstellung. Wird die Meinung einer Seite als vernünftig und richtig dargestellt, während die andere ignoriert oder sogar dämonisiert wird, dann kann man generell davon ausgehen, dass es sich um Propaganda handelt. Wird die Meinung beider Seiten jedoch neutral präsentiert, so herrscht keine Propaganda.

Propaganda kann jedoch subtil sein, so dass man diese meist nicht sofort erkennt. Am subtilsten ist Propaganda, bei der verschwiegen wird. Es werden keine Lügen oder Halbwahrheiten erzählt, wodurch es schwieriger für den Zuhörer wird, diese direkt zu erkennen. Hier wird es wichtig, sich selbst über ein Thema zu informieren, und dabei möglichst viele Informationsquellen zu beziehen, bevor man sich eine Meinung bildet.

Auch gezielte Wortwahl und Emotionen können ihren Teil zur Propaganda beitragen. Wenn ein Bericht zum Beispiel neutral in der Sache ist, kann so trotzdem ein Versuch unternommen werden, die Meinung der Zuschauer zu manipulieren. Wird eine Meinung so zum Beispiel in einem lobenden, die andere in einem kritisierenden Ton dargestellt, kann dies auch schon unterbewusst die Meinung manipulieren. Das gleiche gilt für gezielte Wortwahl.

Etwas das auch möglich ist, ist aus Versehen Propaganda zu betreiben. Gutes Beispiel dafür sind Nachrichtenberichte oder Radiomeldungen über Verbrechen, bei denen das Herkunftsland des Täters genannt wird. Beispiel: „Der 28 Jährige aus Afghanistan hatte am Mittwoch einen 30 Jährigen zusammengeschlagen.“

Dieses Beispiel zeigt eine Kombination aus Wortwahl und Auslassen. Auch wenn es zu bezweifeln ist, dass es absichtlich geschieht, wird durch die Nennung des Herkunftslandes der Eindruck erweckt, dass die Tatsache dass es sich um einen Ausländer handelt mit dem Verbrechen zu tun hat.



Genau so wird nicht genannt, ob das Opfer nicht auch aus dem Ausland stammt. Subtil nistet sich der Gedanke ein, Ausländer wären besonders häufig Täter in Gewalttaten.

Allgemein der beste Schutz gegen Propaganda ist, sich durch möglichst viele Quellen zu informieren. Diese sollte man auch mit dem Wissen um mögliche Propaganda kritisch betrachten. Je Einseitiger die Berichterstattung desto weniger Vertrauen kann man in die Informationen stecken.

Wenn man nun alle Informationen gesammelt hat, sollte man sich ohne äußere Einflüsse eine Meinung bilden. Ein gutes Hilfsmittel dabei ist eine Pro und Contra Liste. Dort kann man für sich selbst alle Vor-, und Nachteile aufführen, wenn man über eine Problemlösung, Agenda oder sonstiges nachdenkt.

Im Allgemeinen sollte man sich eine kritische Denkweise angewöhnen. Wenn man hinterfragt ob die Informationen, die man bekommt, alle so stimmen, erkennt man auch leichter Propaganda. ■

st



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Redaktion:

ta, mib, smf, lh, mh, ati, lk, rk, mjm,
beme, mn, ko, pf, sms, st, wg, thka, jew
und weitere



Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind
auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Essener Palette e.V.

Zentrum für Joborientierung



Copyright-Hinweis:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen. Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der **24. November 2014**.

Beiträge und Ideen werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen.

Kaufbar

Rellinghauser Straße 276 - 45136 Essen

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10 - 17 Uhr

Tel: 0201/10228426