



Aus dem Inhalt



Mobbing am
Arbeitsplatz



Die Hummel



Bundestagswahl
in Essen





Inhaltsverzeichnis

Sommerfest 2017.....	3
Die Hummel.....	4
Gute Fette.....	6
Omas Hausapotheke.....	7
Mobbing am Arbeitsplatz.....	8
Kaffee (Teil 2).....	9
Kleine Obst und Gemüsekunde.....	10
Rehasport.....	12
10 lebensmittel.....	14
Spinnen - Alptraum oder Segen.....	16
Schon gewusst?.....	18
Bundestagswahl in Essen.....	19
Indianische Tierkreiszeichen.....	20
Rezepte.....	22
Veranstaltungskalender.....	23
Impressum.....	24

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

In diesem Monat steht - wie alle 4 Jahre im Herbst - die Bundestagswahl an. Die Redaktion der Infolette appelliert deshalb an alle Leserinnen und Leser, vor allem an die Erstwähler, von ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen. Nicht zu wählen schadet der Demokratie und begünstigt kleinere, extremistische Parteien.

Ihr Team des Essener Palette e.V.

Tipp des Monats

Zwei hilfreiche Tricks bei unangenehmen Gerüchen in Schuhen:

Füllen Sie Alkohol (möglichst Vodka, weil dieser nicht nach Alkohol riecht) in eine Sprühflasche und sprühen Sie Ihre Schuhe außen und innen damit ein. Über Nacht einwirken lassen. Der Alkohol zieht den Geruch aus den Schuhen.

Babypuder in die Schuhe streuen. Über Nacht einwirken lassen. Das Puder tötet die Bakterien, die für den üblen Geruch sorgen, ab.



Sommerfest 2017



Gut besucht war das diesjährige Sommerfest der Essener Palette am Freitag, den 4. August. Grillen, Torwandschießen, Musik und andere Aktivitäten warteten auf die Besucherinnen und Besucher, zu denen auch viele ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Zentrums für Joborientierung gehörten. Reißenden Absatz fanden Bratwürstchen und Salate, auch die bereits zwei Tage zuvor auf dem Hof aufgebaute Bar wurde viel genutzt. Ebenso konnten die Besucher des

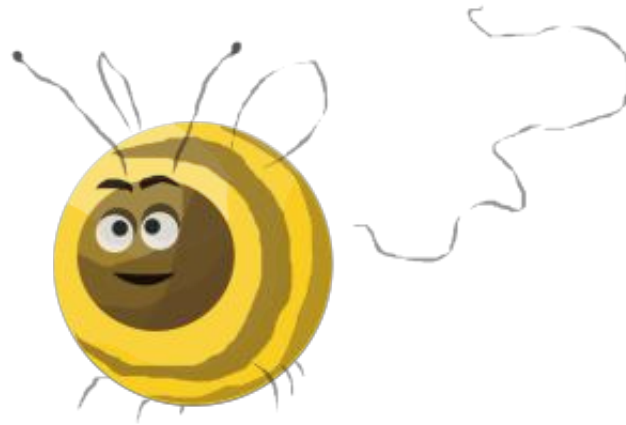
Sommerfestes an einem Stand Gebrauchtwaren, z. B. Kinderspielzeug, und von Teilnehmern aus dem Kreativbereich gefertigte Sachen, z.B. Kissen, erwerben.

Kurzum: Das Sommerfest war - wie auch im letzten Jahr - ein voller Erfolg!

F.R.



Die Hummel



Brummender Bestäuber: Hummeln sind nicht nur ziemlich harmlos, sondern auch freundliche und sehr hübsche Insekten. Nach den Gesetzen der Aerodynamik können sie eigentlich nicht fliegen. Wie gut, dass die Hummeln das nicht wissen. Hummeln gehören hierzulande zu den ersten Insekten, die sich im Frühjahr in die Lüfte erheben. Sie verfügen nämlich über eine Standheizung. Wie mit einer Wärmepumpe können Hummeln in nur knapp einer Viertelstunde ihren Flugmotor auf 37 Grad aufheizen. Gleichzeitig können sie sich mit dieser Fähigkeit auch vor Überhitzung schützen.

Die Hummel stirbt, wenn sie muss: Hummeln sind Wildbienen und mit mehreren hundert Arten über die ganze Erde verbreitet. Auf dem ersten Blick sehen sich Bienen und Hummeln nicht ähnlich. Hummeln haben einen starken Pelz und die Brummer wirken mitunter etwas plump. Auch sie haben einen Wehrstachel, mit dem sie - *wenn man sie sehr, sehr bedrängt* - auch stechen können. Das heißt, nur die Königinnen und auch Arbeiterinnen können stechen, die Drohnen haben keinen Stachel. Im Gegensatz zur Honigbiene kann die Hummel ihren Stachel aber wieder zurückziehen. *Bombus* - *so der wissenschaftliche Name der Hummel* - gehört zu den staatenbildenden Insekten und lebt in Sommerstaaten. Nur in sehr hohen Breiten lebt die Hummel solitär.

Schlaue Brummer: Was wäre ein Zusammenleben in einem Staat ohne den Austausch untereinander? Forscher haben herausgefunden, dass Hummeln voneinander lernen. Sogar sehr komplex. Aufgaben, die weit über den normalen Hummelalltag hinausgehen.

Und schon beim Lernen steigern sie noch ihre Effizienz. Die Völker leben je Art in ober- oder unterirdischen Nestern, in Baumhöhlen, Fels- und Mauerspalt. Die Nester werden entweder selbst gebaut oder von anderen Tieren wie Vögel, Mäusen oder Maulwürfen übernommen, je nach Art besteht der Staat aus etwa 50 bis 600 Individuellen und einer Königin. Die meisten Tiere sind Arbeiterinnen. Auf dem Höhepunkt der Volksentwicklung schlüpfen auch Männchen, die Drohnen und Jungköniginnen. Nur die letztere überlebt den Winter, um im Frühjahr ein neues Volk zu gründen. Der Lebenszyklus von Arbeiterinnen und Drohnen dauert etwa drei bis vier Wochen, die Königin wird etwa 1 Jahr alt und überwintert im Winterschlaf. In der Regel sind Hummeln ziemlich friedlich, nur die Königinnen untereinander sind aggressiver.

Bunte Brummer: 36 Hummelarten gibt es in Deutschland. Die häufigsten, die auch im Garten vorkommen, sind die Steinhummel, die Gartenhummel, die Erdhummel, die Baumhummel, die Ackerhummel und die Wiesenhummel. Das Farbkleid der frisch geschlüpften Hummel ist zunächst grauweiß. Erst einige Zeit später wechselt dieses Jugendkleid in ein farbenprächtiges Schmuckkleid. Dunkelgelb, hellgelb, ockerbraun, rotorange, grau gelb, hellgrau, schwarz, weiß, gestreift und mehr oder weniger uni - alles ist vorhanden. Hierzulande fliegen die ersten Hummeln ab etwa Mitte März aus. Sie finden dann meist schon Weidekätzchen. Spätestens im Oktober enden dann die Flugzeiten.

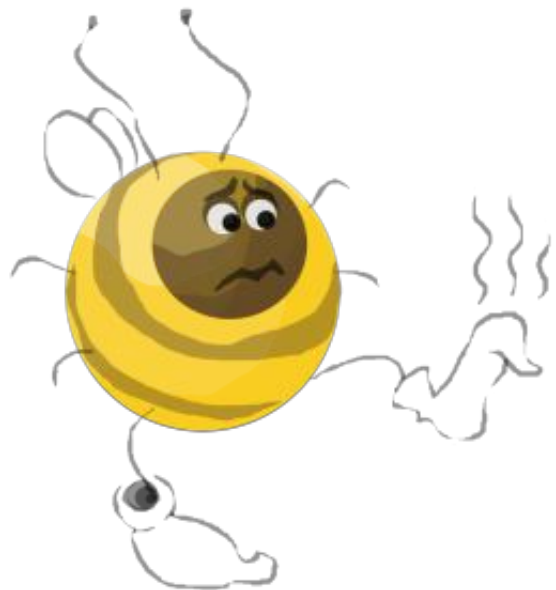


Unersetzliche Bestäuber in vielen Kultur- und Wildpflanzen: Hummeln ernähren sich von Pollen und Nektar und haben einen ziemlich langen Arbeitstag, bis zu 18 Stunden. Eine Königin kann bereits bis zwei Grad Celsius ausfliegen und Blüten besuchen, eine Arbeiterin braucht auch nur 6 Grad. Selbst bei Schnee und Hagel machen sich die Hummeln auf den Weg. In Jahren mit ungünstiger Witterung sind deshalb die Hummeln, die einen völligen Ernteausfall verhindern. Bienen brauchen es deutlich wärmer und würden sich außerdem nie die Füße nass machen. Deshalb ist die Hummel so unersetzlich bei der Bestäubung vieler Pflanzen. Besonders die Pflanzen mit langen und tiefen Blütenkelchen brauchen Hummeln. Wer also Waldbienen im Garten hat, braucht sich um die Ernte keine Sorgen zu machen.

Hummeln haben Fußgeruch: Forscher haben Fußgeruch bei Hummeln festgestellt. Offenbar hat jede Hummel ganz individuell „Schweißfüße.“ Und was bei uns Menschen Leid, ist der Hummel Freud: Den fleißigen Bestäubern erspart der Fußgeruch viel Arbeit. Die Insekten hinterlassen beim Nektar sammeln ihren Duftstoff auf den Blüten und markieren sie damit. Schon beim Anflug auf eine Blüte erkennt eine Hummel: Hier habe ich schon allen Nektar ausgesaugt oder eine andere Hummel, denn auch das erkennen die Hummeln offenbar.

Hummeln stehen auf der roten Liste: Und wenn sie unentbehrlich für die Landwirtschaft sind - in der sich zunehmend veränderten Umwelt haben es selbst die robusten Hummeln immer schwerer, abgesehen von natürlichen Feinden und auch bei Hummeln vorkommenden Krankheiten. Hummeln finden häufig kein ausreichendes Blüten- und Nistplatzangebot mehr. Von den in Bayern vorkommenden Hummeln- und Schmarotzer-Hummeln-Arten werden inzwischen zwei Arten als ausgestorben beziehungsweise verschollen aufgeführt. Viele Hummelarten gelten als gefährdet bis stark gefährdet und stehen auf der roten Liste.

R.S.





Fett macht nicht fett, nur gute Fette müssen es sein!



Wie angekündigt weitere Informationen zum Tipp des Monats August. Natürliche Öle sind lichtempfindlich. Sie halten sich am längsten in dunklen Glasflaschen: Hier sind sie vor Licht geschützt. Riecht das Öl nicht frisch und nussig oder schmeckt es gar ranzig, so ist es nicht mehr genießbar und sollte entsorgt werden. Kaufen Sie Ölsaaten ungeröstet, da Sie später immer noch selbst entscheiden können, ob Sie einweichen oder für andere Zwecke selbst rösten möchten. Nüsse: Dazu zählen an dieser Stelle: *(Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse, Kokosnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Peka, Macadamia – und Paranüsse)* und Ölsaaten: *(Ölsaaten sind Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen, Mohn – und Hanfsamen)* lassen sich am besten in Schraubgläsern aufbewahren.

Fett ist neben Eiweiß und den Kohlehydraten einer der drei Grundnährstoffe, die unser Körper unbedingt braucht. Fett ist Träger von fettlöslichen Vitaminen und trägt zum Abbau und zur Erhaltung wichtiger Körperfunktionen bei! Butter; Sahne, kaltgepresste Öle, Ölsaaten und Nüsse gehören zu den natürlichen Fetten und sollten unerhitzt im täglichen Speiseplan auf keinen Fall fehlen. Zum Braten und Frittieren eignen sich Oliven-, Sonnenblumen- oder auch Kokosöl genauso wie Butter. Diese Fette können eine moderate Hitze vertragen, dürfen jedoch beim Erhitzen nicht rauchen oder gar verbrennen. Lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren und entdecken Ihre eigene Geschmacksvorlieben. Kombinationsmöglichkeiten sind hierbei keine Grenzen gesetzt!!!

R.S.





Omas Notfallapotheke



Was hilft bei Blasenentzündung?

Nirgendwo fühlen sich Bakterien so wohl wie in einem leicht sauren Milieu. Das im Backpulver enthaltene Natron schiebt dem einen Riegel vor, denn es macht den Urin basisch. Positiver Zusatzeffekt: Auch das durch die Harnsäure verursachte Brennen wird gelindert. 2-mal täglich 1 großes Glas Wasser mit einer Messerspitze Backpulver trinken (max. drei Tage lang).

Was hilft bei Ekzemen?

Ein wahrer Klassiker der Hausapotheke ist die Ringelblume (Calendula). Sie wirkt entzündungshemmend, fördert die Wundheilung und eignet sich ideal zur Behandlung von Ekzemen. So verschwinden sie schnell: 1 - 2 TL Blüten in 150 ml heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, dreimal täglich die Haut damit betupfen.

Was hilft bei Reiseübelkeit?

Bei See- oder Reisekrankheit produzieren wir vermehrt Speichel. Damit will der Körper die Zähne vor der Magensäure schützen. Das in Zitronen enthaltene Tannin trocknet den Mund aus und reduziert so das Symptom – der Körper zieht instinktiv nach, und das mulmige Gefühl im Magen verschwindet. Einfach einige Zitronenspritzer auf den Gaumen geben.

Was hilft bei Blasen an den Füßen?

Haben wir uns beim Wandern Blasen gelaufen, ist ein Fußbad nicht nur wohltuend, es hilft effektiv gegen die Verletzung. Dafür 3 – 4 Teelöffel Meersalz (funktioniert auch mit Salz) in warmes Wasser geben. Baden Sie die Füße etwa 15 Minuten darin. Auch wenn es anfänglich etwas brennen wird, das Salz trägt dazu bei, dass die Wunde schneller verheilt.

Was hilft bei Verstauchungen?

Die Arnikablüte wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend sowie abschwellend und lindert so effektiv und schnell den Schmerz bei Verstauchungen. 5-mal täglich Arnika (als Salbe oder kühlendes Gel, Apotheke) auf die Verstauchung auftragen. Vorsicht: bei höherer Konzentration, innerlich angewendet (z. B. als Tee), kann Arnika Atemnot, Herzrasen oder Magen–Darm–Entzündungen hervorrufen.

Was hilft bei Schnittwunden?

Honig wirkt bei vielen Wunden effektiver als Antibiotika. Das zeigt eine Studie der Universität of Sydney. Denn Bienen setzen bei ihrer Produktion ein Enzym zu, die Glucose-Oxidase. Die sorgt dafür, dass aus dem Zucker im Honig Wasserstoffperoxid entsteht und das tötet Wundbakterien. Möglichst Medihoney aus der Apotheke verwenden Tipp: 3 EL Honig auf ein Tuch geben und auf die desinfizierte Wunde legen.

Ich hoffe, euch mit Omas Notfalltipps ein klein wenig geholfen zu haben. R.S.

Gute Besserung!!!



Mobbing am Arbeitsplatz (Teil 1)

Es wird wohl leider immer wieder Menschen geben, die in der Arbeitswelt zum Mobbingopfer werden. Daher ist es doch gut zu wissen, wie man sich dagegen wehren kann. Aber erst einmal ist es abzuklären, ob es sich überhaupt wirklich um Mobbing handelt oder nicht womöglich um einen ungelösten Konflikt, den einige Personen schon als Mobbing empfinden. Aus diesem Grund sehen wir uns mal die Mobbing-Definition genau an, und was ist denn dann Mobbing überhaupt?

Der Begriff „Mobbing“ wurde aus dem Englischen übernommen und bedeutet: jemanden bedrängen, anpöbeln, über ihn herfallen, ihn fertig machen.

Und nach der Definition müssen Mobbingopfer mindestens einmal wöchentlich über einen Zeitraum von einem halben Jahr hinweg angegriffen, angefeindet, schikaniert oder diskriminiert werden; ein vorübergehendes schlechtes Betriebsklima, eine kurzfristige Verstimmung oder ein kurz aufflammender Konflikt sind damit nicht gemeint (www.palverlag.de/Mobbing).

Und wie erkennt man nun die Alarmsignale für ein drohendes Mobbing?

Nun, hier sind mal ein paar Beispiele:

Zum einen verstummen plötzlich Gespräche, wenn Sie dazukommen, zum anderen werden unsachliche Andeutungen gemacht und gezielt Gerüchte in Umlauf gebracht. Weiterhin kommt es zur Ausgrenzung - man lässt Sie links liegen und geht Ihnen bewusst aus dem Weg. Des weiteren werden Sie nicht mehr über betriebliche Belange informiert, sodass Sie immer häufiger aufgrund von Unwissenheit „dumm“ dastehen. Zudem werden Ihre Aussagen verfälscht wiedergegeben; kleine Fehler und Versäumnisse werden aufgebauscht. Dann sei noch angemerkt, dass man Ihnen eine Arbeit, die nicht wichtig ist, gibt oder Ihren Arbeitsplatz in eine unattraktive Ecke der Firma verbannt.

Natürlich hofft jeder Einzelne, dass er nicht in eine solche zermürbende Situation geraten wird. Doch einer Umfrage zu Folge ist etwa jeder siebte Berufstätige am Arbeitsplatz schon einmal ein Opfer von Mobbing geworden (<https://de.statista.com> > *Wirtschaft & Politik* > *Arbeit & Beruf*). Man schätzt, dass etwa eine Million

Berufstätige in Deutschland gemobbt werden und unter Mobbing leiden. Nach der Mobbing-Statistik 2017 ist die Häufigkeit von Mobbinghandlungen prozentual wie folgt dargestellt:

- 65 % Gerüchte/Unwahrheiten
- 57 % Arbeitsleistung falsch bewertet
- 56 % Ständige Sticheleien und Hänseleien
- 52 % Wichtige Informationen werden verweigert
- 48 % Arbeit wird massiv und ungerecht kritisiert
- 40 % Ausgrenzung/Isolierung
- 38 % Als unfähig dargestellt
- 36 % Beleidigungen
- 26 % Arbeitsbehinderung
- 18 % Arbeitsentzug

Laut einer Studie sind übrigens Frauen deutlich stärker betroffen als Männer. Erwähnenswert ist es zudem, dass es tatsächlich ein unterschiedliches Mobbingrisiko bei verschiedenen Berufen gibt. So findet man das geringste Mobbingrisiko bei landwirtschaftlichen Berufen; Reinigungs- und Entsorgungskräfte wie auch Groß- und Einzelhandelskaufleute werden nur halb so oft gemobbt wie der Durchschnitt. Dagegen ist das Mobbingrisiko bei Banken- und Versicherungskaufleuten doppelt so hoch (200 %) wie im Durchschnitt. Das höchste Mobbingrisiko liegt jedoch bei den sozialen Berufen, also Erzieher, Sozialpädagogen, Altenpfleger wie auch Berufsberater (schraeglage.blog/mobbing-in-verschiedenen-berufen/).



Also Augen auf bei der Berufswahl, obwohl es natürlich nicht sein kann, dass man sich nun aufgrund von Statistiken einen Beruf wählt, der nicht seinen Fähigkeiten und Interessen entspricht. Vielmehr ist es wichtig zu wissen, wie man sich dagegen wehren kann. Zudem ist es doch auch interessant, etwas über die Mobbingursachen zu erfahren Und darüber informiere ich dann im zweiten Teil der Mobbingreportage, die unter Hinzuziehung verschiedener Quellen aus dem Internet entstanden ist.

A.H.



Kaffee „Warum Kaffee so anregend wirkt“ Teil 2

Morgens ohne eine heiße Tasse Kaffee oder Tee in den Tag zu starten, ist für viele Menschen unvorstellbar. Denn das im Kaffee oder Tee enthaltene Koffein bringt unseren Kreislauf in Schwung und wirkt mehr. Die meisten Deutschen entscheiden sich täglich für ihre Tasse Kaffee – immerhin 73 Millionen Tassen trinken wir Deutsche pro Tag. In jeder Tasse Kaffee stecken dabei 100 mg Koffein. Wenn wir das Heißgetränk in Maßen genießen, hat Kaffee überaus positive Wirkungen. Im 17. und 18. Jahrhundert setzte sich der Kaffee langsam, aber sicher in Europa durch. Zunächst wurde Kaffee nur zum Frühstück getrunken, später immer mehr auch bei den anderen Mahlzeiten. Die Beliebtheit von Kaffee beruht vor allem auf seiner anregenden Wirkung. Diese Wirkung von Kaffee kann im Wesentlichen auf das enthaltene Koffein und die Chlorogensäure zurückgeführt werden.

Die Kaffeebohne hat eine erstaunliche Wirkung auf unsere grauen Zellen. Die Gehirndurchblutung wird gesteigert und damit die Konzentration. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit und die Aufnahmebereitschaft unseres Gehirns nehmen zu. Kaffee ist ein Wachmacher - nach einer Tasse Kaffee sind wir wieder aufmerksam und konzentrierter als zuvor. Kaffee macht also kreativer, intelligenter und ausdauernder, was allerdings nicht unbedingt bedeutet, dass er uns den Schlaf raubt. So wird man von 2 Tassen am späten Nachmittag munter, während andere nur eine Tasse schläfrig macht. Der große Vorteil: Eine Koffein-Abhängigkeit gibt es nicht. Die anregende Wirkung entfaltet Kaffee ungefähr 30 bis 45 Minuten danach, nachdem man ihn getrunken hat. Nach neuesten Studien erzielt man den besten Effekt, wenn man das Koffein in kleinen Dosen über den Tag verteilt zu sich nimmt anstatt in einem großen Becher. Koffein besitzt auch negative Wirkungen, allerdings erst in höheren Dosen. Es kann dann zu Zitterigkeit, Herzklopfen, Bluthochdruck, unter Umständen auch zu Angst-attacken kommen. Menschen, die ausgesprochen empfindlich auf die Wirkung des Koffeins reagieren, leiden unter Schlafstörungen, Magenbeschwerden oder oben genannten Symptomen. Andere Menschen wiederum vertragen auch große Mengen Kaffee ohne Probleme. Eine Kaffeebohne enthält zwischen 0,8 % und 2,5 % Koffein. Der Kaffeegehalt im Kaffee wird aber auch durch die Kontaktdauer des Wassers mit dem Pulver bestimmt: In der üblichen Menge



– nicht mehr als 4 Tassen täglich – ist kein gesundheitliches Risiko vorhanden. Trotz aller Anstrengungen ist es bis heute noch nicht gelungen, eine vollständige Bilanz aller Bestandteile des Kaffees aufzustellen, denn seine chemische Zusammensetzung ist äußerst komplex und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Gesichert ist eine anregende Wirkung für den Kreislauf. Die Blutgefäße werden erweitert, der Herzschlag erhöht und die Durchblutung aller Organe verbessert. Koffein beeinflusst unser Atemzentrum – die Atmung wird beschleunigt und die Bronchialgefäße erweitert. Koffein wirkt außerdem harntreibend und führt zu vermehrtem Wasserlassen. Ganz allgemein kann man sagen: Kaffee kurbelt den gesamten Stoffwechsel an. Darüber hinaus steigert er den Kalorienverbrauch, ist aber mit null Kalorien kein Problem für die Figur. Kaffee hebt die Stimmung, fördert die gute Laune, und wer gerne Kaffee trinkt und sich Sorgen um seinen Cholesterinspiegel macht, muss wissen, dass es darauf ankommt, wie man den Kaffee zubereitet. Der Genuss von gefiltertem Kaffee bleibt ohne Einfluss auf die Blutwerte. Nur bei ungefilterten Varianten (z. B. Espresso) gelangen Stoffe in den Körper, die den Cholesterinwert beeinflussen. Kaffee kann auch eine „Verdauungsbremse“ sein. Ein Kaffee oder Espresso nach dem Essen regt die Magensäureproduktion und Gallensekretion an – Magen und Darm kommen wieder in Schwung. Senioren profitieren von der besseren Hirndurchblutung und können oft mit einer abendlichen Tasse Kaffee besser einschlafen. Es ist bekannt, dass Koffein die Ausdauerleistung bei sportlichen Aktivitäten verbessern kann.

R.S.



Kleine Obst- und Gemüsekunde



Minze - Herrlich erfrischend:

Die Minzen sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Lippenblütengewächse. Die meisten der je nach Quelle etwa 20 bis über 30 Arten sind in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel beheimatet, auf der Südhalbkugel kommen nur wenige Arten vor. Alle Minze-Arten gedeihen meist an feuchten Stellen. Sie ist ein Kraut, dessen Geschmack aus Tee, Bonbons und Zahncrème schon Kinder kennen: Pfefferminze. Trotz ihres hohen Bekanntheitsgrades lohnt sich ein zweiter Blick auf die grünen Blätter, die mit den Römern vom Mittelmeer nach Nordeuropa und später mit den ersten Siedlern nach Amerika gelangten. Pfefferminze verleiht Getränken, Salaten, Kartoffel- und Fleischgerichten eine frische Note und verbessert ganz nebenbei die Verträglichkeit fetter Speisen, denn das Minzöl ist ein Hausmittel, das Magen und Darm wohl tut. An der Cocktailbar sollte Minze ebenfalls nicht fehlen. Auf der Basis einiger Blätter kann man mit unterschiedlichen Spirituosen oder Säften tolle Partydrinks mixen. Ideale Partner sind Limone und brauner Zucker.

Tipp für die eigene Ernte:

Einblätter pflückt man am besten, kurz bevor die Pflanze blüht.



Kokosnuss - Harte Schale, süßer Kern:

Die Kokospalme oder Kokosnusspalme ist ein tropisches Palmengewächs, an dem die Kokosnuss wächst. *Cocos nucifera* ist die einzige Art der Gattung. Es gibt verschiedene Sorten. Kokospalmen werden seit mindestens 3000 Jahren angebaut. Die Kokosnuss ist die Frucht der Kokospalme und keine echte Nuss, sondern eine einsamige Steinfrucht. Sie besteht aus drei miteinander verwachsenen Karpellen - daher auch die oft leicht dreieckige Form der Kokosnuss. Die 20 bis 30 cm lange Frucht wiegt reif zwischen 900 und 2500 Gramm. Kokosnüsse gibt es in allen tropischen Gebieten der Erde. Sie wachsen in bis zu 30 Metern Höhe an Kokospalmen und brauchen dort einige Zeit, bis sie reif sind. Geerntet werden sie nach 12 bis 15 Monaten. Die Frische einer Kokosnuss lässt sich leicht überprüfen: einfach mal schütteln! Solange noch Kokoswasser darin zu hören ist, ist das Fruchtfleisch süß und lecker.

Öffnen lässt sich die Nuss mit einem Trick:

Zunächst zwei ihrer drei Augen aufbohren und das Wasser herauslaufen lassen. Dann kommt die Nuss 10 Minuten lang bei 200 Grad in den Ofen. Danach lässt sie sich leicht mit einem Hammer aufschlagen. Danach kann man das Fleisch mit einem Messer aus der Schale heben. Die harte dünne Haut kann mit einem Sparschäler entfernt werden. - und schon kann das Fruchtfleisch kleingeschnitten oder püriert werden. Ideal zu Cocktails, asiatischen Gerichten und Desserts.



Ananas – Fruchtbare Tropenschönheit:

Die Ananas ist eine Pflanzenart aus der Familie der Bromelien-Gewächse. Sie ist ursprünglich in Amerika heimisch und wird heute weltweit in den tropischen Gebieten als Obstpflanze angebaut. Man sieht es den großen, bis zu 4 Kilo schweren Früchten nicht an. Eigentlich bestehen sie aus Beeren: Diese bilden sich entlang der Blütenachse und verwachsen schließlich zu einem Ganzen. Auf der Schale lassen sich anhand der kleinen knopfartigen Stücke die ursprünglich einzelnen Beeren aber noch erkennen. Ananas schmeckt im Obstsalat, in Desserts und auf Kuchen. Sie ist eine leckere, dekorative Cocktail-Zugabe, kann aber auch zu einigen herzhaften Gerichten gereicht werden - etwa als Chutney zu Fisch und Geflügel. Ananas-scheiben lassen sich außerdem gut grillen. Zu den besonderen Inhaltsstoffen dieses Obstes gehört das Enzym Bromelain. Es wirkt entzündungs- und gerinnungshemmend.

Achtung:

Bromelain verträgt sich nicht mit Milch. Wenn Ananas mit Milchprodukten vermischt wird, sollte sie deshalb vorher erhitzt werden, sonst werden die Speisen bitter.



Power-Beeren: Voller Geschmack (Physalis)

Die unscheinbaren Blätter haben es in sich: In den Lampions der Physalis steckt eine süß-säuerlich, etwa kirschgroße Beere von sattem Orange, die nicht nur ein Hingucker, sondern richtig lecker und vitaminreich ist. Physalis, deren Geschmack ein wenig an Maracuja erinnert, enthalten zum Beispiel viel Provitamin A und Eisen. Die Frucht hat viele Namen, unter anderem „Andenbeere“ nach ihrer Heimat Südamerika und „Kap Stachelbeere“ – denn in Südafrika wird sie seit dem 19. Jahrhundert erfolgreich angebaut. Trotzdem die Physalis durch ihr Blütenkleid einen natürlichen Schutz hat, sollte man sie vor dem Verzehr waschen, um ihre natürliche Ölschicht abzuspolen. Physalis sind die I-Tüpfelchen am Rand eines Cocktailglases, in fruchtigen Sektbowlen, zum Eis oder in Obstsalat. Idealerweise werden sie halbiert, um ihr Aroma bestmöglich abzugeben. In den letzten zehn Jahren hat die Kap Stachelbeere eine steile Karriere hingelegt: Damals kannte kaum jemand Physalis: heute dagegen bekommt man sie für wenig Geld sogar beim Discounter. Die kugelförmigen Früchte stammen von einem Nachtschattengewächs, das eng mit der auch bei uns wachsenden Lampion-Pflanze verwandt ist. Physalis bekommt man dank optimaler Transportwege inzwischen bei uns das ganze Jahr über, als Hauptsaison gilt dennoch die Zeit von Dezember bis Juni. Manche vergleichen ihren Geschmack mit Ananas, andere fühlen sich beim Naschen an Maracuja erinnert. Physalis punkten mit einem hohen Gehalt an Eisen und Phosphor, vor allem aber gehören sie mit bis zu 2 mg Provitamin A zu den wichtigen Lieferanten für diesen zellschützenden Stoff überhaupt. Dagegen sieht der Anteil an Vitamin C bei der Physalis fast bescheiden aus: mit 30 mg pro 100 g steuert sie aber immerhin ein knappes Drittel zu unserem Tagesbedarf bei. In ihren Herkunftsländern schätzt man die Physalis auch als natürliches Heilmittel.



Rehasport

Den Begriff Rehasport hat der eine oder andere bestimmt schon mal gehört und hat sich gefragt, was das genau ist! Die gleiche Frage habe ich mir nämlich auch gestellt, als mein Hausarzt mir das verordnet und gesagt hat, dass ich es mal machen sollte.

Viele denken bestimmt an eine Kur, die in der heutigen Zeit auch eher als Reha bekannt ist, wo Menschen für 3 Wochen wegfahren und dort dann regelmäßige Anwendungen haben wie halt Sport. Aber falsch, denn Rehasport absolviert man ambulant in einem Verein oder einer Therapie-Praxis, zu Hause bei sich in der Nähe. Es ist am meisten für Menschen gedacht, die orthopädische Leiden haben, wie mit der Hüfte, dem Knie, der Schulter, der Volkskrankheit Nr. 1 dem Rücken, oder auch bekannt als Herzsport nach einem Herzinfarkt oder einer Operation am Herzen.

Wer solche gesundheitlichen Beschwerden hat und diese lindern oder beseitigen will, der kann zu seinem Hausarzt gehen und ihn auf den Rehasport ansprechen. Wenn der Arzt das auch für sinnvoll hält, bekommt man eine Verordnung, bei der angekreuzt ist, ob es 1 oder 2-mal in der Woche stattfinden soll und ob es 25 oder 50 Einheiten gibt. Meistens sollte man diese dann innerhalb von 18 Monaten abgeschlossen haben. Wer aber denkt, das habe ich schneller abgeschlossen, dem sei gesagt, dass es auch ausfallen kann, wenn man z.B. selber im Urlaub oder krank ist, durch Feiertage und Brückentage. Deshalb der lange Zeitraum von 18 Monaten.

Anschließend geht man mit seiner Verordnung zu seiner Krankenkasse, um sich das Okay und einen Stempel von denen zu holen, dass die Kosten von denen übernommen werden.

Bei der ersten Verordnung hat man dort auch eigentlich keine Probleme, da der Krankenkasse Folgekosten erspart werden können, als wenn die einem eine OP oder eine Kur bezahlen müssen.

Da bei manchen Vereinen auch eine Wartezeit von bis zu 3 Monaten herrschen kann, sollte man sich am besten noch vor dem Gang zur Krankenkasse einen Rehasportplatz suchen.

Hier in Essen gibt es mehrere Vereine, die Rehasport anbieten.

Hier habe ich euch mal eine kleine Übersicht von Vereinen oder Anbietern in Essen rausgesucht, die Rehasport durchführen, um euch zu zeigen, wo man in seinem Stadtteil was finden kann, wie Schwimmbäder, namhafte und bekannte Vereine.

TuS 84/10 im Stadtbad Essen Borbeck

Vinkestraße. 3
45355 Essen
Tel: 0201 665 660

Sportgemeinschaft Essen Schönebeck 19/68 e.V

an der Ardelhütte 166 b
45359 Essen
Tel: 0201 675 959

Therapie & Trainingszentrum im Hilarion

Herwarthstr.102
45138 Essen
Tel: 0201 289 570

Giradet Haus in Essen Rüttenscheid

Giradetstr.3 Eingang 5
45131 Essen
Tel: 0201 877 715 0

Ruwa Dellwig 1925

Scheppmannskamp 6
45357 Essen
Tel: 0201 691 613

Alte Badeanstalt Altenessen

Altenessenerstr.293
45326 Essen
Tel: 0201 833 119 6

Therapiezentrum am Hallo

Schonnebeckhöfe 35
45309 Essen
Tel: 0201 999 999



Der Rehasport findet in der Gruppe von ca. 8 bis 15 Personen statt, je nach Verein oder Größe des vorhandenen Raumes. Eine Rehasport-Einheit dauert 60 Minuten.

Es muss keiner Panik haben, dass es so anstrengend wird, als ob man sich für einen Marathon oder so was vorbereitet. Die Hauptarbeit von den Vereinen ist es, den Spaß am Sport zu fördern und um sich zu bewegen, ohne - wie im Fitnessstudio - komisch von sportlichen Damen und Herren angeguckt zu werden. Hier hat man einfach durchzuführende Übungen, wie auf einem Stepper rauf- und runterzulaufen, und nicht wie beim Aerobic, sich schnell und ausdauernd zu bewegen.

Es gibt auch Übungen, die man mit einem Gymnastikball, (der die Größe eines Fußballs hat, aber der sich auch zusammendrücken lässt) ausübt, z.B. den Ball vor sich hinunter zu rollen mit gestreckten Beinen oder den Ball zwischen der Lendenwirbelsäule zu klemmen und an der Wand hoch- und runter zu rollen, wie bei Kniebeugen. Es werden Übungen im Stehen, Sitzen oder im Liegen vollzogen. Dabei kommen diverse Hilfsmittel wie kleine Hanteln, das Thera-Band, der Schwingstab, der Pezzi Ball (auch bekannt zum rückschonenden Sitzen) usw. zum Einsatz, mit denen viele Übungen durchgeführt werden.

Auf dem großen Ball kann man sitzen, auf dem Rücken oder Bauch liegen und gleichzeitig mit den Armen die Hanteln zur Seite, nach oben, nach vorne strecken, um verschiedene Muskeln zu trainieren und zu erreichen.

Die Übungen sind für alle Muskeln und Gelenke, weil in jeder Gruppe gibt es ja verschiedene Erkrankungen und darum sind die Übungen nicht nur für den Rücken zum Beispiel.

Und in der Gruppe wird man auch nicht ausgelacht oder gemobbt, wenn man die Übung nicht machen kann, weil die Beweglichkeit nicht mehr so vorhanden ist, bei Übergewicht oder aus anderen Gründen.

Ich selbst nehme schon zum 2. Mal an einem Kurs teil, weil es meinem Rücken gut tut und weil es hier feste Trainingszeiten gibt und man sich so besser aufraffen kann, obwohl man die Übungen dann auch zu Hause machen kann und soll, aber die meisten machen es nicht. Für Menschen, die an Depressionen leiden, ist es auch eine gute Gelegenheit, sich zu motivieren und auch soziale Kontakte zu knüpfen. Und mal unter uns, wer würde denn schon Joggen oder Walken gehen, wenn er sieht, dass es draußen bewölkt ist??? Richtig! Keiner, und alleine macht es auch keinen Spaß, und deswegen wird es auch oft verschoben.

J.W.





10 Lebensmittel, die Sie jeden Tag essen sollten

Gesund zu essen, ist ein wichtiger Teil des Lebens. Viele von uns bemühen sich jeden Tag, so gesund wie möglich zu essen, aber nehmen Sie wirklich die besten Nährstoffe für ihren Körper zu sich? Es gibt zahllose Super-Nahrungsmittel auf dem Markt. Diese Lebensmittel haben so viele gesundheitliche Vorteile,

dass man sie wegen ihrer Kräfte als Super-Nahrungsmittel bezeichnet. Bei dem breiten Angebot an Super-Nahrungsmitteln ist es schwierig zu wissen, welches das Beste ist. Hier eine Auswahl von 10 Lebensmitteln, die man jeden Tag essen sollte.

1.



Leinsamen liefern eine Menge Ballaststoffe. Sie können in der Abteilung für lose Lebensmittel in jedem Supermarkt gefunden werden und über Salate, Fisch oder jegliche andere Gerichte gestreut werden. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie gesund sie sind – ein Esslöffel Leinsamen über das Müsli, Joghurt oder den Salat gestreut, liefern 2 - 3 Gramm Ballaststoffe.

2.



Bohnen: Die löslichen Ballaststoffe in Bohnen saugen Cholesterin förmlich auf, was dem Körper erlaubt, es auszuscheiden, bevor es sich an die Arterienwände haftet. Sie sind auch bewiesenermaßen eine der besten Quellen von Antioxidanten. Bohnen können auf viele verschiedene Weisen in die Ernährung mit aufgenommen werden. Sie können sich eine große Portion Chili mit Kidneybohnen zubereiten, sie roh essen oder sich unter den Salat mischen.

3.



Heidelbeeren: Wenn Sie irgendein Obst essen wollen, sollten es Heidelbeeren sein. Sie sind ein besserer Antioxidantenlieferant als 40 andere gängige Früchte (wie Erdbeeren und Himbeeren). Alle Beeren sind zwar gesund (und liefern viele Antioxidanten), aber Heidelbeeren sind am besten für den Körper. Sie können sie in Naturjoghurt mischen oder einen wunderbaren Obstsalat daraus machen.

4.



Joghurt: Eine Portion Joghurt am Tag deckt schon einen Großteil Ihres Kalziumbedarfs ab. Zusätzlich dient er als Quelle für Probiotikum, welche den Magen vor schädlichen Bakterien, Infektionen und Krankheiten schützen. Ein Becher Joghurt am Morgen (mit Heidelbeeren darin) wirkt Wunder für Ihre Gesundheit.



5.



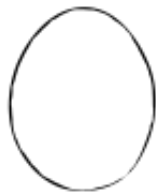
Haferflocken: Wenn Sie den Tag mit einem Becher Joghurt beginnen, können Sie auch einen Löffel (oder zwei) voll Haferflocken hinzugeben. Haferflocken reduzieren den Cholesterinwert und den Bluthochdruck, was Sie zu einer guten Wahl für Erwachsene macht, die damit Probleme haben. 375 ml Haferbrei oder drei Packungen Instant-Haferflocken liefern genug Beta-Glucan, um den Cholesterinspiegel um ungefähr 5 Prozent und das Herzinfarktrisiko um 10 Prozent zu senken.

6.



Brokkoli sollte, wie die Heidelbeeren beim Obst, Ihre erste Wahl beim Gemüse sein. Der Schwefelgehalt in Brokkoli signalisiert dem Körper, die Produktion von Enzymen zu erhöhen und potenziell krebserregende Bestandteile auszuscheiden. Brokkoli können ungekocht mit einem fettarmen Gemüse gegessen werden, gekocht als Beilage dienen oder in den Salat gemischt werden. Die Möglichkeiten sind endlos.

7.



Eier liefern eine Menge qualitative hochwertige Produkte. Außerdem halten sie lange satt, was Sie wiederum davon abhält, ungesunde Snacks während des Tages zu essen. Zudem sind Eier gut für die Augen. Ein (oder zwei) Eier zum Frühstück mit frischem Obst oder Vollkorntoast liefern Ihnen die Nährstoffe, die Ihr Körper braucht, um Sie den Tag über mit Energie zu versorgen.

8.



Spinat hat viele gesundheitliche Vorteile. Er ist eine großartige Quelle für Vitamin A, C, und K sowie für die Ballaststoffe Eisen, Kalzium, Kalium und Vitamin E. Sie können ihn roh in den Salat geben oder ihn kochen und mit Hühnerbrust servieren. Wenn Sie den Geschmack von Spinat nicht mögen, können Sie auch eine Handvoll davon in einem Smoothie mixen. Sie werden ihn danach gar nicht mehr schmecken - und Ihr Körper hat immer noch alle positiven Wirkungen davon.

9.



Nussmischungen enthalten sehr viele gesunde, ungesättigte Fettsäuren. Eine kürzlich veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass Erwachsene, die regelmäßig Nüsse essen, durchschnittlich 2 Jahre länger leben. Walnüsse und Mandeln sind dabei die beste Wahl. Sie schmecken lecker und Ihre Gesundheit profitiert davon enorm.

10.



Eine große Orange liefert Ihnen 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C. Das Gleiche gilt für ein Glas Orangensaft. Diese leckere Frucht ist zudem sehr ballaststoff- und folsäurereich, was sie zur einer der besten Früchte macht, um sie in die Ernährung mit aufzunehmen.

R.S.



Spinnen – Albtraum oder Segen?



leeeeh, eine Spinne. Es gibt Menschen, die ekeln sich beim Anblick einer Spinne nicht nur ein bisschen, sondern verfallen regelrecht in Panik. Das ist nicht gespielt und eine ernst zu nehmende Angststörung: Arachnophobie. Auch ich habe so meine Probleme mit den Krabbeltieren wie andere Leute auch. Deshalb werde ich auch diesen Artikel über die Spinnen schreiben, um vielleicht einige Vorurteile abzubauen. Sie krabbeln seit mehreren hundert Millionen Jahren über die Erde und gehören noch immer zu den wenigsten erforschten Spezies. Wissenschaftler haben bisher 46000 Arten entdeckt, Tendenz steigend. In Deutschland leben noch 100 davon.

Spinnen haben im Laufe der Evolution fast alle Lebensräume erobert, Spinnennetze sind architektonische Meisterleistungen. Spinnen wachsen, indem sie sich häuten, Spinnengifte sind für die Pharmaindustrie interessant.

Die Vielfalt ist riesig: von millimeterklein bis fünfzehn Zentimeter lang, von tiefschwarz bis knallbunt, von harmlos bis sehr giftig. Manche bauen sich ein Netz, um Beute zu fangen, andere lauern ihrem Opfer lieber auf und packen es mit den Klauen, wieder andere laufen ihm hinterher. Auf Bäumen und Wiesen, in Erdhöhlen, zwischen Felswänden, im Wüstensand, im Süßwasser – es gibt kaum einen Lebensraum, den die Spinne nicht für sich erobert hat. Spinnen sind sehr wichtig für das Ökosystem. Spinnen bilden einen großen Anteil der Bodentiere: Die wirken regu-

lierend auf die Bodengemeinschaft. Spinnen heißen korrekt Webspinnen und gehören zu den Spinnentieren – wie Webspinnen, Skorpione, Pseudoskorpione und Milben inklusive Zecken. Sie sind unterteilt in Gliederspinnen, vogelspinnenartige und echte Webspinnen. Die meisten Spinnen haben vier Paar Augen, doch ihr Supersinn ist das Tasten. Sie haben sogenannte Becherhaare an den Beinen. Damit spüren sie nicht nur ihre unmittelbare Umgebung und eventuelle Hindernisse, sondern auch feinste Luftbewegungen und Schallwellen. Dieser Mechanismus ist so akkurat eingestellt, dass sie sogar die Entfernung und Richtung orten können, aus der ein Angreifer sich nähert – oder ein Opfer. Zusätzlich befinden sich an den Beinen die Spaltsinnesorgane, mit denen die Spinne Vibrationen wahrnimmt. Landet Beute im Netz, merkt sie die Veränderung über die Fäden und macht sich auf den Weg zum Festmahl. Und damit nicht genug, es gibt noch einen weiteren Spezialeffekt: Viele Spinnen riechen mit Geruchshaaren, die genau sich an den Beinen befindet. Das Ganze funktioniert über chemotaktive Reize und wird von den Tieren unter anderem auf der Partnersuche eingesetzt.

Wofür wir die Spinne am meistens bewundern, ist die hohe Kunst des Netzbaues. Ein solches ist gut durchdacht und an den Alltag der Spinne angepasst. Es gibt ein Fangnetz. Das ist der Teil, in dem die Spinne wohnt und sich versteckt, bis die Beute kommt. Das Netz verfügt über viele Hilfsfäden, die unterschiedliche Funktionen haben, und etwa als Spannhilfe, Stolper-



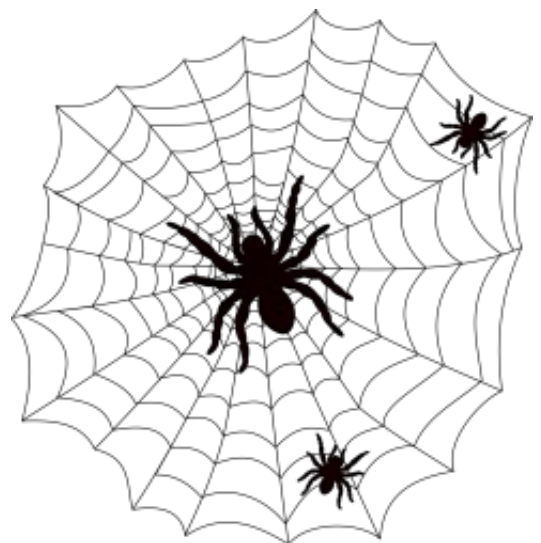
falle, Signal- oder Kommunikationsmittel dienen. Der Bau eines Netzes folgt einem Plan: Die Spinne spannt zunächst Hilfs- und stabilisierte Fäden, ehe sie ans Feintuning geht. Das ist ein sehr komplexer Vorgang und eine echte Leistung für ein vergleichsweise einfach gebautes Lebewesen wie die Spinne. Die Spinnennetze variieren je nach Art: Es gibt die Raumnetze, die beim Hausputz stören, weil sie in den Ecken rumhängen; die Trichternetze und die Fangschläuche, die sehr engmaschig zu Trichtern und Schläuchen gespannt sind, wie es der Name vermuten lässt. Die Baldachinnetze, die sich wie kleine Pavillons über Grashalme spannen. Und dann natürlich die großen, symmetrisch gearbeiteten Gradnetze, die in Gärten, Hecken und Wäldern hängen. Acht Beine unfallfrei zu koordinieren, ist ein weiteres Kunststück, das der Spinne gelingt. Sie kann jedes Bein einzeln, unabhängig von den anderen bewegen. Wenn eine Spinne in der Sonne sitzt und scheinbar nur sieben Beine hat - eines hat sie unter dem Körper abgeknickt. Das Laufen erfolgt nach einer bestimmten Choreographie des 1. und 3. Beines auf der einen Seite, gleichzeitig werden mit dem 2. und 4. Bein auf der anderen Seite bewegt, immer abwechselnd. Verliert die Spinne mal ein Bein, ist das nicht dramatisch. Sie kommt auch mit weniger zurecht. Problematisch wird es erst, wenn nur noch die Hinterbeine übrig sind, damit gestaltet sich das Laufen schwierig. Wenn die Spinne Glück hat, hat der Beinverlust in jungem Alter stattgefunden, dann wächst es nach und wird bei der nächsten Häutung freigegeben. Spinnen haben ein festes Außenskelett, das ihnen auch nur ein begrenztes Wachstum ermöglicht. Sie wachsen deshalb per Häutung. Jedes Mal, wenn sie ihren Panzer vollständig abschmeißen, sind sie etwa ein Fünftel größer als zuvor. Obwohl es so viele Spinnenarten gibt, weiß die Forschung noch vergleichsweise wenig über diese Tiere. Ständig werden neue Arten entdeckt, deren Lebensweise untersucht wird. „Springspinnen“ zum Beispiel haben sehr spannende Kommunikationsrituale. Wie intelligent sind Spinnen? Welche Rolle spielt ihr Sozialverhalten? Und wie wirkt sich ihr

Vorhanden oder nicht Vorhandensein auf Nahrungsketten aus? Es gibt unzählige Fragen, die Wissenschaftler noch beantworten wollen. Zu den spannenden Themen derzeit zählt auch das Gift der Gliederfüßer. Um ihre Beute zu betäuben oder zu töten, spritzt die Spinne geringe Dosen eines hochwirksamen Giftes über ihre Beißklauen direkt in den Körper. Für Menschen ist das selten und bei wenigen Arten gefährlich. Die Pharmaindustrie interessiert sich sehr für diese Zellgifte. In der Onkologie ist man darauf aus, möglich effektive und gleichzeitig gewebeschonenden Stoffe für Tumorbekämpfung zu isolieren – so etwas hofft man bei den Spinnen zu finden. Ich hoffe, dass ich ein klein wenig mit diesem Artikel die Vorurteile gegenüber den Spinnen genommen habe.

In einem weiteren Artikel, der in einer der nächsten Infolette erscheint, werde ich über die größte Spinnfarm der Welt berichten.

Ein Wort in eigener Sache: Das war nach 18 Monaten Maßnahme in der Essener Palette der letzte Artikel, den ich für die Infolette geschrieben habe. Einen besonderen Dank an folgende Personen: M.H., Ch. K.

Tschüss R.S.





Schon gewusst ? Nutzloses Wissen aus aller Welt

1. Das durch die Band Soft-Cell bekannt gewordene Lied Tainted Love wurde nicht von dieser geschrieben. Es ist genauso eine Coverversion wie die bekannte Version von Marilyn Manson. Im Original war es nicht so erfolgreich und zudem eine B-Seite. Im Original wurde es 1965 von Gloria Jones gesungen und von Ed Cobb geschrieben.

2. Englische Küche ist furchtbar? Jeder, der dies behauptet hat wohl noch nie von dem Gericht „deep – Fried Butter“ gehört. Hierbei handelt es sich um ein Stückchen in einem Teigmantel frittierte Butter in verschiedenen Süßen und einer herzhaften Geschmacksrichtung.

3. Walt Disney brachte 1946 einen Film namens „The Story of Menstruation“ (Die Geschichte von der Menstruation) heraus.

4. Her mit der Leselupe: Eines der kleinsten Bücher der Welt stammt aus Russland. Es ist unglaubliche 0,64 mm mal 0,66 mm klein, gerade einmal so groß wie ein Stecknadelkopf.

5. Zahnarztbesuch nicht lohnenswert: Krokodile wechseln sehr regelmäßig ihre Zähne (Polyphyodontie). Dieser Vorgang geschieht bei jungen Krokodilen öfters als einmal im Jahr, bei älteren Exemplaren einmal pro Jahr. Je älter die Tiere werden, desto seltener geschieht es. Dennoch kommt ein 4-m-Tier im Laufe seines Lebens auf bis zu 50 Zahnwechsel.

6. Die Schweiz führte erst im Jahre 1971 das Frauenwahlrecht ein. Auf Kantonsebene war es sogar so, dass der letzte Kanton 1990 auf die Klage einiger Frauen nachzog. Trotz eines gegenteiligen Mehrheitsbescheides, an dem nur Männer beteiligt waren, gab das Bundesgericht den Frauen Recht. Schlusslicht ist Liechtenstein. Hier erhielt das angeblich schöne Geschlecht erst im Jahre 1984 das Wahlrecht.



7. Eine Kakerlake kann bis zu 9 Tage ohne Kopf überleben. Sie können sich in diesem Zustand sogar noch fortpflanzen. Zu verdanken haben sie dies sogenannten Ganglien. Dies sind über den gesamten Körper verteilte Nervenknotten. Eine Kakerlake besitzt davon in jedem Körpersegment ein Paar, sodass die lebenswichtigen Funktionen unabhängig vom sogenannten Oberschlundganglion (dem eigentlichen Gehirn) arbeiten. Besonders angenehm dürfte es für die armen Tierchen trotzdem nicht sein, solch ein außergewöhnliches Nervensystem zu besitzen. Fortpflanzungsmöglichkeiten trotz Kopfllosigkeit sind vielleicht für außenstehende Menschen beeindruckend, die arme Schabe aber hat keinen Mund mehr und verhungert und verdurstet dementsprechend.

8. Depeche Mode, Lily Allen, Katy Perry und einige andere Musiker nahmen für das PC-Spiel „Die Sims“ einige ihrer Songs in der spieleigenen Sprache Simlish auf. Das klingt dann in etwa so: Vou, chee ga neep, laka gir, chee ga klopp (*aus Kate Perrys Simlish – Version von Hot`n cold*)

A.R.

Quellen: Wikipedia.de, Nme.com



Bundestagswahl in Essen

In Essen sind zur Bundestagswahl genau 419.492 Bürgerinnen und Bürger wahlberechtigt.

Seit 2002 gibt es in Deutschland 299 Wahlkreise, welche alle eine vergleichbare Einwohnerzahl aufweisen. In Essen liegen die Wahlkreise 118 bis 120, wobei für den Wahlkreis 118 das Gebiet der Stadt Mülheim und der Essener Stadtbezirk IV (Schönebeck, Bedingrade, Dellwig, Frintrop, Gerschede, Borbeck, Bergeborbeck, Bochold) zusammengelegt worden sind. Die Anzahl der Wahlbezirke im Gesamtgebiet unserer Stadt beträgt 322.



In der Bundesrepublik werden für den Deutschen Bundestag 299 Direktkandidaten bzw. Kandidatinnen aus den jeweiligen Wahlkreisen gewählt. Die Wahl erfolgt mit einfacher Mehrheit, das Verfahren wird relative Mehrheitswahl genannt. Außerdem werden mindestens 299 Listenkandidaten gewählt. Dieses erfolgt über den Stimmenanteil der einzelnen Parteien an den gültig abgegebenen Zweitstimmen bundesweit. Man spricht hier dann von einer Verhältniswahl mit vorgeschalteter Mehrheitswahl. Grundsätzlich besteht der Bundestag aus 598 Mitgliedern.

Jeder Wahlberechtigte hat zwei Stimmen. Der Direktkandidat aus dem Wahlkreis wird mit der Erststimme gewählt. Die Liste einer Partei wählt man dann mit der Zweitstimme.

Wer am Wahltag verhindert ist, sollte rechtzeitig Briefwahl beantragen. Informationen hierzu und zur Wahl in Essen allgemein sind auf der Internetseite der Stadt Essen unter:

https://www.essen.de/rathaus/aemter/ordner_12/wahl/bw/briefwahlantragonline.de.html
zu finden.

Weitere Informationen zur Bundestagswahl unter:
www.bundestag.de sowie www.bundeswahlleiter.de

F.R.



Indianische Tierkreiszeichen

Gans	<i>22. Dezember - 19. Januar</i>
Otter	<i>20. Januar - 18. Februar</i>
Wolf	<i>19. Februar - 20. März</i>
Falke	<i>21. März - 19. April</i>
Biber	<i>20. April - 20. Mai</i>
Hirsch	<i>21. Mai - 20. Juni</i>

Specht	<i>21. Juni - 22. Juli</i>
Lachs	<i>23. Juli - 22. August</i>
Braunbär	<i>23. August - 22. September</i>
Rabe	<i>23. September - 23. Oktober</i>
Schlange	<i>24. Oktober - 21. November</i>
Eule	<i>22. November - 21. Dezember</i>



Gans 22.12 - 19.01

Wer im Mond der Schneegans geboren wurde ist wie sein Totemtier ausdauernd, ehrgeizig, entschlossen und beständig, kann aber eigensinnig und schwermütig sein. Sie mag keine Veränderungen.



Wolf 19.02 - 20.03

Wer dem Tierkreiszeichen Wolf angehört, ist vorsichtig, sensibel, anpassungsfähig und gerissen, kann aber auch unentschlossen und ängstlich sein. Der Wolf ist äußerst gerechtigkeitsliebend.



Otter 20.01 - 18.02

Der Otter ist erfinderisch und kann seine Umwelt umgestalten, ist fortschrittlich und oftmals seiner Zeit voraus. Er hat einen Widerspruchsgeist und ist oftmals unangepasst. Er ist sehr freiheitsliebend. Otter sind aber trotzdem Familienmenschen.



Falke 21.03 - 19.04

Der Falke ist ein Einzelgänger, er ist immer auf der Jagd. Eine geborene Führungspersönlichkeit, die unternehmungslustig, aber auch egozentrisch und ungeduldig sein kann. Der Falke ist sehr kreativ.



Biber 20.04 - 20.05

Der Biber ist ausdauernd und immer dabei seine Umwelt umzugestalten. Er ist sehr sicherheitsbezogen, dabei aber starr und inflexibel. Der Biber ist ein Freund der Kontinuität.



Hirsch 21.05 - 20.06

Der Hirsch ist kommunikativ, freundlich und umgänglich. Seine intellektuellen Fähigkeiten bringen aber auch Unruhe und Nervosität mit sich. Seine Gefährten sind ihm sehr wichtig.



Specht

21.06 - 22.07

Der Specht ist immer dabei, sich sein Haus, sein Nest zu erbauen. Er ist ausdauernd, emotional und mitfühlend, kann aber auch launisch und introvertiert sein. Der Specht ist nicht nur für seine Familie sehr fürsorglich.



Lachs

23.07 - 22.08

Der Lachs geht seinen ganz eigenen Weg. Er ist dabei großzügig und offen. Wenn es nicht nach seinem Willen geht, kann er auch arrogant und bestimmend sein. Der Lachs muss aufpassen, dass er anderen nicht seinen Willen aufzwingt.



Braunbär

23.08 - 22.09

Der Braunbär ist naturverbunden und vor allem an seinem Überleben interessiert. Er liebt die Ordnung und ist pragmatisch, kann aber auch pedantisch und überkritisch sein. Braunbären sind im Grunde ihres Herzens romantisch.



Rabe

23.09 - 23.10

Der Rabe ist kommunikativ, diplomatisch, vermittelnd und intelligent. Manchmal ist es schwer für ihn, eine eigene Meinung zu vertreten und er kann etwas blauäugig sein. Der Rabe ist dabei auch sehr sozial.



Schlange

24.10 - 21.11

Die Schlange ist geheimnisvoll, unergründlich, ausdauernd und scharfsinnig. Sie trägt viele Geheimnisse mit sich und vertraut anderen nicht leicht. Die Schlange offenbart nicht gerne ihre Gefühle und braucht dafür sehr viel Vertrauen.



Eule

22.11 - 21.12

Die Eule ist weise, hat den Überblick, sieht alles, ist gern in beratenden und führenden Positionen, kann aber auch dominierend und taktlos sein. Die Eule hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Rezepte

Chinakohlsalat

Zubereitung:

Die äußeren Blätter des Chinakohls entfernen, die Blätter vom Strunk lösen, gründlich waschen, in dünne Streifen schneiden, eingesalzen, 10 Minuten stehen lassen und ausdrücken. Knoblauchzehen zerdrücken.

Von Knoblauch, Kümmel, Pfeffer, Salz, Weinessig, 0,2 l Wasser und Zucker eine Salattunke bereiten. Den Kohl mit Öl beträufeln, die Tunke darüber gießen und den Salat bis zum Auftragen in den Kühlschrank stellen. Der Salat hält sich 2-3 Tage.

600 g Chinakohl
3 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Weinessig
1 Teelöffel Zucker
je eine Prise Salz
Pfeffer
Gemahlener Kümmel



Vitaminsalat mit Käse

Zubereitung:

Radieschen und Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben, die Petersilie fein wiegen.

Die Radieschen- und Gurkenscheiben in eine entsprechend große Salatschüssel geben, salzen und für 30 Minuten kalt stellen. Öl, Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer, die gewiegte Petersilie, die abgetropften grünen Bohnen, den geriebenen Käse und schließlich die in Scheiben geschnittenen Tomaten zufügen und alles behutsam vermischen.

500 g grüne Bohnen (Konserven)
1 Bund Radieschen
150 g Schlangengurken
200 g Tomaten
3 Esslöffel Öl
150 g Roquefort
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Zitrone



Veranstaltungskalender September 2017

Fr. 8. September bis So. 10. September

Essen Original 2017

Stadtfestival

Essen-Innenstadt

Informationen: www.essen-original.de

Sa. 9. September bis So. 10. September

Kettwiger Brunnenfest

Aufregendes und buntes Programm
mit vielen Künstlern und Live-Bands

Innenstadt Essen-Kettwig

Sa. 9. September bis So. 10. September

Sonnenblumenfest Kupferdreh

Stadtteilstadt auf den Straßen
in Essen-Kupferdreh

Veranstalter: Werbegemeinschaft Kupferdreh e.V.

Sa. 16. September bis So. 17. September

14. Krayer Herbstfest

Rathaus Kray, Kamblickweg 27, 45307 Essen

Veranstalter: Initiativkreis Aktion Kray e.V.

Samstag, 16. September, 14.00 Uhr

Grüne Fahrrad-Parktour

Geführte Radtour durch den Zollverein-Park

Dauer: 2 Stunden

Treffpunkt: UNESCO-Welterbe Zollverein,
Areal A (Schacht XII), Halle 2 (A2),
Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Info und Anmeldung: 0201/24 68 10

Eintritt: 11 €, Leihgebühr Fahrrad 5 €,
Mitbringen eigener Räder möglich

Samstag, 23. September, 19.00 Uhr

Tripel-Konzert „Pop/Rock/Jazz-Vokal“

Spaß Hoch Drei mit dem Essener Chor
„Voices In Takt“ und den Chören „Sing &
Swing“ aus Worms und dem „Jazz- und
Popchor“ aus Meerbusch

Eintritt: VVK 12/6 €, AK 15/8 €

Katakomben-Theater Essen-Rüttenscheid,
Giradet-Haus

www.katakomben-theater.de

Sa. 23. September bis So. 24. September

28. Großes Zechenfest

Feiern mit Tradition auf dem
UNESCO Welterbe Zollverein

Welterbe Zollverein Gesamtgelände

Fr. 22. September und Sa. 23. September,
20.00 Uhr

Freunde der italienischen Oper

Mutter aller Ruhrgebietskomödien

Theater Freudenhaus im Kulturzentrum
Grend, Essen-Steele

Eintritt: 19 €

www.theater-freudenhaus.de

Samstag, 30. September, 20.00 Uhr

Dat Geheimnis vonne letzte Schicht

Abenteuerliche und etwas andere Familien-
und Stadtgeschichte aus dem Ruhrgebiet

Theater Freudenhaus im Kulturzentrum
Grend, Essen-Steele

Eintritt: 19 €

www.theater-freudenhaus.de



Impressum

Copyright-Hinweis:

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: mh
Layout: ck
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: Ir

Titelbild:

mh,
und weitere

Die aktuellen Ausgaben sind auch online
verfügbar unter:

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

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 jewei-
ligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrück-
lich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren
Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist
der 24. September 2017. Druck erfolgt voraus-
sichtlich am 01. Oktober 2017.

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

