

Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Helfen und helfen lassen

Neue Freunde finden und
sich in
der Nachbarschaft
gegenseitig helfen mit
nebenan.de



Die Fahrradmesse Essen 2019

Neues aus der Welt des
Bikens!
Das analoge Rad stirbt aus.
Radfahren 2.0



Eilmeldung!

Ufos über Kettwig
gesichtet!

2	Vorwort
2	Tipp des Monats
3	Die Palette stellt sich vor
4	Hundewetter
5	Gedichte
6	Fahrradmesse
10	Musik Empfehlungen
11	Artikel 11 & 13
12	Nachbarschaftshilfe
13	Über das Schreiben an sich
16	Ufos über Kettwig
17	Resident Evil Speedrunhilfe
18	The Warlock of Firetop Mountain
19	Zero Waste
21	Parkleuchten 2019
22	Eine Yogi Geschichte
23	Das perfekte Herz
24	Endometriose
28	Kochbar
29	Veranstaltungskalender
30	Impressum/Copyright



Liebe Leserinnen und Leser,

das Würzen und/oder Marinieren von Gemüse ist teilweise nicht immer einfach. Bei manchen Sorten ist es schwieriger, die Gewürze oder Marinade gleichmäßig zu verteilen. Beispielsweise bei Blumenkohl-röschen. Da haben wir einen ganz einfachen Tipp für Sie. Nehmen Sie einen normalen Frühstücksbeutel und füllen Sie Ihre Gewürze/Öl etc. hinein. Dann geben Sie die Blumenkohl-röschen dazu. Füllen Sie den Beutel etwa $\frac{3}{4}$ voll. Umfassen Sie den gefüllten Beutel oben mit der Hand und pusten kurz hinein, dass sich der Beutel aufbläht. Und nun schütteln Sie kräftig, bis keine Rückstände mehr am Beutel sind und sich alles vollkommen gleichmäßig um das Gemüse verteilt hat.

M.H.



Der April ist da und hat unbemerkt den Frühling mitgebracht. So stürmisch und ungemütlich wie er diesmal kam, kam er schon lange nicht mehr. Die Vermutung liegt nahe, dass dies alles irgendwie mit der Erderwärmung zu tun haben könnte. Ist aber nur eine Vermutung meinerseits. Ich schlage vor wir beobachten dieses Phänomen einfach noch einmal 40 Jahre bevor wir uns entscheiden, endlich mal mit der Luftverschmutzung aufzuhören, öfter das Fahrrad zu benutzen, die Innenstädte für KFZ komplett zu sperren und den ÖPNV vernünftig auszubauen. Auch wenn wir alle immer wieder über den schlechten ÖPNV meckern und uns aufregen, dass die Bahn zu spät kommt, in 9 von 10 Fällen sind es die Autofahrer, die für die Störung im Betriebsablauf sorgen. Sie warten auf den Gleisen, parken so, dass keine Bahn mehr vorbeikommt, fahren kreuz und quer ohne zu verstehen, dass eine Bahn nicht mal eben die Spur wechseln kann und produzieren Zusammenstöße, wo Menschen verletzt werden können. Sicher ist der ÖPNV noch ausbaufähig und es fehlt ihm mit seinem 50 Jahre alten Waggons eindeutig an Komfort, aber wenn die Straßen frei sind, dann ist er zumindest fast immer pünktlich. Also wir sollten uns einfach immer wieder den Gelassenheitsspruch in Erinnerung rufen und es so nehmen wie es kommt oder eben auch mal wieder nicht, in Bezug auf die Bahn oder den Bus.

"Gebe mir die Gelassenheit Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
Den Mut Dinge zu ändern die ich ändern kann,
Und die Weisheit das eine vom anderen
zu unterscheiden."

Marc D.H.



Die Fahrradwerkstatt...

des A.i.R. ist etwas ganz Besonderes, denn hier werden von Meisterhand noch alte Schätzchen mit viel Liebe und oft originalen Gebrauchtteilen wieder flott gemacht. Menschen, die schon einmal von einer Fachwerkstatt abgelehnt wurden, weil diese einfach nicht mehr an die Ersatzteile kam oder nicht das passende Werkzeug zur Verfügung hatte, werden hier oft noch einmal glücklich gemacht. Neuteile können natürlich jederzeit zum UVP bestellt werden.

Zudem ist immer ein großer Bestand an restaurierten alten Rädern zum Verkauf vorhanden. Vorbeikommen lohnt sich also immer. Als kleine Besonderheit kann man sich auch unsere 30 Jahre alte Rikscha zu einer Selbstkostenpauschale für besondere Anlässe und für soziale Veranstaltungen ausleihen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00-15:00 Uhr

Preise:

kl. Inspektion 15,-€ – gr. Inspektion 25,-€, Gebrauchtteile Preis je nach Zustand.

Bei Hartz4 Bezug 20% Rabatt (ausgenommen Neuteile)

Die Kaufbar...

der Palette ist ein kleiner Laden, der viele schöne gebrauchte, sowie zum Teil auch unbenutzte Dinge im Angebot hat. Die Nähstube und die Holzwerkstatt der Palette produzieren regelmäßig sehr schöne Werkstücke und Handarbeiten, die in der Kaufbar zu einem kleinen Preis angeboten werden.

Das Angebot besteht zudem aus Kleidung für Männer, Frauen und Kinder, Elektrokleinartikeln, Haushalts- und Küchenartikeln wie z. B. Gläser, Porzellan, Bestecke, Spielwaren und Modeschmuck. Ausrangierte Artikel werden in einer "Umsonst-Kiste" zum mitnehmen bereit gelegt.

Ein Besuch in der Kaufbar lohnt sich auf jeden Fall!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10:00 - 17:00 Uhr

Die Fundgrube...

ist eines der Steckenpferde des A.i.R. ist die hiesige Fundgrube, wo es immer eine riesige Fluktuation von schönen gebrauchten, zum Teil auch aufbereiteten Möbeln gibt. Von Küchen bis zu Sofa- Garnituren ist für jeden etwas dabei.

Die Preise sind wirklich verdammt günstig. Wer auf Vintage-Einrichtungen steht, wird auch hier aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mit leeren Händen nach Hause gehen. Des Weiteren besteht das Angebot aus diversen Haushaltsartikeln, Büchern, CDs und Schallplatten oder auch Elektroartikeln.

Die Möbel können mit einer Anzahlung von 20 % für bis zu 2 Wochen reserviert werden. Bei Bedarf werden sie auch für 10,-€ mehr mit dem hauseigenen Lieferservice nach Hause gebracht, den Aufbau muss man allerdings selbst bewerkstelligen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 15:00 Uhr

Marc D.H.

Hundewetter!

Wie wird der April?

Die erste Aprilwoche soll nach einer Wettervorhersage, von denen ja eine wie die andere nicht unbedingt immer zuverlässig ist, erst einmal mit tagsüber 10 - 11 Grad und Schauern bis zu leichtem Regen beginnen. Die Nächte liegen in der ersten Wochenhälfte bei 2 - 4 Grad und steigern sich zum Wochenende auf 6 – 7 Grad.

In der zweiten Woche geht der April am Dienstag mit Gewitter in die nächste Runde. Die Temperaturen bleiben bei 11 – 12 Grad und erheben sich zum Wochenende auf 15 – 17 Grad.

Ab Donnerstag, den 11.04.2019 scheint dann aber die Sonne durch die Wolken und es soll sonnig werden, mal mehr, mal weniger. Die Nächte liegen weiterhin bei 3 Grad und erhöhen sich erst wieder zum Wochenende.

Die dritte Aprilwoche präsentiert sich im Wechsel mit Wolken und Sonne, wobei die Temperaturen, bis auf die Ausnahme am Karfreitag, dem 19.04.2019 (13 Grad), zwischen 15 und 19 Grad liegen.

In der Wochenmitte sind immer wieder Gewitter und Schauer angesagt. Freitag ist sogar mit Regen zu rechnen. Dafür bleiben die Nächte bei 8 – 9 Grad.

In der 4. Woche pendeln sich die Temperaturen bei 18/19 Grad ein und es wird sehr sonnig. Ab und zu schieben sich mal 1 bis 2 Wolken vor die Sonne, was jedoch Seltenheitswert hat.

Der April verabschiedet sich in seiner letzten Phase mit schönem Wetter und die Nächte bleiben auf gleichem Niveau.

Da es ja nur eine Vorschau ist, könnte es natürlich auch anders ablaufen.

Also Kopf hoch und einen festen Glauben an das Wetter, welches man sich wünscht!!!!



S.W.

ECCE HOMO

von

Rudolf Steiner

In dem Herzen webet Fühlen,
In dem Haupte leuchtet Denken,
In den Gliedern kraftet Wollen.

Webendes Leuchten,
Kraftendes Weben,
Leuchtendes Kraften:

Das ist der Mensch.

Der Panther

von

Rainer Maria Rilke

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, daß er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille -
und hört im Herzen auf zu sein.



Dieses Jahr war es wieder soweit, dass unsere Fahrradwerkstatt die Fahrradmesse in Essen besucht hat um sich zu informieren, was es alles Neues gibt und wo die Trends hinführen werden.

Es ist eindeutig, dass die E-Bikes und generell die Digitalisierung der Fahrräder durch Apps und alle möglichen elektrischen Anbauteile immer schneller voranschreiten.

Vom Lastenrad bis zum Trike wird inzwischen alles mit Strom angetrieben, was früher noch per Muskelkraft betrieben wurde. Insbesondere bei den Lastenrädern ist dies eine sinnvolle Weiterentwicklung, da diese noch viel zu selten genutzt werden, obwohl es inzwischen in fast jeder Stadt eine Verleihstation für diese gibt.

In Essen bietet der ADFC kostenlos Lastenräder oder Anhänger zum Ausleihen an, welche allerdings noch mit der eigenen Muskelkraft, dafür aber mit Zahnriemen, angetrieben werden. Eine Buchung kann auf der Seite <http://essener-lastenrad.de> vorgenommen werden und muss spätestens 24 Stunden vorher geschehen.

Ob man für den täglichen Weg zur Arbeit oder zum Baggersee unbedingt ein 3000,-€-E-Bike benötigt, sei einmal dahin gestellt. Aber wenn es hilft die Menschen weg vom Auto und hin zum Fahrrad zu bewegen, dann ist es auf jeden Fall eine gute Sache. In Gebieten mit vielen Bergen ist es natürlich auch eine Erleichterung, nur geht doch irgendwie der sportliche Gedanke dabei verloren. Anders schaut es wiederum bei den Downhill/Enduro-Fahrern aus, deren Bikes gerne mal die 20 kg-Marke sprengen und die aufgrund ihrer Geometrie nur bedingt zum Bergauffahren geeignet sind. Hier ist ein E-Bike durchaus

sinnvoll, wenn man den Berg wieder hoch möchte und es keinen Lift wie im Bike Park Winterberg gibt. Für ältere Radfahrer stellen sie ebenfalls eine Erleichterung dar und werden auch von dieser Klientel fleißig gekauft.

Im Schnitt schaffen die E-Bikes je nach Akkukapazität eine Strecke von bis zu 50 km. Wer weiter fahren möchte, muss dann wohl oder übel sein schweres Bike ohne Unterstützung ins Ziel befördern. Es gibt inzwischen allerdings auch Motorsteuerungen, die nach vorheriger Eingabe der geplanten

Kilometerzahl per App die Leistung des Motors so regeln, dass man seine geplante Strecke auf jeden Fall schafft, was zu der Einschränkung führt, dass man nicht immer die volle Leistung geliefert bekommt. Hier bewegt man sich dann im Moment aber noch in Bereichen über 5000,-€, die man investieren müsste, um in diesen Genuss

zu kommen. Ein Hersteller dafür ist z.B. SPECIALIZED. Dessen hauseigene App ANGi bietet zudem auch eine Notruf Funktion, die bei einem Unfall oder einer zuvor eingegebenen Zeit ohne Rückkehr den Standort an zuvor ausgewählte Kontakte sendet.

Das hohe Gewicht und die hohen Preise für die E-Bikes lassen sich durch die höheren Anforderungen an die Technik erklären. Die Bikes benötigen stärkere Bremsanlagen, die Kette wird stärker beansprucht und auch die Federgabeln müssen aufgrund des höheren Gewichts im Vergleich zu einem normalen Bike belastbarer sein. Dies schlägt sich natürlich in Kombination mit der neusten Technik auf den Preis nieder. Die Kosten für Wartung und Inspektion sind auch etwas höher als bei Standardrädern und dürfen bei



einem Kauf nicht außer Acht gelassen werden, da sie regelmäßig durchgeführt werden sollten um sein Schätzchen auch möglichst lange fahren zu können.

Die Entwicklung schreitet im Eiltempo voran. Die Akkus werden inzwischen so schön in den Rahmen integriert, dass es kaum noch auffällt, dass man ein E-Bike fährt. Ob integrierte Akkus oder aufgesetzte gewählt werden, muss jeder für sich entscheiden. Beides hat Vorteile, die aufgesetzten lassen sich mitnehmen und auch gegen Ersatzakkus austauschen. Zum Teil gibt es auch die Möglichkeit 2 Akkus zu montieren, so dass man auch mal eine sehr lange Tagestour in Angriff nehmen könnte, mit der man die 100 km-Marke erreicht. Integrierte Akkus sehen einfach schicker aus und können nicht so leicht gestohlen werden. Sie beeinflussen aber auch die Stabilität des Rahmens, da durch sie die Rahmensteifigkeit geschwächt wird.

Motoren gibt es zudem in allen möglichen Varianten. Es gibt sie als Tretlager- Version am Hinter- oder Vorderrad, ebenso als Anhänger, der den Motor und die Akkus beinhaltet, wobei der Anhänger dann das Anschieben des Rades übernimmt, was keine Modifikation an seinem alten normalen Rad erfordert. Je nach Bauart seines alten noch fahrtüchtigen Rades hat man auch die Möglichkeit einen dieser Antriebe nachzurüsten.

Ein weiterer Trend scheinen Klappräder zu werden. Klappräder haben vor allem den

Vorteil, dass man sie leichter in der Bahn transportieren kann und dass man sie platzsparend in den eigenen 4 Wänden unterbekommt, was unter Anbetracht der



Gefahr des Diebstahls durchaus empfehlenswert erscheint. Klappräder sind inzwischen vollwertige Fahrräder, welche ohne Probleme den Vergleich mit einem normalen Rad aufnehmen können. Es gibt Rennrad- Versionen genauso wie geländefähige Modelle. Die Übersetzung der Klappräder ist aufgrund der kleinen Räder dementsprechend angepasst und man erreicht durchaus dieselben Geschwindigkeiten wie mit den neuen 29“ Rädern.

Neue Antriebssysteme

Große Fortschritte macht auch die Entwicklung alternativer Antriebssysteme, die nicht mehr mit einer öligen Kette angetrieben werden. Dies ist vor allem ein Vorteil für Berufspendler, denn die Kette ist und bleibt nun mal eine Dreckschleuder mit ihrem Öl, beschmutzt gerne mal die Anzughose und vor allem die Hände bei einem Defekt. Deswegen gibt es immer mehr Räder, die mit einem Riemenantrieb ausgestattet sind. Der Zahnriemenantrieb hat diverse Vorteile und findet inzwischen sogar an Mountainbikes Verwendung. Die Idee dazu wurde von der Motorradindustrie abgeschaut, wo er vor allem bei Harley Davidson zum Einsatz kommt.

Die Vorteile des Riemens, welcher aus einer



Die Fahrradmesse 2019

Carbonfaser hergestellt wird, sind immens. Er braucht seltener einen Service in der Werkstatt, benötigt keine Schmierung und hält im Vergleich zur Kette aufgrund der fehlenden Längung gerne doppelt so lange, bis er dann ausgewechselt werden muss. Er ist leiser und verfügt über eine größere Laufruhe. Dadurch, dass er auch nicht rosten kann und generell weniger schmutzanfällig ist, stellt er vor allem im Winter oder in Gegenden, wo es gerne viel regnet, eine erhebliche Verbesserung dar. Die Kraftübertragung über den Riemen per Getriebe an das Hinterrad ist verlustfreier als bei einer Kette. Sobald die Riemen für den Olympiaeinsatz freigegeben werden, sind wohl auch neue Weltrekorde zu erwarten.

Die Nachteile sind allerdings, dass eine Reparatur etwas aufwendiger ist und auch nur schwer selbst durchgeführt werden kann, was den Gang zum Fachmann unabdingbar werden lässt. Dies könnte auf einer Tour mitten im Nirgendwo zu einem Problem werden. Einen Ersatzriemen mitzuführen ist auch umständlicher, da er sich nicht so klein zusammen falten lässt wie eine Kette. Den Verschleiß kann ein Fahrer auch nicht mehr so einfach erkennen wie bei einer Kette und ein plötzliches Reißen des Riemens führt, ebenso wie bei einer Kette, oft zu einem Unfall, da der Fahrer plötzlich ins Leere tritt und unter Umständen das Gleichgewicht verliert. Sobald auch nur ein Zahn verschlissen ist, muss der Riemen getauscht werden. Zu guter Letzt bleibt noch anzumerken, dass der Riemen nur mit einer Nabenschaltung bzw. an Ein- Gang- Rädern verbaut werden kann, was zu einer momentanen Begrenzung auf maximal 14 Gänge führt. Sobald der Riemenantrieb eine größere Verbreitung findet ist zu erwarten, dass die Preise sinken und Werkstätten Erfahrung in der Reparatur bekommen, wo im Moment noch



Nachholbedarf besteht.

Eine nicht ganz so neue Entwicklung stellt der Kardanwellen- Antrieb da, den es schon seit ca. 1900 gibt, welcher nun aber eine Neuauflage mit besseren Materialien und für

neue Einsatzzwecke erfährt. Damals gab es die Nachteile, dass er im Vergleich zur Kettenschaltung sehr schwer war und auch nicht so viele Gänge bot wie die Kette, dafür aber eine Herstellergarantie von bis zu 10 Jahren bekam,

was bei einer Kette ein Traum, aber unmöglich ist. An Klappprädern entfaltet dieser Antrieb sein wahres Potenzial, da diese Räder aufgrund des gekapselten Antriebs schnell und ohne Kontakt mit einer öligen Kette zusammengeklappt werden können, was dem Transport mit dem ÖPNV zugutekommt.

Einen weiteren Einsatzzweck könnten in Zukunft wohl auch E-Bikes darstellen, da er stabiler ist und die Kette bei den E-Bikes viel mehr Belastung aushalten muss, was der Kardanwelle nicht schadet, da keine Längung stattfindet. Das mehr an Gewicht wird dann einfach durch die Motorleistung des E-Bikes ausgeglichen.

Die Firma Ceramic Speed aus Dänemark hat in Zusammenarbeit mit der Universität von Colorado nun eine neue Version vorgestellt, die mit 21 Keramik- Kugellagern in Verbindung mit der Kardanwelle bis zu 14 Gänge schalten kann und bis zu 99 % der Kraft auf das Hinterrad überträgt. Dazu kommen bis zu 49 % weniger Reibungsverluste als bei einem Kettenantrieb, was vor ca. 120 Jahren noch nicht der Fall war, wo die Kardanwelle im Vergleich zur Kette mehr Reibungsverluste vorwies und weniger Kraftübertragung zu verzeichnen hatte. Die Kette wird mit ca. 98 % Kraftübertragung angegeben, was allerdings nur auf eine neue Kette zutrifft, da durch den



Verschleiß dieser auch die Kraftübertragung nachlässt.

Diese Neuentwicklung von Ceramic Speed hat dann auch gleich auf der Eurobike 2018 den Award bekommen und lässt hoffen, dass die Zukunft des Radfahrens weniger anstrengend und mit weitaus weniger Wartungs- und Reparaturaufwand verbunden sein dürfte. Wann der Antrieb in Serienproduktion gehen wird, ist allerdings noch nicht absehbar. Der Prototyp auf der Messe Eurobike war ein Carbon Rennrad. Ein Video, welches diesen Antrieb erklärt, kann man sich unter folgendem Link anschauen:

<https://youtu.be/rgo-yEaXDzA>

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass die Zeiten, wo die Helden der Tour de France noch mit einem Gang die Berge erklommen haben, lange vorbei sind und ein Rad nicht mehr nur ein Gestell aus ein paar Rohren mit 2 Rädern und einer Kurbel ist. Die Zukunft wird zeigen, wie die neue Technik von der Bevölkerung angenommen wird. Unter Anbetracht der steigenden Umweltverschmutzung und den immer volleren Innenstädten mit weniger Parkplätzen für alle ist auf jeden Fall zu wünschen, dass die Menschen umdenken und sich ihrer Autos entledigen. Radfahren ist, wenn man ansonsten keine Lust hat sich ins Fitnessstudio zu bewegen oder eine andere Sportart auszuüben, das Mittel der Wahl um sich fit zu halten. Bei einer einstündigen Tour mit 20–25 km/h verbrennt der Körper ca. 500 Kalorien, Beine und Po erfahren eine Frischzellenkur und ebenso die Kondition verbessert sich erheblich, was einem z. B. auch beim Treppensteigen zugutekommt.

Man ist unabhängig von Bussen und Bahnen, muss nie mehr an einer Haltestelle stehen und raten, wann der Bus oder die Bahn wohl kommen wird, steht nie im Stau und mit der richtigen Kleidung können einem auch Wind und Regen den Spaß nicht verderben. Die Kosten- Nutzen- Rechnung spricht auch

eindeutig für das Fahrrad, welche bis auf die Anschaffungskosten und die oft günstigen und wenigen Reparaturen am Rad für die Nutzung sprechen und kein Vergleich zu einem KFZ darstellen. Wer gerne in der Natur unterwegs ist und dementsprechend auch dem Umweltschutz nahe steht merkt schnell, dass er per Rad an Orte gelangt, die weniger von Fußgängern frequentiert werden, die weiter weg von Parkplätzen liegen und oft auch besonders schön sind, da weit abgelegen von der Zivilisation. Man muss dabei nicht immer ein Ziel haben und wer keine eigenen Ideen hat, kann sich einer der vielen Navigations-Apps wie z. B. der von Komoot bedienen und sich die schönsten Touren direkt anzeigen und sich



navigieren lassen. Ansonsten ist halt immer noch der Weg das Ziel und man sollte einfach aufsteigen und losfahren.

<https://www.komoot.de/>

Marc D. H.





Musik Empfehlungen

Auch in diesem Jahr ist wieder eine neue XXL Fan Edition der Après Ski Hits erschienen, die Après Ski Hits 2019. Diese Fan Edition besteht aus 3 (!) CDs. Auf den CDs sind mehrere lustige Lieder, die nicht nur auf Geburtstags-Partys gespielt werden können.

Mit dabei sind einige neue, aber auch sehr viele bekannte Interpreten, die man schon lange kennt. Wie z.B.

Mickie Krause, DJ Ötzi, Andreas Gabalier, Ben Zucker, Beatrice Egli, Schäfer Heinrich, Feuerherz, Vanessa Mai, Anna-Maria Zimmermann, Almklaus, Lorenz Büffel, voXXclub, Ingo ohne Flamingo, Klostertaler, Melanie Müller, Tim Toupet, Bernhard Brink, Willi Herren, Alvaro Soler, Mia Julia und Kerstin Ott.

C.R.



Aktuelles über Schlager

Als ich neulich im Internet war, und etwas Aktuelles über Schlager herausfinden wollte, habe ich einige neue CDs und Doppel CDs gefunden. Aktuell sind die neuen Alben "Diamanten" von Bernhard Brink, "Mosaik"

von Andrea Berg sowie die brandaktuelle Doppel CD "Schlager Aktuell 14" erschienen.

Anschließend bin ich noch auf folgende interessante Webseiten gestoßen, wie z.B. folgende:

Auf diesen Webseiten wird direkt Musik gespielt, nachdem man die Seite aufgerufen hat.

<https://www.radio.de/s/schlager>

<http://www.surfmusik.de/radio/radio-paloma-100-deutscher-schlager,10838.html>

<https://webradio.harmonyfm.de/schlager>

<https://webradio.ffh.de/schlager>

Bei dieser Webseite muss zuerst der Button "RADIO STARTEN" gedrückt werden, um Musik abspielen zu können.

<https://www.schlagerradio.fm/>

C.R.

Wie der Lobbyismus der Content Industrie uns Artikel 11 und 13 beschert hat

Wie in einem vorigen Artikel bereits angesprochen, wurden vom EU Parlament die sogenannten Upload Filter beschlossen. Dies wird massive negative Auswirkungen auf Anbieter und Nutzer von Socialmedia Plattformen und alternativen Medien in der EU haben. Aber was sind die wahren Gründe hinter dieser Entscheidung. Dazu muss man zuallererst die Verwertungskette verstehen.

Normalerweise bezieht die Filmindustrie durch Abverkauf von Kinokarten, dem Verkauf und Vermietung von Blue Rays und DVDs und die Lizenzierung der Ausstrahlungsrechte den größten Teil ihrer Einnahmen. Doch das Problem heutzutage sind Streaming Plattformen wie Entflieh, die den größten Teil ihres Contents selber produzieren und Plattformen wie YouTube, die immer mehr potenzielle Kundschaft zu sich und weg von der Content Industrie ziehen. Die Filmstudios stecken nun in der Krise und müssen ihre Gewinnauffälle anderweitig kompensieren.

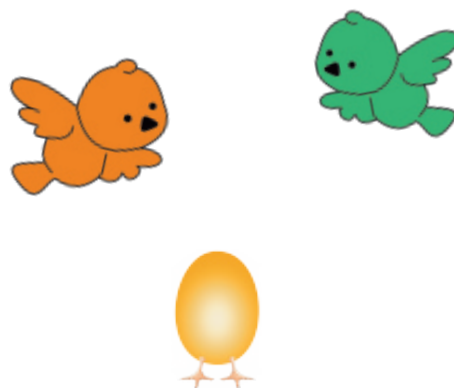
Hierzu nutzt die Verwertungsindustrie den Weg des geringsten Widerstandes und wendet sich dazu mit Hilfe von Lobbyismus und dem damit verbundenen Stimmenkauf bei Politikern an das europäische Parlament.

Durch die Upload Filter werden nun die Anbieter selber verpflichtet für den Inhalt ihrer Nutzer zu haften. Der Plan ist, nun Plattformen wie YouTube zu erpressen und sie zu Schutzzahlungen zu zwingen, um ein weiteres legales Betreiben ihrer Plattform innerhalb der EU zu „gewährleisten“. Dies umfasst allerdings auch die privaten Content Produzenten, welche nun Gefahr laufen abgemahnt zu werden für banale Dinge wie das Posten eines Memes in der Kommentarsektion. Da selbst das Zitatrecht durch die neue Gesetzesvorlage ausgehebelt wird, kann sogar ein Zitat innerhalb eines Kommentares aus einem kopierrechtlich geschützten Werk nun zu einem DMCA takedown (Digital Millennium Copyright Act) führen. Bei drei dieser Verstöße löscht YouTube den Account.

Die Zeiten für unabhängige Reviews und Diskussionsrunden über Medien oder aktuelle politische Geschehnisse scheinen also gezählt zu sein. Aber auch für unabhängige Journalisten stehen schwierige Zeiten bevor, da sie nicht mehr nach dem sinnigen Fair-Use-System handeln können und damit ihre Informationen nicht mehr aus anderen journalistischen Quellen beziehen dürfen. Sie werden nun genötigt, Schutzgeld an die Verlage zu zahlen um Ihre Arbeit machen zu können.

Ein weiteres Beispiel ist die freie Enzyklopädie Wikipedia, welche bereits am 23. März ihre Seite für europäische Nutzer deaktiviert, um zu demonstrieren, wie das Angebot in Zukunft für EU-Bürger aussieht. Denn genau genommen ist Wikipedia ja eine Ansammlung von Wissen, welche oftmals aus Printmedien oder anderen meist copyrightgeschützten Quellen bezogen wird. Und da eine Anpassung der Inhalte durch Nutzer nicht möglich ist, wird Wikipedia keine andere Möglichkeit bleiben, sich via Geoblocking in Zukunft juristisch abzusichern.

Christoph K.





Auf gute Nachbarschaft...im weitesten Sinne

Nachbarn – eher als die Verwandtschaft - kann man sich ja meist noch aussuchen, oder zumindest zu einem guten Zusammenleben mit ihnen beitragen. Dazu gehört der Austausch untereinander – nicht nur im materiellen Sinne sondern auch an Dienstleistung und Erfahrung sowie die Geselligkeit miteinander. Dazu kommen wir später.

So hat mich unser Chefredakteur auf die Spur der Nachbarschaftshilfe bei nebenan.de gebracht und zu einem halben Tag interessanter Recherche.

Hier geht es um die Hilfe untereinander. Auch 'verborgene Gewerbe' gibt es zu entdecken, d.h. z.B. ein spezielles Fachgeschäft, das man schon lange gesucht hat...oder auch die Szene-Kneipe. Über das sogenannte Vitamin B der Nachbarschaft könnte man im Glücksfall auch eine andere Wohnung finden. In diesem Netzwerk wird ja eher bekannt wo ein Domizil frei wird oder schon länger leer steht, aber nicht angezeigt ist.

Zunächst besucht man am besten die Seite nebenan.de, um sich unter 'Über uns' davon zu überzeugen, dass es sich um ein gemeinnütziges Portal handelt, das für mehr Miteinander im Mikrokosmos Stadtteil und Nachbarschaft plädiert. Es wurde gegründet von Christian Vollmann, der auch in einem Interview über Hintergrund, Intention und Zukunft informiert. Unterstützt wird es u.a. auch von der Diakonie.

Interessant ist zunächst, dass es bald – am 24. Mai - einen Tag der Nachbarn gibt, der in verschiedenen Stadtteilen der Städte in Form

von Nachbarschaftsfesten begangen wird. Wann und wo sie stattfinden, ist unter der Rubrik Aktionen zu finden. Sollte in der eigenen Umgebung noch keins geplant sein, kann man selbst eins organisieren. Dazu erhält man bei Anmeldung und Bekanntgabe dazu sogar Material in Form eines Mitmachpaketes. Zur Info über den Fortschritt der Fest-Planung kann man den Newsletter abonnieren.

Bei der Registrierung zur Mitgliedschaft wird zwar nach der kompletten Adresse gefragt. Diese ist aber nur wichtig für die Zentrale, um die Teilnehmer zuordnen zu können. Es erscheinen dann öffentlich bei den Teilnehmern der Vorname mit abgekürztem Nachnamen sowie die Straße, ohne Nr.

Für die eher zurückhaltende Fraktion unter uns – wegen Datenangaben bei der Registrierung-: Man kann man sich auch erst über die Anmeldung zum Newsletter über die Entwicklung der Feste informieren (s.o.), dies besuchen und erste Eindrücke gewinnen bzw. Kontakte knüpfen.

Im Großen und Ganzen halte ich diese Organisation für eine gute Idee.



K.K.H.

“Über das Schreiben an sich und die Frage, wie finde ich einen Verlag?”

Aus der Sicht eines Verlegers

Noch einmal kurz zur Erinnerung. Eine Vielzahl der Verleger betont auf ihrer Verlagshomepage, dass es einige Monate, bis zu einem halben Jahr dauern kann, bis eine Antwort kommt, bzw. nur in dem Fall, dass sie am eingesandten Manuskript interessiert sein sollten und eine Nichtantwort bitte als Absage zu verstehen sei.

Eine Zusage für mein Manuskript habe ich zwar noch immer nicht erhalten, aber doch, mit dem oben genannten Hintergrund, die eine oder andere durchaus unverhoffte Antwort. Interessant und weshalb ich das hier noch einmal zu Sprache bringe, ist, das Ganze mal aus der persönlichen Sicht eines der angeschriebenen Verleger zu betrachten.

Hier die Antwort des Verlegers:

„Sehr geehrter Herr O.J.A.,

zu jedem Buch gilt: Ich (subjektiv) muss gepackt werden, angesprochen werden, von dem, was ich lese. Irgendwo, irgendwie. Ich muss weiterlesen wollen. ICH, SUBJEKTIV.

Dennoch lese ich, was Sie mir da "anbieten", und muss (selbst)ehrlich schauen, wie es auf mich wirkt, das alles.

Ob ich es richtig mag oder weniger richtig.

Und dann entscheiden.

ALSO: Ja oder NEIN, nun alles lesen?

Immer dieselbe Frage.

Und natürlich sind mein Empfinden und mein Entschluss für oder gegen ein Lesen und dann Publizieren völlig subjektiv und sagt nichts aus.

Dennoch muss ich Ihnen (leider) mitteilen, dass ich nicht das komplette Manuskript anfordern werde.

Die Masse dessen, was man alles komplett lesen kann, ist immer begrenzt. (Denn Lesen kostet so viel Zeit. Und als Verleger liest man sowieso X Stunden vollkommen unbezahlt. Das ist Teil des Berufsbildes.)

GESAGT SEI: Man liest ja so viele Seiten, jeden Tag. Da muss man immer auch eingrenzen. Begrenzen. Die Zeit einteilen. Zügig.

Dann geht es ja auch um andere Bücher, die man auf dem Schreibtisch hat. Um Themen, um Inhalte, die einem vielleicht noch mehr zusagen.

Man entscheidet sich dann.

Es macht mir gewiss keine Freude, dass ich Ihnen hier mitteilen muss, dass ich nun also nicht Ihr Buch drucken werde, in meinem Verlag.

Aber auch das ist Teil der Arbeit des Sichtens der eingereichten Werke.

Am Ende entscheidet die subjektive Verlegerperson. (Zum Beispiel: Ich.)

Als Verleger trifft man dauernd Entscheidungen, aber man muss sich dann auch entscheiden.

JA / NEIN / JA / NEIN

Und das ist bei jedem Verleger oder bei jeder Verlegerin jeweils ganz anders.

Dies alles sage (schreibe) ich Ihnen, damit Sie eine kleine Rückmeldung haben.

Jede Rückmeldung hilft Autorinnen und Autoren.

Aber es sind alles nur Wahrheiten einer Person, eine andere Person kann schon wieder ganz anders darüber denken.

Schreiben und Publizieren haben X Facetten.

SEHEN SIE ES SO: ALS AUSWAHLPROZESS: Ich als Verleger muss (leider) immer überlegen, was ich lese und dann drucke ... und was nicht.

Also immer wieder auswählen!



“Über das Schreiben an sich und die Frage, wie finde ich einen Verlag?”

Allein das Sichten von Manuskripten, das Lesen, das Schreiben (wie jetzt) – das kostet auch schon so viel Zeit.

Je mehr Bücher man als Verleger macht, desto schärfer und geschulter wird der Blick, auch für das eigene (vollkommen egozentrierte) Mögen von Büchern.

(Denn das spielt auch immer mit hinein. Der total subjektive Geschmack der Verlegerperson.)

Vor allem: Ich hoffe, Sie können mich verstehen und sind mir nicht böse.

Erfahren Sie meine Zeilen also auch als Zustimmung zum Schreiben.

Schreibende und Verlegende sind sich gegenseitig letztlich immer sympathisch, weil sie über die Welt anders nachdenken.

Ich als Verleger muss aber auch immer überlegen, was ich (selber) herausbringe/drucke und was nicht.

Ein ständiger Balance-Akt. Wählen, auswählen. Eine "Wahrheit" gibt es nicht.

Um ein paar Einnahmen je Buch geht es ja auch noch, wenn man nicht als großzügig Spendender auftritt / nicht auftreten kann, sondern als dauernd auch mit Geld rechnender Verleger, der irgendwie ja auch über die Runden kommen muss. Und zwar sehr karg.

Viele Verleger sind übrigens nicht reich, sondern eher arm, aber sie tun es für eine Sache. Das Machen von Büchern. Das geht bis zur Selbstausbeutung ... und gedankt wird es leider eher selten.

Zu bedenken ist: In Deutschland erscheinen jedes Jahr zwischen 70.000 und 75.000 Bücher neu: Erste Auflagen, also ohne die Neuauflagen schon bekannter Bücher.

In diesem Meer der Bücher geht man gerne unter, gerade auch als kleinerer Verlag, der nicht mit 100.000 oder 500.000 Euro für ein Buch die Werbetrommel rühren kann.

WOHLGEMERKT: Das alles muss nicht gegen Ihr Buch und Ihre Schreibe sprechen. Aber vieles geht einem im Kopf herum.

Bedenken Sie also, dass bei verlegerischen Entscheidungen eine Vielzahl von Aspekten eine Rolle spielt.

Natürlich will man von einem Text "gepackt" werden – und das ist je nach Verlegerperson ganz unterschiedlich.

Es kann das Thema zusagen, der Stil des Schreibens aber dann nicht so sehr.

Es kann der Schreibstil zusagen, aber die Konstruktion und Gesamt-Idee des Buches nicht so sehr.

Es kann das Thema zusagen, aber nicht der Umfang.

Selbst wenn dem Verleger die eingereichten Manuskripte richtig und sogar 100 %, also sagen wir: 98 %, zusagen (das wäre immer der eigentliche Schritt Nr. 1), muss er doch immer auch noch an den Verkauf der Bücher ... und überhaupt an alle weiteren Schritte des Verlages denken. Auch an die Kosten.

Es kann sogar sein, dass das zeitlich zu bewältigende Kontingent des Verlages ein weiteres (derartiges) Buch derzeit einfach nicht mehr zulässt. Eine Ausnahme würde man nur machen, wenn ein SUPER-BUCH auf den Tisch kommt/käme, wo man einfach nicht NEIN sagen kann/könnte und wo doch noch ÜBERSTUNDEN, also: weitere Überstunden in der Selbstausbeutung, in Kauf genommen werden.

Der Blick geht immer in viele Richtungen.

Schaffen wir das Buch überhaupt noch, zusätzlich zu den anderen Buchprojekten, die schon laufen?

Kommt mit diesem Werk der Verlag nicht vielleicht in eine bestimmte Themen-"Schiene", die so intensiv vielleicht gar nicht beschritten werden sollte?

Lohnt es sich, für das Buch Geld auszugeben, oder wäre es am Ende nur eine Art Spende an einen Autor? Können wir uns solche Spenden denn leisten?

Man bedenkt A, aber auch B, zudem C, am Ende noch D, und auch dann E, usw. (und das



“Über das Schreiben an sich und die Frage, wie finde ich einen Verlag?”

auch noch im Vergleich zu/mit anderen Manuskripten, die man auch bekommt und publizieren könnte).

Insofern sagt eine Absage durch einen Verlag da noch nichts, was gegen Ihr Schreiben im Grundsätzlichen sprechen müsste.

Vieles ist bezüglich der Erfolge oder Misserfolge eines Buches ungewiss, aber es müssen dann auch bei jedem Manuskript oder Auszugs-Manuskript Entscheidungen, bisweilen aus dem Bauch heraus, vom Verleger-Gefühl her, getroffen werden.

Logik und Intuition kommen so oder anders dann zusammen.

Ob diese Entscheidungen richtig sind, entscheidet die Geschichte.

Gute Bücher können allzu oft abgelehnt werden, schlechte Bücher sich dennoch zehntausendfach verkaufen. (Ich erinnere zum Beispiel an das höchst umstrittene Buch STELLA von Takis Würger.)

Mal ist es so, mal so. Eine Absage bedeutet da noch nichts. BEISPIEL: Robert Schneider. Sein Roman »Schlafes Bruder« war 24 Mal abgelehnt worden, erschien 1995 im kleinen Ex-DDR-Verlag Reclam Leipzig, wurde ein Welterfolg. BEISPIEL: >>Die Absagen für den ersten Harry-Potter-Band dürften die teuersten Fehler der Literaturgeschichte gewesen sein: Bevor sich Bloomsbury schließlich erbarmte, lehnten ein Dutzend britische Verlage das Manuskript ab. Schließlich zahlte Bloomsbury ein Honorar von 2500 Pfund - und das nur, weil der Verlagschef das erste Kapitel mit nach Hause nahm und seiner achtjährigen Tochter zu lesen gab. Die war begeistert und überzeugte ihn, der unbekannten J.K. Rowling eine Chance zu geben.<<

Oder: >>159 Absagen bekam, zumindest nach eigenen Angaben, die deutsche Krimi-Autorin Petra Hammesfahr; dann schaffte sie endlich den Durchbruch.<<

Oder: Der berühmte Samuel Beckett soll für seinen Roman "Murphy" erst nach 42 Absagen einen Verleger gefunden haben. Oder: JACK

LONDON: Er bekam angeblich rund 100 Absagen von Zeitungen und Verlegern, bevor er seinen ersten Band Kurzgeschichten, also sein erstes vollständiges Buch, veröffentlichen konnte. [Son of the Wolf (1900) "Der Sohn des Wolfs"]

Oder: ANDREA SCRIMA (Deutschamerikanerin, wohnhaft in Berlin) hatte 75 Absagen für ihren ersten Roman "A Lesser Day" , DEUTSCH: „Wie viele Tage“, 2018 auf Deutsch im Droschl Literaturverlag erschienen in Übersetzung von Barbara Jung. 192 Seiten, 23 Euro.(QUELLE: Interview Deutschlandfunk, Sendung "Zwischentöne", Ausstrahlung 28.10.2018.)

UND: Eine Art von Welt-Gerechtigkeit gibt es schon gar nicht. (Das gilt auch für Verlage, übrigens. Es gibt tolle Verlage und tolle Bücher, die ganz wenig gekauft werden. Und umgekehrt gilt es auch. Die Bestsellerlisten zeigen bekanntermaßen nicht immer DAS BESTE.)

Ich wünsche Ihnen aber das Beste. Und das meine ich wirklich so. Das Beste im Leben und allen Erfolg, den Sie sich wünschen. Auch für das Schreiben.

Diese Absage ändert daran nichts.

Mit freundlichen Grüßen ... ,“

Auch das fand ich, war es wert einmal gesagt bzw. geschrieben zu werden.

O.J.A.



Ufos über Kettwig

Ein fast wahre Geschichte



Gestern, am 07.03.2019 um 17:55 Uhr, landete in Essen-Kettwig im Wald, in der Nähe der Ruhrthalbrücke, ein unbekanntes Flugobjekt.

Passanten sahen neben der Ruhrthalbrücke ein grelles Licht, das zur Landung ansetzte. Sie sahen wie ein schwarzes UFO im Wald landete und ein lauter Knall schallte aus dem Wald. Polizei und Feuerwehr wurden durch die Passanten alarmiert, die auch nach 15 Minuten eintrafen. Es hatte sich nämlich ein kleiner Brand etwa 450 Meter vor dem UFO entzündet, welcher rasch von der Feuerwehr gelöscht wurde.

Die Polizei kam mit 5 Einsatzwagen und 50 Einsatzkräften, die den Wald durchsuchten. Das UFO war wie vom Erdboden verschwunden als die Polizei danach suchte. Im Wald von Kettwig-Ickten sahen die Einsatzkräfte eine außerirdische Gestalt. Ein Polizist zog sein Handy aus der Tasche und fotografierte den Außerirdischen. Während er fotografierte kamen vier weitere Außerirdische hinzu, die er ebenfalls fotografierte. Eine weitere Einsatzkraft entdeckte am anderen Ende des Waldes ein schwarzes UFO, das er auch mit dem Handy

fotografierte. Anschließend wurde über Funk durchgegeben, dass ein kupferfarbenes UFO in der Icktener-Siedlung auf dem Feld gelandet ist. Passanten machten auch hiervon Bilder mit dem Handy und waren schwer schockiert. Es wurde gesagt, dass das schwarze UFO im Wald ohne Besatzung gelandet ist und deshalb wurde vermutet, dass es sich bei diesem rätselhaften Objekt um eine Aufklärungsdrohne handelt. Es wurde auch spekuliert, dass die Außerirdischen im Wald die Besatzung des kupferfarbenen UFOs aus dem Icktener Feld sein könnten.

Polizei und Feuerwehr machten sich auf den Weg zu dem Feld. Drei traumatisierte Spaziergänger retteten sich mit einem Sprung in Richtung Waldrand als sie sahen, wie zwei Außerirdische auf das Raumschiff zu gerannt kamen – sie machten auch davon Bilder. Sie sahen, dass sich die Außerirdischen in das Raumschiff hoch-beamten, das sich zunächst nicht bewegte. Als dann die Polizei und die Feuerwehr verspätet eintrafen, flog es schließlich davon.

R.H.



Speedrunhilfe

Resident Evil 2 Remake

In der letzten Ausgabe der Infolette, habe ich bereits eine umfassende Review zu Resident Evil 2 verfasst. Da ich bereits einige Runden bestritt, mittlerweile sehr mit den Game Play Mechaniken vertraut bin und mir auch die Rätsel fast vollständig eingeprägt habe, biete ich hier eine Speedrunhilfe, für alle die noch Schwierigkeiten mit dem Bestreiten des Spiels haben oder einfach ein S+ Ranking schaffen möchten, um einige nette Extras freizuschalten oder die Herausforderung lieben. Sie umfasst alle nicht zufällig generierten Rätsel, um eine hilfreiche Stütze zu bieten.

Statuen:

Löwenstatue = A Szenario: Löwe, Zweig, Vogel
/ B Szenario: Krone, Flamme, Vogel

Einhornstatue = A Szenario: Fisch, Skorpion, Vase / B Szenario: Zwillinge, Waage, Wurm

Jungfrauenstatue = A Szenario: Frau, Bogen, Schlange / B Szenario: Bock, Harfe, Vogel

Zahlenschlösser:

Westbüro= NED, MRG

Treppe zweiter Stock= DCM

Umkleideraum= CAP Abwasserkanal= SZF

Safes:

(links,rechts,links)

Westbüro= 9, 15, 7

Warteraum= 6, 2, 11

Abwasserkanal= 2, 12, 8

Schachfigurenrätsel:

A Szenario: Springer–König

B Szenario: König – Springer

Turm–Dame

Läufer – Turm

Läufer – Bauer

Dame – Bauer

Gewächshaus Labor Codes:

A Szenario= 3123, 2067

B Szenario= 2048, 5831

Labor Mischverhältnis Rätsel

A Szenario: R, G, B, R, G, B, R, G

B Szenario: B, R, G, R, B, R, B, G, B, R, G

Christoph K.



Review – The Warlock of Firetop Mountain (Steam, Switch)



Die bereits 2014 auf Steam erschienene Umsetzung des Pen and Paper Klassikers The Warlock of Firetop Mountain, wurde nun auch endlich für die Switch portiert. Das Gameplay ist eine Mischung aus Choose your Own-Adventure, gepaart mit schachähnlichem rundenbasierten Kämpfen und einem Light-Rollenspielsystem das hier ein wenig an die Dark Souls Reihe von From Software angelehnt ist. Diese Mischung macht Warlock of the Firetop Mountain zu etwas ganz Besonderem. Der Spieler wählt anfangs zwischen vier potenziellen Helden mit verschiedenen Vor- und Nachteilen aus und startet am Fuße des namensgebenden Berg um sich durch die Ork-Minen einen Weg zur Spitze des Feuerberges zu bahnen. Begleitet wird die Reise von wunderschönen Illustrationen, welche direkt aus dem Regelwerk des Originals stammen.

Man wird Pen und Paper Rollenspiel mäßig mit Texteinblendung darauf hingewiesen, was die Spielfigur in ihrer Umgebung wahrnimmt und dann vor eine Entscheidung gestellt. Die Spielfigur wird als Spielstein ähnlich zur Repräsentation in einem Brettspiel dargestellt. Dabei wird die Umgebung jedes Mal komplett neu ausgewürfelt. Kein Abenteuer gleicht also dem anderen, allerdings ist der Schwierigkeitsgrad auch ziemlich hoch und durch die randomisierte Art der Weltgestaltung, kann das Spiel des Öfteren auch etwas unfair sein.

Auch die Tatsache, dass das Game Over System nach dem Rogue-Like Prinzip funktioniert macht es nicht unbedingt einfacher. Auch ist man das gesamte Abenteuer über auf sich alleine gestellt. Keine Heiler, keine Schutzmagier nur das Glück steht einem ab und zu zur Seite. Das Kampfsystem ist am ehesten mit einer Kombination aus Schach mit einer Spielfigur und klassischem Pen- und Papersystem zu erklären. Jede gewählte Figur hat eigene Attribute und Fähigkeiten auf dem Schlachtfeld. So kann eine Figur z.B. zwei Felder neben sich attackieren und eine andere kann dies diagonal. Dieses System trifft im

gleichen Maße auf die Gegner zu.

So können Orcs beispielsweise diagonal attackieren und Oger zwei Felder pro Zug überspringen. Wenn der Spieler und der Gegner beide gleichzeitig dasselbe Feld attackieren, wird mit Zuhilfenahme des Glückswertes und zweier sechsseitiger Würfel ein sogenannter Clash ausgewürfelt. Wenn der Wert des Spielers über dem des Gegners liegt gewinnt er diesen und der Gegner verliert durch die Attacke Stamina. Stamina ist die Lebensenergie innerhalb des Spiels. Sie kann mit Rationen und an Rastplätzen wieder aufgefüllt werden.

Beide sind allerdings rar gesät. Rastplätze dienen auch als so etwas was man als Speicherpunkt bezeichnen könnte. Trotz des Roguelikesystems hat jeder Held drei sogenannte Resurrectionstones, also Wiederauferstehungssteine in seinem Gepäck, mit denen er im Falle des Ablebens wieder an den letzten Rastplatz zurückkehren kann. Allerdings verliert der Spieler dabei auch die gesamte Progression seit dem letzten Rasten. Aufleveln im klassischen Sinne gibt es nicht, man sammelt Seelen der gefallenen Gegner ein, die als Währung zum Freischalten neuer Charaktere dienen.

Der gesamte Dungeon ist gespickt mit Fallen und bösen Überraschungen. Dabei kommen die verschiedenen Attribute der Helden zum Tragen. So können einige Helden besser im Dunkeln sehen als andere oder haben sogar einen sechsten Sinn für Gefahr. Es gibt Kisten mit eingebauten Schlangen, Falldüren, Bodenplatten, welche einen Mechanismus auslösen, die Speere auf den Spieler schleudern und natürlich die beliebten bodenlosen Abgründe hinter einer Tür.

Ich kann The Warlock at Firetop Mountain jedem Fantasy und Strategiefan sehr ans Herz legen. Ob mobil mit der Switch oder stationär mit dem PC. Stundenlange spannende Unterhaltung ist auf jeden Fall garantiert.

Christoph K.



Zero Waste – Leben ohne Müll



Zero Waste (=kein Abfall) ist der Versuch, sein Leben ohne Müll zu gestalten. Dies bedeutet, dass man sein Verhalten so umstellen will, dass kein Abfall mehr anfällt (der nicht recycelbar ist).

Um dort hinzukommen, muss man erst einmal die Grundvoraussetzungen schaffen. Dazu zählt seinen Müll trennen zu können. Leider ist in Essen nur die normale schwarze Restmülltonne Pflicht (§ 7 Abs. 2 Satzung 7.14a der Stadt Essen). Wenn man Glück hat, stehen blaue, gelbe und braune Tonne zu Hause zur Verfügung. Wenn nicht, kann man bei Mehrfamilienhäusern beim Eigentümer/Verwalter nachfragen. Da die Restmülltonne sehr teuer ist (349,20 €/Jahr für eine normale 120L Tonne) machen die blaue und gelbe Tonne auch finanziell großen Sinn. Diese sind nämlich komplett kostenfrei und so kann durch eventuell wegfallende Restmülltonnen viel Geld gespart werden. Auch die braune Biomülltonne, ergibt finanziell gesehen ein Sinn: mit 54,00 €/Jahr für 120L ist diese deutlich günstiger als die schwarze Restmülltonne. Müll zu trennen lohnt sich also nicht nur ökologisch, sondern auch finanziell.

Wichtig beim Mülltrennen ist vor allem der Biomüll. Hier gibt es die Möglichkeit eine braune Tonne zu nutzen oder einen Kompost selbst anzulegen, falls man einen Garten zur Verfügung hat. Da Bioabfälle hauptsächlich aus Wasser bestehen, ist die Entsorgung über die schwarze Restmülltonne höchst ineffizient. Der Inhalt der schwarzen Tonne wird nämlich komplett verbrannt, was bei feuchtem Müll, wie dem Biomüll, nur mit zusätzlichem Energieaufwand gelingt. Auf dem eigenen Kompost oder über die braune Tonne zerfällt der Biomüll zu wertvollem Humus, der als Dünger genutzt werden kann. Außerdem gibt es noch sogenannte Wurmboxen: Holzkisten, in denen die Bioabfälle, durch Würmer, zu Erde (Humus) verarbeitet werden. Die Boxen können sogar in der Wohnung oder auf dem Balkon genutzt werden.

Neben dem Biomüll ist auch der Papiermüll

eine wertvolle Ressource. Papier kann sehr gut wiederverwendet werden. Daher ist die blaue Tonne auch sehr wichtig. Das Papier in die Restmülltonne zu werfen wäre Verschwendung.

Bei der gelben Tonne gibt es Positives, aber auch negatives. Zuerst ist hervorzuheben, dass bestimmte Verpackungen sehr gut recycelt werden können, andere aber nicht so gut. Allgemein heißt es, wird 50 % des Mülls aus der gelben Tonne recycelt. Aluminium oder Metall z. B. kann sehr gut recycelt werden. Andere schmutzige Verpackungen werden nicht recycelt und verbrannt. So oder so, ergibt es mehr Sinn Verpackungen in die gelbe Tonne zu schmeißen, denn der Preis für die Entsorgung wird schon im Kaufpreis des Produktes mit eingerechnet. Daher ist die gelbe Tonne auch kostenlos. Da man schon die Entsorgung bezahlt hat, sollte man auch die kostenlosen gelben Tonnen nutzen. Und auch wenn nicht alles recycelt wird, ist es immer noch besser, als wenn es gar nicht in der Restmülltonne recycelt wird. Dass der gesamte Inhalt der gelben Tonne mit dem Inhalt der schwarzen Restmülltonne zusammen gekippt wird, stimmt nicht, es ist nur ein Mythos, der von vielen als Freifahrtschein genutzt wird, um den Müll nicht zu trennen.

Wenn man die Grundvoraussetzungen geschaffen hat, um den Abfall richtig zu trennen (=Output), kann man nun bei seinem Konsum-/Einkaufverhalten (=Input) weiter machen. Hier macht es Sinn, den anfallenden Müll zu untersuchen und sich dann passende Strategien zu überlegen um diesen zu verhindern. Typischerweise fällt viel Müll in Form von Lebensmitteln und deren Verpackungen an. Außerdem sind Drogerieartikel oft verpackt. Hier fällt erfahrungsgemäß am zweitmeisten Müll an.

In der Küche sollte man daher darauf achten, Lebensmittel ohne Verpackung zu kaufen (sofern dies möglich ist). Bei Obst und Gemüse geht dies sehr gut auf Märkten und Bioläden. Aber auch normale Supermärkte haben viel Obst und Gemüse ohne Verpackung im Angebot. Hier ergibt es dann Sinn, sich

Zero Waste – Leben ohne Müll

einen Beutel mitzubringen. Getränke gibt es auch in Mehrwegflaschen. Außerdem gibt es in einigen Bioläden und im Unverpackt Laden in Rüttenscheid auch unverpackte Trockenprodukte wie Haferflocken, Reis, Nudeln, Nüsse und Hülsenfrüchte. Wenn man also selber kocht, ist es möglich, komplett ohne Verpackungsmüll zu leben.

Im Drogerie-/Kosmetikbereich ist es auch möglich, ohne Verpackungsmüll zu leben. Anstatt Duschgel/flüssige Handseife nimmt man einfach ein Stück Seife. Anstatt Shampoo gibt es ebenfalls Stückseife speziell hierfür. Das Einseifen geht mit einem Stück Seife auch deutlich besser. Anstatt Papiertaschentücher nimmt man normale Stofftaschentücher. Diese sind auch deutlich angenehmer zu nutzen. Toilettenpapier gibt es auch als Recyclingversion. Außerdem gibt es z. B. Abschminkschwämme anstatt Wattepad. So

kommt man nach und nach dem Zero Waste Haushalt immer näher. Der Umstieg auf Zero Waste ist ein Prozess. Die Verhaltensänderungen müssen antrainiert werden. Und man sollte immer wieder seinen Müll überprüfen, wo noch Optimierungsbedarf besteht.

Wer sich darüber hinaus mit dem Thema beschäftigen will, dem kann man den Blog „Wastelandrebel“

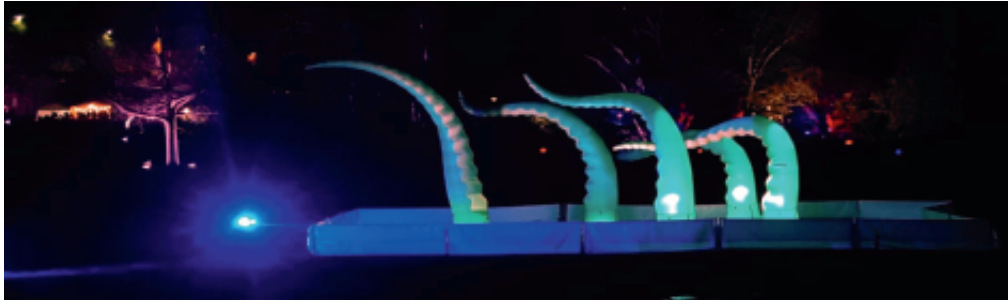
(<https://wastelandrebel.com/de/>) von „Shia“ empfehlen. Sie beschäftigt sich sehr ausführlich mit allen Themen rund um die Müllvermeidung. Sie gibt in fast allen Bereichen Tipps zur Optimierung im Bereich Zero Waste.

Viel Erfolg und Spaß beim Umstieg auf Zero Waste!

M.C.



Gruga Parkleuchten 2019



Das Parkleuchten in der Gruga ist ein jährlich stattfindendes Ereignis bei dem verschiedene Lichtinstallationskünstler ihre Werke präsentieren und sie mit der Natur des Grugaparks vereinen. Für Menschen die eine romantische Ader haben und vielleicht auf der Suche nach einer passenden Location für ein Date sind, kann ich diese Veranstaltung sehr empfehlen. Aber auch Menschen, die sich inspirieren lassen möchten, für die Lichtstimmung in den eigenen vier Wänden, sind hier gut aufgehoben. Der Preis ist meiner Meinung nach mit seinen 6 € pro Person allerdings etwas gesalzen,

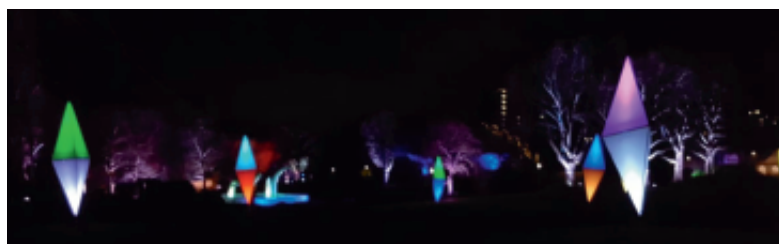


jedenfalls für das was man geboten bekommt. Der Park lässt sich gemütlich in etwa einer Stunde erkunden und wartet auch nicht mit menschlichen Auftritten oder anderen elaborierten

Abwechslungen auf, außer einem Verkaufsstand bei dem man durchsichtige Luftballons mit integrierten LEDs für 3 € das Stück kaufen oder sich mit Glühwein für den stolzen Preis von 4 € aufwärmen

kann, gab es dort nichts Erwähnenswertes zu entdecken.

Christoph K.



König Parikshit und der Sohn des Asketen

Eine alte Yogi Geschichte

Vor langer Zeit gab es einen Einsiedler, der mit seiner Familie tief im Wald lebte. Zu dieser Zeit lebten viele Heilige und Weise so mit ihrer Familie, sie waren zufrieden mit ihrem bescheidenen Leben in der Abgeschiedenheit und meditierten dort sehr viel und lang. Eines Tages, während er sich in einer tiefen Meditation befand, kam König Parikshit vorbeigeritten. Da er schon sehr lange geritten war und zudem sehr durstig und hungrig war, hielt er am Haus des Einsiedlers an.

In Indien ist es ein Gesetz, dass man zu jedermann und in besonderem Maße dem König gegenüber gastfreundlich ist. Der König stieg also von seinem Pferd, ging zur Tür und klopfte an. Jedoch bekam er keine Antwort aus dem Haus und so öffnete er die Tür um zu schauen ob jemand anwesend sei. Dort sah er den Asketen in Meditation sitzen und rief zugleich: „Bitte, großer Weiser, ich bin ganz schwach und habe heute noch einen langen Weg vor mir, bitte gebt mir etwas zum Essen und Trinken damit ich meinen Weg gekräftigt fortsetzen kann.“

Er bekam keine Antwort.

„Warum antwortest du nicht, ich spreche zu dir, nun sag doch etwas!“ rief er daraufhin etwas lauter. Er bekam immer noch keine Antwort und so schüttelte er den Asketen kräftig. Doch auch dies erweckte den Asketen nicht aus seiner Versunkenheit. Dies machte den König sehr wütend. Er dachte: „Dies kann kein Heiliger sein, er tut nur so als würde er meditieren, er ist faul und geizig. Er will mir nichts geben. Solange und so vertieft kann niemand ruhig sitzen.“

Sein Zorn brachte ihn sodann dazu dem Einsiedler eine giftige Schlange um den Hals zulegen, in der Hoffnung das sie ihn beißen und töten würde. Danach verließ er das Haus. Im selben Moment kam der Sohn des Asketen von hinten her und sah das. Da er noch sehr jung und zudem schüchtern war, traute er sich nicht den König anzusprechen. Sein Vater hatte

ihn dazu erzogen, niemals auch nur eine einzige Lüge über seine Lippen kommen zu lassen und so hatte er bisher in seinem Leben immer nur die Wahrheit gesagt. Aufgrund dessen waren seine Gedanken unheimlich stark und jedes Wort, das er sagte, musste zur Wahrheit werden. So kam es, dass er dem König hinter her rief: „Dieser König wird in sieben Tagen an einem Schlangenbiss sterben!“

Nach ein paar Stunden kam der Weise aus seiner Meditation heraus, er bemerkte die Schlange die immer noch um seinen Hals geschlungen war und nahm sie vorsichtig ab. Die Menschen sagen, einem Weisen, der meditiert, dem tun Schlangen und wilde Tiere nichts zuleide. Das ist die Kraft der Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und wenn jemand ganz tief in der Ahimsa verankert ist, dann tut ihm kein Tier etwas Böses an.

So fragte er dann seinen Sohn was passiert war und wo die Schlange denn hergekommen sei.

Der Sohn antwortete: „Unser König war hier und er hat dir bewusst diese Schlange um den Hals gelegt, mit dem Wunsch du sollest sterben. Dem habe ich es aber gezeigt! Er wird jetzt in 7 Tagen an einem Schlangenbiss sterben.“

Der Weise erwiderte nur erstaunt: „So?“ „Ja, Du weißt selbst, das was ich sage ist die Wahrheit und es wird geschehen.“

Aber der König ist doch ein guter König, er ist gerecht und passiert ist mir auch nichts. Wir hätten ihn ruhig bewirten sollen. Leider habe ich ihn nicht wahrgenommen und somit hättest du ihn bewirten sollen, da ich es nicht konnte. Das tut mir sehr leid. Unser König ist eben kein Weiser, er hat seine Emotionen eben nicht so unter Kontrolle. Aber wir als Asketen sollten unsere Emotionen immer vollständig unter Kontrolle haben.“

Der Sohn sagte darauf betrübt: „Ja, das verstehe ich und sehe ein, dass es nicht richtig gewesen ist, ich kann es aber nicht mehr zurücknehmen und so wird es nun geschehen.“

König Parikshit und der Sohn des Asketen Eine alte Yogi Geschichte

So suchte der Weise schweren Herzens den König auf. „Mein lieber König, leider muss ich dir sagen, dass du in 7 Tagen an einem Schlangenbiss sterben wirst.“

„Warum?“ fragte der König. Der Weise entschuldigte sich und fuhr mit seiner Erklärung fort: „Es ist leider nicht mehr zu ändern, es tut meinem Sohn und mir sehr leid.“

Der König erkannte zugleich, dass auch er sich nicht richtig verhalten hatte, doch auch er konnte es nicht mehr rückgängig machen. So gab er seinen Dienern den Auftrag ein neues Haus auf Pfählen für ihn zu bauen. Alle Baumaterialien wurden genau überprüft, damit ja keine Schlange irgendwo verborgen war oder sich hoch schlängeln konnte. An diesem Haus wurde 7 Tage lang gebaut.

In derselben Zeit sorgte der König aber auch auf anderer Ebene vor und erkundigte sich bei den Weisen: „Falls ich doch sterben werde, was ist der schnellste Weg, innerhalb dieser kurzen Zeit zur Verwirklichung zu kommen?“ Die Weisen rieten ihm: „Der schnellste Weg zur Selbstverwirklichung sei, Geschichten von Gott zu hören und den Lobpreis Gottes zu singen.“ Der König lud darauf Sukadev zu sich ein, welcher der Sohn Vyasa war (Weiser, der viele

alte klassische Schriften geschrieben hat), der ihm die Bhagavatam erzählte: die Geschichten der Inkarnation Vishnus und insbesondere Krishnas. Kurz vor Ende der 7 Tage wurde das neue Haus fertiggestellt und der König bezog es. Oben im Haus setzte er sich und seine Diener brachten ihm sein Abendmahl. In einer Frucht war eine Schlange verborgen, die ihn biss und so starb der König wie der Junge es beschworen hatte.

Da er aber inzwischen den Lobpreis Gottes gesungen und die Geschichten Krishnas gehört hatte, kam er zu einer höheren Bewusstseinssebene und erreichte somit die Befreiung. So ergab es sich letztendlich, dass diese Gegebenheit ein Segen für ihn war, denn in den 7 Tagen konnte er sich auf den psychischen Tod und seine Erlösung vorbereiten, sowie Abschied nehmen.

Eine alte Geschichte erzählt von Marc D. H.



"Om Namah Shivaya"

„Alles, was du bist und hast, ist gut – so, wie es ist.“

Endometriose – die oft unentdeckte Krankheit

Eine gynäkologische Erkrankung bei Frauen

Endometriose ist eine Krankheit bei Frauen, die oft unentdeckt ist, die aber verheerenden Schaden anrichten kann – und die mitunter auch starke Schmerzen verursacht.

Endometriose ist gebärmuterähnliches Gewebe, das sich überall im Körper bilden kann und das ebenso wie die Gebärmutter auf den Zyklus reagiert, d.h. wenn die Frau anfängt zu bluten, bluten auch die Endometrioseherde im Körper – was fatal sein kann, je nachdem wo sich das Gewebe befindet.

Es gibt die einfache Form, bei der sich die Zellen nur oberflächlich bilden, aber es gibt auch eine aggressive Form, bei der sich die Herde auch in Beckenwände, Bauchfell oder sogar Organe fressen - die tief infiltrierende Endometriose.

Tief infiltrierende Endometriose

Diese Form der Endometriose verhält sich ähnlich aggressiv wie Krebszellen und tatsächlich wurden nun in einer amerikanischen Studie (veröffentlicht im Mai 2017 im New England Journal of Medicine) bei vielen dieser Zellen Mutationen gefunden – in den Genen für Zellwachstum, Zellinvasion und DNA-Reparatur; einige dieser Varianten sind laut Ärzteblatt als Treibermutationen bei Krebserkrankungen zu finden (betrifft Wachstum und Aggressivität der Krebszellen). Dass diese Treibermutationen so häufig nachgewiesen wurden, zeigt deutlich, dass die tief infiltrierende Endometriose wohl doch nicht so gutartig ist, wie bisher immer von den Ärzten behauptet.

Bei der tief infiltrierenden Endometriose passiert es oft, dass es zu einem Befall an bzw. in Blase oder Darm kommt; aber wie schon erwähnt, können diese Zellen überall im Körper auftreten – in seltenen Fällen sogar in der Lunge, am Herzen oder im Gehirn.

Mythen rund um die Endometriose

Anders als bisher vermutet, weiß man mittlerweile, dass es sich nicht um Gewebe aus der Gebärmutter selbst handelt, sondern dass das gebärmuterähnliche Gewebe vom Körper neu gebildet wird – anders wäre es auch nicht zu erklären, wieso sich diese Zellen im Gehirn oder in der Nase befinden können oder z.B. in der Brustmuskulatur – oder wieso auch Frauen, die ganz ohne Gebärmutter geboren wurden, ebenfalls Endometriose bekommen können.

Ebenfalls anders als angenommen, beenden die Wechseljahre die Krankheit nicht zwangsläufig. Auch danach können sich noch Herde bilden.

Man vermutet, dass bestimmte Hormonzusammensetzungen im Körper dafür verantwortlich sind. So befeuert Östrogen die Endometriose enorm, während Progesteron die Herde eher schrumpfen lässt. Nach den Wechseljahren nimmt zwar der Östrogenspiegel ab, das reicht aber offenbar trotzdem nicht immer, um das Wachstum zu stoppen. Im Gegenteil, die plötzlich veränderte Hormonsituation kann sogar noch zur Bildung neuer Herde beitragen; manchmal kommt es dann sogar noch zu einer Verschlimmerung.

Nicht alle Formen der Endometriose sind hormonabhängig. Es gibt auch eine hormonunabhängige Form, die vor allem bei der tief infiltrierenden Endometriose vorkommt – diese wird dann natürlich auch von den Wechseljahren nicht gestoppt, ebenso wenig wie Versuche, die Endometriose mit Hormonen in den Griff zu bekommen, fruchten.

Adenomyose

Eine Sonderform der Endometriose ist die Adenomyose. Bei der Adenomyose sitzt die Endometriose tief in der Gebärmuttermuskulatur, die deswegen häufig entzündet und vergrößert und/oder verhärtet ist – und starke Schmerzen verursacht. Leider ist diese Form

Endometriose – die oft unentdeckte Krankheit

Eine gynäkologische Erkrankung bei Frauen

der Endometriose kaum behandelbar, es sei denn nur ein kleiner Teil der Gebärmutter ist betroffen, dann lässt sich manchmal das befallene Stück keilförmig in einer OP entfernen. In den meisten Fällen ist dies aber nicht möglich – hier hilft am Ende nur noch die vollständige Entfernung der Gebärmutter, um Schmerzen und Entzündungen in den Griff zu bekommen.

Versuche, die Endometriose einzudämmen

Meist versucht man die Endometriose zuerst mittels Hormonen einzudämmen, damit die Herde im günstigsten Fall austrocknen. Aber wie bereits erwähnt, funktioniert das nicht bei allen Frauen, ebenso wenig die Methode, die Frau künstlich in die Wechseljahre zu versetzen. Für manche Frauen ist das aber eine gute Lösung und die Endometriose hört tatsächlich auf zu wachsen (und bildet sich im besten Fall sogar zurück) – allerdings haben die Frauen dann oft mit starken Nebenwirkungen zu kämpfen (wie starkes Schwitzen oder Übelkeit).

Durch die Herde und die daraus resultierenden Verwachsungen – sowie durch wucherndes Narbengewebe – kleben oft Organe zusammen oder sie kleben an der Bauchdecke oder an der Beckenwand fest und müssen dann aufwändig in einer OP wieder gelöst werden.

Vor allem während bzw. vor der Menstruation und dem Eisprung haben viele Endometriose-Patientinnen sehr starke Schmerzen, manche sogar mit Kreislaufzusammenbrüchen, Schweißausbrüchen, starker Übelkeit und Schwarzwerden vor den Augen – bis hin zur Bewusstlosigkeit; aber viele Frauen haben tatsächlich ununterbrochen starke Schmerzen, also nicht nur während der Periode oder dem Eisprung. Auch neuropathische Schmerzen und Unfruchtbarkeit sind keine Seltenheit: Ein hoher Prozentsatz von Frauen mit Endometriose ist unfruchtbar.

Wenn die Schmerzen und anderen

Beeinträchtigungen zu stark werden (etwa bei Blasen- oder Darmbefall), kann nur noch eine Bauchspiegelung mit Entfernung der Herde helfen – im schlimmsten Fall muss sogar ein Bauchschnitt gemacht werden und eine größere OP – fachübergreifend (mit Chirurgen, Gastroenterologen, Urologen etc.) erfolgen.

Die Operationen führen allerdings oft zu weiteren Schmerzen; gerade bei der tief infiltrierenden Endometriose muss teilweise sehr tief geschnitten werden. Narbengewebe bildet sich, Nerven werden unter Umständen beschädigt, neue Beeinträchtigungen treten auf, Teile des Darms oder der Blase müssen entfernt werden und verursachen wieder neue Probleme.

Und man darf nun nicht davon ausgehen, dass sich die Sache damit erledigt hat – es können ja immer wieder neue Herde auftreten! Manche Frauen haben Glück und sind ein paar Monate oder sogar Jahre schmerz- und symptomfrei, bei den meisten Frauen ist das aber nicht der Fall. Die Schmerzen kommen oft innerhalb weniger Tage oder Wochen zurück, manchmal verschwinden sie auch überhaupt nicht und sind nach der OP immer noch genauso vorhanden wie zuvor.

Und einige Frauen haben leider noch viel größeres Pech: in der Endometriose-Selbsthilfegruppe liest man immer wieder von Fällen, wo die Frauen bis zu zwanzig OPs in nur einem Jahr haben und mit künstlichem Darmausgang oder dergleichen enden.

Vor einer Endometriose-OP weiß man leider nie was einen erwartet wenn man wieder aufwacht. Man muss sich ganz in die Hände der Mediziner begeben und unterschreiben, dass diese in der OP alles medizinisch Erforderliche tun dürfen. D.h. es kann passieren, dass man mit einem Bauchschnitt aufwacht (der vorher gar nicht geplant war), ohne Gebärmutter oder eben mit künstlichem Darmausgang. Auch die Ärzte kennen vorher das volle Ausmaß nicht; das sehen sie erst, wenn sie in den jeweiligen Körper reingucken.

Endometriose – die oft unentdeckte Krankheit

Eine gynäkologische Erkrankung bei Frauen

Deshalb kann aus einer kleinen Bauchspiegelung schnell schon mal eine OP von mehreren Stunden werden.

Sonstige Auswirkungen

Nicht wenige der betroffenen Frauen sind Schmerzpatientinnen und müssen eine Schmerztherapie machen – oft auch mit starken Schmerzmitteln als Dauermedikation. Viele haben Angststörungen, Depressionen und dergleichen entwickelt, wo nur noch eine Psychotherapie helfen kann.

Das Gefühl, einen Feind im eigenen Körper zu haben oder sogar den Körper selbst als Feind zu sehen, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, ein ungewisses Schicksal – sowohl vor einer OP, aber auch generell: wie schlimm kann das Ganze noch werden? – Man muss lernen, mit der Krankheit zu leben, gegen die es kein Heilmittel gibt.

Auch sozialer Rückzug und der Verlust der Lebensfreude spielen eine große Rolle; hier kann eine Verhaltenstherapie helfen.

Dass diese Krankheit bisher als gutartige Erkrankung angesehen wurde, ist für Betroffene wie ein Schlag ins Gesicht. Ihnen muss keiner sagen, dass diese Krankheit weder gutartig noch harmlos ist, denn das ist sie nicht.

Endometriose als Autoimmunerkrankung?

Es ist immer wieder im Gespräch, die Endometriose als Autoimmunerkrankung einzustufen. Häufig werden bei betroffenen Frauen Autoantikörper im Blut gefunden bzw. es liegen bereits andere Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto Thyreoiditis, Rheuma oder MS vor. Dass Endometriose so häufig in Kombination mit anderen Autoimmunerkrankungen auftritt, spricht sehr dafür, dass auch die Endometriose selbst eine Autoimmunerkrankung ist.

Eigentlich müsste der Körper die Bildung

des fremden Gewebes – an völlig falschen Stellen – verhindern. Aus irgendeinem Grund tut er dies jedoch nicht, was ganz eindeutig auf ein defektes Immunsystem hindeutet.

Allerdings ist noch nicht geklärt, was dieses defekte Immunsystem auslöst. Auch Umweltschadstoffe wie Plastikbestandteile, Weichmacher, Duftstoffe etc., die oft östrogen-ähnlich wirkende Stoffe beinhalten, aber auch Dioxin sind immer wieder als mögliche Auslöser für Endometriose im Gespräch.

Dioxine sind chemische, hochgiftige Verbindungen von denen bereits geringe Konzentrationen gefährlich sein können. 90-95% der Dioxine gelangen über die Nahrung in unseren Körper – hauptsächlich durch tierische Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte (von denen Endometriose-Patientinnen sowieso nicht allzu viel essen sollten, da beides Entzündungsprozesse im Körper fördert und die Endometriose dadurch nur noch mehr angeheizt wird).

Da sich Dioxine im Fettgewebe anreichern, werden sie langfristig im Körper gespeichert, was sie so gefährlich macht. Langzeitwirkungen von Dioxin sind u.a. Störungen des Immunsystems und des Nervensystems; auch Schädigungen der Leber sind möglich, sowie eine Reihe weiterer schwerwiegender Störungen. In Tierversuchen wurde u.a. auch eine krebserregende Wirkung nachgewiesen.

Auch Östrogene lassen sich in den letzten Jahren vermehrt in unserer Nahrung finden (vor allem im Fleisch), aber auch im Abwasser lassen sich Rückstände nachweisen. Und wie weiter oben beschrieben, befeuert Östrogen die Endometriose enorm.

Ansonsten spielen auch noch genetische Faktoren bei der Entstehung der Endometriose eine Rolle, denn Endometriose tritt oft familiär gehäuft auf – was wiederum mehr für eine Autoimmunerkrankung spricht, denn auch andere Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto, Diabetes oder Zöliakie sind vererbbar.

Dass Endometriose eine immunologische

Endometriose – die oft unentdeckte Krankheit Eine gynäkologische Erkrankung bei Frauen

Störung ist oder zumindest auf einer immunologischen Störung beruht, ist offensichtlich. Sie aber auch als Autoimmunerkrankung einzustufen, da scheiden sich (noch) die Geister, gerade auch, weil mögliche Auslöser von außen (wie die beschriebenen Umweltschadstoffe) eine Rolle spielen könnten. Man weiß einfach noch zu wenig über diese Erkrankung; die Forschung versucht dies gerade zu ändern, aber das kann wahrscheinlich noch Jahre dauern.

Leider wird Endometriose immer noch von vielen Ärzten verharmlost und nicht wirklich ernst genommen. Viele Betroffene müssen sich selbst darum kümmern, einen Arzt zu finden, der sie nicht nur ernst nimmt, sondern ihnen auch die Hilfe und erforderlichen Untersuchungen zukommen lässt, die sie dringend brauchen. Das zerrt nicht nur an den Nerven, es kostet auch wertvolle Kraft und vor allem Zeit, denn je länger es dauert, bis man Hilfe bekommt, desto mehr Schaden kann die Endometriose im Körper anrichten.

Viele Mädchen und Frauen glauben erst einmal den Beteuerungen ihrer Ärzte, dass Schmerzen während der Periode normal sind. Meist dauert es Jahrzehnte, bis dem nachgegangen wird. Bis dahin ist oft bereits ein beträchtlicher Schaden im Körper entstanden.

**Also: Schmerzen während der Periode –
insbesondere starke Schmerzen – sind
NICHT normal!**

Eine Liste mit zertifizierten Endometriose-Zentren lässt sich auf der Homepage der deutschen Endometriose-Vereinigung finden:

<https://www.endometriose-vereinigung.de/zertifizierte-zentren.html>

Y.D.



Kartoffelpfannkuchen aus Ostwestfalen-Lippe

Zutaten für 4 Person



500 g Kartoffeln oder Fertig-Kloßteig

4 Stück Eier

200 g Mehl

125 ml Milch o. Saure Sahne

1 TL Salz

25 gr frische Hefe

für die grobe Variante

ggf. 1 Bund Frühlingszwiebeln o.

1/2 Lauch

100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- rohe Kartoffeln schälen und reiben
- mit Eiern zu einem Brei verarbeiten
- währenddessen Milch/saure Sahne, Hefe, Mehl und Salz hinzugeben
- Teig ca. 1 Stunde gehen lassen
- Pfanne mit Schmalz einfetten
- Teig auf einmal hineingeben und zu einem großen platten Kuchen ausbacken



für die grobe Variante:

die Frühlingszwiebeln/Lauch und die Gemüsebrühe anstatt der Milch unterrühren

Dazu passt:

Süß: mit Butter, Marmelade oder Zuckerrübensirup

Deftig: Heringsstipp, grobe Leberwurst, Blutwurst, Mett, Räucherfisch oder -fleisch

Der Pickert schmeckt frisch und aufgewärmt, am nächsten Tag auch genauso gut

Die Redaktion wünscht Euch
einen guten Appetit!



Da ich väterlicherseits in Ostwestfalen verwurzelt und mit meinem Vater zur Zeit mit der Ahnenforschung beschäftigt bin, kamen wir auf Familienessen in 'alten Zeiten' und dieses Gericht zu sprechen.

Seit dem 18. Jahrhundert gilt Pickert - in „Kasten-“ oder „Pfannenform“ („Lappenpickert“) als das typisch westfälische / lippische Kartoffelgericht und war seit Guss der ersten Kanonenöfen ein sogenanntes Arme-Leute- Essen. Dessen Name bedeutet „picken“ für „ankleben“ – wohl, weil er früher direkt auf der Herdplatte gebacken wurde.

Die Basis ist ein Kartoffel-Weizenmehl-Teig, ähnlich den Reibepfätzchen bzw. Kartoffelpuffern, der heutzutage sehr dünn auf einer gusseisernen Pfanne oder speziellen Pickertplatte ausgebacken und mit einem Wender bzw. flachen Messer gewendet wird. Es kann aber auch eine handelsübliche, aber antihaftbeschichtete, große Bratpfanne verwendet werden.

Außerdem gibt es den Lippischen Pickert, der dicker ist und mit Hefe und Rosinen in kleineren Portionen zubereitet wird, mit dem ursprünglichen aber nicht mehr viel zu tun hat.

K.K.H.

Veranstaltungskalender April 2019

Orchideenzauber: Schau, Verkauf von Pflanzen und Zubehör

Am: Samstag, 6.4. + Sonntag 7.4.2019
Uhrzeit: 10:00 - 18:00 Uhr; Sa., 11:00 Führung durch Fachkundige
Ort: Orangerie, Grugapark (über Haupt- o. Eingang Virchowstr.), 45131 Essen
Eintritt: Tageskarte Gruga
Infos: <http://www.grugapark.de>

Frühjahrs-Pflanzenraritätenmarkt / Pflanzenmarkt:

Am: Samstag, 27.4. + Sonntag 28.4.2019
Uhrzeit: 10:00 - 18:00 Uhr
Ort: Orangerie, Grugapark (über Haupt- o. Eingang Virchowstr.), 45131 Essen
Eintritt: Tageskarte Gruga
Infos: Frühjahrs-Pflanzenraritätenmarkt / Pflanzenmarkt: Ausstellung, Beratung, Verkauf

Oldtimer-Messe Techno Classica

Ab: Donnerstag, 11.4.2019 bis Sonntag 14.4.2019
Uhrzeit: Mittwoch, 10.04.2019 (Vorschau): 14:00 - 20:00 Uhr,
Donnerstag, 11.04.2019: 09:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 12.04.2019 09:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 13.04. + Sonntag 14.04.2019: 09:00 - 18:00 Uhr
Ort: Messe Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen
Eintritt: ab Do. TK 25€/ onl. 22€, ermäß. TK 20€/ onl. 18€
Infos: <http://www.siha.de/tce.php?m=2&ms=2>
<https://techno-classica.ticket.io/n3bwtjtb/>



Foto-Ausstellung Aufbrüche ins Leben - 100 Jahre Zukunft

Seit: Montag, den 11.2.2019 bis Donnerstag, 11.4.2019
Uhrzeit: 9:00 - 21:00 Uhr
Ort: DIE NEUE GALERIE, 1. OG, VHS, Burgplatz, 45127 Essen
Eintritt: Frei
Infos: Eine in einem Workshop erarbeitete Foto-Ausstellung stellt dar wie sehr die Geschichte der VHS mit der weitreichenden Umgestaltung der deutschen Gesellschaft nach dem Kaiserreich 1919 zusammenhängt und wie ähnlich die Probleme der heutigen und damaligen Zeitgenossen sind.

Tanz in den Mai-Disco

Am: Dienstag, 30.4.2019
Uhrzeit: 23:55 - 4:00 Uhr
Ort: Südrock Nachtkneipe, Rellinghauser Str. 124, 45131 Essen
Eintritt: Frei
Infos: Süd'Rock'Disco Spezial: TANZ IN DEN MAI!
Gespielt werden Rock, Funk, Soul und natürlich Eure Musikwünsche
<https://www.facebook.com/events/328325864475402>

K.K.H & C.R.

Impressum

Herausgeber

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

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

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

Redaktion

Chefredakteur: Marc D.H.
Layout: Marc D.H.
Stellv. Redakteur
und Layout: C.R.
Titelbild: M.H.

Die vorrangigsten Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe
ist der 24. April 2019,
der Druck erfolgt am 30. April 2019

