



**Infolette**  
die Zeitung der  
Palette an der Ruhr e.V.



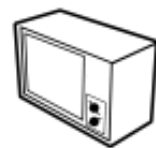
Aus dem Inhalt



Filmempfehlungen für  
Halloween



Larp Anekdoten  
Drachenfest Spezial



Klimaschutz



## Inhaltsverzeichnis

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Was ist eigentlich?.....                | 3  |
| Sogenannte Superfoods.....              | 4  |
| Larp-Anekdoten Drachenfest Spezial..... | 6  |
| Ein besonderer Tag.....                 | 8  |
| Klimaschutz.....                        | 10 |
| Filmempfehlungen für Halloween.....     | 11 |
| Moorbrand in Meppen.....                | 23 |
| Rezepte.....                            | 24 |
| Veranstaltungskalender.....             | 25 |

## Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

wir von der Infolette wünschen allen ein gesegnetes Halloweenfest und eine erfolgreiche Purge! Mögen die Horrorfilmempfehlungen allen Lesern einen spannenden, inspirierenden und erregenden Filmabend bereiten.

Eure Infolettenredaktion

*Christoph K.*

### Tipp des Monats

Leider in unserer umfangreichen Filmliste nicht zu finden, aber ein außergewöhnlicher Filmgenuss für Kenner guter Unterhaltung und einen Extra Eintrag wert: **Jurassic World – Fallen Kingdom**. (Siehe Seite 19)

Richtig, der moderne Klassiker **Jurassic World – Fallen Kingdom** steht auf Augenhöhe mit dem Original von 93 und überzeugt mit straffen Tempo, cleveren Szenarien und fantastisch in Szene gesetzten, prähistorischen Protagonisten. Ein riesen Halloweenspaß für die ganze Familie.



# Was ist eigentlich...?

## **Phishing:**

Eine Wortkreation aus „Password“ ( Passwort ) und „Fishing“ (Angeln).

Klingt harmlos, ist aber der Versuch, wichtige Daten zu stehlen.

Dafür werden E-Mails mit einem Anhang verschickt, die vortäuschen, von einem seriösen Unternehmen zu kommen, zum Beispiel: Behörden, Post oder Banken.

Darin wird der Empfänger aufgefordert, über einem Link persönliche Daten preiszugeben.

**Wichtig:** Den Link nicht anklicken! Seriöse Anbieter fragen nie per E-Mail nach Passwörtern.

Aktionen nur ausführen, wenn man die Webadresse selbst eingegeben hat.

## **Firewall:**

Kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie Brandschutzmauer.

Ihre Aufgabe ist es, zu erkennen, welche eingehenden Informationen aus dem Netz als sicher und welche als schädlich eingestuft werden.

Verschiedene Technologien stehen zur Verfügung, zum Beispiel Programme von Drittanbietern („Desktop Firewall“).

Mittlerweile haben viele Betriebssysteme bereits Schutzfilter eingebaut.

Dieser reicht für private Nutzer in der Regel vollkommen aus.

## **TAN:**

Steht für Transaktionsnummer. Man braucht sie, wenn man online Geld überweist.

Sie dient der Sicherheit und verhindert Datenmissbrauch.

Es gibt drei Arten von TANs:

### **1. Chip-TAN**

Mit einem Mini-Gerät (Generator) generieren Sie mit der EC-Karte die Ziffern.

### **2. SMS-TAN**

Die Nummer wird auf das Handy geschickt.

### **3. Push-TAN**

Via App erhalten Sie die Nummer aufs Handy oder Tablet, natürlich verschlüsselt.

J.A.



# Sogenannte Superfoods

Vor allem super für die Geldbörsen der Hersteller

Seit einiger Zeit liegen sogenannte Superfoods offenbar im Trend und in den Regalen der Lebensmittelgeschäfte. Die Werbeversprechen sind groß und klingen natürlich schön, wie das halt so bei Werbung ist. Nur haben die häufig teuren Produkte den versprochenen gesundheitlichen Nutzen und macht es Sinn sich mit ihnen ein zu decken?

Die Antwort dürfte nach lesen der Artikelüberschrift schon klar sein. Trotzdem möchte ich mich in diesem Artikel etwas näher damit beschäftigen. Klar sollte aber sein: Die Superfoods gibt es nicht, es ist vor allem eine vielseitige, ausgewogene Ernährung, die super ist. Was bringt eine Ladung Chia-Samen jeden Tag, wenn man sich sonst nur von Fastfood ernährt? Superfood ist ein Marketingbegriff, sprich ich könnte als Inhaber meiner Firma auch Schokolade als Superfood vermarkten. Schließlich sagt man dem enthaltenen Kakao ja auch positive Eigenschaften nach. Es ist kein geschützter Begriff, für den man Bedingungen erfüllen muss.

Tatsächlich aber werden häufig einzelne Zutaten so vermarktet: Unter anderem Chia-Samen, Kokosöl (riecht super, als Körper- oder Lederöl, kann aber eben nicht zaubern) und Goji-Beeren.

Diese Lebensmittel möchte ich kurz unter die Lupe nehmen und Alternativen vorstellen.



(Bild 1)

als Tagesdosis bis zu 45 Gramm essen. Allerdings gibt es hier auch einige Punkte zu beachten. Unter anderem, dass man ausreichend trinkt. Allerdings besitzen sie auch eine abführende Wirkung, auch wenn diese milder ausfällt und die Wirkung erst nach einigen Tagen eintritt. Bedenken sollte man, dass Leinsamen nicht ganz so lang halten wie Chia-Samen.

## Chia-Samen (Siehe Bild 1)

Chia gehört zur Gattung des Salbeis und kommt aus Mexiko. Man sagt ihnen unter anderem nach schlank zu machen. Wissenschaftliche Beweise dazu fehlen. Allerdings können sie durch einen hohen Ballaststoffgehalt gut sättigen. Man sollte trotzdem einer Empfehlung der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit folgen und lieber nur 15 Gramm pro Tag zu sich nehmen, da Langzeituntersuchungen fehlen. Deswegen ist es trotz der tatsächlich vorhandenen guten Inhaltsstoffe besser auf eine nährstoffreiche Ernährung zu setzen. Zumal die Samen einen hohen Fettgehalt haben. Von den als günstigerem Ersatz empfohlenen Leinsamen kann man

## Kokosöl

Aktuell ist Kokosöl wegen der Aussage einer Freiburger Uni-Professorin im Gespräch, die es als „das reine Gift“ bezeichnet. Das ist natürlich etwas krass ausgedrückt. Eine Sprecherin der DGE drückt es sanfter aus, gesättigte Fettsäuren, die in Kokosöl enthalten sind, beeinflussen den Fettstoffwechsel ungünstig und steigern das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen. Nicht gerade der Vitaminreiche Schlankmacher, von dem viele sprechen. Trotzdem kann Kokosöl nützlich sein: Ich benutze es gern zur Körperpflege, da es angenehm duftet, um schmiedeeisernes Besteck oder Holzgeschirr zu ölen oder als Lederpflege. Insofern ist es ziemlich vielseitig, leider aber auch temperaturempfindlich. Ab 26 °C schmilzt es. Gesundere Öle sind nicht schwer zu finden.



Immerhin enthält Kokosöl gerade einmal ein Milligramm Kalzium (die DGE empfiehlt pro Tag 1000 mg für Erwachsene ab 19 Jahren) und 1,8 Milligramm Vitamin E auf 100 Gramm. Rapsöl enthält bei derselben Menge z.B. 18,9 mg davon und Sonnenblumenöl 62,5 mg. In punkto Calcium sieht es aber bei all diesen drei Ölen gleich aus. Nur sollte man sich da nicht sorgen, es lässt sich problemlos auch aus anderen Quellen gut konsumieren.

### **Goji-Beere** (Siehe Bild 2)

Tatsächlich gibt es die Goji-Beere auch in unseren Breitengraden. Sie wächst am gemeinen Bocksdorn. Bekannt wurde sie zwar als Goji-Beere, allerdings kennt man die Früchte des Bocksdorns auch als „Wolfsbeeren“ oder „chinesische Wolfsbeeren“. Verkauft werden sie meist getrocknet. Erhältlich sind aber auch Kapseln mit Extrakt, Saft und Kosmetik. In China sind sie ebenfalls wegen ihrer angeblichen Heilwirkung beliebt und Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Helfen sollen sie gegen hohen Blutdruck, bei Augenleiden, beim Abnehmen



(Bild 2)

(bei welchem „Superfood“ wird das eigentlich nicht versprochen?) und bei der Stärkung des Immunsystems. Als heimische Alternative, die viel Vitamin-C enthält, empfiehlt sich schwarze Johannisbeere und Sanddorn. Andere Vitamine wie Eisen kann man beispielsweise gut über Haferflocken, Fleisch, Kürbiskerne oder Zuckerrübensirup in seine Ernährung aufnehmen.

### **Achtung:**

Patienten, die blutverdünnende Arzneimittel nehmen, sollten besser die Finger von Goji-Beeren lassen oder nur wenige essen. Die von vielen Herzpatienten genommenen Vitamin-K Antagonisten können bei Konsum von Goji-Beeren zu Wechselwirkungen führen. Abgesehen davon kann es zu Kreuzallergien kommen: Sprich Patienten, die allergisch auf Tomaten, Pfirsich, Nüsse oder Ambrosia reagieren, könnten es auch bei Goji tun. Auch hier gilt Zurückhaltung oder Verzicht. Zusätzlich dazu sind auch noch Fälschungen auf dem Markt und manche Sorten sind trotz Bio-Deklaration sehr hoch mit Schadstoffen belastet.

Also bleibt abschließend nur zu sagen, dass „Superfoods“ eine Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sein können, diese aber nicht ersetzen und eigentlich verzichtbar sind. Vor allem, da sie die Werbeversprechen nicht erfüllen und mehr kosten, als vergleichbare schon länger bekannte Lebensmittel. Sinnvoller ist sich seine Nährstoffe durch eine Kombination verschiedener Lebensmittel zu holen. Der vielbeschworene Vitaminmangel ist in jedem Fall eher die Ausnahme als die Regel.

A.R.

Quellen: [derwesten.de](http://derwesten.de), [apotheken-umschau.de](http://apotheken-umschau.de),  
[ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de](http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de), [naehrwertrechner.de](http://naehrwertrechner.de),  
[focus.de](http://focus.de), [phytodoc.de](http://phytodoc.de), [verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de)

Lizenzfreie Bilder, Quellen:

<https://www.pexels.com/de/foto/chia-einmachglas-essen-fokus-691162/>  
<https://www.pexels.com/de/foto/kalt-natur-rot-wetter-64705/>



# Larp-Anekdoten

## Drachenfest Spezial

Live–Rollenspiel mag für Außenstehende schon etwas komisch anmuten: Ein Haufen seltsam gewandeter Leute tut als wäre er jemand anderes und schlägt auch schon einmal mit Polsterwaffen aufeinander ein, gibt sich innerhalb des Spiels Feindschaften hin, die im echten Leben direkt wieder verschwinden oder flüchtet vor als Orks verkleideten Menschen. Das verrückteste: Sie bezahlen auch noch dafür (je nach Länge der Veranstaltung von wenigen Stunden für 10 Euro bis 5 Tagen für um die 120 Euro). Dass dieses ganze Spektakel aber auch für Rollenspieler selbst zu lustigen Situationen, in denen man sich das Lachen verkneifen muss, führen kann, möchte ich in diesem Artikel beweisen. Jedes dieser Erlebnisse fand auf dem 6-tägigen „Drachenfest“, einer Veranstaltung, auf der die Teilnehmer für diese Zeit in Zelten lagern, im hessischen Diemelstadt statt.

### **Zur Erklärung noch schnell drei Begriffe:**

**IT:** Wir befinden uns im Spiel, die Spieler verkörpern ihre Charaktere.

**OT:** Hier regiert die Realität und es wird gerade nicht gespielt.

**Charakter:** Die Figur, die der Spieler IT verkörpert.

### **Laufende Vorratskammer (IT)**

Als es an den Kochwettbewerb der Smutje (Schiffsköche) ging, lernte ich einen etwas seltsamen Assistenten eines Koches kennen - einen Goblin. Goblins sind grünhäutige Wesen, manchmal etwas lästig bis hin zum Plagegeist, dennoch vermutlich umgänglicher als Orks und nicht selten ziemlich unterhaltsam. Da ich wegen der Hitze leider nicht am Wettbewerb teilnehmen konnte, beschloss ich einfach ein wenig zuzusehen und kam mit besagter Grünhaut ins Gespräch. Nachdem die von mir angebotenen Sonnenblumenkerne inklusive Schale verteilt wurden, erklärte mir dieser Gourmet noch direkt, dass er ja nur mit dem Smutje unterwegs wäre, weil es so

praktisch sei immer frisches Essen dabei zu haben. Nein, er meinte keine gewöhnlichen Mahlzeiten wie z.B. Eintopf. Gemeint war tatsächlich der Smutje selbst, den dieser Goblin irgendwann verspeisen wollte und bei dem es wohl praktisch sei ihn erstmal leben zu lassen bis der Appetit auf gebratener Smutje zu akut werden würde. Normalerweise ist mein Charakter bei solchen Aussagen ja eher eingeschüchtert, allerdings war das potentiell menschenfressende Gegenüber hier so charmant und wirkte in punkto Umgang mit Lebensmitteln gelinde gesagt nicht besonders fähig (Stichwort: Sonnenblumenkerne), da kam nicht so schnell Angst auf.

### **Knuddel den Ork (OT)**

Besonders in Erinnerung geblieben sind mir natürlich die kuschelbedürftigen Orks. Es war zu Beginn der Veranstaltung und wir waren noch nicht richtig im Spiel, also war es kein Problem sich zu ein paar Spielern, bei denen unter anderem auch zwei Orks standen, zu gesellen. Meine Begleiterin schien jemanden aus der Gruppe zu kennen. Da war erstmal Gruppenknuddeln angesagt, egal ob man die vollmaskierten, schon in Rüstungen steckenden Grünhäute jetzt kannte oder nicht. Orks sind halt auch nur Menschen. Wirklich absurd wurde es aber, als ich den Trupp für ein paar Minuten alleine und unter anderem auch meinen Fisch bei ihnen ließ. Als ich wieder kam sah ich, wie ein recht brutal wirkender Ork drohend hinter einer Elfe herlief. Klingt normal? Nun, er wirkte sehr kindlich begeistert und drohte der Elfe mit meinem Fisch in der Hand, während es rund herum im Kreis ging. Das war einer dieser Momente in denen ich mir zum einen denke „Gut, jetzt hast du wirklich alles gesehen“ und zum anderen „Kein Wunder, dass du dich unter solchen Leuten so wohl fühlst“. Innerhalb des Spiels läuft das Ganze dann natürlich etwas anders.



### **Goblin mit Manieren (IT)**

Tatsächlich ist dieser besagte Goblin derselbe, der auch vorhatte einen Smutje zu verspeisen. Während unseres Gespräches gesellte sich ein kleiner vielleicht drei oder vier Jahre alter Junge hinzu.



Dieser trug, falls er sich einmal verlaufen sollte und ähnliche Notfälle eintreten sollten eine kleine Holzscheibe mit seinem und dem Namen der Lagergruppe, zu der er gehörte am Gürtel. Da musste die Grünhaut natürlich erst einmal den schönen Anhänger loben und wollte sich vorstellen, indem sie dem Knirps die Hand reichte. Leider war dieser selbst nach der Erklärung, dass man sich die Hand gibt um zu zeigen, dass man nichts gegeneinander hat nicht so wirklich daran interessiert. So kam es, dass ich erleben durfte wie ein zeitweilig trauriger Goblin aussieht. Immerhin hat der kleine Kerl sich eine Weile mit uns unterhalten und die Grünhaut konnte schnell darüber hinweg sehen.

### **Fischige Erfrischung (IT)**

Kurze Erklärung: Unsere Gruppe bespielt ein Handelshaus, in dem es auch Untergebene und höher Gestellte gibt. Natürlich bedeutet das nicht, dass tatsächlich ein Mitglied unserer Gruppe über dem anderen steht. Sämtliche dienende Handlungen (Wasser eingießen, Essen holen, Leib und Leben beschützen) sind abgesprochen und auf komplett freiwilliger Basis. Es war heiß, verdammt heiß. So heiß, dass Kerzen, Kaubonbons und Käse sowie beinahe jegliche Form von Essen und tatsächlich auch der Avatar (eine Art spielinterner Lagerleiter) unseres Lagers bzw. dessen Schminke wegschmolz. Ventilatoren sind alles andere als stimmungsfördernd, wenn man sich in einer eher altmodischen Fantasy-Welt befindet, deswegen wurde zu Alternativen gegriffen. Fächer, Sonnenschirme und ähnliches mussten her. Manch einer legte sich auch einfach unter einen Tisch, weil dort der schattigste Platz des Lagers war. Nur mein Polsterfisch wurde in dieser Hinsicht nicht ganz ernst genommen. Irgendwie herrschte eines Nachmittags ein Mangel an Fächer- sowie Abkühlmöglichkeiten. Deswegen bot ich, ganz die pflichtbewusste Angestellte, unserer IT-Chefin meinen Polsterfisch als Fächerersatz an. Ernst genommen wurde dieser Vorschlag natürlich nicht, da sie nicht davon ausging er könne etwas taugen. Zumindest bis ich es ihr demonstrierte. Danach saß eine zierliche, fein gekleidete Dame auf dem Rasen unter unserem Pavillon, ließ sich Luft mit einer Forelle zufächeln und machte ihrer Erleichterung, durch das ein oder andere entzückte Aufseufzen, Luft. Dumm nur, dass die pflichtbewusste Angestellte aufgrund der Temperaturen bereits nach 2 Minuten keine Lust mehr hatte und sich danach faul auf den Rasen flätzte.

A.R.



## Ein besonderer Tag

Manch einer wird sich nun fragen, warum ich im Sommer einen Wintertext schreibe, der eigentlich besser in die Vorweihnachtszeit passen würde, doch liegt es nahe, dass mich die momentanen Außentemperaturen, die zeitweise aktuell weit über die 30 Gradmarke hinausgeschritten waren, dazu motiviert haben.

Am 12.12 des letzten Jahres also hatte ich einen Termin in der Ruhrlandklinik. Wer diese vielleicht nicht kennt, dem sei gesagt, dass diese ziemlich am Rand von Essen Heidhausen, bei Kettwig und nicht weit von Velbert entfernt, auf dem Land zwischen Äckern und hügeligen Landstraßen liegt. Von mir aus, im Essener Süden, sind das etwa 1 1/2 Stunde Busfahrt, mit mehrmaligem Umsteigen. Obwohl für diesen Tag "leichter" Schneefall angekündigt war, wollte ich den Termin nicht noch ein weiteres Mal absagen, da ich ihn bereits mehrmals verschieben musste.

Daher machte ich mich sehr frühzeitig auf dem Weg. Es war fast noch dunkel, als ich in den Bus stieg. Endlich in Heidhausen und der Klinik angekommen, fing es gerade an zu schneien und ich dachte noch so, „Na hoffentlich wird das nicht noch mehr“ und „Komme ich gegebenenfalls hier noch rechtzeitig weg?“. So ahnte ich bereits, dass das ein Problem werden könnte. Als ich einige Monate zuvor den nun anstehenden Termin vereinbarte, sagte man mir, ich solle Wartezeit mitbringen. Erfahrungsgemäß dauert es auch immer ziemlich lange, bis man an der Reihe ist und ich hatte mir für diesen Fall ein Buch eingepackt. Dieses Mal aber war es anders als sonst und ich kam wider Erwarten ziemlich schnell dran und es war außer mir niemand im Wartebereich anwesend.

Kaum dass ich meinen Kaffee ausgetrunken hatte, wurde ich schon aufgerufen und während ich nun mit dem Arzt sprach, schaute ich aus dem Fenster und stellte fest, dass es inzwischen recht heftig schneite und zwar so stark, dass vor lauter Schneefall kaum noch etwas zu sehen war. Ich war froh mit dem Arztgespräch endlich fertig zu sein, um hoffentlich nun immer noch gut von hier weg zu kommen. Endlich draußen an der Haltestelle war innerhalb

kurzer Zeit schon alles ziemlich dick eingeschneit. Es waren bereits die ersten Räumfahrzeuge unterwegs und ich war noch immer guten Glaubens, dass hier doch noch etwas fuhr. Doch als nach etwa einer halben Stunde noch immer kein Bus erschien, begann ich mir langsam echt Sorgen zu machen. Trotzdem blieb ich erst einmal hier stehen und wartete weiter ab. Statt eines Busses kam irgendwann ein älteres Ehepaar vorbei, die mit ihrem Hund unterwegs waren und einen eher entspannten Eindruck machten. Sie sprachen mich an und meinten, "Hier kommt die nächste Zeit bestimmt kein Bus mehr rauf und das wird wohl noch einige Stunden dauern, bis die alles freigeräumt haben". Sie mussten es ja wissen, denn schließlich wohnten sie hier irgendwo ganz in der Nähe, wie sich meine Vermutung bestätigte. Was sollte ich nun machen und vor allem, wie sollte ich nun hier weg kommen? Die Beiden, die übrigens sehr nett waren, rieten mir, etwa einen Kilometer zu der nächstgrößeren Straße zurückzulaufen. Da von dort noch eine andere Buslinie fuhr, wenn sie denn noch fuhr. Meine Hoffnung schwand von Minute zu Minute mehr und ich dackelte den Beiden nun einfach hinter her, in der Hoffnung, bloß erst mal hier weg zu kommen. Man glaubt kaum, wie schnell sich innerhalb kurzer Zeit, Berge von Schnee anhäufen können und so gar nichts mehr läuft. Es schneite immer weiter und man sah jetzt nur noch Weiß und kaum noch etwas anderes. Die Beiden meinten dann, irgendein Fahrzeug anzuhalten. Weiter hinten tauchten ein Krankenwagen und dahinter ein Postauto auf, die aber keinen mitnehmen durften. Also weiter warten. Und so zogen die beiden Fahrzeuge in sehr langsamem Tempo an uns vorbei. Schließlich kam ein Autofahrer, der glücklicherweise wohl ein Bekannter oder Nachbar vom Ehepaar war und, welch glücklicher Zufall, der bereit war, mich ein Stück mitzunehmen. Ich bedankte mich bei den beiden Leuten und war froh, nun endlich ein größeres Stück weiter zu kommen. Der Fahrer war ebenfalls sehr freundlich und fuhr mit mir ein gutes Stück weit in Richtung Essen Werden, wo es immerhin einen S-Bahn und Busbahnhof gibt. Obgleich nahelag, dass unter den gegebenen Umständen, auch von dort aus nichts mehr fuhr. An jeder Haltestelle an der wir



vorbeikamen standen Gruppen von Leuten, die ebenfalls vom Schneechaos überrascht worden waren und nun vergeblich auf irgendeinen Bus warteten. Mein Fahrer erzählte mir währenddessen von seinen beiden Hunden, die sich über Schnee freuen und von seiner Freundin, die sich gerade sicher nicht darüber freute und nun irgendwo an einer Autobahnauffahrt mit fast leerem Tank gestrandet war, von der er sie nun abholen müsse. Ich bräuchte, um zum Werdener Bahnhof zu kommen, nun nur noch die Straße immer weiter runterlaufen, sagte mein Fahrer, der nun in eine andere Richtung weiterfuhr und mich an der nächsten Kreuzung aussteigen ließ. Ich bedankte mich bei ihm für seine Hilfe, wünschte ihm und seiner Freundin alles Gute und machte mich dann zu Fuß auf nach Werden. Inzwischen hatte es fast aufgehört zu schneien und die schweren nassen Schneemassen begannen, sich in einen ziemlichen glatten und eisigen Matsch zu verwandeln. Mit Tunnelblick und tastete ich mich Schritt für Schritt vor (gefühlte Ewigkeit) an einigen mittlerweile verwaisten Haltestellen vorbei und vorsichtig immer weiter geradeaus, denn ich wollte nun endlich nach Hause. Viele der Gestrandeten hatten sich ebenfalls längst zu Fuß auf den Heimweg gemacht. Telefonierten und hatten vielleicht das Glück, von irgendjemandem abgeholt zu werden. War doch inzwischen, auch bis zu mir, die längst so vermutete Information durchgedrungen, dass sämtlicher Busverkehr eingestellt worden war und es nun wohl noch einige Stunden dauert, bis alles geräumt und zur Normalität zurückkehren würde. Die Straße nach Werden zog sich hin. Doch trotz all der unfreiwilligen Strapazen war es irgendwie nun auch schön, diesen so unerwarteten Verlauf meines Heimweges durch den Schnee, mit den vielen Menschen auf den Straßen zu beobachten, denen es ebenso ergangen war. Es herrschte eine besondere Stimmung, nachdem alles und jeder unfreiwillig aus seiner Routine und Hektik geworfen worden war und der Gang durch die vorweihnachtlichen Straßen hatte durchaus auch etwas Besinnliches. Da ich es nicht eilig hatte, gewann ich dem Ganzen nun sogar auch etwas Positives ab und versuchte den Moment zu genießen. Am Busbahnhof angekommen standen auch hier überall wartende und suchende Menschen

herum. Busse standen ebenfalls so einige da, aber keiner davon würde in absehbarer Zeit losfahren. Einer der Busfahrer meinte, es gäbe nur noch die Möglichkeit zu laufen oder sich ein Taxi zu rufen, denn weiter die Straße runter hätten sich ein paar LKWs quergestellt. Verkehrschaos überall. Und für ein Taxi hatte ich nicht genug Geld dabei. Außerdem sah man auch weit und breit keine Taxen. Sie waren wohlmöglich gerade alle ausgebucht oder saßen selber irgendwo fest.

Langsam kam wieder meine alte Ratlosigkeit auf. Denn um den ganzen Weg bis nach Hause zu laufen, war es immer noch ziemlich weit und die Straßen glatt.

Plötzlich hielt ein älterer Autofahrer an und fragte die Wartenden, ob jemand zum Stadtwald mitfahren wolle, da er noch einige Plätze im Auto frei habe. Wie glücklich war ich, dass das genau meine Richtung war. Zusammen mit zwei Frauen stieg ich nun dankbar in das Auto. Wir freuten uns über so viel Hilfsbereitschaft (für mich ja nun schon zum zweiten Mal an diesem Tag). Wir fuhren schließlich zu einem zentralen Punkt, von wo aus glücklicherweise immer noch die U-Bahn Richtung Hauptbahnhof fuhr. Dort konnte ich umsteigen und weiter in meine Richtung fahren, auch wenn die Linie nicht wie gewohnt bis zum Ende fuhr, da auch diese schon seit Wochen durch Schienenersatzverkehr (also einen Bus, der jetzt nicht fuhr) ersetzt wurde. Aber damit konnte ich leben und der Weg bis nach Hause war nun nicht mehr so weit. Gegen 16:00 Uhr war ich endlich wieder zuhause. Müde und geschafft, aber doch irgendwie angeregt durch all das Erlebte. Es war doch trotz allem ein interessanter Tag. Mit einigen unvorhergesehenen schönen Momenten und Erfahrungen. Auf jeden Fall erwähnenswerter Hilfsbereitschaft, nachdem man sonst immer so viel schlechtes von anderen Menschen hört.

O.J.A.



# Klimaschutz

## Was kann jeder Einzelne tun?

Der Klimawandel bedroht das Leben auf der Erde. Aber wie können wir ihn aufhalten? Wir verraten Ihnen einige Tipps, wie Sie zum Klimaschutz beitragen können.

Auch wenn manch ein Politiker ihn abstreitet, ist sich die überwältigende Mehrheit der Klimaforscher einig: Der Klimawandel ist eine Tatsache und er ist menschengemacht. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Durchschnittstemperatur auf der Erde in diesem Jahrhundert um zwei bis vier Grad Celsius steigen wird.

Dieser Anstieg hat dramatische Folgen für Mensch und Natur. Doch es ist noch nicht zu spät, den Klimawandel aufzuhalten. Wir sagen Ihnen, wie Sie selbst einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Heizenergie macht einen Großteil des Energieverbrauches in deutschen Haushalten aus. Deshalb gibt es hier ein großes Einsparpotenzial. Wenn Sie die Raumtemperatur um nur ein Grad verringern, können Sie bis zu 225 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Jahr vermeiden.

Im Wohnbereich gelten 20 Grad als ideale Raumtemperatur, im Schlafzimmer sind 16 Grad ausreichend. Die mittlere Stufe am Heizungsthermostat entspricht 20 Grad.

*"Auch richtiges Lüften in den kälteren Jahreszeiten ist wichtig, um den Energieverbrauch gering zu halten."*

### **Strom sparen und richtig heizen**

Mit einfachen Tricks können Sie Ihren Energieverbrauch im Haushalt senken und Ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoß verringern. Konventionelle Glühbirnen zum Beispiel verbrauchen viel Strom. LED-Lampen hingegen verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom und halten 20-mal länger.

Auch beim Kauf von großen Haushaltsgeräten lohnt es sich, in energieeffiziente Waren zu investieren. Ein Kühlschrank der Energieeffizienzklasse A+++ spart im Vergleich zu einem Gerät der Klasse B pro Jahr 160 Kilogramm CO<sub>2</sub>. Ein schöner Nebeneffekt: Gleichzeitig sparen Sie damit jährlich rund 74 Euro an Stromkosten. Kleine Gewohnheiten können ebenfalls einen großen Effekt auf Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck haben.

Wenn Sie Fernseher, Computer, Stereoanlage und Co. ausschalten statt im Standby-Modus ruhen zu lassen, verringern Sie Ihren Kohlendioxidausstoß um rund 220 Kilogramm pro Jahr und senken Ihre Stromrechnung um etwa 100 Euro.

Stoßlüften ist die beste Methode. Statt die Fenster stundenlang gekippt zu lassen, öffnen Sie diese vollständig und lüften Sie fünf bis zehn Minuten lang kräftig durch. So können in einem Einfamilienhaus eine halbe Tonne CO<sub>2</sub> und 170 Euro gespart werden. Ein weiterer Energiefresser im Haushalt ist Warmwasser. Deshalb sollte die Dusche dem Vollbad in der Badewanne immer vorgezogen werden. Zusätzlich lässt sich durch einen Sparduschkopf die CO<sub>2</sub>-Bilanz erheblich verbessern.

Ein Drei-Personen-Haushalt kann damit pro Jahr 37.800 Liter Warmwasser, 215 Kilo Kohlendioxid und 415 Euro sparen. Zum Händewaschen benötigen Sie übrigens kein Warmwasser. Wer seine Hände gründlich einseift und abwäscht, kann auch mit kaltem Wasser nahezu alle Keime entfernen.



### **CO<sub>2</sub>-Ausstoß im Verkehr und auf Reisen senken**

Möchten Sie das Klima schützen, sollten Sie, wenn möglich, auf das Auto als Verkehrsmittel verzichten. Das Fahrrad und Ihre Beine sind die umweltfreundlichsten Fortbewegungsmittel. Aber auch öffentliche Verkehrsmittel sind dem Pkw vorzuziehen.

*"Fahren Sie bei niedrigen Drehzahlen, schalten Sie also bei 30 km/h in den dritten Gang, bei 40 km/h in den vierten und bei 50 km/h in den fünften Gang."*

Wenn Sie bei einem Arbeitsweg von 25 Kilometern ein Jahr lang Bus und Bahn benutzen statt Ihres Autos, können Sie 320 Kilogramm Kohlendioxid sowie bis zu 3700 Euro sparen. Können Sie das Auto einmal nicht entbehren, machen Sie mit einem brennstoffsparenden Fahrstil einiges gut.

Fahren Sie außerdem vorausschauend und vermeiden Sie unnötiges Bremsen und Beschleunigen. So können Sie Ihren Kraftstoffverbrauch um bis zu 25 Prozent senken. Sie sollten außerdem regelmäßig den Druck in Ihren Reifen überprüfen. Ein um 0,5 bar zu niedriger Reifendruck verursacht 140 Kilo mehr CO<sub>2</sub> als nötig. Das Flugzeug ist ein besonders klimaschädliches Verkehrsmittel. Ein Flug von Deutschland auf die Kanarischen Inseln zum Beispiel verursacht pro Person knapp 1,8 Tonnen CO<sub>2</sub>. Zusätzlich wirken sich weitere von Flugzeugen freigesetzte Stoffe wie Stickoxide und Aerosole negativ auf das Klima aus.

Entscheiden Sie sich also bei Ihrer nächsten Urlaubsplanung für ein Ferienziel, das Sie mit der Bahn oder mit dem Rad erreichen können.

### **Klimafreundlich essen**

Rindfleisch ist ein Klimakiller: Die Abholzung von Wäldern für den Anbau von Futtermitteln, das im Magen von Rindern produzierte Gas Methan, die CO<sub>2</sub>-aufwändige Verarbeitung des Fleisches – das alles sind Faktoren, die erheblich zum Treibhauseffekt auf der Erde beitragen.

Pro Kilo Rindfleisch werden zirka 13,3 Kilo CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Im Vergleich dazu sind es pro Kilo Brot weniger als ein Kilo CO<sub>2</sub>. Wer etwas für das Klima tun will, sollte also hin und wieder auf Burger und Steak verzichten.

Bio-Produkte haben eine bessere Klimabilanz als konventionell angebautes Obst und Gemüse. Wenn dieses allerdings um die halbe Welt transportiert wird oder in beheizten Treibhäusern wächst, bevor es im deutschen Supermarktgeland landet, ist die CO<sub>2</sub>-Ersparnis dahin.

Wählen Sie also Bio-Obst und -Gemüse, das in Ihrer Region gerade Saison hat und überlegen Sie, ob Sie im Winter nicht vielleicht auf frische Erdbeeren verzichten können.

C.R.



# Filmempfehlungen für Halloween

## Klassiker des Horrorkinos

### Der Exorzist (1973)

Ein Klassiker des Horrorkinos, bei dem ein unschuldiges zwölfjähriges Mädchen von dem Dämon Pazuzu besessen ist und ein Priestergespann verzweifelt versucht diesen auszutreiben. Bis heute der beste Film seines Genres und ein Wegbereiter für moderne Horrorfilme, die nicht vor drastischen Ekeffekten zurückschrecken.

### Shining (1980)

Ein arbeitsloser Hausverwalter nimmt einen Job in dem abgelegenen Overlook-Hotel an bei dem er sich während der Wintermonate um die Instandhaltung des Gebäudes kümmern soll. Nichtsahnend das der Ort verflucht ist und seine Vorgänger in den Wahnsinn getrieben hat und deren Anstellung immer mit der Ermordung ihrer jeweiligen Familien endete. Grund für den Fluch ist die Tatsache, dass das Hotel auf einem alten Indianerfriedhof gebaut wurde und von den erzürnten Geistern dieser verflucht ist. Bis heute eine der besten Stephen King Verfilmungen von Meisterregisseur Stanley Kubrick, der starke Freiheiten bei der Umsetzung des Quellmaterials nutzte und so den Zorn seines Autors auf sich zog. Trotz alledem ist die Umsetzung des Films und die schauspielerischen Talente von Jack Nicholson und Shelly Duvall legendär und bietet eine Stimmung die ihresgleichen sucht.

### Night of the Living Dead (1968)

Bei einem Besuch des Grabes ihres Vaters, wird Sie von einem Untoten Mitarbeiter des Friedhofes attackiert. Ihr Bruder wird beim Versuch Ihn aufzuhalten getötet und Barbra kann sich gerade so in ein verlassenes Haus in der Nähe retten, wo Sie mit anderen Überlebenden um Ihr Leben kämpft, da die Toten nicht mehr tot bleiben und nach dem Fleisch der Lebenden trachten. Mit einem mickrigen Budget von 5000\$ und massiver Hilfe von Freunden und Bekannten, gelang es George A. Romero einer der einflussreichsten Horrorfilme des letzten Jahrhunderts zu schaffen. Zwar ist er nicht der erste Zombiefilm, allerdings ist es der erste der die heute typischen Regeln für die Untoten etablierte. So sind

Romeo Zombies dumm, schwarmähnlich, langsam schlurfend und lassen sich nur via Kopfschuss letztendlich töten.

### The Thing –

#### Das Ding aus einer anderen Welt (1982)

Auf einer einsamen amerikanischen Antarktisbasis taucht plötzlich ein Hund auf, der von einem norwegischen Team mit einem Helikopter verfolgt wird, die versuchen ihn zu erschießen. Als sie zur norwegischen Station fliegen, um den Grund zu erfahren, finden sie dort nur noch Leichen und einen merkwürdigen nicht-menschlichen tiefgefrorenen Körper, den sie zu Ihrer Basis transportieren. In der Zwischenzeit stellt sich heraus, dass der Hund der floh ein getarntes Alien war der jede Form zur Tarnung annehmen kann und alles infiziert und umwandelt, was sich ihm in den Weg stellt. Nun startet ein Survival Horror Abenteuer voller Misstrauen und die besten Monstereffekte, die die 80er zu bieten haben.

Ein John Carpenter Meisterwerk, dass an sich ein Remake des Klassikers selben Namens von 1954 darstellt. Allerdings mit massig Gore, Bodyhorror, Kurt Russel und einem unvergesslichen Soundtrack.

### Die Fliege (1986)

Die Fliege handelt von einem Wissenschaftler der einen funktionierenden Ort zu Ort Teleporter erfunden hat und sich in eine Journalistin verliebt. Um sie zu beeindrucken demonstriert er seine Erfindung ohne zu bemerken, dass eine Fliege in die Kabine geflogen ist und sich mit seiner DNA vermischt. Langsam aber sicher, entwickelt er sich zu einem Mensch/Fliege Hybrid-Monster.

David Cronenbergs Klassiker ist ein Body Horror Remake des 50 Jahre B-Movies mit gleichen Namen und einer der besten Filme des Regisseurs. Jeff Goldblum und Geena Davis liebenswerte und interessante Charaktere machen diesen Horrorfilm unvergesslich.



### **Dawn of The Dead (1978)**

Die Zombieapokalypse ist im vollen Gange, als vier wild zusammengewürfelte Überlebende Schutz in einem verlassenen Kaufhaus suchen, welches von tausenden der wandelnden Toten umzingelt ist. Nach Monaten der Isolation macht sich Langeweile und Frustration breit, die in zwischenmenschliche Konflikte ausartet. Als eine Gruppe von Bikern Wind von der sicheren Bastion bekommt, kommt es zum großen Showdown.

Das Sequel zu Night of the Living Dead bietet wie der erste Teil Romero typische Gesellschaftskritik und eine Menge Splatter und Gore und ebnete den Weg für das italienische Giallo Kino der 80er und das Setting diente vielen Zombievideospiele als Szenario Set Piece. Bei diesem Film gilt: oft kopiert, nie erreicht. Auch das Remake von Zack Snyder aus dem Jahr 2004 ist zu empfehlen, allerdings bevorzuge ich persönlich die langsam schlurfenden Romero Zombies zu den rennenden aggressiven Snyderzombies.

### **DellaMorte DellAmore (1994)**

Ein verfluchter Friedhof in einem kleinen italienischen Dörfchen wird von dem Totengräber Dellamorte und seinem Kollegen Gnaghi verwaltet. Nach etwa sieben Tagen erheben sich die Toten aus ihren Gräbern und kehren als Zombies zurück und werden von beiden wieder fachgerecht „entsorgt“. Nach einem Techtelmechtel mit einer Witwe, wird diese von ihrem verstorbenen Ehemann getötet und Dellamorte erwartet sehnsüchtig ihre Auferstehung, da er sich unsterblich in sie verliebt hat.

Ein italienisch-spanischer Zombiefilm und eine düstere Liebesgeschichte, die aus einem Edgar Allen Poe Roman stammen könnte. Düsterer Humor, Ästhetik und die typische italienische Giallo Atmosphäre machen diesen Film zu etwas ganz besonderen.

### **Sie leben (1988)**

Der obdachlose Tagelöhner John Nada reist von Stadt zu Stadt um im Baugewerbe zu arbeiten. Es herrscht in ganz Amerika große Armut und Arbeitslosigkeit und die Schere zwischen Arm und

Reich wird immer größer. Er lernt einen Priester kennen, der ihm eine wahnsinnige Geschichte erzählt von Dämonen, die unser Schicksal lenken und unsere Zivilisation beherrschen. Als nachts die Polizei das Gotteshaus stürmt und sogar Menschen dabei sterben, weckt es das Interesse von Nada und er findet in einer unscheinbaren Schachtel einige Sonnenbrillen. Als Nada eine von diesen aufsetzt, kann er plötzlich geheime Botschaften auf Werbeplakaten und Zeitschriften erkennen, so wie z.B. „Gehorche“, „konsumiere“ und „schlafe weiter“ und viele Menschen die er sieht sind entstellt und sehen aus, als ob ihnen die Haut im Gesicht fehlt. So startet ein Guerillakampf gegen eine Alieninvasion, die unseren Planeten übernehmen und die Menschheit versklaven wollen.

John Carpenter's Kultklassiker mit dem charismatischen kanadischen Wrestler Roddy Piper in der Hauptrolle, hat



so viele Filme und Bücher inspiriert und auch moderne Verschwörungstheorien ins Leben gerufen, dass diese aufzuzählen, den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

### **Friedhof der Kuscheltiere (1989)**

Dr. Louis Creed lebt mit seiner Familie ein beschauliches Leben in einer Kleinstadt in Maine. Als der Familienkater von einem LKW überfahren wird begräbt Louis diesen hinter dem nahegelegenen Tierfriedhof der magische Kräfte haben soll, da dieser eine alte heilige indianische Begräbnisstätte darstellt. Einen Tag später erscheint die totgeglaubte Katze wieder im Familienhaus, allerdings ist sie verändert stinkt und hat ein böses Wesen. Als sein kleiner Sohn bei einem Verkehrsunfall stirbt, kommt der



verzweifelte Louis zu der fatalen Entscheidung, seinen Sohn ebenfalls hinter dem Tierfriedhof zu begraben.

Friedhof der Kuscheltiere ist eine Adaption des gleichnamigen Romans von Stephen King, der seine interessante und gut durchdachte Story ziemlich treu umsetzt.

### **Psycho (1960)**

Psycho handelt vom Serienkiller Norman Bates, der neben seiner zurückhaltenden Art noch die Persönlichkeit seiner mordlüsternden rachsüchtigen Mutter inne wohnt.

Psycho von Meisterregisseur Alfred Hitchcock ist der Urvater des Slasher Genres, das mit Halloween und Freitag der 13 die 80er dominierte. Viele Schnitt-techniken und Stilmittel haben hier Premiere und so schafft es Psycho deutlich moderner zu wirken als ähnliche Horrorfilme aus seiner Ära.

### **Chucky 1-3**

#### **Und Chucky und seine Braut (1988-1991)**

Die Chuckyreihe handelt von dem Serienmörder Charles Lee Ray, der die Fähigkeit besitzt, durch Voodoo magie seine Seele in eine im Filmuniversum sehr begehrte Spielpuppe für Kinder zu transferieren, seine Motivationen sind Rache und einen geeigneten unschuldigen Körper zu finden um seine Seele wieder in einen menschlichen Körper aus Fleisch und Blut zu übertragen.

Die Chuckyfilme entwickeln sich von Mal zu Mal vom klassischen Horrorgenre zu einer Dark Comedy Reihe, bei dem man eher mit Chucky mitfiebert, als mit dem eigentlichen Protagonisten der Filme. Grund ist hauptsächlich die geniale Stimme und Art von Brad Dourif, der Stimme von Chucky der ständig mit One Linern und Humor glänzt. Besonders die Dynamik zwischen seiner wahnsinnigen Ex-Freundin Jennifer Tilly und ihm in Chucky und seine Braut sind pures Comedy Gold.

### **From Dusk till Dawn (1996)**

Die verbrecherischen Gecko Brüder sind aus dem Knast ausgebrochen und versuchen die texanische Staatsgrenze zu Mexiko zu überqueren um dort unter falscher Identität ein neues Leben zu beginnen. Dazu sollen Sie sich mit ihrem Kontaktmann eines mexikanischen Kartells kurz hinter der Grenze der Trucker- und Biker-Bar Titty Twister treffen. Ihr Weg ist gepflastert mit Leichen und bei ihrem Roadtrip nehmen Sie noch eine Patchworkfamilie als Geisel, bestehend aus einem desillusionierten Priester sowie seines asiatischen Ziehsohns und weißer Tochter. Bei der Bar angekommen, eröffnet sich der eigentliche Twist des Filmes. So ist der Club auf einem uralten Vampirtempel einer Blutgöttin gebaut und dient der Fortbestand eines uralten Vampirklans die sich an Bikern und Truckern laben.

Dieser Kultfilm, der auch immer noch häufig in Kinos in NRW läuft ist eine Kollaboration von Robert Rodriguez und Quentin Tarantino und war mit seinem unvorhersehbaren Twist ein echtes Highlight der 90er. Ein Tarantino Roadmovie mit seinem typischen Dialogtalent glänzt der innerhalb der letzten halben Stunde zu einem Vampiregorefest mutiert, die ihresgleichen sucht.

### **Suspiria (1977)**

Ein talentiertes junges Mädchen, bekommt ein Stipendium in einer renommierten baden-württembergische Tanzschule, welche ein dunkles Geheimnis innehält und eine mysteriöse Mordserie spielt sich auf dem Schulgelände ab.

Der italienische Giallo Regisseur Dario Argento liefert mit Suspiria den schönsten Slasher/Horror Film aller Zeiten ab. Alle Szenen sind detailverliebt beleuchtet und verbreiten eine unvergessliche surreale Stimmung die ihresgleichen sucht.

### **Night of the Creeps (1986)**

Der Film beginnt in einem Raumschiff, bei dem niedliche kleine Kartoffelaliens offenbar in einen Konflikt mit Laserwaffen verwickelt sind, bei dem es



um eine mysteriöse Ampulle geht. Diese landet im All und fällt wie ein Komet auf die Erde des Jahres 1959. Dort infiziert Sie einen jungen Studenten der zu einem Zombie mutiert. Zwanzig Jahre später finden zwei Nerds seine Leiche und tauen diese auf. Der Plot nimmt seinen Lauf.

Night of the Creeps ist eine Hommage an die 50er Jahre Monster B-Film Ära und macht einfach Spaß. Witziger Plot, liebenswerte Charaktere und ein grandioses Finale, machen diesen Film zu einem Instant Klassiker.

### **Evil Dead Trilogie (1981-1992)**

Die Prämisse ist simpel und nach heutigen Standards sehr klischeehaft: Teenager fahren für einen Kurzurlaub in eine abgelegene Hütte im Wald, in deren Keller ein verrückter Wissenschaftler Experimente mit dem Nekronomikon Ex Mortis, dem Buch der Toten durchgeführt hat. Ein in Menschenhaut gebundenes Buch der Dämonenwelt mit dem man das Ende der Welt heraufbeschwören lassen kann. Der Kampf von Ash Williams gegen die Besessenen beginnt. Die originale Evil Dead Trilogie gilt bis zum heutigen Tag als eine der Horrorkultreihen der 80er schlechthin. Die Mischung aus Horror, Gore und Comedy und der einmalige Charme von Bruce Campbell aka Ash sind Garant für einen unterhaltsamen Filmabend.

### **Alien (1979)**

Auch hier gilt eine simple Prämisse: Raumschiff findet altes Alienschiff auf Planeten, Alieneier schwängern Offizier, Alien bricht aus Offizier aus und beginnt die Crew einem nach den anderen zu töten. Alien gilt als einer der erste echte Sci-Fi Horrorfilm und startete mit der berühmten und treffenden Tagline „Im Weltall hört dich niemand schreien“ in den Kinos. Das unverbrauchte Setting und die totale Isolation der Protagonisten, führen zu einem sehr atmosphärischen Film.

### **American Psycho (2000)**

Patrick Bateman ist ein typischer reicher Yuppie an der Wall Street der 80er Jahre und hoch in der High Society New Yorks hochangesehen. Nachts führt er allerdings ein Doppelleben als wahnsinniger Serienkiller und Kannibale und verliert langsam aber sicher die Kontrolle über sich. Eine rabenschwarze Horrorkomödie und eine sehr lose Romanadaption des Buches mit gleichem Namen, welches ich jedem Horrorfan mit eisernen Magen sehr ans Herz legen kann.

### **Re-Animator (1985)**

Die Story des Filmes dreht sich um den exzentrischen und verrückten Wissenschaftler Dr. West, der ein Serum entwickelt hat, das Tote wieder zum Leben erweckt. Dabei unterstützt wird er von einem jungen Medizinstudenten, der das Potenzial dieser Entdeckung sofort begreift und darauf Ruhm abzustauben. Das Problem dabei liegt nur darin, dass

die wiedererweckten keine Seele mehr besitzen und zu blutrünstigen abgrundtief bössartigen Kreaturen verkommen. Re-Animator ist eine lose Adaption der H.P. Lovecraft Geschichte Herbert West Re-Animator und ist dem Genre Horrorkomödie zuzuordnen. Jeffrey Combs Darstellung des verrückten Wissenschaftlers ist von massiven Overacting geprägt, dass seinen Charakter unvergessen macht und perfekt auf ihn zugeschnitten scheint.





### **Tucker and Dale vs. Evil (2010)**

Tucker und Dale sind beste Freunde und klassische Hinterwäldler, die sich ihren Traum von einer gemeinsamen Hütte wahr gemacht haben, um ihr Hobby dem Fischen zu frönen. Als eine Gruppe von Collegekids ebenfalls in der Nähe Urlaub macht und Sie ein Mädchen aus dieser vor dem Ertrinken bewahren, beginnt eine Spirale aus Missverständnissen. Tucker und Dale vs. Evil ist eine wunderbar rabenschwarze Komödie bei der kein Auge trocken bleibt. Eine perfekte Parodie auf das Backwood Slasher Genre, das von Filmen wie The Hills Have Eyes oder Texas Chainsaw Massacre geprägt ist, hierbei aber clever die Rollen vertauscht werden.

### **Misery (1990)**

Der Bestsellerautor Paul Sheldon ist auf dem Heimweg, von seinem Schreiberdomizil, nachdem er dort sein letztes Buch abgeschlossen hat, kommt dabei von der Straße ab und hat einen schweren Verkehrsunfall. Annie Wilkes entdeckt durch Zufall das Wrack und rettet ihm das Leben. Bei ihr zuhause angekommen, stellt sich heraus, dass Sie ein fanatischer Fan seiner Buchreihe ist. Anfangs pflegt sie ihn gesund und ist sehr fürsorglich zu ihm, bis zu dem Zeitpunkt als Sie sein neues Manuskript liest und feststellt, dass ihr Lieblingscharakter in der neusten Geschichte stirbt. Misery ist eine Adaption des Stephen King Romans gleichen Namens, der dem psychologischen Horror Genre und den des Thrillers zuzuordnen ist. Die Magie des Filmes kommt durch den massiven Umschwung der Stimmung nach dem ersten Drittel des Filmes und der schauspielerischen Leistung beider Hauptdarsteller James Caan und Cathy Bates zustande.

### **Day of the Dead (1985)**

Die Zombieapokalypse ist seit längeren im Gange und fast die gesamte Bevölkerung der Erde wurde entweder dahingerafft oder ist nun Teil der Armee der Untoten. Es existieren keine Strukturen wie Länder,

Regierungen oder Verwaltungen mehr. Die Menschheit ist kurz davor ausgerottet zu werden. Day of the Dead spielt sich hauptsächlich in einem Militärbunker ab, in dem Wissenschaftler vergeblich versuchen eine Lösung zu finden, der Plage Herr zu werden und das übrige Militär langsam dem Wahnsinn verfällt.

Day of the Dead ist das Sequel zu Dawn of the Dead und meiner Meinung nach der beste Teil von George R. Romeros Dead Saga. Die klaustrophobische Atmosphäre, die gesellschaftsatirischen Aspekte und besonders die schauspielerische Leistung des Antagonisten von Colonel Rhodes und der legendäre intelligente Zombie Bob machen diesen Teil zu einem Klassiker.

### **Return of the Living Dead (1985)**

Der Film handelt von einem schiefgelaufenen US-Militärprojekt in dem ein Gas Leichen zu Zombies verwandelt, die so gut wie unzerstörbar sind und selbst in Form von Asche Menschen und Leichen infizieren können. Einer dieser Gascontainer lagert in einem medizinischen Versandlager und infiziert durch ein Missgeschick zweier Angestellten eine Leiche in einer Kühlkammer.

Eine Kulthorrorkomödie mit genialen 80s Punk Flair und Ursprung für das bekannte „Brains“ Meme.

### **Cabin in the Woods (2012)**

Eine Geheimorganisation muss jedes Jahr weltweit mehrere Rituale abhalten um das Erwachen der alten Götter zu verhindern und damit den Untergang der Menschheit. Dazu müssen Unschuldige geopfert werden und von Geistern, Dämonen oder anderen übernatürlichen Wesen oder Artefakten getötet werden. Die Story fokussiert sich auf die amerikanische Einrichtung die aus einem durch ein Kraftfeld von der Außenwelt abgeschnittenen Waldgebiet besteht, mit einer kleinen Hütte im Zentrum zu der über ein unterirdischen Fahrstuhlsystem die Monster an die Oberfläche transportiert werden. Eine bitterböse schwarze Horrorkomödie die



mit typischen Horrorklischees spielt und den Zuschauer und besonders Horrorfilmfans bis zum Ende fesselt.

### **Friday the 13th Part 1, 2, 3, 4, 9, X (1980-2001)**

Die Prämisse der Freitag der 13.-Reihe ist ein behinderter stark entstellter Junge namens Jason Voorhees, der in einem Feriencamp Crystal Lake durch die Unaufmerksamkeit der Betreuer ertrinkt und



dessen Mutter auf einen Rachefeldzug gegen die Campleiter geht und jeden einzelnen von ihnen versucht zu ermorden. Ab dem zweiten Teil übernimmt die wiedererweckte Zombieversion dieses Jungen die Aufgabe seiner Mutter. Mein Lieblingsteil ist Teil 10 auch Jason X genannt, in dem Jason in der Zukunft

auf einem Raum-schiff seine Mord-serie fortführt. Dieses Konzept ist so absurd und bescheuert, dass der Film einen hohen Unterhaltungsfaktor aufweist. Die Freitag der 13. Reihe gehört zum Pflichtprogramm für jeden Slasherfan, allerdings schwankt die Qualität von Teil zu Teil sehr stark.

### **Wishmaster (1997)**

Ein bössartiger Djinn erfüllt jedem der ihn aus seinem Stein befreit drei Wünsche, die allerdings immer schreckliche Nebeneffekte haben und letztendlich zum Tod seiner Opfer führen.

Wes Craven's Spin auf Tausend und einer Nacht ist eine spaßige Horrorkomödie und auf jeden Fall sehenswert.

### **Nightmare on Elm Street 1, 3, 4,**

### **New Nightmare on Elm Steet (1984-1994)**

In der Nightmare on Elm Street Serie treibt ein totgeglaubter Kindermörder namens Freddy Krüger, der von einem wütenden Mob vor Jahrzenten in seinem Haus verbrannt wurde sein übernatürliches Unwesen. Er hat die Fähigkeit in die Träume seiner Opfer einzudringen und sie dort auf kreative Weise aus dem Leben zu befördern. Dadurch gewinnt er an Stärke und versucht so wieder in die echte Welt zurückzukommen.

Ein Klassiker des Horrorkinos und ein kreativer Spin auf das Slasher Genre.

### **Freddy vs. Jason (2003)**

In Freddy vs. Jason kämpfen die ikonischen Horror-monster Freddy Krueger und Jason Voorhees in einem Kampf auf Leben und Tod gegeneinander.

Ein Fanservice Film mit Over the top Action, der zu unterhalten weiß.



### **Event Horizon (1996)**

Ein Raumschiff mit einem experimentellen Raumfaltungsantrieb verschwindet bei einem Testflug und liegt nun in der oberen Atmosphäre des Neptuns brach. Ein Rettungsschiff wird zur Bergung gesandt und entdeckt, dass dieses ein Tor zur Höllendimension geöffnet hat. Der einzige gute Film von Regisseur Paul W.S. Anderson (Mortal Kombat, Resident Evil Filme) und ein toller Sci-Fi Horrorfilm mit guter Besetzung und grandioser Atmosphäre.



### **Devil's Rejects (2005)**

Ein Rob Zombie Horrorfilm über eine Familie von Serienkillern die mordend durch das Land zieht, während Sie von der Polizei gejagt werden.

Der Film ist eine Grindhouse Genre Hommage und ist im Stile eines siebziger Jahre Horrorfilms gedreht.

### **Halloween 1 und 2 (1978 u. 1981)**

Fünfzehn Jahre nachdem Michael Myers seine Schwester am Halloweenabend umbrachte, bricht er aus der Psychiatrie aus und beginnt eine Mordserie in seiner Heimatstadt Haddonfield und sucht nach seiner anderen Schwester, Protagonistin des Films Laurie Rhodes.

John Carpenter's Halloween Filme gelten als Begründer des Slasher Genres und zur „Pflichtlektüre“ für jeden Horrorfilmfan. Auch die Remakes der beiden ersten Teile von Rob Zombie sind sehr empfehlenswert.

### **Hellraiser (1987)**

Eine mysteriöse Puzzlebox zieht einen Mann in seinen Bann und wird nach dem Lösen von transdimensionalen Wesen, die sich selber Zenobiten nennen in eine höllische Dimension transportiert. Dort erwarten ihn ewige Höllenqualen, da diese Wesen Schmerz als ultimatives Vergnügen empfinden. Dieser Mann entkommt den Zenobiten in der Form eines gehäuteten Zombies und muss nun Menschen konsumieren um wieder menschlich zu werden, die seine Geliebte ihm willig zuführt. Allerdings lassen die Zenobiten niemand einfach so aus ihrer Welt entkommen.

Hellraiser ist eine Verfilmung von Clive Barkers gleichnamigem Buch, der mit verstörender Bildgewalt, großartigen Monstereffekten und toller Atmosphäre glänzt.



## ***Geheimtipps:***

### **It Follows (2014)**

It Follows handelt von einem durch Sex übertragbaren Fluch, der sich durch ein Wesen manifestiert, dass die Gestalt von jedem Menschen annehmen kann, übermenschlich stark ist und sich in Schrittgeschwindigkeit konstant auf sein Opfer zubewegt. Erreicht es dieses, wird es bestialisch getötet. Niemand anderes außer dem Opfer oder ein anderes infiziertes Individuum, kann das Wesen sehen. Man kann durch Sex mit einem anderen Menschen den Fluch zwar weiterreichen, allerdings ist dieser wieder wirksam, sollte die verfluchte Person sterben bzw. getötet werden. It Follows ist ein ambitionierter Indiehorrorfilm von David Robert Mitchell mit einer sehr spannenden Prämisse. Die perfekt atmosphärisch ausgeleuchteten Szenen erinnern an frühe Dario Argento Werke wie Suspiria und die realistisch geschriebenen Charaktere begeistern bis zum Schluss. In Zeiten von 0815 Jump Scare Horror ala Studio Blumhouse bringt It Follows frischen Wind ins Horrorgenre.

### **Thinner – Der Fluch (1994)**

Ein schwer adipöser und moralisch fragwürdiger Anwalt überfährt eine alte Zigeunerin und wird von ihrem Sohn mit einem Fluch belegt, da er von einem befreundeten Richter für unschuldig erklärt und nicht bestraft wurde. Er streicht ihm über die Wange und flüstert das Wort „dünner“ in seine Ohren. Daraufhin verliert er ohne eine Möglichkeit es zu stoppen, kontinuierlich Gewicht. Was ihm erst wie ein Geschenk des Himmels vorkommt, beginnt zu seiner persönlichen Hölle zu werden. Die relativ unbekannte Stephen King Verfilmung, welche bis heute keine deutsche DVD- oder Blu-ray Veröffentlichung bekommen hat und nur als VHS und Bootleg auf Deutsch zu bekommen ist. Dies heißt allerdings nicht, dass es hierbei um einen Schrottfilm handelt. Ich tippe auf lizenzrechtliche Schwierigkeiten. Meiner Meinung nach handelt es sich um einen unterhaltsamen Horrorfilm mit einem genialen Twist am Ende nach typischer Stephen King Manier.



### **Mandy (2018)** *(Jurassic World - Lost Kingdom ist besser!)*

Ein Baumfäller lebt abgeschieden in einem kleinen Waldstück mit seiner Freundin, als ein Kult-Anführer ein starkes Verlangen nach seiner Freundin zeigt. Eines Nachts brechen plötzlich dämonische Wesen in ihr gemeinsames Haus ein und entführen beide. Mandy wird unter Drogen gesetzt, um Sie gefügig zu machen und soll mit dem Kultanführer schlafen, doch diese lacht ihn nur aus und wird zur Bestrafung vor den Augen ihres Freundes lebendig verbrannt. Ihr Freund sinnt auf Rache und beginnt einen Ein-Mann-Krieg gegen die Mörder seiner Freundin. Der Film ist visuelles Meisterwerk der mit ruhiger Kameraführung, fantastischer Bildkomposition, andersweltlicher Atmosphäre und dem besten Nicolas Cage seit über einem Jahrzehnt glänzt.

### **Dagon (2001)**

Auf einer Urlaubsreise erleidet ein junges Paar Schiffbruch und muss auf einer kleinen Insel einen ungewollten Zwischenstopp einlegen. Allerdings herrscht auf der Insel ein uralter transdimensionaler Meeresgott, der alle Einwohner zu wahnsinnigen Kultisten gewandelt hat. Ein Kampf ums Überleben beginnt. Dagon ist eine lose H.P. Lovecraft Adaption des Buches „Ein Schatten über Innsmouth“ und ein spannender B-Film der gut unterhält und in der Uncut Version nicht mit Gore und Splatter geizt und zu den besseren Cthulhu-Mythos Filmumsetzungen zählt.

### **Phenomena (1985)**

Ein junges Mädchen, welches die Gabe besitzt mit Insekten zu kommunizieren und ihren Willen zu lenken, wird in ein Schweizer Internat transferiert in dessen Umgebung ein Frauenmörder sein Unwesen treibt. Phenomena ist ein surrealer italienischer Giallo Horrorfilm mit einer sehr alpträumenhaften Erzählstruktur.

### **When Alice broke the Mirror (1988)**

Ein Serienkiller/Gigolo datet Frauen mit Schönheitsfehlern, um diese zu verspeisen und Trophäen aus ihnen zu basteln. Knallharter Lucio Fulci Giallo Horrorfilm mit heftigen elaborierten aber nach heutigen Standards auch ziemlich lustig inszenierten Morde, die den Film zu einem Horrorfilmpartyknaller macht.

### **Zombi 2 (1979)**

Eine Frau sucht mit einer Gruppe von Helfern nach ihrem Vater auf einer tropischen Insel, der dort als Wissenschaftler versucht dem Rätsel der aufkeimenden Untoten Invasion auf die Spur zu kommen. Ein inoffizielles Lucio Fulci Sequel zu Dawn of the Dead mit einem italienischen Spin, das George Romeros Original im Thema Effekte und Gore bei weitem übertrifft. Eine klare Empfehlung für Old-School Zombiefilmfans.

### **Rigor Mortis (2013)**

In Rigor Mortis kämpft ein einsamer suizidaler Mann gemeinsam mit einem buddhistischen Exorzisten gegen allerhand chinesische Vampire, Geister und Dämonen in einem Sozialwohnungskomplex in Hong Kong. Eine Hommage an die chinesischen Vampirfilme der 80er wie Mr. Vampire mit tollen Effekten, interessanten und witzig geschriebenen Charakteren und einer Menge Action.

### **Antichrist (2009)**

Nach dem Unfalltod ihres gemeinsamen Sohnes reist ein Psychologe als Form einer Konfrontationstherapie mit seiner schwer depressiven Frau zu einer kleinen Waldhütte, in der das Paar mit ihrem Sohn zuvor ihren letzten gemeinsamen Urlaub verbracht hatte. Allerdings verbessert sich das Verhältnis zwischen den beiden kein Stück, die Frau wird von Tag zu Tag immer manischer und die Spannung zwischen beiden wächst und wächst. Ein bildgewaltiges surreales Horror Meisterwerk von Lars von Trier mit Willem



Dafoe in der Hauptrolle, welches komplett in den Wäldern NRWs gedreht wurde und den Zuschauer bis zum Ende fesselt und verstört zurücklässt.

#### **The Guest (2014)**

Ein unbekannter Mann steht plötzlich bei einer trauernden Familie vor der Tür und gibt sich als Freund und Kompaniekameraden ihres im Krieg gefallenen Sohnes aus und schafft es das Vertrauen dieser zu gewinnen. Nur die Tochter hegt Verdacht und wird langsam zum Problem für den vermeintlich freundlichen „Gast“. The Guest ist ein genialer Low Budget Indie Horrorfilm und ein Throwback zu klassischen 80s Horrorfilmen wie dem ersten Terminator ohne in den 80ern zu spielen. Trotzdem fängt er den Stil den diese Filme ausmachten sehr geschickt ein ohne wie ein Abklatsch ala Stranger Things zu wirken.

#### **John dies at the End (2012)**

Eine neue Droge namens „Soja Sauce“ macht die Runde in einer kleinen Stadt und schickt Nutzer in andere Dimensionen und Zeitlinien. Der Nebeneffekt ist das Nutzer nicht menschlich bleiben und zwei bekloppte Freunde versuchen die Welt vor dem Untergang zu bewahren. Dieser Indie Low Budget Horror-/Fantasy-/Science-Fiction-Horrorfilm hat sich bereits zu einem Kultfilm entwickelt und ist eine originalgetreue Adaption des gleichnamigen Romans von David Wong.

#### **Yakuza Apocalypse (2015)**

Der Yakuza Boss Kamiura ist berüchtigt in der japanischen Unterwelt und ein heimlicher Vampir. Nachdem er versucht aus der Organisation auszutreten versuchen Konkurrenten die von seinem dunklen Geheimnis Wind bekommen haben, ihn zu erpressen und zur Rückkehr in die Organisation zu zwingen. Sein ehemaliger Schützling Kagayama wird von ihm in seinem letzten Atemzug gebissen und ist nun in seinem neuen Leben als Yakuza Vampir auf

einem Rachefeldzug gegen die Mörder seines Meisters. Eine verrückte Takashi Miike Horrorkomödie und der perfekte Partyfilm für Freunde der etwas absurderen Natur. Der Film hat von einem Jeet Kune Do Style kämpfenden Froschdämon bis zu Kaiju Monstern, alles was das Otakuherz begehrt.

#### **Masters of Horror Staffel 1&2 (2005-2007)**

Masters of Horror ist eine Horrorserie des Pay-TV Senders Showtime. Was diese so besonders macht, ist die Tatsache, dass jede Folge eine in sich abgeschlossene einstündige Geschichte darstellt, welche ausschließlich von bekannten Horrorfilmgrößen geschrieben und umgesetzt wurde. So finden sich Namen wie Stuart Gordon, John Landis, George A. Romero, Dario Argento und John Carpenter unter den Machern. Meine 3 Lieblingsfolgen sind Jennifer von Dario Argento, in dem sich ein Polizist in ein humanoides frauenähnliches Wesen verliebt und langsam dem Wahnsinn verfällt. Cigarette Burns von John Carpenter in dem Norman Reedus für einen Filmsammler einen verbotenen Film der die Ermordung eines Engels zeigt besorgen soll und Imprint von Takashi Miike, in der eine entstellte japanische Prostituierte in der Edo-Periode einem Mann aus dem Westen ihre verstörende Lebensgeschichte erzählt.

#### **Night of the Living Dead (1990)**

Das Remake des 1968er Klassikers wurde von niemand geringerem als Monster- und Gore Effektmeister Tom Savini inszeniert und genau in diesem Bereich glänzt das Remake. Leider wurden von der MPAA für ein R-Rating viele dieser entschärft bzw. gekürzt, was allerdings übrig geblieben ist, weiß zu gefallen. Die Story wurde in Bezug auf den weiblichen Hauptcharakter Barbara leicht abgeändert und diese Version ist deutlich stärker und weniger hilflos dargestellt.



## ***Asiatischer Horror:***

### **Ringu (1998)**

Eine Reporterin und ihr Ex-Mann untersuchen mysteriöse Todesfälle, die angeblich durch eine verfluchte VHS-Kassette ausgelöst wurden, bei dem der Zuschauer nach 7 Tagen stirbt.

Ringu ist ein innovativer Horrorfilm, der ein damals aktuelles Unterhaltungsmedium als Plotmittel nutzte und sich dadurch komplett von klassischem Horror abhebt. Besser bekannt ist den meisten wahrscheinlich, dass amerikanische Gore Verbinski Remake mit Naomi Watts mit 2002. Persönlich halte ich die japanische Originalversion für die bessere Version.

### **Uzumaki (2001)**

In einer japanischen Kleinstadt geschehen merkwürdige Dinge. Menschen fangen an eine manische Obsession mit spiralförmigen Mustern zu bekommen, in dem sie z.B. stundenlang die Schalen von Schnecken beobachten, was in absurde Selbstmorde ausufert in dem sich Menschen z.B. in Waschmaschinen töten um selber zu einer Spirale zu werden. Uzumaki ist ein surrealer japanischer Horrorfilm mit einer andersweltlichen Atmosphäre die glatt einem Videospiel wie Silent Hill entspringen könnte. Ein unbekannter Klassiker des japanischen Horrors, der den Zuschauer zu fesseln weiß.

### **Grotesque (2009)**

Ein verrückter Chirurg entführt ein junges Pärchen und zerstückelt sie nach und nach um seine sexuelle Perversion zu stillen.

Grotesque ist in vielen Ländern verboten oder nur stark zensiert erschienen. Aus gutem Grund, da dieser wohl zu einem der brutalsten und verstörendsten Filme gehört, die jemals gemacht wurden. Ich kann ihn ausschließlich Leuten ans Herz legen, denen Filme wie Hostel, Guinea Pig oder A Serbian Film zu reserviert in ihrer Darstellung von Folter und Gewalt waren.

### **Tetsuo (1989)**

Ein Geschäftsmann tötet einen Metallfetischisten und wird von seinem Geist verflucht, der ihn Stück für Stück zu einem Mensch Maschine Hybrid verwandelt. Ein japanischer Take auf das von David Cronenberg etablierte Body-Horror-Genre mit einem japanisch kulturellen Twist.

### **Battle Royale (2000)**

In der Zukunft wird in Japan aufgrund der rebellischen Jugend ein Gesetz etabliert, in dem jedes Jahr eine Schulklasse ausgewählt und unter Vorwand eines Klassenausfluges auf eine Insel verschleppt, mit Sprenghalsbändern ausgestattet wird und in einem erbarmungslosen Deathmatch über einen dreitägigen Zeitraum gezwungen wird sich gegenseitig zu töten. Ein einflussreiches Horrorationmeisterwerk mit Takeshi Kitano, das mit einem innovativen Plot, großartigen Schauspielern und einem enormen Spannungsbogen aufwartet.

### **Kwaidan (1964)**

Eine Sammlung von vier altertümlichen japanischen Kurzgeschichten mit einem Fokus auf Geister und dem Übernatürlichen. Ein Anthologie-Film der Geschichten aus alter japanischer Folklore erzählt und einen fantastischen Einblick in die Literatur und Kultur Japans bietet.

### **Audition (1999)**

Ein einsamer alleinerziehender verwitweter Mann sucht über seine eigene Werbeagentur eine neue Lebenspartnerin und Mutter für sich und seinen Sohn. Dabei verliebt er sich in eine stille Bewerberin, die eine heimliche Psychopatin mit einer düsteren Vergangenheit ist. Ein Horrorschocker und Klassiker des japanischen Kinos von Regisseur Takeshi Miike, der in der ersten Hälfte wie eine romantische, unschuldige und niedliche Liebesgeschichte wirkt und in der zweiten Hälfte in einen verstörenden Psychohorrorfilm abdriftet.



### **Oldboy (2003)**

Der Säufer und Tunichtgut Oh Dae-su wird auf offener Straße gekidnappt und 15 Jahre lang in einen Raum ohne Kontakt zur Außenwelt, nur mit einem Fernseher bestückt festgehalten und auf einem Hochhausdach mitten in Seoul ausgesetzt. Sein Ziel ist nun Rache an seinen unbekannten Kidnappern zu üben und den Grund zu erfahren, warum man ihm das angetan hat. Einer der besten psychologischen Horrorfilme, die ich je gesehen habe mit einem verstörenden Twist am Ende des Filmes. Dank der Empfehlung von Quentin Tarantino und der darauffolgenden Aufnahme in das Film Lineup von Cannes 2003, hat dieser Film auch das koreanische Kino belebt und für den westlichen Markt geöffnet.

### **Thirst (2009)**

Ein katholischer Priester wird nach einem fehlgeschlagenen experimentellen Impfversuch todkrank, aber erholt sich wundersamer Weise nach einer Bluttransfusion. Dieses Blut stammt allerdings von einem Vampir und der Priester verwandelt sich allmählich zu einer Kreatur der Nacht. Ein weiteres cineastisches Meisterwerk von Park Chan-wook, dem Regisseur von Oldboy. Ein kunstvoller koreanischer Spin auf das Vampirgenre.

### **Snowpiercer (2013)**

Im Jahre 2014 versucht die Menschheit, die globale Erwärmung mithilfe einer neuen Chemikalie namens CW-7 zu stoppen. Diese wird global mit Flugzeugen versprüht und löst eine neue Eiszeit aus. Alles auf der Erde erfriert. 2031 leben die letzten Menschen auf einem riesigen Zug, der seit Beginn der Apokalypse als De facto Arche rund um die Erde fährt. Etwa tausend Menschen sind übrig geblieben und leben in einem 2-Klassensystem. In den vorderen Abteilen leben die Reichen und in den hinteren werden die Armen versklavt. Eine Rebellion steht an.

Eine koreanische Adaption eines französischen Comics mit einem fast komplett westlichen Cast, mit den Schauspielern Chris Evans und John Hurt.

Der Film ist etwas Besonderes, da er den sozialen Horror zum Thema hat und nicht das gewohnte Geister-Monster-Horror Konstrukt.

### **Tokyo Gore Police (2008)**

In der Zukunft ist die Polizei Tokios privatisiert und muss sich mit einer terroristischen Organisation, die sich die Ingenieure nennen rumschlagen. Diese sind genetische Mutanten, die ihre Körper zu biologischen Waffen modifizieren. Unsere Protagonistin, die Polizistin Ruka ist entschlossen und bewaffnet mit einem Katana um ihren Vater zu rächen und den Ingenieuren das Handwerk zu legen.

Tokyo Gore Police ist wie der Name schon vermuten lässt, eine äußerst blutige japanische Cyberpunk/Trash-Horrorkomödie von Trash Regisseur Ikone Yoshihiro Nishimura. Der Humor und Struktur ist sehr speziell und nur für japanophile und Animefans mit eisernen Magen zu empfehlen.

### **Pulse (2001)**

Der Film dreht sich um eine Gruppe von Freunden die von merkwürdigen geisterhaften Erscheinungen geplagt werden, nachdem ein Freund innerhalb ihres Freundeskreises Selbstmord begeht. Auf ihren Computern tauschen immer wieder merkwürdige Geisterbilder auf, sobald sie im Internet surfen oder ihr verstorbener Freund manifestiert sich in den Wänden ihrer Wohnungen.

Pulse ist ein Horrorfilm der wie Ringu, moderne Technik als Horrorelement nutzt. In diesem Fall das Internet. Er ist gespickt mit gruseligen Geistersequenzen und erzeugt eine großartige Horroratmosphäre.



### I saw the Devil (2010)

Die Frau eines jungen Polizisten wird von einem Serienmörder brutal ermordet und er nutzt seinen Zwangsurlaub dafür sich an dem Mörder seiner Frau zu rächen. Sein Ziel ist es allerdings nicht, ihn einfach nur zu töten, sondern sein Leben zur Hölle zu machen und ihn in den Selbstmord zu treiben.

Der Film ist eine Mixtur aus Action, Drama und Horror und begeistert mit erschreckenden Bildern von Wahnsinn und Kannibalismus, tollen Kampfchoreografien, Psychohorror und brutaler Action.

### The Wailing (2016)

In einer abgelegenen kleinen koreanischen Kleinstadt geschehen immer wieder mysteriöse Morde und eine merkwürdige Krankheit macht die Runde. Alles beginnt nachdem ein mysteriöser Neuankömmling aus Japan in der Stadt ankommt. Nachdem auch seine kleine Tochter krank wird versucht ein Polizist alles in seiner Macht stehende zu tun um ihn und die Krankheit aufzuhalten.

Ein bildgewaltiger koreanischer Vampirfilm der mit wunderschöner Kameraführung, toller Szenerie und einer interessanten Story glänzt, die bis zum Ende fesselt.

*Christoph K.*

## **Moorbrand bei Meppen: Katastrophenfall ausgerufen - Evakuierung möglich**

Der Landkreis Emsland hat am Freitag wegen des Moorbrandes auf einem Bundeswehr-Testgelände in Niedersachsen den Landkreis Emsland den Katastrophenfall ausgerufen. Mehreren Gemeinden droht die Evakuierung. Wegen des Moorbrandes auf einem Testgelände der Bundeswehr hat der Landkreis Emsland den Katastrophenfall ausgerufen. Eine Evakuierung der Gemeinden Groß Stavern und Klein Stavern könne nicht mehr ausgeschlossen werden. Nach einem Raketentest der Bundeswehr Anfang September hatte das Moor bei Meppen Feuer gefangen, und zu höheren Feinstaubwerten etwa in Süd-Oldenburg geführt. Von einem Hubschrauber aus waren Raketen abgefeuert worden. Bis alle Glutnester erstickt sind, kann es nach Experteneinschätzung noch ein bis zwei Wochen dauern. Ärzte fordern eine Ausweitung der Schadstoffmessungen in angrenzenden Ortschaften.

### **Feuer führt zu höherer Feinstaubbelastung**

Bei dem Moorbrand werden Experten zufolge vor allem feine und ultrafeine Partikel, Stickoxide und verschiedene weitere Verbrennungsprodukte wie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe freigesetzt, welche bei Menschen mit Lungenerkrankungen, Kindern, und Säuglingen zu Beschwerden führen kann.

*C.R.*



## Rezepte

### Brioche (Französischer Stuten)

#### Zutaten:

**500 g** Mehl  
**50 g** Zucker  
**50 g** Butter  
**1** Ei  
**250 ml** Milch  
**1** Prise Salz  
**1** Päckchen Trockenhefe  
**1** Eigelb  
**40 g** Hagelzucker

#### Zubereitung:

Am Besten in einer Küchenmaschine

Mehl, Zucker und Trockenhefe miteinander vermischen. Lauwarme Milch und Ei zufügen. Butter in kleinen Stückchen und Salz zufügen. Mit der Küchenmaschine 20 Min. kneten lassen (nicht weniger). Den Teig 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Danach nochmals 3 Minuten kneten lassen. Teig in eine Kastenform füllen und nochmals 1 Stunde gehen lassen. Bei 150 ° C auf der mittleren Schiene des Backofen 35 – 40 Minuten backen. Aus der Form lösen. Mit Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Dann auskühlen lassen.

R.S.

#### Zubereitung:

Erst die trockenen Zutaten in eine Schüssel mit Deckel geben, verschließen und schütteln. Die nassen Zutaten in eine andere Schüssel mit Deckel geben und wieder kräftig schütteln.

Auf eine mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne gießen und bei 180 °C ca. 45 Min. backen.

**Guten Hunger und gutes Gelingen wünscht euch**

#### Zutaten:

**200 g** Mehl  
**6** Eier  
**500 ml** Milch,  
**200 g** geriebener Gouda  
**200 g** gewürfelter Kochschinken  
**1 Dose** Champignons  
**1** Zwiebel  
Salz, Pfeffer evtl. Oregano

R.S.



# Veranstaltungskalender Oktober 2018

**Vom:** 28.09.2018 bis 13.10.2018

**Uhrzeit:** 17:00-01:00 Uhr

**Eintritt:** Frei

## Rüttenscheider Oktoberfest 2018

Unter dem Motto "Mittendrin statt nur dabei": Genießen Sie die ausgelassene Stimmung mitten im Getümmel mit Schunkelgarantie! Lassen Sie sich von unseren Madls und Buben mit unserem Wiesenbier, alkoholfreien Erfrischungen oder unseren bayerischen Schmankerln verwöhnen.

### Veranstaltungsort:

Flughafen Essen / Mülheim  
Brunshofstraße 3  
45470 Mülheim an der Ruhr

### Info:

[https://www.visitessen.de/essentourismus\\_veranstaltungen/v\\_tourismus/veranstaltung\\_detailseite\\_1238250.de.jsp](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1238250.de.jsp)

**Vom:** 05.10.2018 bis 07.10.2018

**Uhrzeit:** 17:00-22:00 Uhr

**Eintritt:** Frei

## FOOD LOVERS – Street Food Markt 2018

Kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt  
Essen mit Liebe: Unter diesem Motto lädt der "Food Lovers Street Food Markt" zu einer kulinarischen Reise rund um den Globus. Dabei sind der Vielfalt keine Grenzen gesetzt – von Burgern über Slow Food bis hin zu landestypischen Gerichten ist für jeden Geschmack etwas dabei.

### Veranstaltungsort:

Welterbe Zollverein - Schacht XII  
Gelsenkirchener Straße 181  
45309 Essen

**Info:** [info@zollverein.de](mailto:info@zollverein.de)

**Am:** Sonntag, 14. Oktober 2018

**Uhrzeit:** 11:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Altendorfer Straße 2, 45127 Essen

## Trödelmarkt in Essen IKEA

**Info:** [https://meine-flohmarkt-termine.de/troedelmarkt/12.08.2018/1773189\\_troedelmarkt-essen-ikea.html](https://meine-flohmarkt-termine.de/troedelmarkt/12.08.2018/1773189_troedelmarkt-essen-ikea.html)

**Am:** 06.10.2018, 13.10.2018, 20.10.2018

**Uhrzeit:** 06:00- 14:00 Uhr

**Ort:** Reckhammerweg, 45127 Essen

## Flohmarkt Universität Essen

**Info:** <https://www.flohmarktheld.de/flohmaerkte/essen/flohmarkt-universitaet-essen/>

**Vom:** 26.10.2018 bis 04.11.2018

**Eintritt:** Frei

**Ort:** Verschiedene Orte in der Essener Innenstadt

## Essen Light Festival 2018

Bühne frei für das Essen Light Festival, als Auftakt zu den Essener Lichtwochen. Vom 26. Oktober bis zum 04. November können sich die Besucher auf einem rund 2 Kilometer langen Rundweg in der Essener Innenstadt über spektakuläre 3D-Videomappings an markanten Gebäuden, moderne Lichtinszenierungen und beeindruckende Lichtinstallationen von internationalen und lokalen Künstlern freuen.

### Info:

[https://www.visitessen.de/essentourismus\\_veranstaltungen/v\\_tourismus/veranstaltung\\_detailseite\\_1228421.de.jsp](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1228421.de.jsp)

**Vom:** 25.10.2018 bis 28.10.2018

**Uhrzeit:** 10:00 -19:00 Uhr

**Eintritt:** Tickets gibt es seit August 2018 in der EMG-Touristikzentrale Essen, Am Hauptbahnhof 2, 45127 Essen. Telefonische Bestellungen/Reservierungen werden dann unter der Telefonnummer +49 201 88-72333 entgegen genommen (Mo. bis Fr. 9 - 17 Uhr, Sa. 10 - 13 Uhr)

## "Spiel" 2018 Internationale Spieltage

Die Internationalen Spieltage SPIEL ist die weltweit größte Publikumsmesse für Spiele und damit das Mekka für alle Brettspiel-Fans. Hier kann man sich umfassend über das gesamte nationale und internationale Spieleangebot informieren, dieses einem ausführlichen Test unterziehen und seine Lieblingsspiele auch gleich kaufen.

### Veranstaltungsort:

Messe Essen GmbH  
Messeplatz 1  
45131 Essen

### Info:

[https://www.visitessen.de/essentourismus\\_veranstaltungen/v\\_tourismus/veranstaltung\\_detailseite\\_1135357.de.jsp](https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1135357.de.jsp)

**Am:** 18.10.2018

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr

**Ort:** In der ersten Etage, Raum 1  
Haus der Begegnung 1, Weberstr.28, 45128 Essen

## Offener Spielertreff

### Info:

<https://www.lokalkompass.de/essen-nord/spass/essen-haus-der-begegnung-spielertreff-fuer-menschen-mit-und-ohne-handicap-d734530.html>



# Impressum

## Copyright-Hinweis:

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

Chefredaktion: FHH  
Layout: FHH  
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: CK

### Titelbild:

CK

und weitere

Die aktuellen Ausgaben sind auch online  
verfügbar unter:

[www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm](http://www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm)

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 ausdrücklich  
von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren  
Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

**Redaktionsschluss** der nächsten Ausgabe ist  
der 24. Oktober 2018. Druck erfolgt voraussicht-  
lich am 01. November 2018.

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

