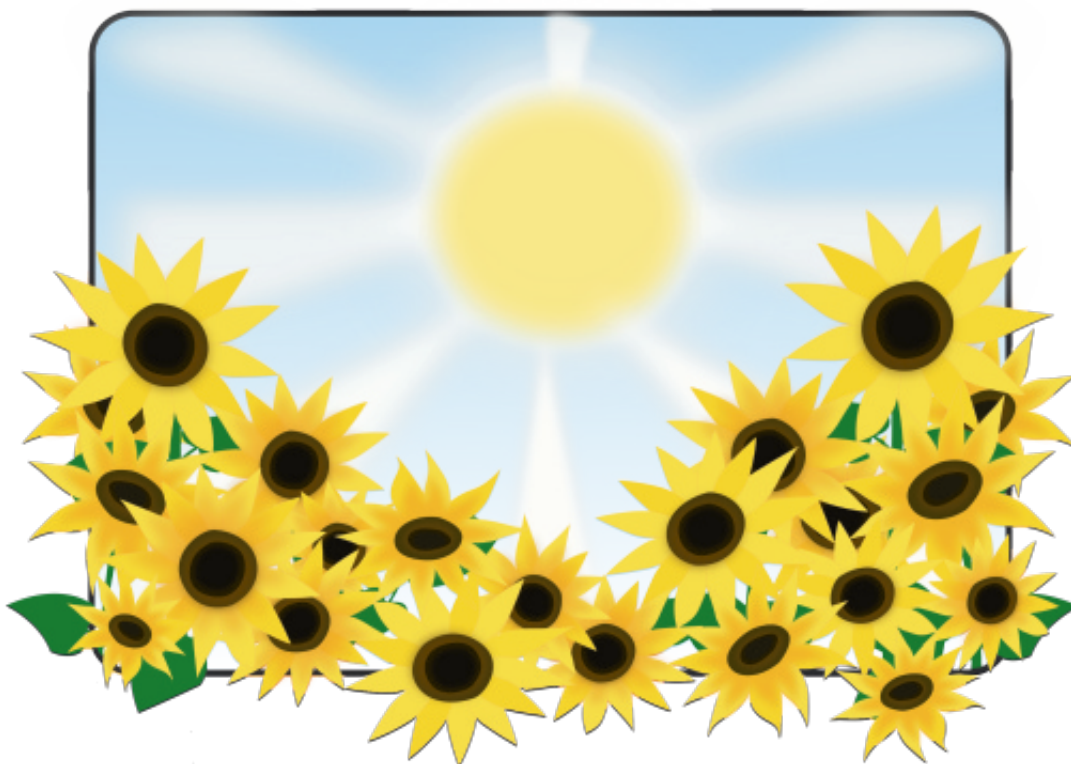




100 Jahre Citroën

Der Kult des 2CV alias "Die Ente" wird nie vergehen!



Gelassenheit

Eine erstrebenswerte Tugend, die durch den Stress der heutigen Zeit oft verloren geht.



Klimawandel

Die Natur schreit um Hilfe und niemand hört zu.

Inhalt

2	Vorwort
2	Tipp des Monats
3	Die Palette stellt sich vor
4	Gelassenheit
7	Klimawandel Ursachen & Folgen
9	Filmtip des Monats
10	Schattenseiten der Videospielindustrie
11	Finger weg von Huawei
12	Mortal Kombat XI
13	Apropos Oldtimer
15	16/8 Ernährungsprinzip
17	Verrückte Zeit
19	Kochbar
20	Veranstaltungskalender
22	Impressum/Copyright

Vorwort



Laut Kalender sollte diesen Monat nun der lang ersehnte Sommer eintreffen. Für viele ist es die Urlaubszeit und für ganz viele andere ist es die Zeit, wo sie sich erinnern, wie lange sie nicht mehr im Urlaub waren. Bei manchen sind es vielleicht nur 3 Monate und bei anderen schon 36 oder gar 120 oder 240 Monate, ohne dass sie das Land, eventuell auch die eigene Stadt, manche nicht einmal ihr eigenes Stadtviertel, verlassen haben.

Es wäre schön, wenn wir uns daran erinnern, wenn wir von unserem letzten tollen Urlaub erzählen und stolz die Fotos und Videos zeigen, wenn es die Gegebenheit zulässt, vielleicht auch den einen lieben Menschen mal ein Wochenende oder, wenn möglich, eine Woche mit in den Urlaub zu nehmen und ihn herauszuholen aus seinem grauen Alltag, damit auch er neue Energie schöpfen kann und mal etwas anderes sieht. Jeder Mensch, unabhängig von seiner Tätigkeit, braucht das mal, damit er neue Ideen finden und den Alltagsstress vergessen kann.

Die günstigste Art und Weise ist das Zelten und ich empfehle jedem es auszuprobieren, bevor er wieder einen Sommer schwitzend auf dem Sofa verbringt.

Marc D. H.



Mehr Lächeln!!!

Jedes Mal, wenn wir grinsen und sich ein Lächeln in unserem Gesicht breit macht, setzt unser Gehirn Serotonin frei, also das Glückshormon. Lächeln ist eine natürliche Art und Weise, sich zu zwingen, glücklich zu sein. Wer richtig lächelt, kann einfach nicht gleichzeitig auch betrübt sein.

Wer jeden Morgen nur 5 min nach dem Aufstehen lächelt, der bekommt automatisch eine großartige Stimmung für den Rest des Tages. Leider nutzen wir immer weniger dieses wunderbare Mittel, denn das Glück führt zum Lächeln und das Lächeln führt zum Glück.

Marc D. H.

Der Palette e.V. stellt sich vor

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., 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.

Gelassenheit

Eine erstrebenswerte Tugend

In der heutigen oft hektischen Zeit, wo es normal zu sein scheint dass die Menschen Ungeduld als eine der Tugenden empfinden, fehlt es eindeutig an einer gesunden Gelassenheit.

Gelassenheit hilft den Menschen gewisse, für sie oft unangenehme Situationen besser zu ertragen.

Dies kann alles Mögliche sein z. B. wenn man den Bus verpasst hat, einem der Kaffee auf dem Schreibtisch umkippt, aber auch wenn eine geliebte nahestehende Person verstirbt, man den Führerschein verliert oder ins Gefängnis muss, genauso wie wenn man den so ersehnten Job nicht bekommt oder eine schlechte Beurteilung von seinem Vorgesetzten.

Gelassenheit kann einem helfen seine Ängste in den Griff zu bekommen, derjenige der seine Emotionen in jeder Situation kontrollieren kann, der kann auch mit ansonsten schwierigen Situationen, vor denen man Angst hat umgehen. Es gibt viele Gründe sich aufzuregen, in eine starre Haltung zu verfallen und es gibt massenhaft Gründe Angst vor der Zukunft zu haben, für jeden Menschen und nicht nur für einzelne Individuen. Es kann sehr viel schief gehen auf unserem Lebensweg, jederzeit und unverhofft. Deshalb ist es umso wichtiger eine Gelassenheit zu entwickeln die einen sicher durch jede Situation bringt.

Gelassenheit bedeutet einfach Ruhe zu bewahren, egal was auch kommen mag. Gelassenheit bedeutet zur Ruhe zu kommen egal wie turbulent es im Moment im Innen und Außen zugeht, die Fähigkeit alles so zu akzeptieren wie es eben kommt.

Die Menschen sind so wie sie sind und machen bzw. sagen das was sie denken und das

was für sie richtig erscheint und nicht so wie man sich die Menschen wünscht oder was sie machen/sagen sollen. Wir dürfen unseren Gemütszustand nie von der Bewertung, Taten oder den Worten anderer Menschen abhängig machen.

Gelassenheit bedeutet auch Abstand zu nehmen von Sorgen und Nöten und seinen inneren Frieden zu finden. Eine besonders tiefe Quelle von Gelassenheit ist, die innere Ruhe, wenn man zu sich selbst kommt.

Gelassenheit ist dabei nicht mit Gleichgültigkeit zu verwechseln. Gleichgültigkeit bedeutet auch Trägheit nach dem Motto, mir ist alles egal. Diese Gleichgültigkeit ist oft die Folge von Frustration, welche entsteht, wenn man aufgegeben hat, sich selbst oder vielleicht auch das Leben.

Hier nun eine kurze Geschichte aus dem alten Russland.

Es war einmal ein Bauer der einen wundervollen Hengst besaß. Eines Tages brach der Hengst aus und verschwand von seiner grünen Wiese. Daraufhin kamen die Dorfbewohner zum Bauern und bemitleideten ihn: „Oh Du Armer, dein schöner Hengst ist fort und nun hast Du gar nichts mehr!“

darauf erwiderte der Bauer: „Glück oder Pech, wer weiß wozu es gut sein wird.“

Als einige Tage vergangen waren, kam der Hengst auf einmal mit noch sechs weiteren Stuten zurück auf die Weide. Nun kamen die Dorfbewohner erneut zum Bauern um ihn zu beglückwünschen und sagten: „Oh wie schön, da hast Du aber großes Glück gehabt!“ Der Bauer erwiderte nun erneut: „Glück oder Pech, wer weiß wozu es gut sein wird!“ Da der Bauer schon sehr alt war, bat er seinen Sohn die wilden Stuten einzureiten und zu zähmen. Der Sohn folgte dem Wunsch seines Vaters und ritt die Stuten ein, dabei wurde er von der wildesten der sechs abgeworfen und brach sich dabei sein Bein.

Und auch diesmal sagten ihm die Dorfbewohner wie viel Pech er doch habe. Der Bauer aber nahm es so wie es kam und meinte erneut nur: „Ob Glück oder Pech, wer weiß wozu es gut sein wird.“

Nun fing der Krieg an und die Soldaten gingen in die Dörfer um alle gesunden, kräftigen und jungen Männer zum Wehrdienst mitzunehmen.

Nur den Sohn des Bauern nahmen sie nicht mit, da er ein gebrochenes Bein hatte. Diesmal freuten sich die Dorfbewohner wieder über das Glück des Bauern, da es sein einziger Sohn war und seine Frau schon vor langer Zeit verstarb. Also gratulierten sie ihm erneut. Der Bauer zeigte sich allerdings wieder gelassen und wiederholte nur seinen bekannten Spruch: „Ob Glück oder Pech, wer weiß wozu es gut sein wird!“

Egal wie schlimm es auch ist, wenn man sich sein Bein bricht, der Krieg wäre schlimmer gewesen.

Da die Gelassenheit aber nicht nur für Bauern gut ist, kommt hier noch die Geschichte vom König und seinem Minister.

Es war einmal ein stolzer König der einen äußerst positiv eingestellten Minister hatte, dieser vertrat die Philosophie: „Alles, was auch immer geschieht, geschieht immer zum Bestem.“ Selbst im heftigsten Krieg behielt er seinen Optimismus bei und der König mochte es sehr von so viel positiven Gedanken umgeben zu sein.

Eines Tages gingen die beiden zusammen auf die Jagd und als der König einen gewaltigen Hirschbock sah, den größten der in seinem Wald wohl umher lief, wurde er ganz aufgeregt und passte nicht mit seinem Bogen auf, die zurück schnellende Sehne des Bogens trennte ihm daraufhin seinen kleinen Finger ab und der Hirsch entkam.

Als nun sein Minister die Wunde versorgte, meinte dieser wie immer: „Oh König, nehmt

den Unfall nicht so tragisch, Ihr wisst doch, alles geschieht immer zum bestem.“ - Manchmal ist es besser den Mund zu halten.

Dies erzürnte den König sehr und er ließ den Minister in den Kerker werfen.

Nach einer gewissen Zeit verspürte der König erneut das Verlangen auf die Jagd zu gehen und ritt alleine hinaus in den Wald, prompt verirrte er sich auch und wurde von Dämonenverehrern gefangen genommen, welche ihn opfern wollten.

Sie bereiteten alles für die Zeremonie vor und als es soweit war, dass sie ihn auf den Altar legen wollten um ihm mit einer Axt den Kopf abzuschlagen, bemerkte der Anführer, dass dem König ein Finger fehlte. Daraufhin meinte er dass sie den König nicht opfern könnten, da er unvollkommen sei, da er aber schon zum Opfer geweiht wurde, könne man ihn nun auch nicht mehr töten.

Also verband man ihm die Augen und führte ihn wieder aus dem Wald hinaus.

Voller Freude, zurück im Schloss befahl er sofort seinen Minister aus dem Kerker zu holen und ihm wieder die Freiheit zu geben. Er entschuldigte sich bei seinem Minister und erzählte ihm was vorgefallen war. Er konnte es aber auch nicht lassen und fragte ihn schelmisch, ob es denn auch gut gewesen ist, dass er ihn in den Kerker werfen ließ.

Da erklärte ihm der Minister voller Gelassenheit, sicher war dies auch gut, denn wenn er ihn nicht in den Kerker geworfen hätte, dann wäre er mit aller Wahrscheinlichkeit seinem König hinterher geritten, und die Dämonenverehrer hätten beide gefangen genommen, da der König aber unvollkommenen ist, hätten sie an seiner Stelle dem Minister den Kopf abgeschlagen und deshalb war es auch gut, dass er im Kerker saß und dem König nicht folgen konnte.



**Egal wie schmerzhaft es auch ist,
seinen Finger zu verlieren, es ist
viel schlimmer den Kopf
zu verlieren.**

Auch wenn wir oft nicht sofort verstehen warum jetzt gerade uns, dieses oder jenes wiederfährt, wir sollten es annehmen und abwarten was die Folgen davon sein wird. In die Zukunft kann niemand blicken, also bleibt uns ja nur Abwarten und Tee trinken.

Marc D. H.

Klimawandel

Ursachen & Folgen

Der Klimawandel schreitet unablässig voran und die damit einhergehenden Folgen betreffen uns alle. Doch was bedeutet das genau und welche Folgen sind heute schon erkennbar?

1. Das Eis an den Polen schmilzt

1979 wurde mit der Satellitenbeobachtung der Polkappen begonnen und seitdem konnte ein stetiger Rückgang des Polareises festgestellt werden. Spiegelnde Eisflächen reflektieren das Sonnenlicht um bis zu 80%, während eisfreie dunkle Wasserflächen gerade einmal 10% des Sonnenlichtes reflektieren können. Das sorgt dafür, dass sich das Wasser weiter erwärmt und noch mehr Eis schmilzt. Kein Wunder also, dass der Temperaturanstieg in den arktischen Regionen bereits deutlich größer ist als auf dem Rest des Planeten. Dadurch hat sich auch die Eisschmelze auf dem polarnahen Grönland deutlich beschleunigt.

2. Der Meeresspiegel steigt.

Durch das Schmelzen des grönländischen Eises steigt der Meeresspiegel. An deutschen Küsten wurde in den vergangenen hundert Jahren bereits ein Anstieg von 10 bis 20 Zentimetern gemessen. Das hat unter anderem zur Folge, dass Sturmfluten höher ausfallen.

3. Gletscher und Schnee schwinden.

Ein Großteil der von Forschern beobachteten Gebirgsgletscher verliert aktuell an Eismasse. Seit 1980 verschwand im Durchschnitt eine Eisschicht von 20 Metern Dicke. Dadurch ist zum Beispiel die Schneesaison in den Schweizer Alpen deutlich kürzer geworden.



4. Stärkere

Extremwetterereignisse.

Nicht nur, dass mancherorts die Häufigkeit von Fluten, Stürmen oder Waldbränden zunimmt, sie fallen auch noch stärker aus. Seit 1980 hat sich die Zahl schadensrelevanter Ereignisse weltweit circa verdreifacht. In Deutschland steigt vor allem das Risiko, dass durch schwere Gewitter größere Schäden entstehen.

5. Dürren bedrohen Forst- und Landwirte.

Klimamodelle rechnen in Zukunft mit noch mehr heißen Tagen und längeren Hitzeperioden. Das setzt dem Getreide und Baumarten wie Fichte und Kiefer stark zu. Außerdem profitieren von milden Wintern besonders Schädlinge und Unkräuter.

6. Pflanzen und Tiere reagieren auf die Erwärmung.

Der Klimawandel hat auch Auswirkungen auf das Verhalten von Flora und Fauna. So kommen Zugvögel früher zurück und bei Fischen wurde eine frühere Laichzeit nachgewiesen. Bei Pflanzen verschiebt sich der Blühzeitpunkt, sodass dieser nicht mehr zur Flugzeit der sie bestäubenden Insekten passt. Eine Analyse von 500 heimischen Tierarten ergab, dass der Klimawandel für 63 von

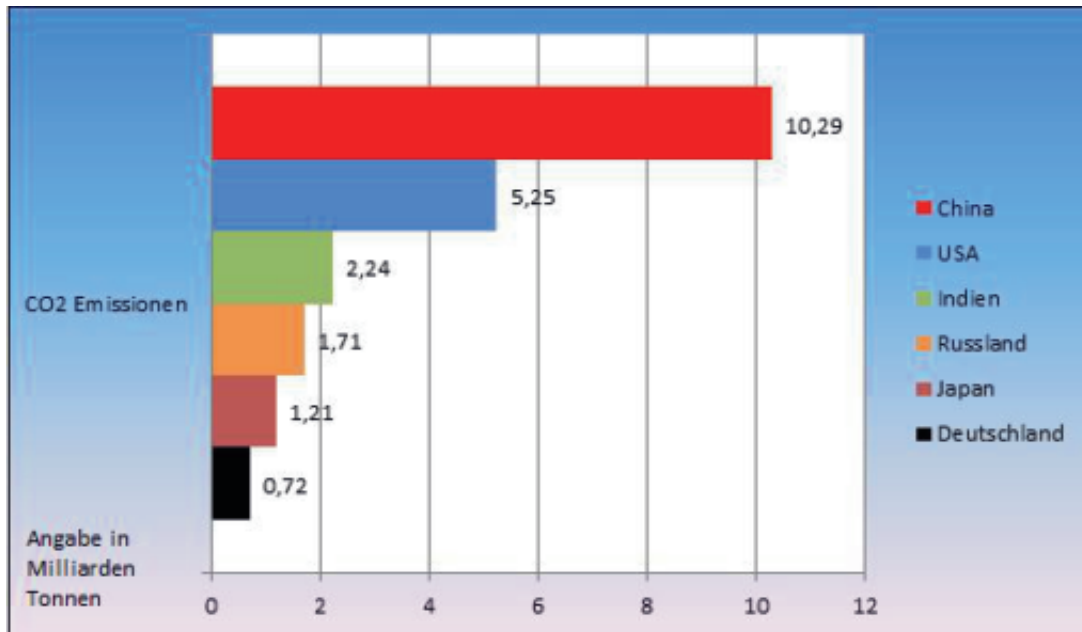
ihnen ein hohes Risiko darstellt. Hiervon sind besonders Schmetterlinge, Käfer und Weichtiere (z.B. Schnecken) betroffen.

7. Die Ozeane versauern.

Durch den Anstieg von Kohlendioxid in der Luft, ist der pH-Wert der Meeresoberfläche bereits um 0,1 auf etwa 8,1 pH gesunken. Das mag sich nicht nach viel anhören, bedroht aber das Leben zahlreicher Meereslebewesen.

**Wer die Weltweit 6 größten
 Verursacher von CO2
 Emissionen sind, verrät uns
 folgende Tabelle.**

Die oben genannten Punkte sind gute Gründe, um unser Verhalten zu ändern. Denn der Mensch ist durch das Abholzen der Regenwälder, Viehzucht und Nutzung fossiler Brennstoffe, der Hauptverursacher für die



Erderwärmung. Doch trotz der bereits sichtbaren Veränderungen und stetigen Warnungen der Klimaforscher, wird immer noch viel zu wenig für den Schutz unserer Umwelt getan. Im Gegenteil, der Ausstoß von schädlichen CO2 Emissionen nimmt weltweit jährlich zu. Bleibt also nur zu hoffen, dass ein Umdenken der Weltbevölkerung stattfindet und mit Hilfe von politischen Maßnahmen der Umweltschutz umfassend gestärkt wird.

D. I.

Suspiria

Film Tipp des Monats

Der Film spielt im geteilten Berlin in den 1970er Jahren, während der terroristischen Aktivitäten der RAF. Unsere Protagonistin ist eine junge Amerikanerin, welche sich nach dem Tod ihrer streng religiösen Mutter entschließt ein neues Leben als Tänzerin zu beginnen und sich an der renommierten Helena Markos Tanzakademie zu bewerben.

Unwissend, dass es sich hierbei nicht um eine gewöhnliche Tanzschule handelt, sondern um einen geheimen Hexenkult, welcher die drei großen Mütter verehrt: Mater Tenebrarum, Mater Suspiriorum und Mater Lachrymarum, welche seit Urzeiten das Schicksal der Menschen beeinflussen.

Als ich von dem geplanten Remake Suspirias hörte, war ich erst einmal skeptisch. Der Klassiker des Giallogenres von Meisterregisseur Dario Argentos, aus dem Jahre 1977 ist so originell und stylistisch ansprechend, dass es eigentlich keinerlei Neuinterpretation verlangt. Erstens empfinde ich die übertriebene Fokussierung auf Remakes als Armutszeugnis der Filmindustrie für Kreativität und Weiterentwicklung des Mediums und zweitens werden diese meist als Auftragsarbeit und nicht als Passionsprojekt eines Regisseurs umgesetzt, was sich definitiv in der Qualität widerspiegelt. Als gutes Beispiel könnte ich das miserable Remake von Oldboy anführen, welches keinen Funken des Charmes, Botschaft oder der Ästhetik des Originals einfangen konnte.

Bei Suspiria (2018) handelt es sich allerdings nicht um ein übliches Remake im klassischen Sinne, sondern um eine fast vollständige Invertierung des Originals. Fast jeder Aspekt wurde abgeändert und Dinge, die vorher im Hintergrund standen, wie das Tanzen innerhalb der Akademie, stehen nun im zentralen Fokus des Plots. Während das Original mit unnatürlichen Rottönen und knalligen Farbakzenten eine fast unnatürliche traumhafte Atmosphäre erschafft, bietet das Remake eine beklemmende kafkaeske

Atmosphäre, welche eher in schlichten Grautönen gehalten wird. Und wo das Original so gut wie keine Geschichte erzählt, sondern eher einer visuellen Achterbahn gleichkommt, steckt das Remake voller Mysterien, Hintergrundgeschichte und Wendungen und erzeugt damit seinen Spannungsbogen. Auch der Soundtrack von Radiohead Frontmann Thom Yorke weiß zu überzeugen und sorgt im Laufe der Geschichte immer wieder für Gänsehautmomente.

Ich kann das Remake jedem sehr ans Herz legen, der auf der Suche nach einem atmosphärischen Horrorfilm ohne Jumpscars ist und Wert auf klassische Kameraführung ohne viel Schnitte legt. Aber auch Menschen, die normalerweise Horrorfilmen nichts abgewinnen können – werden durch die spannend erzählte Geschichte – welche zum Mitdenken anregt und die überwältigenden Bilder gut unterhalten.

Christoph K.

Die Schattenseiten der Videospieleindustrie

Viele aufstrebende Programmierer, Designer, Tontechniker und Künstler haben den Traum, in die Welt der Videospielindustrie einzusteigen und dort ihren Träumen zu folgen. So bewerben sich jeden Monat tausende, in der Hoffnung, ihre Liebe zum Hobby in eine Karriere zu verwandeln.

Wenn man sich allerdings die Arbeitsbedingungen bei Firmen wie Epic, Electronic Arts, Activision, 2k oder anderen Publishern anschaut, wandelt sich dieses in einen schrecklichen existenzvernichtenden Alptraum.

Mehrere Whistleblower haben in der letzten Zeit von ihren Erfahrungen in ihrem Berufsleben berichtet und was hier zu Tage kommt, kommt fast Sklavenarbeit und emotionalem Missbrauch gleich, der die Seelen vieler Menschen vernichtet.

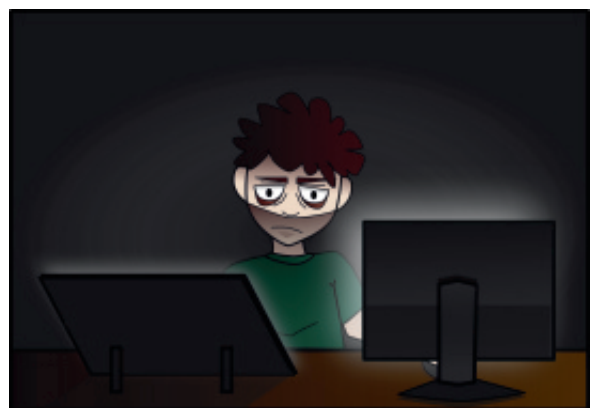
Nehmen wir hier die größte Spieleschmiede Epic Games als Beispiel – bekannt für das mittlerweile zum kulturellen Phänomen aufgestiegene Fortnite. Hierzu muss ich zuerst den Begriff Crunch erklären: Unter einem Crunch oder Crunchen bezeichnet man in der IT Branche lange andauernde Phasen von Überstunden, um ein Projekt bis zu einer Deadline zum Abschluss bringen zu können, um entweder die Vertragserfüllung zu gewährleisten und somit die Sicherheit des Studios nicht zu gefährden oder um die Qualität des zu entwickelnden Projektes zu verbessern. Bis vor einigen Jahren gab es so etwas nur vereinzelt und wurde meist löblich vergütet. Seitdem aber die Branche förmlich explodiert ist und immer mehr börsennotierte Publisher unter Wachstumsdruck stehen, da konstante Renditeerhöhungen von ihren Anlegern erwartet werden, entwickelt sich diese Ausnahmesituation zur Normalität.

So wird es Mitarbeitern eingeredet, dass es vollkommen normal sei, siebzig bis hundert Wochenstunden einzuschieben – und das über Monate. Was das für die Menschen vor den Computern bedeutet, ihren Familien oder der

psychischen Konstitution, scheint nicht mehr zu interessieren. Dazu wird Mitarbeitern auch konstant vorgehalten wie ersetzbar sie seien, was natürlich den Druck weiter erhöht. Dies alles geschieht unter dem Deckmantel der „Freiwilligkeit“. So berichteten einige Whistleblower davon, dass sie sehen konnten wie einige Arbeitskollegen zu Alkoholikern wurden, um dem Druck standzuhalten, in Psychiatrien eingeliefert werden mussten, Selbstmord begangen oder sich von ihren Partner scheiden ließen. Kein Wunder also, dass die Branche mittlerweile immer mehr Konkurrenz durch unabhängige, sich selbst publizierende Indie-Studios bekommt. Dort dauert die Entwicklung zwar länger, die Bezahlung ist schlechter, aber dafür werden die Menschen nicht wie Arbeitsmaschinen missbraucht und geistig durch den Fleischwolf gedreht.

Ich hoffe, dass die negative Publicity dazu führen wird, dass nicht nur mehr Betroffene mit ihren schrecklichen Erfahrung an die Öffentlichkeit treten, sondern dass ein Umdenken innerhalb der Industrie die Runde machen wird und die Arbeitsbedingungen besonders im amerikanischen Sektor deutlich verbessert werden.

Christoph K.



Finger weg von Huawei Handys und Tablets!

Seit Amtsantritt von Donald Trump in den USA braut sich ein Handelskrieg zwischen den Amerikanern und China zusammen. Die NSA und CIA sind sich sicher, dass die Chinesen massive Wirtschaftsspionage betreiben und dazu auch landeseigene Smartphone- und Tablet Hersteller nutzen, um westliche Nutzer auszuspionieren.

Laut geheimen Dokumenten, die bis jetzt nur dem Mutterkonzern Googles Alphabet vorliegen, geht hervor, dass besonders Huawei Spyware auf den Geräten installieren soll, die der chinesischen Regierung freien Zugriff auf vertrauliche Daten wie Dokumente, Internethistorie, Passwörter und Bewegungsprofile ermöglichen sollen. Bis jetzt sind diese der Öffentlichkeit nicht zugänglich und man kann nicht mit Genauigkeit sagen, ob dies auch wirklich der Wahrheit entspricht oder Taktik darstellt, amerikanische Smartphone Hersteller wie Apple zu stärken, um damit der Wirtschaftsmacht Chinas einen Dämpfer zu verpassen. Sollten hierzu neue Informationen ans Tageslicht kommen, werde ich zu dem Thema einen weiteren Artikel verfassen.

Die Folgen dieser Vorwürfe sind nun im vollen Gange. Huawei wurde von der amerikanischen Regierung als Staatsfeind klassifiziert und nun sind amerikanische Firmen wie Intel, Google, Facebook, Instagram oder Twitter gezwungen ihre Handelsbeziehung mit sofortiger Wirkung einzustellen. Wer sich nicht daran hält, wird wegen Hochverrats vor Gericht gestellt und verliert seine Handelslizenz. Das bedeutet, dass Intel keine Prozessoren oder anderweitige Chips mehr an Huawei liefern darf, Google den Zugriff auf den Playstore neuen Nutzern von Huawei-Telefonen verweigern muss, keine Updates mehr bereitstellen darf und auch keine Lizenz für die Nutzung ihres Android Betriebssystems mehr zur Verfügung stellen wird.

Das ist der Sargnagel für Huawei und seiner Tochterfirma Honor. Wer sich jetzt ein Smartphone oder Tablet dieser Marken kauft, sollte technisch versiert sein und in der Lage

sein Custom Firmware auf das Gerät zu installieren oder man kauft sich einen überbezahlten Briefbeschwerer.

Was die Zukunft anderer chinesischer Hersteller angeht, kann man nur abwarten, allerdings bin ich mir ziemlich sicher, dass Produzenten mit Sitz in Hong Kong unberührt bleiben sollten, da hier eine konstitutionelle Sonderstellung vorliegt, die eine relative Unabhängigkeit von der chinesischen Regierung garantiert und deren Einfluss limitiert. Dies liegt daran, dass Hong Kong bis 1997 teil des britischen Commonwealth war und damit bis heute eine Sonderstellung in Beziehung und Mentalität gegenüber dem Westen einnimmt. Wer also auf die Idee kommt, ein günstiges chinesisches Smartphone zu kaufen, der sollte vielleicht einmal den Standort des Firmensitzes Googlen, um beruhigt zuschlagen zu können.

Christoph K.

Mortal Kombat XI

Der Prügelspiel-Klassiker geht in die nächste Runde

Am 23 April ist der neuste Ableger des beliebten Beat 'em up erschienen und beschert uns wie seine Vorgänger wieder brachial brutale Kampfaktion.

In klassischer 1 gegen 1 Manier, mit einem von 25 Charakteren, tretet ihr in einer Vielzahl von schick gestalteten Arenen gegen eure Kontrahenten an und versucht diese möglichst effektiv zu vermöbeln. Dabei stehen euch neben normalen Angriffen und Kombos auch unterschiedliche Spezialfähigkeiten zur Verfügung. Während Skarlet ihre Blutmagie nutzt, um sich zu teleportieren oder mit blutigen Tentakeln aus der Ferne anzugreifen, lässt Sub Zero seine Gegner zu Eisklumpen erstarren, was diese anfälliger für weitere Attacken macht. Derartige Spezialmanöver lassen sich selbst als Neuling recht einfach ausführen, aber wie bei allen Kampfspielen, erfordert die Beherrschung eines Charakters viel Zeit und das auswendig lernen der verschiedenen Angriffe. Sollte der Gegner im Kampf einmal die Oberhand gewinnen und ihr kurz davor steht besiegt zu werden, könnt ihr versuchen mit einem Fatal Blow, das Blatt wieder zu euren Gunsten zu wenden. Das sind besonders mächtige Angriffe, die ihr mit einem Druck von L2+R2 auslöst. Wart ihr erfolgreich, startet eine kurze Videosequenz, in der euer Charakter eine ansehnliche Kombo vom Stapel lässt. Anfangs noch spektakulär, gingen mir die Sequenzen mit zunehmender Spieldauer eher auf die Nerven. Denn sie unterbrechen, wie ich finde, den ansonsten angenehmen Spielfluss.

Serientypisch wird während der Kämpfe wieder literweise Blut vergossen und der ein oder andere Knochen gebrochen. Letzteres wird mit einem Zeitlupeneffekt und der sogenannten "X-Ray Vision" gekonnt in Szene gesetzt. Natürlich sind auch die berühmten Fatalities und Brutalities wieder mit von der Partie. Diese ermöglichen es euch, am Ende des Kampfes und falls ihr siegreich wart, euren Gegner spektakulär und möglichst brutal ins Jenseits zu befördern. Anfangs stehen euch jedoch nicht alle Finisher zur Verfügung, diese müsst ihr

euch erst durch das verdienen von Goldmünzen freispielen. Damit könnt ihr dann in der Krypta, ein frei begehbare Areal, unzählige Truhen mit allerlei Inhalt öffnen. Darunter auch neue Gegenstände für die Charaktere oder einfach nur Konzeptzeichnungen. Wollt ihr alles freischalten, solltet ihr aber eine Menge Geduld mitbringen, denn ihr braucht dafür sehr viele Goldmünzen und diese verdient ihr euch durch Kämpfe in den verschiedenen Spielmodi.

Apropos Spielmodi, hier wird euch wieder eine gewohnt gute Auswahl geboten. Neben on- und offline kämpfen, könnt ihr z.B. an Turnieren teilnehmen oder die Türme der Zeit erobern. Ein Highlight stellt mal wieder der gut inszenierte Story Modus dar, der im Genre seinesgleichen sucht und euch im Durchschnitt gut 6 bis 8 Stunden beschäftigen dürfte. Ansonsten könnt ihr im Trainingsmodus eure Kampftechniken verfeinern oder ein Team aus computergesteuerten Kämpfern erstellen und gegen die Teams anderer Spieler antreten lassen. Alternativ können eure KI Streiter auch im Turm der Zeit kämpfen und euch beim Sammeln von Goldmünzen unterstützen.

Fazit: Egal ob Serienveteran oder Neuling, wenn ihr auf blutige Prügeleien steht, ist das neue Mortal Kombat genau das richtige für euch. Für euer Geld bekommt ihr ein Umfangsmonster mit schicker Optik, guten Story Modus und viel freischaltbarem Zeug.

D. I.

Apropos Oldtimer...

Die gibt es nicht nur bei Autos, Lkws und Traktoren, sondern auch der ÖPNV war ja nicht immer so modern wie heute, mal abgesehen von den Postkutschen.

So haben sich in manchen Städten Interessenten zusammengeschlossen, die zur Erhaltung alter Trams und Busse beitragen und sich dafür einsetzen.

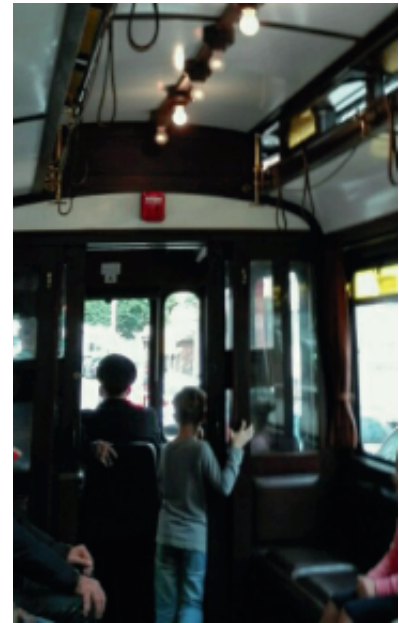
So auch die Verkehrs-Historische-Arbeitsgemeinschaft der Ruhr Bahn (ehem. EVAG, <https://www.vhag-evag.de/>), BoGeStra <http://www.vhag-bogestra.de/> und Wuppertaler Stadtwerke (<http://www.vhag-wsw.de/web/start.htm>), um nur einige zu nennen.

Die VHAG hat sich 1988 gegründet und - wie der Name schon sagt – mit der Geschichte dieser Verkehrsgesellschaft befasst. Interessant ist dabei, dass die ‘Essener Straßenbahn’ eine Unterabteilung der ‘Süddeutschen Eisenbahngesellschaft’ war.

Heute hat sie ca. 210 aktive und passive Mitglieder.

Zurück nach Essen und der VHAG der Ruhr Bahn. Hier fahren Bahnen und Busse zu besonderen Anlässen und Stadtfesten (siehe Oldtimer-Festival Mülheim und Extra-Schicht im Veranstaltungskalender).

In einem kleinen Zeitfenster – Freitags von 18 -19 h – kann man sich im Tram-Shop im U-Bhf Hirschlandplatz /Ausg. Grillo-Theater einen Überblick über die Historie verschaffen und auch Modelle und Bücher erwerben.



Und nun der Fahrplan für 2019



28.04.2019

Model 500

zum Aufschlag im Halbachhammer: Berliner Pl. – Essen Hbf – Holsterhausen – Margaretenhöhe
alle 60 min

05.05.2019

Model 705

zum Oldtimertreff in Borbeck: „Borbecker Ring“ alle 60 min

15.06.2019

Model 1753

zum Oldtimerfestival in der Alten Dreherei: Alte Dreherei – MH-Stadtmitte – MH-Hbf – Dümpten,
Auf dem Bruch alle 60 min

29.06.2019

Model 1753

u.a. zur Extraschicht: Essen Hbf – Zollverein alle 30 min

01.09.2019

Model 1753

zum Borbecker Marktfest: „Borbecker Ring“ alle 60 min

08.09.2019

Model 500

zum Tag des offenen Denkmals: Berliner Pl. – Essen Hbf – Holsterhausen – Margaretenhöhe alle
60 min

03.10.2019

Model 888+350

zum Maus-Türöffnertag: Essen Hbf – Zollverein alle 60 min

03.11.2019

Model 500

zum Abschlag im Halbachhammer: Berliner Pl. – Essen Hbf – Holsterhausen – Margaretenhöhe
alle 60 min

01.12.2019

Model 1423

zum Borbecker Weihnachtsmarkttag: „Borbecker Ring“ alle 60 min

K. K. H.

Das 16/8 Ernährungsprinzip

2 mal am Tag ist genug

Viele Menschen versuchen immer wieder mit den seltsamsten Diäten ihr Gewicht zu reduzieren und tappen geradewegs in die Jo-Jo-Falle. Da gibt es oft so tolle Trends wie die Low-Carb oder die Kohl-Diät, die Suppen-Diät oder man verzichtet auf einmal komplett auf Fett oder Kohlenhydrate.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen nun aber auf, was schon seit Jahrtausenden am besten und in jeder Kultur funktioniert: Eine tägliche Fastenzeit und die Reduktion der Anzahl der Mahlzeiten auf zwei. Ein 16/8 Rhythmus scheint dabei der effektivste Weg zu sein um gesund und schlank durchs Leben zu kommen.

Die Sivananda Yogis beispielsweise, die die vedische Ernährungsweise praktizieren, halten es schon immer so, dass es um 11 Uhr einen Brunch gibt und um 18 Uhr dann das Abendmahl, dazwischen wird nichts gegessen und nur Tee oder Wasser getrunken. Dies entspricht quasi dem natürlichen Drang sich instinktiv nach der inneren Uhr zu ernähren.

Zudem sagt Swami Sivananda, dass eine komplette Mahlzeit nicht mehr als eine gute Handvoll braucht um dem Körper zu geben, was er benötigt.

Wer nicht vom Zucker abhängig ist, sprich, wer sich nicht an die ständige Zufuhr von Kohlenhydraten wie Zucker in Form von Limonaden oder dem süßen Milchkaffee gewöhnt hat, dem fällt es auch nicht schwer nur zweimal am Tag etwas in seinen Mund zu stecken.

Die meisten Menschen brauchen aber zwischendurch immer wieder etwas um nicht in die Situation der „Unterzuckerung“ zu kommen, z. B. in Form von süßen Getränken, dem Schokobonbon, welches immer in der Schale auf dem Tisch steht oder auch dem Eis am Nachmittag, wenn es nicht das Stück Kuchen oder die Kekse sind. Wenn wir mal richtig überlegen, dann stecken wir uns sehr sehr oft, so mal eben nebenbei, etwas in den Mund. Viele tun dies auch nicht ausschließlich

mal eben nebenbei, sondern sie planen die vielen kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Das ist ja auch kein Wunder, denn es wurde die letzten Jahrzehnte so von der Ernährungs- und Diät-Industrie propagiert. Wer allerdings kein Zucker-Junkie ist, der kommt gar nicht in die Situation der „Unterzuckerung“, bzw. nicht so schnell, da sein Körper generell an einen niedrigeren Zuckerspiegel gewöhnt ist, der sich zudem auch noch viel langsamer abbaut. Denn solange wir dem Körper Zucker zuführen, solange verbrennt er auch als Erstes diesen und aus dem Überschuss an Kohlenhydraten produziert er dann die ungeliebten Fettpölsterchen.

Wenn wir dem Körper aber diese zwei Zeitfenster von jeweils 8 und 16 Stunden einräumen, dann hat er genug Zeit den Zucker zu verwerten, den wir in einer Mahlzeit aufnehmen und kann dann anfangen zuerst das Leberfett und im Anschluss das Körperfett abzubauen. Wenn wir aber ständig etwas zu uns nehmen, dann kommt der Körper nie in den Modus der Fettverbrennung, da er ja ständig leicht verdaulichen Zucker von außen bekommt.

Da reicht schon der Schokoriegel aus dem Automaten am BF oder die Lutsch-Bonbons, die man ständig in der Tasche hat, aber ebenso auch der Apfel oder die Banane. Denn, obwohl sie ohne Frage gesünder sind als der Schokoriegel oder der Streuseltaler vom Bäcker, führen sie dem Körper Fruchtzucker zu und verhindern damit, dass er in den Fasten-Modus umstellt. Besonders das schwarze Gift namens Cola, aber ebenso jede andere Limonade und Fruchtsäfte sind eine versteckte Falle, da es vielen gar nicht bewusst ist, dass sie oft schon alleine durch die Getränke, die sie am Tag zu sich nehmen, ihren täglichen Kalorienverbrauch ausschöpfen.

Jeder kann seinen eigenen Rhythmus entwickeln und wer z. B. einen schweren körperlich anstrengenden Job hat, der kann auch vor dem Arbeitsbeginn eine große

ausgewogene Mahlzeit zu sich nehmen, damit er genug Energie hat um über den Tag zukommen.

Die 8 Stunden während der Arbeit sollte er dann aber nur ungesüßte Getränke trinken und dann nach Feierabend die zweite Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen. Für mich persönlich, aber auch für viele andere Menschen, die z. B. im Büro arbeiten oder welche später aufstehen, hat sich ein 11 Uhr und 19 Uhr Rhythmus als praktikabel gezeigt.

Der Anfang ist nicht so einfach und erfordert ein gewisses Maß an Selbst-disziplin um sich daran zu gewöhnen nicht ständig etwas zu essen, sondern nur zu den 2 Tageszeiten, die man sich vorgenommen hat.

Das Schöne dabei ist, dass man vor allem nicht täglich irgendwelche spacigen Menüs aus dem Diät- Rezeptbuch seiner Wahl zubereiten muss, sondern dass man einfach das isst, worauf man Hunger hat. Solange es nicht ausschließlich Buttercreme- Torten und anderweitige Süßspeisen sind, stellt es absolut kein Problem für den Körper da. Ausgewogen sollte es immer sein und auch genug Ballaststoffe beinhalten.

Marc D. H.

Tipps:

- nichts Süßes und keine Knabbereien kaufen
- schnell an jedem Bäcker vorbeigehen
- im Supermarkt nichts für den Nachhauseweg kaufen
- keine gesüßten Getränke kaufen
- ausgewogene Mahlzeiten mit Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zu sich nehmen

Unsere verrückte Zeit

Worte zum denken und weiter schenken

Das Verrückte in unserer heutigen Zeit ist: wir haben weniger Gesundheit, aber mehr Medizin, mehr Experten, aber auch mehr Probleme, weniger Vernunft, aber mehr Ausbildung, weniger Zeit, aber mehr Bequemlichkeit, kleinere Familien, aber größere Häuser; wir machen mehr Einkäufe, aber haben weniger Freude, wir verbrauchen mehr und haben weniger; wir haben enge Ansichten, aber breite Autobahnen, wir haben eine niedrige Toleranz, aber hohe Gebäude.

Wir sehen zu viel fern, wir lesen zu wenig, wir meditieren zu selten; wir gehen zu spät schlafen, stehen müde auf, wir regen uns zu schnell auf, wir lachen zu wenig, wir fahren zu schnell; wir geben verantwortungslos viel aus, wir trinken zu viel, wir rauchen zu stark; wir haben unsere Werte reduziert, aber den Besitz vervielfacht, wir hassen zu oft, wir lieben zu selten und wir sprechen zu viel.

Wir haben verlernt zu leben, aber gelernt unseren Lebensunterhalt zu verdienen, wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben; wir kommen nicht mehr bis an die Tür des Nachbarn, aber wir fliegen zum Mond, wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns; wir machen keine besseren Dinge, nur größere.

Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile, wir haben die Luft und unsere Seelen verschmutzt, wir erreichen weniger, aber planen mehr, wir wissen weniger, aber schreiben mehr; wir können nicht warten, aber haben gelernt schnell zu sein, wir bauen Computer die mehr Informationen verarbeiten, aber wir verkehren weniger miteinander.

Es ist die Zeit der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhause, es ist die Zeit der Scheidungen und des größeren Familieneinkommens.

Es ist die Zeit der schlechten Verdauung und des schnellen Essens, der kleinkarierten Seelen und die der großen Männer, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit der Beziehungen für eine Nacht, der Wegwerfmoral und der Wegwerfwindeln, die Zeit des schnellen Reisens und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, wo es wichtiger ist ein dickes Bankkonto zu haben, als Liebe im Herzen, wo moderne Technik einen Text wie diesen in Windeseile in die Welt hinaustragen kann, und wo jeder die Wahl hat: das Leben zu ändern – oder den Text zu vergessen.

Vergesst nie, denen die Ihr liebt mehr Zeit zu schenken, denn sie werden nicht immer mit Euch sein. Sprecht ein gutes Wort zu denen die Euch jetzt voll Begeisterung von unten anschauen, denn diese kleinen Geschöpfe werden bald erwachsen und nicht mehr mit Euch sein.

Schenkt dem Menschen neben Euch eine innige Umarmung, denn sie ist, der einzige Schatz der von Eurem Herzen kommt und nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: „Ich liebe Dich.“, und meint es auch so.

Eine Umarmung und ein Kuss die vom Herzen kommen, können alles Böse ungeschehen werden lassen. Schätzt die Augenblicke, wo Ihr zusammen seid, geht Hand in Hand, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben Euch sein.

Findet Zeit miteinander zu sprechen, findet Zeit, alles was Ihr zu sagen habt, miteinander zu teilen, findet Zeit Euch zu lieben, denn das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.

Marc D. H.

100 Jahre Citroën

Als die untere Fensterhälfte hochgeklappt wurde und Man(n) bei der Fahrt lässig den Ellbogen auflegen konnte (ohne kraftaufwendig die Scheibe runterkurbeln zu müssen), bei Stoff-Vollverdeck aus der 'Limousine' ein Cabrio wurde, ein Gefährt, das in scharfer Kurve sogar den 'Elchtest' bestand.
Sah man eine rote Ente, wurde geküsst, bei der grünen gekniffen. Die/der 2CV, wie sie wegen des 2Zylinder-Viertakt Motors offiziell hieß, wurde 1949–1990 produziert, galt seitdem als Volksauto der Nachkriegszeit und ist heute Kult: die Ente.



Es war das Werk von André Citroën (1878–1935), dem französischer Automobilkonstrukteur und Gründer der gleichnamigen Automarke.

Ursprünglich entwarf er die Pfeilverzahnung, der erste Produktionsschwerpunkt, auf die Citroën 1900 in Polen ein Patent erwarb.

Das erste Auto war dann der Typ A (1919–1921), ein weiteres mar- wie bekanntes Modell der „Gangster“-Citroën Traction Avant (1934–1957).

Unvergessen ist natürlich auch die 'Göttin' (DS wie Déesse, 1955–1975) mit der das Phantom (alias Louis de Funès) und natürlich de Gaulle über Frankreichs Straßen schwebten....und und und (alle Modelle unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Citro%C3%ABn>)

Das letzte Modell (1974 -1989) der Autofirma als eigenständiges Unternehmen war nicht minder imposant: der Citroën CX...ein Modell der oberen Mittelklasse, den

Schimanski viele Jahre im „Tatort“ fuhr. Den Namenszusatz CX verdiente sich dieses Auto aufgrund seiner windschnittigen Form und daher vorbildlichen Cw-Wert (cx=coefficient de résistance de l'air).

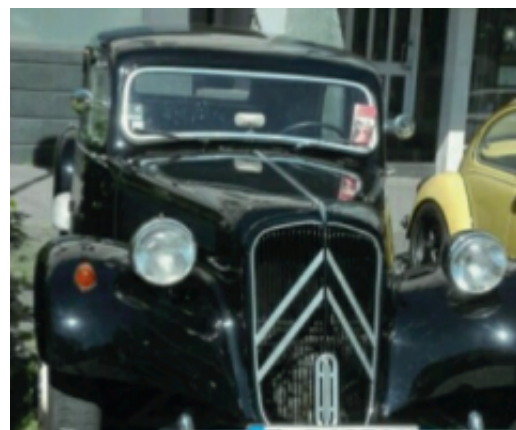
1975 übernahm Peugeot S.A. dann Citroën als Tochter. Seitdem firmiert sie als PSA Peugeot Citroën (PSA) und viele Modelle haben technische Gemeinsamkeiten mit Peugeot. Nach der Übernahme von Opel und Vauxhall von GM im August 2017 sind nun auch diese beiden „unter dem Dach“ von PSA.

Um den Kult um Citroën jedoch am Leben zu erhalten, gründete sich 1983 die „Amicale Citroën und DS Frankreich“. Zu diesem Dachverband gehören heute 200 Clubs mit mehr als 10.000 Mitgliedern und 35.000 bis 40.000 Sammlerfahrzeugen. Er ist Ansprechpartner sowohl für Citroën als auch DS Automobiles und die Clubs. Über ihn werden Veranstaltungen wie Oldtimer/Typ-Treffs organisiert...so auch der „Enten“-Treff am 2. Juni an der Dampfe in Borbeck (siehe Veranstaltungskalender)

Es lebe der Kult!!

K. K. H.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Citro%C3%ABn>



Kochbar

American Blueberry Pancakes

Ein Traum zum Frühstück oder Nachmittags Tee, Original American Pancakes mit leckeren Blaubeeren, schnell gezaubert und sie machen einfach nur glücklich.

pro Portion viele kcal - Kosten: \$ von \$\$\$

Zutaten

für 2 Personen

- 3 Eier
- 200 ml Naturjoghurt
- 100 ml Milch
- 150 gr Mehl
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Pck Backpulver
- 250 gr frische Blaubeeren
- Butterschmalz
- Ahornsirup

To-Do

- Zuerst die 3 Eier schaumig schlagen
- die Milch mit dem Joghurt verrühren
- das Mehl, den Zucker und das Backpulver mischen
- die Mischung nun zu den Eiern geben und gut verrühren
- wenn alles krümelig geworden ist, die Milch/Joghurt-Mischung dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren
- mit einer kleinen Schöpfkelle, kleine Portionen des Teiges mit dem Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben
- und nach Belieben die Blaubeeren in die noch flüssige obere Seite des Teiges legen
- den Teig bei mittlerer Stufe backen bis er richtig dick geworden und die Oberfläche nicht mehr flüssig ist
- nun, wenn die Unterseite eine angenehme Bräune bekommen hat, mit einem Pfannenwender umdrehen und die andere Seite goldbraun backen

Die fertigen Pancakes mit Zucker bestreuen und auf einem Teller stapeln bis der Teig verbraucht ist, den Teller solange, z. B. im Backofen bei 50° C, warm halten, vor dem Servieren den Pancake-Turm mit dem Ahornsirup tränken, sowie mit Zucker bestreuen.

Marc D. H.

**Guten
Appetit!**



Veranstaltungskalender Juni 2019

‘Enten’-Treffen bei Enten Classic-Day

- Wann:** Sonntag, 2.6.2019 - 11:00 Uhr - ... (jährlich 1. Sonntag/Juni)
Wo: Dampfe E-Borbeck, Heinrich-Brauns-Str. 9-15, 45355 Borbeck
Preis: 2,00 €
Info: zu ‘100 Jahren Citroën’, mit Tombola, Bücher, Krimis, Literatur, Benzin-
gesprächen, Schönheitswettbewerb (Concours d’Élegance, Auswertung 14 h,
Abstimmung durch die Besucher)
<http://www.enten-classic-day.de/>
<https://kurzelinks.de/enten-classic-day-dampfe>

Tango Argentino im Park

- Wann:** Freitag, 7. + 21.6.2019 - 18:30 bis 22:00 Uhr
Wo: Musikpavillon im Grugapark (Eing. Orangerie), 45131 Essen
Preis: 4,00 / 2,50 € Park
Info: Für verborgene Tanztalente bietet sich hier in ungezwungener Atmosphäre die
Gelegenheit
<http://www.grugapark.de/1906.html>

Rü-Fest

- Wann:** Samstag 8.6.2019 - 11:00 bis 24:00 Uhr
Wo: Rüttenscheider Str. und anliegende Gastro, 45131+30 Essen
Preis: frei
Info: Anfahrt mit U11 (>H Martinstr. oder Rü’er Stern), Tram 107/108 (>H oder
Florastr.) oder Bus 160/1 und 142
<https://kurzelinks.de/rue-fest>

Young- und Oldtimer-Festival Ruhr

- Wann:** Wochenende 15./16.6.2019 - jeweils 10 bis 17 Uhr
Wo: Alte Dreherei Mülheim/Ruhr, Am Schloß Broich 50
Preis: 3,- bis 5,- €
Info: 11. Treffen historischer Fahrzeuge bis Baujahr 1993 an der Alten Dreherei,
mitten im Herzen des Ruhrgebiets. An beiden Tagen Museumscafé u. -Shop
sowie zahlreiche Infostände.
Mangels unmittelbarer Parkmöglichkeiten ist die Nutzung des ÖPNV zu
empfehlen.
**Am Samstag wird für Besucher ohne Oldtimer ein Zubringerverkehr
mit historischen Straßenbahnen ab Stadtmitte angeboten.**
Ansonsten stehen Parkplätze an der Stadthalle oder im Parkhaus der
Hochschule Ruhr West (Zufahrt Duisburger Straße/Zur Alten Dreherei) zur
Verfügung.

Besucher nutzen bitte die Kassen am Radschnellweg u. am Wendehammer (Str. Zur Alten Dreherei).

<https://alte-dreherei.de/event/10-young-und-oldtimerfestival-ruhr/>

<https://www.oldtimerplus.de/termine/detail/985>

EXTRASCHICHT

Wann: Samstag, 29.6.2019 - 18 bis Sonntag 2:00.. Uhr

Wo: Ruhrgebiet

Preis: erm. 14,00€ / norm. 17,00€ / Abendkasse 20 €

Info: bei Touristik-Zentrale, Nordseite Hbf und/oder online

<https://www.extraschicht.de/home/>

<https://www.extraschicht.de/extraschicht/was-passiert/>

<https://www.extraschicht.de/meine-schicht/wie-plane-ich-meine-extraschicht/>

Auch hier verkehren Fahrzeuge der VHAG

Erlebnistag Grugapark

Wann: Sonntag, 30.6.2019

Wo: **Botanischer Garten:** 11 – 18 Uhr **Kostbar+köstlich**

Blick hinter die Kulissen, Selbstgemachtes, Rosen, Tipps und Informationen aus Gärtnerhand

Treffpkt. Orangerie: 11 Uhr **Die Welt der Rosen** Parkführung

Musikpavillion: 15 – 17:30 Uhr „Aufbrüche“ (100 Jahre VHS) mit Tanz Vorführungen verschiedener Tanzabteilungen (VHS, FMS sowie Fachbereich Tanz des Gymnasiums E-Werden)

Preis: 4,00/2,50 € für Park

Info: <http://www.grugapark.de/1906.html>

https://fms.essen.de/termine/termine_06-2019.html

K. K. H. & R. D.

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: R. D.

Titelbild: T. A. T. Le

Illustrationen: T. A. T. Le, P. S.

M.D.H., M.H.

Die vorrangigendsten Ausgaben

finden Sie in unserem Archiv unter:

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 25. Juni 2019,

der Druck erfolgt am 28. Juni 2019

