

Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer auf Dauer aktiv und gesund bleiben will, sollte sich regelmäßig bewegen. Jetzt im Herbst ist dazu die ideale Zeit: Buddeln Sie im Garten und machen Sie ihn winterfest. Bewegen Sie Ihren Geist, indem Sie es sich an einem ungemütlichen, kühlen Tag mit einem Buch im Sessel gemütlich machen oder sich mal wieder mit Kindern und Enkeln zum Kartenspielen treffen. Und schnüren Sie so oft es geht, die Wanderschuhe und begeben sich auf Entdeckungsreise.

Wir waren unterwegs auf Fontanes Spuren und haben dabei festgestellt, dass der Jubilar, dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr vielerorts gefeiert wird, in manchen Fällen, ganz schön geflunkert hat. Eine ganz besondere Tour war die mit Stiv und Brum, zwei quirligen Hunden, mit denen wir in Istrien auf Trüffelsuche waren. Dort ein Herbstvergnügen wie bei uns die Jagd nach Steinpilzen und Maronen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen. Bleiben Sie aktiv und gesund, bewegen Sie sich. Im nächsten Monat beginnt schließlich die weihnachtliche Schlemmerzeit, da zählt jetzt jeder Schritt gegen die nahende Völlerei.

Heidi Diehl



Fontane war enttäuscht von den Markgrafensteinen in den Rauenschen Bergen, hatte sie sich viel größer vorgestellt, und verglich sie mit toten Elefanten. (S. 4)

Foto: nd/Heidi Diehl

Inhalt

Unrealistische Schönheitsideale	S. 2
Mobil schlägt Festnetz	S. 2
Manchmal haben Sie ganz schön geflunkert, Kollege!	S. 3
Fernost in Quedlinburg	S. 3
Auf der Suche nach den »Diamanten« des Waldes	S. 4
Wer seine Ohren fit halten will, sollte sie trainieren	S. 4
Das nächste Extra erscheint am 6. November, Thema: »anders schenken«	

Digitale Sprachassistenten können Senioren im Alltag helfen

»Alexa, spiel Volksmusik!«

Von Patricia Aversch

Bruno Ehm sitzt in seinem Sessel. Hinter ihm das Sauerstoffgerät, neben ihm Rollator und Gehstock. Der 89-jährige Witwer geht nicht ohne Begleitung aus dem Haus. Morgens und abends kommt der ambulante Pflegedienst, mittags seine Schwiegertochter. Wenn er wieder allein ist in seiner Frankfurter Wohnung, spricht er mit Alexa – dem digitalen Sprachassistenten, der bei ihm auf dem Regal über dem Fernseher steht. Er fragt Alexa nach der Uhrzeit, dem Wetter oder er macht mit ihr das Radio an.

Alexa ist vor zwei Jahren bei dem alten Mann eingezogen. Sein Sohn stellte das Gerät bei ihm auf und richtete es ein. Der Monitor ist ausgestattet mit Mikrofonen und einem Laut-

sprecher, er lässt sich über Sprachbefehle steuern. »Ich habe ihn unfairerweise gar nicht gefragt, ob er das will«, sagt Jörg Ehm. Bis Bruno Ehm die Funktionen des Geräts verstand, dauerte es eine Weile, erzählt sein Sohn. Inzwischen gehört Alexa für Bruno Ehm zu seinem Alltag.

Digitale Lautsprecher wie Amazons »Echo«, auch bekannt als Alexa, sind seit Ende 2016 in Deutschland erhältlich. In einer Umfrage des Branchenverbands Bitkom mit rund 1000 Befragten gab im Juli dieses Jahres jeder Vierte an, dass er für seine Wohnung eine digitale Lautsprecherbox gekauft hat. 69 Prozent der Befragten gaben an, über den Sprachassistenten Geräte im Haushalt zu steuern. Dass die Geräte spezielle Funktionen für Senioren bieten, ist der

Umfrage zufolge unbekannt. Keiner der Befragten nutzte sein Gerät zum Beispiel für Hausnotrufe.

Auch Bruno Ehm nutzt nur einen kleinen Teil der Funktionen, die Alexa bietet. Wäre der digitale Sprachassistent mit anderen Geräten im Haushalt vernetzt, ließen sich die Jalousien per Sprachbefehl hoch- und herunterfahren, die Fenster öffnen und schließen oder auch überprüfen, ob der Herd abgestellt ist. Auch könnte der Sprachassistent Bruno Ehm daran erinnern, seine Tabletten zu nehmen.

Jörg Ehm ist der Meinung, dass Alexa als Hausnotrufsystem für seinen Vater nicht geeignet ist. Zu oft sei das Gerät wegen fehlgeschlagener Updates oder Problemen mit der WLAN-Verbindung gestört. Sollte Bru-

no Ehm im Ernstfall allerdings einmal nicht die Tür öffnen oder ans Telefon gehen, hat sein Sohn eine zusätzliche Option: Er kann sich per Videoanruf jederzeit in das Wohnzimmer seines Vaters

schalten – ohne darauf warten zu müssen, dass sein Vater den Anruf aktiv entgegennimmt. »Das ist ein wenig übergriffig, ich habe aber meinen Vater gefragt, und das war für ihn in Ord-

nung.« Über die Alexa-Videofunktion sprechen und sehen sich Vater und Sohn fast täglich.

Inwiefern digitale Sprachassistenten den Alltag von Senioren erleichtern und sogar Einkommen im Altern lindern können, untersucht derzeit das Fraunhofer-Institut für Experimentelles Software Engineering in Kaiserslautern. Forscher haben 15 alleinlebende Senioren im rheinland-pfälzischen Ixheim mit Alexa ausgestattet. In Kalifornien testen Wissenschaftler, ob sich mit Alexa auch das Leben von Senioren in Altenheimen verbessern lässt.

Wolfgang Deiters, Professor für Gesundheitstechnologien an der Hochschule für Gesundheit in Bochum, schätzt, dass in zehn Jahren deutlich mehr Senioren auf die Hilfe von digitalen Sprachassistenten zurückgreifen

werden. »Was für viele 30-Jährige ein Lifestyle-Gerät ist, bietet für 80-Jährige hohes Unterstützungspotenzial«, sagte er. Wenn ein Senior zum Beispiel nicht mehr im Dunkeln aufstehen müsse, um auf die Toilette zu gehen, verringere sich die Sturzgefahr. Über Alexa könnte der Betroffene noch aus dem Bett heraus das Licht im Badezimmer einschalten.

Auf lange Sicht, glaubt Deiters, könnten Senioren mit Hilfe von Sprachassistenten länger in den eigenen vier Wänden leben. »Mit ihnen kann der Umzug in ein Heim hinausgeschoben werden«, sagt Deiters. Darauf hofft auch Bruno Ehm. Und Freude hat er mit dem digitalen Gerät oben drein: Wenn er ihm laut zuruft »Alexa, spiel Volksmusik!« und dann ein zünftiges Akkordeon erklingt. epd



Bruno Ehm (r.) mit seinem Sohn Jörg

Foto: ddp

SACHSEN

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 40 € (bis 9 Pers.)
☎ 03 50 28/858 80 www.saechsische-schweiz-touristik.de/guenther

nd Extra:
Immer eine gute Wahl
E-Mail: anzeigen@nd-online.de

BRANDENBURG

Gesunde Luft – klare Seen – www.saengerslust.de
Lychener Herbstangebote
Ferienhotelanlage am See – Hallenbad & Sauna im Hause
22.-24.11.: WE-Arrang. Pute im Steinbackofen p.P. ab 105 €/HP
4-Tagesprog. B&W, inkl. Massage (November: Mo-Fr) ab 171 €/HP
7 Tage (So-So) ab 229 €/HP, Haus-zu-Haus-Transfer v/n Berlin mögl.
Waldhotel „Sängerslust“ ☎ (039888) 646-00
17279 Lychen, Haus am Zennsee 2, Inh. Erika u. Frank Hinrichs GbR

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Mönchgut (Rügen) – DZ mit Seeblick
doris-teutenberg@gmail.com
☎ 0177/4577611 www.natur-paradies.de

Fax-Nummer: ☎ 030/2978-1840

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom
Komfort & Service zum Verwöhnen
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktaillbar, Bowlingbahn)
Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1
Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99
info@strandhotel-seerose.de • www.strandhotel-seerose.de

Empfohlen von Dr. Elke Brandt ****Hotel Borstel-Treff
Am Mattensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 20150, www.borstel-treff.de

KUREN IN MECKLENBURG – STRESS ABBAUEN –
7 Ü ab 486 € p.P. im DZ
14 Ü ab 768 € p.P. im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Indikation: chronische Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe
Kassenzuschuss bis 220 € möglich
TAGUNGEN UND FAMILIENFEIERN/ HOCHZEITEN im Haus Wildrose (für 30 – 150 Personen)
WELLNESS-WOCHE ab 363 €
KUSCHELWOCHE ENDE ab 123 €
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE

- Zimmerpreise ab 45 € p.P./N inkl. Fr.
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE
- NEU: Präventionsreisen
- NEU: Trauungen im Haus Wildrose möglich
- Silvesterangebot: 5 Tage inkl. HP + Programm ab 430 € p.P. im DZ

SACHSEN-ANHALT

Bad Schmiedeberg
MOOR-, MINERAL UND KNEIPPHEILBAD
SEIT 1870

ADVENT im Kurhotel
Anreise 29.11. oder 6.12.
2 Ü/HP
mit 2 Verwöhntherapien und Erlebnispaket
199 Euro
Gästeservice (03 49 25) 6 30 37
www.eisenmoorbad.de

ÄGYPTEN

Ägypten – 1 Woche Nilkreuzfahrt und 1 Woche Badeurlaub im First-Class-Hotel am Roten Meer
Viele Termine von November 2019 bis 23. April 2020 ab 799 €

Sie fliegen von Berlin/Tegel, Leipzig oder Dresden nach Hurgada und übernachten in einem 5-Sterne-Hotel (All Inklusiv). Am 5. Tag fahren Sie nach Luxor und besteigen Ihr Schiff. Auf der Kreuzfahrt mit Vollpension gibt es wundervolle Zeugnisse vergangener Jahrhunderte zu bestaunen und viele Ausflüge zu unternehmen (fakultativ). Am 12. Tag fahren Sie zurück zum Strandhotel mit 3 Tagen zur freien Verfügung.

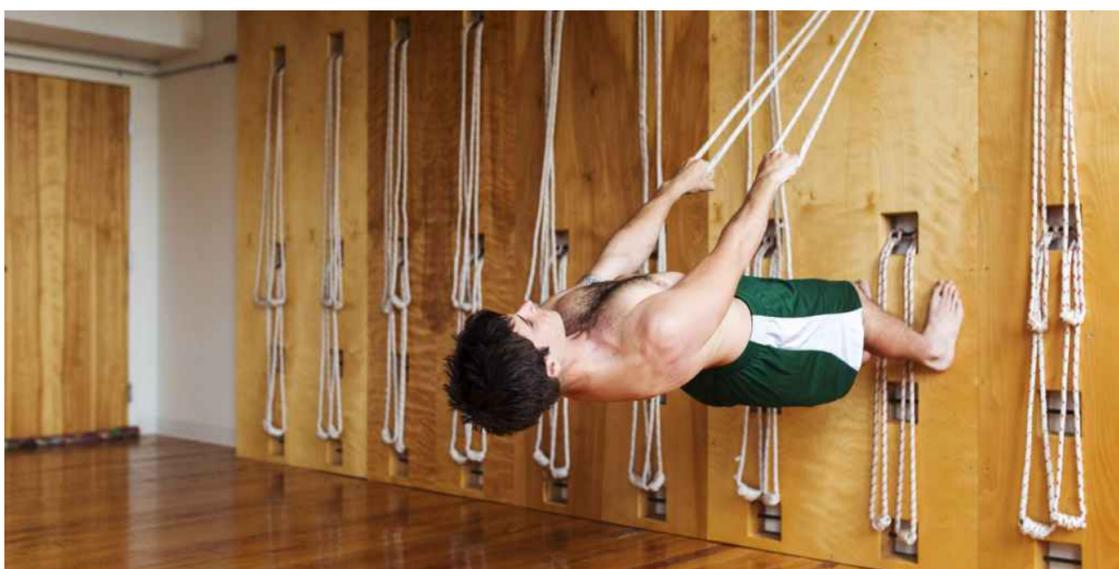
Zusätzliches (pro Person):
• ET-/Einzelkabinezuschlag ab 325 €
• Zuschlag Meerblickzimmer 55 €
• Ausflugspaket inkl. Eintrittsgelder 195 €

Beratung und genauere Info's: nd-Anzeigen, Sabine Weigelt
• E-Mail: s.weigelt@nd-online.de
• Tel.: (030) 2978-1842 • Fax: (030) 2978-1840

nd Extra: anders schenken
Anzeigenverkauf: Tel. 030/2978-1842 s.weigelt@nd-online.de www.neues-deutschland.de
Anzeigenschluss: 22. November 2019
Erscheinungstag: 6. Dezember 2019

Wie Influencer mit Jugendlichen zu Ernährung und Bewegung kommunizieren

Unrealistische Schönheitsideale



Trimmen für den perfekten Körper – man kann es auch zum Kult machen und falschen Idealen hinterherrennen. Foto: imago images/Mint Images

Forscherinnen der Universität Witten/Herdecke haben untersucht, wie Influencer zu gesundheitsrelevanten Themen kommunizieren und Jugendliche in ihrem Verhalten beeinflussen. Die Wittener Forscherinnen haben 1000 Bilder von Deutschlands Top-50 Fitness-Influencern untersucht und teilweise Kommunikationsstränge mit bis zu 2000 Kommentaren analysiert. Die Ergebnisse sind eindeutig: Fitness-Influencer vermitteln Ernährung und Bewegung als Stellschrauben für die Perfektionierung des eigenen Körpers. Auf mehr als der Hälfte der Bilder ist ein muskulöser nackter Bauch zu erkennen. Sichtbare Muskulatur und ein geringer Anteil an Körperfett sind Ideale des aktuellen Körperkults, der Schönheit nur durch aktive Formung des eigenen Äußeren erlaubt. Durch Kontrolle erschaffene, gestaltete Körper folgen einem unrealistischen Schönheitsideal. Sie werden aber als Signale für Gesundheit und Selbstbestimmung umcodiert und als Indikator für Kontrolle, Leistung und Macht angesehen. »Jugendliche kommunizieren mit Influencern über das Internet wie mit besten Freundinnen, sie klagen über ihre Figur, kommentieren umfangreich das Aussehen, die Kleidung, das Essen ihrer Idole, und

sie suchen Rat, wie auch sie so perfekt werden können«, erklärt Katharina Pilgrim, die zu dieser Thematik ihre Doktorarbeit verfasst hat. »Dass die dargestellten Fotos aufwendig in Szene gesetzt und umfangreich bearbeitet sind, ist ihnen oft nicht bewusst.« Prof. Dr. Sabine Bohnet-Joschko, Betreuerin der Arbeit, ergänzt: »Jugendliche bewegen sich täglich mehrere Stunden in sozialen Netzwerken, dort informieren sie sich auch über gesundheitsrelevante Themen wie Ernährung und Bewegung. Wir müssen diese Art der Kommunikation und ihre Hintergründe verstehen, wenn wir gesundheitsfördernde Maßnahmen planen, sonst zielen wir an der Lebenswelt der Jugendlichen vorbei. Das war der Ausgangspunkt unserer Studie.« Es geht natürlich auch um Geld. Influencer verdienen über den Verkauf der Produkte, die sie auf ihren Bildern präsentieren. »Nicht ständig, aber doch regelmäßig geht es auch um die Vermarktung von Produkten wie Sportbekleidung und Nahrungsergänzungsmitteln«, erläutert Katharina Pilgrim. Jugendliche gewinnen den Eindruck, dass die von ihren Idolen genutzten Produkte einen etwas einfacheren Weg zum angestrebten Äußeren bieten. Ingesamt wurde auf zwei von drei Bildern ein Hersteller, ein Produkt, eine Marke oder

ein Unternehmen eingebunden, wobei nur die Hälfte als Werbung gekennzeichnet war. Die Vermarktung und damit einhergehende Einnahmen stehen somit speziell bei Fitness-Influencern eindeutig im Fokus des Interesses. »Konsum, Schönheit und Glück werden so in einen direkten Zusammenhang gestellt«, sagt Prof. Dr. Sabine Bohnet-Joschko. Im Ergebnis stellten die Forscherinnen fest, dass auf fast der Hälfte der Bilder Nahrungsergänzungsmittel in Pulver oder Pillenform abgebildet waren. Hintergrund der Untersuchungen ist folgender: Die anhaltend große Zahl von Minderjährigen mit Essstörungen von Magersucht bis Übergewicht gibt in Deutschland Anlass zu Besorgnis. 20 Prozent der Jugendlichen sind unzufrieden mit Figur und Gewicht oder leiden an Heißhungeranfällen, jede sechste Person zwischen 14 und 17 leidet an Übergewicht. Familien, Schulen und Krankenkassen versuchen, Einfluss zu nehmen und diese gefährliche Entwicklung zu bremsen, doch dies ist in Zeiten des Internets nicht leichter geworden: Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass 12- bis 17-Jährige täglich bis zu drei Stunden in sozialen Netzwerken verbringen. Über ein Drittel der Jugendlichen steuert dabei gezielt die Seiten sogenannter Influencer – Personen, die in sozialen Netz-

werken besonders einflussreich sind und deshalb bevorzugt als Werbebotschafter eingesetzt werden – an. Speziell wird das Gefühl geschätzt, vermeintlich persönlich angesprochen zu werden und eine überzeugende Erklärung von Vor- und Nachteilen zu erhalten. »Die Fitness-Influencer prägen Jugendliche heute maßgeblich in ihren gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen. Dabei betreiben diese keine Gesundheitsförderung, sondern wollen Geld verdienen. Es besteht also ein deutlicher Bedarf, Jugendliche in ihrer psychischen und physischen Entwicklung zu schützen und zu begleiten«, betont Katharina Pilgrim. »Aktuell sehen wir großes Interesse in der Medienwelt, wenn Influencer wegen Schleichwerbung abgemahnt werden. Aber viel wichtiger ist es, Lehrende, Erziehungsbeauftragte sowie Entscheiderinnen und Entscheider zu befähigen, Minderjährige angemessen aufzuklären, zu beraten und zu schützen. Dazu gehört auch das Umdenken, die sozialen Medien als eigene Lebenswelt wahrzunehmen. Sie also nicht pauschal zu verdammen, sondern sie zu nutzen, um mit wirklicher Gesundheitsförderung die Jugendlichen zu erreichen«, legt Bohnet-Joschko nach. ots/nd

Smartphones

Mobil schlägt Festnetz

Drei von vier Senioren, die ein Smartphone besitzen, würden eher auf das klassische Festnetztelefon verzichten, als auf ihr Smartphone. Das ergibt die Seniorenstudie »Smart im Alltag 2019«, für die emporia Telecom zusammen mit der Deutschen Seniorenliga rund 500 Bundesbürger über 60 Jahre befragt hat.

Die digitale Kommunikation ist auch für viele Best Ager längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Ein wesentlicher Grund dafür ist nach Ansicht von 83 Prozent: Es ist einfacher, über das Smartphone mit Familie und Freunden Kontakt zu halten. 86 Prozent der Befragten gaben an, das Smartphone helfe ihnen in vielen Situationen des Alltags. Laut Studie möchten drei Viertel der Senioren nicht mehr auf ihr Smartphone verzichten, wenn sie unterwegs sind. Auch auf Reisen ist es ihnen ein wichtiger Begleiter. Nützliche Informationen, wie Wetterausichten oder Straßenkarten sind so stets zur Hand.

Doch längst nicht alle Best Ager genießen die Vorteile der digitalen Welt. »13 Millionen Senioren in Deutschland besitzen heute noch kein Smartphone. Die Studie zeigt auch die Sorgen und Nöte der Senioren klar auf. Viele ältere Menschen befürchten, in einer durch Technik dominierten Welt abgehängt zu werden. Sie machen sich etwa Gedanken, ob sie alltägliche Besorgungen wie Bankgeschäfte, Behördengänge oder Fahrkartenkäufe künftig überhaupt noch wie gewohnt erledigen können. Hinzu kommt außerdem: Laut Einschätzung der Studienteilnehmer haben viele andere Senioren kein Smartphone, weil diese schlichtweg Angst hätten, damit nicht klarzukommen. ots/nd

Das Extra Rätsel

Blas- musiker	Kinder- theater- puppe	eurasi- scher Staaten- bund	franzö- sischer Schrift- steller †	kurz für: in das	Ktz.- Z. Elbe- Eisler- Kreis	Gebirgs- mulde		ein Schnell- zug (Abk.)	Haupt- stadt von Sizilien	Gebirge zwischen Europa u. Asien	ein Balte	franz. Bild- hauer † 1894	griech. Vorsilbe: Ohr
Nadel- baum					mexika- nischer Badeort		5						
			Stadt- teil von Minder- heiten	Verwal- tungs- büro								2	
ein Sedi- ment- gestein	eine Gemüse- pflanze	chem. Zeichen Germa- nium							Region in Italien				
„häm- mernder“ Vogel									Schaf- ens- freude				lenken
Einfahrt			Narko- tikum	franz., latei- nisch: und					Lebens- umfeld	durch- einander		eine Baltin	
vordere Sitz- reihen im Kino	Quell- gebiet des Rheins	griechi- sche Unheils- göttin											11
Binde- wort (je - ...)					Spiel- karten- farbe				Abend- gesell- schaft	englisch: Ei		franz., span. Fürwort: du	12
		Teil der Bibel (Abk.)	Ludolf- sche Zahl			Jetzt- Zustand	elek- tr. gela- denes Teilchen	Vor- läufer von EG und EU	Siegerin im Wett- kampf				9
franzö- sisch: Straße	Schild des Zeus					zuerst, vorab						persön- liches Fürwort (3. Fall)	
Glanz- nummer								verrückt (ugs.)				Abk.: nomen novum	

Und das können Sie gewinnen

- Preis:** Drei Übernachtungen für zwei Personen in einer FeWo auf dem Hollerhof in Bad Radkersburg (Österr.), dem letzten Wohnquartier von Christel und Dietrich Kittner
 - Preis:** ein Brillen-Gutschein à 50,- Euro von Fielmann
 - Preis:** ein ZEISS AntiBESCHLAG-Set (gesponsert von Fielmann)
- Schreiben Sie einfach das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:
Neues Deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1
10243 Berlin
- Einsendeschluss:**
15. November 2019
- Die Gewinner werden im nächsten Extra: bekanntgegeben.
- Lösungswort des letzten Rätsels:**
Erntefest
- Die Gewinner:**
1. Preis: Matthias Schwander, Chemnitz
2. Preis: Hellmut Pöpke, Treuenbrietzen
3. Preis: Harald Schroeder, Föhren

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wandern auf den Spuren von Theodor Fontane durch sandige Ebenen und über steile Berge, die er vorwiegend in der Kutsche zurücklegte

Manchmal haben Sie ganz schön geflunkert, Kollege!

Von Heidi Diehl

Also mal so von Kollegin zu Kollege: Das mit dem Wandern durch die Mark Brandenburg haben Sie, lieber, verehrter Herr Fontane, doch oftmals ziemlich frei interpretiert. Ich will Ihnen ja nicht zu nahe treten, aber unter Wandern verstehe ich schon etwas anderes, als sich vorwiegend mehr oder weniger bequem durch das Land kutschieren zu lassen. Sei's drum, ich will ja nicht päpstlicher als der Papst sein. Schon gar nicht in diesem Jahr, wo vielerorts Ihr 200. Geburtstag mit einer Vielzahl von Veranstaltungen gefeiert wird.

Auch für uns war dieses Jubiläum ein guter Grund, die Wanderschuhe zu schnüren, und uns zwischen Bad Saarow und Bad Freienwalde auf Ihre Spuren zu begeben. Im Gepäck selbstverständlich Ihr berühmter Reiseführer »Wanderungen durch die Mark Brandenburg«. Während Sie Ostern 1881 diese Strecke bereisten, wählten wir zwei sonnige Augusttage und starteten in Bad Saarow am Scharmützelsee, um in die Rauenschen Berge zu wandern. »Es war ein wundervoller Weg: über dem blauen Wasser wölbte sich der blaue Himmel und zwischen den spärlichen Binsen, die das Ufer hier einfaßten, hing ein ebenso spärlicher Schaum...«, beschrieben Sie vor dereinst Ihre Beobachtungen. Genau so erleben auch wir es.

Doch während Sie bequem in der Kutsche reisten, stiefelten wir, stets eskortiert von lästigen Mückenschwärmen, durch den Kiefernwald, durch sandige Senken und über Anhöhen, ehe wir nach einer guten halben Stunde unser, und vor 138 Jahren auch Ihr Ziel, die Markgrafensteine erreichten. Anders als Sie, lieber Kollege Theodor Fontane, waren wir keinesfalls enttäuscht von den beiden größten, je in Brandenburg gefundenen Findlingen. »Wirklich, ich war enttäuscht und würde, wenn es Moll vorgezogen hätte schlechtweg daran vorüber zu fahren, im günstigsten Falle gedacht haben: »ei, ein großer Stein.« Und das sollte nun einer der berühmten Markgrafensteine sein, eines der sieben märkischen Weltwunder! Ich hatte mir diese Steine halb memnonssäulenartig oder doch wenigstens als ein paar von der Natur gebildete Riesenobelisken gedacht und sah nun etwas Zusammengekauertes daliegen, das genau den Eindruck eines toten Elefanten auf mich machte«, ließen Sie die Nachwelt wissen. Die aber steht heute ehrfürchtig vor den in der Eiszeit von Skandinavien nach Brandenburg »gewanderten« Kolossen. Der Große Markgrafenstein, der heute der kleinere ist, wog einst rund 750 Tonnen und war 7,8 Meter lang, 7,5 Meter breit und 7,5

Meter hoch. Bis 1828, als ein Teil abgetrennt wurde, um daraus die im Volksmund »Suppenschüssel« genannte Granitschale zu fertigen, die vor dem Alten Museum im Berliner Lustgarten steht. Dadurch schrumpfte der Umfang des Findlings von 29,5 auf rund 17 Meter. Seitdem ist der wenige Meter entfernt liegende »nur« 280 Tonnen schwere Kleine Markgrafenstein der größere.

Die Wanderhütte neben den Findlingen, in der wir Rast machen, gab es zu Ihrer Zeit noch nicht. Sie verschwanden nicht viel Zeit bei den »toten Elefanten«, sondern setzten sich wieder in den Wagen »und fuhrn jetzt im Zickzack auf eine sandige Höhe hinauf«, bis Kutscher Moll die Pferde anhalten ließ und sagte: »Hier ist es. Dies ist die »Schöne Aussicht.« Diesmal waren Sie ganz offensichtlich nicht enttäuscht, weder von der Aussicht auf den Scharmützelsee, den Sie fälschlicherweise als Schermützelsee bezeichnen (den gibt es auch, er befindet sich bei Buckow in der Märkischen Schweiz), noch von dem steinernen Rastplatz, der aus einem weiteren Stück des Großen Markgrafensteins herausgemeißelt wurde. Begeistert notierten Sie in Ihr Tagebuch: »...und wer auf der »Schönen Aussicht« ist, hat nun mal die Pflicht, sich auf den Steintisch zu stellen, um von ihm aus und nur von ihm aus die Landschaft zu mustern. ...alles Hübsche drängte sich zusammen und nach Westen hin traten die Türme Berlins aus einem Nebelschleier hervor.«

Nun ja, heute nimmt man es mit dieser Pflicht nicht mehr so genau, und es macht auch wirklich keinen Sinn, sich auf den Steintisch zu stellen, um die Aussicht zu genießen. Ringsherum ist nämlich alles zugewachsen. Das macht aber gar nichts. Denn nur ein paar Schritte entfernt lädt seit acht Jahren ein stählerner Aussichtsturm zum Besteigen ein. Nichts für Leute mit panischer Höhenangst, aber wer die 209 Stufen bis zur Aussichtsplattform erklimmen hat, wird mit einem fantastischen Weitblick aus 39,7 Meter Höhe über Rauen, Fürstenwalde, den Scharmützelsee bis hin zum Tropical Island belohnt. Bei guter Sicht erkennt man sogar die Türme Berlins. Das hätte Ihnen sicher auch gefallen, verehrter Kollege!

Wir laufen zurück nach Bad Saarow, wollen den Abend am Scharmützelsee genießen und die Seele baumeln lassen. Auch Sie waren von dem See sehr angetan und bezeichneten ihn liebevoll als »Märkisches Meer«. Wohl wegen seiner Größe, ist er doch mit 12,1 Quadratkilometern der zweitgrößte der Mark hinter dem Schwielochsee mit 13,3 Quadratkilometern. Anders als Ihr Kutscher hatten wir kein Problem ei-



Aufstieg zum Mehrenberg – Höhenwanderungen sind auch in der Streusandbüchse möglich. Fotos: nd/Heidi Diehl

ne Übernachtung zu finden. Entmutigt stellte er fest: »Is das eine Gegend! In Saarow is nichts ... und hier in Pieskow is gar nichts.« Da waren wir besser dran, das Aparthotel »Victoria am See« bot uns ein vortreffliches Nachtquartier mit perfektem Seeblick.

Gut ausgeruht und gefrühstückt packten wir am nächsten Morgen unsere sieben Sachen, bestiegen eine Motordroschke, die uns nach Bad Freienwalde brachte. (Spotten Sie ruhig, weil auch wir uns ein Stück kutschieren ließen. Aber wenigstens behaupte ich nicht, dass wir dort hin gewandert sind.)

»Die Schönheit der eigentlichen Stadt ist mäßig, ihr Reiz liegt draußen auf den Bergen. Diesen Bergen verdankt es alles, was es ist: von dort kommen seine Quel-

len und von dort aus gehen die Fernsichten ins Land hinein«, notierten Sie. Recht haben Sie, und auch wenn jetzt der eine oder andere Leser bei dem Wort »Berge« müde lächelnd abwinkt, so kann ich versichern: Es gibt sie draußen vor der Stadt Bad Freienwalde tatsächlich, und – aus märkischer Sicht – sogar ganz schön steile. Rund 800 Höhenmeter werden wir auf unserer Tour zurücklegen. An der Malche, einem Tagungs- und Veranstaltungshaus der Evangelischen Kirche starten wir mit einem schweißtreibenden Aufstieg zum Bismarckturm auf dem Schlossberg. Als Sie an diesem Ort weilten, gab es den Turm noch nicht, der wurde erst 14 Jahre später gebaut. Und zwar auf dem Fundament des alten

Wachturms des heute verschwundenen Schlosses. Von der Aussichtsplattform des Turms in 25 Meter Höhe hat man einen fantastischen Blick weit ins Land und hinüber zum Kurort, über den Sie schrieben: »Freienwalde – hübsches Wort für hübschen Ort.«

Vom Turm aus laufen wir eine Weile bergab und steigen dann wieder hinauf bis zum Gipfelkreuz des Watzmanns. Das ist kein Scherz: Nicht nur in Bayern gibt es ihn, auch in Brandenburg. Zugegeben, ersterer ist mit 2713 Metern ein bisschen höher. Aber immerhin: 1062 Dezimeter reichte sich der alpine Gipfel aus dem märkischen Sand. Erstmals wurde der Berg 1890 unter diesem Namen auf einer regionalen Karte erwähnt. Zur Erklärung des

Namens gibt es zwei Varianten. Die erste vermutet, dass ihm die bayerischen Landsknechte, die auf der nur wenige Meter entfernt liegenden ehemaligen Burg Malchow gearbeitet haben, aus Heimweh den Namen gegeben haben. Die andere meint, dass der Berg schon immer Watzmann hieß und die Bayern den Namen mit in ihre Heimat nahmen. Mag sich jeder die Variante aussuchen, die ihm am besten gefällt. Ohne orakeln zu wollen: Alle Märker entscheiden sich mit Sicherheit für Letztere!

Nun aber weiter in Richtung Teufelsklamm und Teufelssee. In dem See, so erzählt man sich seit alters her, lebten einst riesige Welse, die am Ufer spielende Kinder unter Wasser gezogen haben sollen. Eine ziemlich gruselige Vorstellung! Gruselig kann es einem bei trübem Wetter auch beim Wandern durch die Klamm werden. An deren tiefster Stelle ragen nämlich beidseitig zwölf Meter hohe Wände empor, so dass kaum ein Lichtschimmer in die schmale Schlucht fallen kann.

Bald schon erreichen wir eine Anhöhe, von der aus der Wanderweg extrem steil hinabführt, um sich von der Talsohle gleich wieder genau so steil hinaufzuschlingeln. Ohne gute Wanderschuhe mit dicker Profilschleife hätten wir spätestens hier ein Problem bekommen. Etwas außer Atem auf der anderen Seite angekommen, werden wir mit einem fantastischen Blick weit hinein ins Oderbruch belohnt. Einer der Mitwanderer schaut sich um und fragt: »Und hier ist Fontane mit seiner Kutsche entlanggefahren?« »Natürlich nicht«, antwortet der Guide, »der hat natürlich den Talweg genommen.« Tja, Herr Kollege, da haben Sie wirklich ein schönes Stück Brandenburg verpasst!

Erst auf der Carlsburg in Falkenberg treffen sich unsere Spuren wieder. Sie, Herr Fontane, schrieben das Ausflugslokal zwar noch mit »K«, ansonsten würde ich aber jedes Ihrer Worte unterschreiben: »Die Carlsburg, ein heiteres, villenartiges Gebäude, blickt von dem sogenannten Paschenberg aus in die Oderbruchlandschaft hinein. Was ihr als Aussichtspunkt einen besonderen Reiz verleiht, ist die aparte Schönheit des Vordergrundes, des Dorfes Falkenberg selbst, über dessen Schluchten, Dächer und Türme hinweg der Blick zu der weiten, grünen Fläche des Bruches hinüber schweift.« Einkehren kann man hier schon seit 1837. Der heutige Wirt der Carlsburg heißt Andreas Steinert. Ein toller Typ! Auch er würde einen Satz aus Ihren Wanderungen garantiert dick unterstreichen, nämlich diesen: »Erst die Fremde lehrt uns, was wir an der Heimat besitzen.« Warum? Andreas Steinert opfert

seit 2016 viel von seiner Freizeit, um Flüchtlinge aus dem Mittelmeer zu retten. Gerade ist er wieder unterwegs. Vor so viel Mitmenschlichkeit kann man wirklich nur den Hut ziehen!

Apropos Hut ziehen: Im Dörfchen Schiffmühle, heute ein Ortsteil von Bad Freienwalde, haben Sie das sicher sehr oft getan. Denn seit sich Ihre Eltern wegen der Spiel- und Alkoholsucht des Vaters 1850 getrennt hatten, lebte er hier bis zu seinem Tode 1867 in einem kleinen Häuschen. »Ich besuchte ihn alle Jahr einmal, und von meinem letzten Besuche bei ihm ... möchte ich hier erzählen«, schrieben Sie in Ihrem Erinnerungsbuch »Meine Kinderjahre«, mit dem Sie dem Vater, dem Ort und dem Haus ein literarisches Denkmal setzten. Seit 1998 steht das Haus, in dem Sie mit Ihrem Vater so manchen Disput hatten, als Erinnerungsstätte Besuchern offen. Anlässlich Ihres 200. Geburtstages wurde die Ausstellung 2019 völlig neu gestaltet. Hier bekommt man einen Eindruck vom Leben und der Persönlichkeit Louis Henri Fontanes, der Tätigkeit eines Apothekers, der er ja war, und von den Lebensumständen in Schiffmühle in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Auf dem Friedhof, nur wenige Schritte entfernt, ist Louis Henri Fontanes Grab, mit dem Sie sich am Ende seines Lebens versöhnten. »Denn wie er ganz zuletzt war, so war er eigentlich«, bescheinigten Sie ihm. Und ich bescheinige Ihnen: Auch wenn Sie uns in Hinsicht aufs Wandern manchmal ganz schön einen Bären aufbanden, ohne Sie und Ihre wunderbaren Beschreibungen hätte ich als Wahl-Brandenburgerin sicher so manche Ecke des Landes nicht unter die Füße genommen. Und auch, dass ich, wie Sie, beim Wandern zu dem Schluss kam: »Ich bin durch die Mark gezogen, und habe sie reicher gefunden, als ich zu hoffen gewagt hatte.«

Infos

Tourismusverein Scharmützelsee e.V.
Bad Saarow:
www.scharmuetzelsee.de

Fürstenwalder Tourismusverein e.V.:
www.fuerstenwalde-tourismus.de

Panoramarestaurant Carlsburg:
www.carlsburg.de

Fontane-Haus in Schiffmühle:
www.bad-freienwalde.de/fontanehaus-schiffmuehle

Aparthotel »Victoria am See« Bad Saarow:
www.hotel-badsaarow.eu

Anmerkung:
Originalzitate von Theodor Fontane sind kursiv gesetzt.

Gesundheitskurse an Volkshochschulen in Sachsen-Anhalt gefragt

Fernost in Quedlinburg

Von Romina Kempf

Tai Chi, Stuhl-Yoga und Seidenfadenübung: In den Volkshochschulen des Landes Sachsen-Anhalt lassen sich verstärkt fernöstliche Techniken erlernen. Das Thema Gesundheit, Achtsamkeit und körperliches Wohlbefinden nehme immer mehr Raum in den Bildungstätten ein, ergab eine Umfrage der Deutschen Presse-Agentur.

»Der gesamte Gesundheitsbereich ist an den Volkshochschulen im Land gewachsen«, sagte der Geschäftsführer des Landesverbands der Volkshochschulen (VHS) Sachsen-Anhalt, Uwe Jahns. Vor allem Kurse zu Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung seien an den

15 Volkshochschulen im Land gefragt. Mehr als jeder zehnte Kurs beschäftige sich mit solchen Angeboten. Damit sei das Thema in den vergangenen Jahren von Platz drei auf die zweite Position geklettert, so Jahns. Sprachangebote seien aber nach wie vor mit Abstand am beliebtesten. Ungefähr jeder zweite angebotene Kurs behandle Englisch, Spanisch und Co.

Auch die Kreisvolkshochschule (KVHS) Harz mit mehreren Standorten in der Region sei auf den neuen Trend eingestellt. »Momentan gibt es eine Tendenz der Rückbesinnung und Achtsamkeit«, sagte KVHS-Sprecherin Stefanie Dabrowski. Die Menschen würden stressige Phasen in Beruf oder im Fa-

milienalltag mit fernöstlichen Entspannungsübungen begegnen. Die Techniken lernten sie in Kursen wie »QiGong für Rücken, Entspannung und Stressprävention« oder »Klangreise - Eine wohltuende und entspannende Klangreise durch den Körper« mit Himalaya-Schalen und Klanghölzern. Insgesamt gebe es im neuen Kurshalbjahr rund 130 Kurse zum Thema Gesundheit.

Nicht nur junge Menschen würden die Kurse buchen, erklärte die zuständige Fachbeleiterin der KVHS Harz, Antje Steinecker. »Hier rollen auch Damen und Herren mit dem Rollator rein«, so Steinecker. »Wir haben manchmal ein kleines Parkplatzproblem.« Vor al-

lem der Kurs »Senioren yoga auf dem Stuhl« sei absolut gefragt. Statt im Stehen oder Liegen würden die Teilnehmer ihre Dehn-, Atem- und Kreislaufübungen auf einem Stuhl ausführen. Auch das »Knochen QiGong« sei auf ältere Menschen zugeschnitten. »Es ist wie QiGong, aber noch langsamer als sonst, um die Knochen und Bänder zu schonen.«

In Magdeburg werden den Angaben zufolge sogenannte Seidenfadenübungen angeboten. Bei dem Kurs, der auf eine chinesische Bewegungsform zurückgeht, erlernen die Teilnehmer im Stehen oder Sitzen sanfte Bewegungsabläufe. Seit Oktober wird zudem ein fernöstlich angehauchter Kurs zu sogenannten

Chakren angeboten. Interessierte könnten theoretisch und praktisch lernen, wie die Energiezentren aktiviert werden. Im November stehe für Yoga-Fortgeschrittene auch ein Kurs mit Übungen aus Tibet auf dem Programm.

An der VHS in Halle sind die Kurse mit fernöstlichen Methoden nach eigenen Angaben stets schnell ausgebucht. Die Nachfrage sei in den vergangenen zehn Jahren gestiegen, erklärte VHS-Leiterin Gabriele Behr. Unter anderem stehen demnächst etwa Klangmeditationen, ein Kurs mit Tipps zum besseren Einschlafen und ein Seminar unter dem Titel »Sonnengruß« auf dem Programm. Auch ein Lachyoga-Kurs, bei dem spezielle Lach-

übungen zu mehr Energie und Zufriedenheit führen sollen, wird in Halle angeboten. Insgesamt hat die VHS rund 550 Kurse im Angebot.

Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz »Info Gesundheit« unterstützt die sportlichen Trends. »Alles, was in Eigeninitiative Gesundheit fördert und zugleich die Solidargemeinschaft der Krankenversicherten nicht belastet, erachten wir für sinnvoll und nützlich«, sagte der Vorstandsvorsitzende Erhard Hackler. Bei vielen Menschen sei in den letzten Jahren das Bewusstsein für die eigene Gesundheit gewachsen. Und die Volkshochschulen deckten diese gestiegene Nachfrage ab. dpa

Impressum

Extra
Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
Heidi Diehl (030) 2978-1724
E-Mail: h.diehl@nd-online.de

Anzeigenverkauf
Sabine Weigelt (030) 2978-1842
Telefax: (030) 2978-1840
E-Mail: s.weigelt@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 29 vom 20. Oktober 2018.
www.neues-deutschland.de

Trüffel gehören zu den teuersten und begehrtesten Delikatessen der Welt, sie zu finden ist ein Geduldsspiel, und oft geht der Sammler leer aus

Auf der Suche nach den »Diamanten« des Waldes

Von Heidi Diehl

Brum und Stiv können es kaum erwarten, dass ihr Herrchen den Zwinger öffnet. Aufgeregt springen die beiden »Wollknäuel« darin herum und machen lautstark auf sich aufmerksam. Endlich kommt Mirko – es kann losgehen. Noch eine Runde miteinander auf der Wiese toben, dann wird gearbeitet. Obwohl, was heißt hier Arbeit! Eigentlich ist das Ganze für die beiden Mischlingshunde ein Spiel: laufen, schnüffeln, im Idealfall den Fund belnd anzeigen und dafür auch noch ein Leckerli bekommen. Genau das Gegenteil von einem Hundeleben!

Brum und Stiv sind ausgebildete Trüffelsuchhunde und sind vom Frühjahr bis in den Winter hinein täglich mindestens einmal mit Mirko oder seiner Schwester Višnja unterwegs auf der Suche nach den schwarzen, oder noch besser den weißen »Diamanten« des Waldes. Die Geschwister sind bereits die dritte Generation der Familie Prodan aus dem Dörfchen Buzet im istrischen Hinterland, die ihren Lebensunterhalt mit den bis zu einem halben Meter tief im Boden wachsenden Pilzen verdienen.

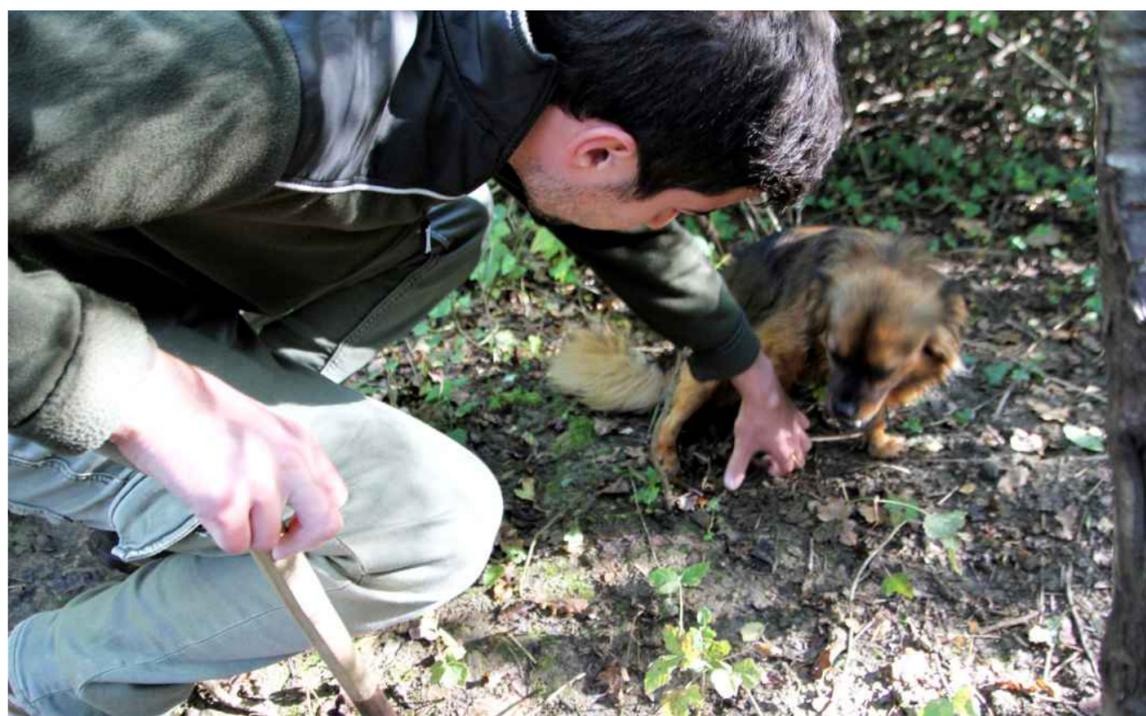
Als der Großvater vor mehr als 60 Jahren als einer der Ersten in Istrien begann, mit Trüffeln ein Geschäft aufzubauen, haben ihn bestimmt viele für verrückt erklärt. Denn damals verfügten die Bauern die merkwürdig stinkende Kartoffel, die man massenweise in den Wäldern ausbuddelt, noch an ihre Kühe und Schweine. Die Idee, die Stinker selbst zu essen, war genau so abwegig, wie die Vorstellung, mit ihnen sogar gutes Geld zu machen. Das änderte sich erst, als immer mal wieder Leute aus dem benachbarten Italien bei den istrischen Bauern auftauchten, um Käse, Fleisch und andere Naturalien gegen die verschrumpelten schwarzen und weißen Knollen zu tauschen. Lange funktionierte der ungleiche Handel, doch irgendwann fragten sich die Bauern natürlich, was zum Teufel die Italiener mit dem Zeug anfangen und gingen der Sache nach. Und siehe da: Sie hobelten sie über ihre Pasta oder verkauften sie zu horrenden Summen an Gastronomen. Wenn das so ist, sagten sich die Istrier, können wir das auch selber machen. »Dennoch«, so erzählt Mirko, »kaufen die Italiener bis heute in Istrien Trüffel auf und verkaufen sie als echte

Alba-Trüffel, die bei Feinschmeckern hoch im Kurs stehen. Einen Unterschied in Qualität und Geschmack indes gibt es nicht, obwohl das lange Zeit von den Italienern behauptet wurde.«

Erst seit im Jahr 1999 nahe dem istrischen Buje in einem Eichenwald ein Sammler einen der besonders begehrten weißen Trüffel fand, der 1,31 Kilogramm auf die Waage brachte, änderte sich das. Nirgendwo in der Welt wurde je so ein Prachtexemplar gesichtet. Hätte der glückliche Finder diesen »Jackpot« zu Geld gemacht, wäre er zwar ein reicher Mann geworden, hätte jedoch eine Riesenchance für sein Land vergebunden. Er entschied sich anders und lud mehr als 100 Menschen, darunter viele Promis, zu einem opulenten Trüffelfessen ein. Das ging durch die Presse wie ein Lauffeuer, weit über die Grenzen des Landes hinweg. Seitdem wissen wahre Feinschmecker, dass sich istrische Trüffel keineswegs hinter italienischen verstecken müssen. Daran konnte auch ein noch größeres Exemplar eines weißen Trüffels nichts ändern, das 15 Jahre in der Nähe von Bologna gefunden wurde und 1,483 Kilogramm auf die Waage brachte.

Was aber macht die stinkende Erdknolle so besonders? Warum verfallen Gourmets oder solche, die sich dafür halten, in aller Welt in Entzücken, wenn man ihnen ein paar hauchdünne Scheibchen davon übers oder die Pasta Rührei hobelt?

»Erklär ich gleich«, sagt Mirko und sprintet zu Brum, der aufgeregt bellend in der Erde buddelt. Der junge Mann lobt den Mischlingshund und lenkt ihn mit ein paar Leckerli ab, um mit dann seinem kleinen Handspaten vorsichtig die Erde zu beseitigen. Tatsächlich, Brum hat einen Trüffel gefunden, wenn gleich die etwa tischtennisballgroße, vielleicht 20 Gramm schwere schwarze »zerknautschte« Knolle eher unscheinbar aussieht. Behutsam sagt Mirko die Erde ab und putzt: »Riech mal!« Sie verströmt einen intensiven Geruch nach einer Mischung von nasser Erde, Knoblauch und irgendwas undefinierbarem. Etwa acht Euro würde er dafür bekommen, doch diese wird nicht verkauft. »Die gibt es heute Mittag«, sagt er und



Brum ist fündig geworden (o.); die weißen und schwarzen Trüffel in der Holzschale (m.) stellen schon ein kleines Vermögen da.

Fotos: Heidi Diehl

stieft schon wieder seinen Hund hinterher, die kreuz und quer schnüffend durch den Eichenwald flitzen.

»Was die Trüffel so besonders macht«, kommt er auf die Frage zurück, ist ganz einfach erklärt. Trüffel sind nicht nur rar, sondern auch extrem schwer zu finden, weil sie unter der Er-

de Nase, können ihn tief unter der Erde riechen, und da sie ihn zum Fressen gern haben und von Natur aus gern im Boden wühlen, buddeln sie aus, was ihnen vor die Nase kommt.

Das war auch der Grund, weswegen früher oft Hausschweine zur Trüffelsuche genutzt wurden. Doch bei allen Vorzügen – das Borstenvieh hat auch eine ganze Reihe von Nachteilen. Zum einen ist es überaus verfressen und teilt höchst ungern. Zum anderen ist es auch schwierig, Schweine abzurichten. Außerdem lässt sich so eine ausgewachsene Sau nicht so ganz einfach in die Trüffelwälder transportieren. Deswegen verzichten die meisten heutzutage darauf, die Sau rauszulassen und sind statt dessen auf den Hund gekommen.

Ihn auszubilden, dauert seine Zeit. »Wichtig ist nicht die Rasse, sondern, die Tiere so früh wie möglich an die Trüffel zu gewöhnen«, erzählt Mirko. Stiv und Brum – beide sind einjährig – fraßen mit zwei Monaten das erste Mal Trüffel. Von da an bekamen sie täglich ihre Portion und lernten, die Pilze, die Mirko immer tiefer im Boden versteckte, zu erschnüffeln. Nach wenigen Wochen waren Stiv und Brum im wahrsten Sinne des Wortes auf den Geschmack gekommen und wie verrückt darauf, mit Mirko in die Wälder zu ziehen, um die Le-

ckerbissen zu finden. Doch schon bald war der Zeitpunkt gekommen, ihnen klarzumachen, dass die verführerisch duftenden Knollen nicht für sie bestimmt sind. »Immer wenn sie fündig wurden, habe ich sie mit Leckerli belohnt und somit von dem Pilz abgelenkt«, erzählt Mirko. Nach einem halben Jahr zogen sie diese den Trüffel vor, und die Ausbildung war abgeschlossen. »Wenn man es genau nimmt, mache ich das tägliche Spiel mit, weil sie verrückt nach ihren »Hundebonbons« sind«, sagt Mirko. »Vier- bis fünftausend Euro müsste man für einen ausgebildeten Trüffelhund bezahlen, doch das macht niemand. Jeder bildet sich seine Tiere selbst aus.«

Die Mühe aber lohnt sich. Denn ein gut ausgebildeter Hund ist so etwas wie eine Lizenz zum Geldverdienen. Für ein Kilogramm schwarze Trüffel werden rund 250 Euro bezahlt. Obwohl man schwarze Trüffel inzwi-

schen auch züchten kann. Doch ehe die Wirtsbäume gewachsen sind, dauert es mindestens sieben bis zehn Jahre, ehe darunter die ersten geerntet werden können, und es gibt keine Garantie dafür. Die noch begehrteren und selteneren weißen Trüffel, die sich nach wie vor nicht züchten lassen, sind nicht unter 1200 Euro je Kilo zu haben.

Trüffelsuche ist ein Geduldsspiel, manchmal findet man tagelang nichts, an anderen Tagen ist die Ausbeute dafür um so besser. Stiv und Brum ist das egal, für sie ist in erster Linie wichtig, mit Mirko unterwegs zu sein und draußen herumzutoben. Mirko allerdings hat natürlich ganz andere Interessen, schließlich lebt die Familie vom Verkauf der Pilze und zahlreicher daraus hergestellter Produkte, für die sie auch Trüffel von anderen Sammlern aufkaufen. »Traži!« (such), ermuntert er die beiden Hunde. Sie hören zwar aufs Wort, laufen schnüffend im

Zickzack, doch irgendwann haben sie erst einmal die »Nase voll«. Dann lässt Mirko sie eine Weile wild herumtoben, bis er sie energisch wieder an ihre Pflicht erinnert: »Šu« (weiter geht's), ruft er, »traži!«

Doch so sehr sich die drei auch bemühen, an diesem Tag bleibt die Ausbeute mager. Nur diesen einen Pilz bringen sie nach Hause, wo Mutter Vanda schon wartet. Sie wird für den Sohn und die Gäste ein köstliches Trüffelmenü zubereiten. Als Vorspeise gibt es Weisbrot mit getrüffelter Butter sowie Trüffelwurst, als Hauptgericht serviert sie Rührei satt, über die sie feine Trüffelspäne hobelt. Und sogar das Eis zum Dessert ist mit Trüffel veredelt.

Genüsslich sitzen alle um den Tisch und lassen es sich schmecken. Während es für die Gäste eine seltene und luxuriöse Abwechslung im Speiseplan ist, sagt Mirko: »Ich könnte jeden Tag Trüffel essen, mir werden sie nicht über.«

Im Hundezwinger, nur ein paar Schritte entfernt, ist inzwischen Ruhe eingekehrt. Stiv und Brum haben sich zusammengerollt und ruhen sich nach getaner Arbeit aus. Vielleicht geht Mirko ja am Nachmittag noch mal mit ihnen los. Nichts wäre ihnen lieber.

Infos

Trüffelsuchen:

Familie Prodan bietet Trüffelsuchtouren mit anschließendem Trüffelmenü für 65 Euro pro Person an. Anmeldungen unter: www.prodanartufi.hr/de

Trüffelfeste in Istrien:

Bis spät in den November hinein gibt es alljährlich zahlreiche Trüffelfeste. Ende September findet in Motovun das Wein- und Trüffel-Festival »TeTak« statt. Im Dörfchen Sovinjak (nahe Buzet) wird Anfang Oktober »Bela nedelja« gefeiert, ein Volksfest mit Trüffeln und einheimischen Produkten. Gleich über sieben Herbstwochenenden erstrecken sich die Zigante-Trüffelwege in Livade. In Buzet wird beim Volksfest »Subotina« im September in einer Riesenpfanne eine fritaja (Rührei) mit mehr als 2000 Eiern und zehn Kilogramm Trüffeln zubereitet und im November steht dieser Ort im Zeichen einer zweitägigen Trüffelmesse.

Weitere Infos und Termine zu Trüffelfesten unter:

www.istra.hr

Buchtip:

Karin Hauenstein-Schnurrer, »Eine kulinarische Reise – Kvarner Buch & Istrien«, Verlag Bibliothek der Provinz, 120 S., 20 €



»Erklär ich gleich«, sagt Mirko und sprintet zu Brum, der aufgeregt bellend in der Erde buddelt. Der junge Mann lobt den Mischlingshund und lenkt ihn mit ein paar Leckerli ab, um mit dann seinem kleinen Handspaten vorsichtig die Erde zu beseitigen. Tatsächlich, Brum hat einen Trüffel gefunden, wenn gleich die etwa tischtennisballgroße, vielleicht 20 Gramm schwere schwarze »zerknautschte« Knolle eher unscheinbar aussieht. Behutsam sagt Mirko die Erde ab und putzt: »Riech mal!« Sie verströmt einen intensiven Geruch nach einer Mischung von nasser Erde, Knoblauch und irgendwas undefinierbarem. Etwa acht Euro würde er dafür bekommen, doch diese wird nicht verkauft. »Die gibt es heute Mittag«, sagt er und

de wachsen.« Zum Gedeihen brauchen sie ein besonderes Umfeld – bevorzugen Eichen, Linden und Nussbäume. Die Zeiten, als sie massenhaft wuchsen, sind lange vorbei. Wer heutzutage auf öffentlichem Land auf Suche geht, braucht eine behördliche Genehmigung. Das wurde notwendig, nachdem der istrische Trüffel fast ausgerottet war. Inzwischen hat sich der Bestand wieder stabilisiert. Anders, als andere Pilze vermehren sie sich nicht so ohne weiteres. Trüffel sind zur Vermehrung auf Tiere angewiesen, die, haben sie den Pilz gefressen, die unverdaulichen Sporen wieder ausscheiden. Vor allem Wildschweine tragen wesentlich zur Verbreitung des Edelpilzes bei. Denn sie haben eine extrem fei-



Rührei mit hauchdünnen Trüffelscheiben sind eine Delikatesse.

ANZEIGE

BILDUNG

Die Berliner Ido-Freunde laden herzlich ein in das Berliner Russische Haus. Anlässlich der Sprachenmesse Expolingua spricht Dr. Groth am 23. November 2019 um 15 Uhr über »Ido – eine Sprache für Europa«. Informationen unter: www.ido.li

Umwelt

Meere brauchen Schutzgebiete www.greenpeace.de/netze GREENPEACE

GESUNDHEIT

ARZTPRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

Kerstin Wolf Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ärztin für Naturheilkunde
Ärztin für Homöopathie
Ernährungsmedizin | Akupunktur

Meine neue Adresse ▶ Börnstraße 28 · 13086 Berlin
Telefon 030-911 47 582 · Mobil 0176-345 24 137
www.naturheilkunde-in-weissensee.de

Ein aktives Leben kommt auch dem Gehör zugute

Wer seine Ohren fit halten will, sollte sie trainieren

Abwechslung in den Alltag bringen, Körper und Geist in Schwung halten: Ein aktiver Lebensstil fördert die Gesundheit und trainiert die Sinneswahrnehmungen. Das kommt auch dem Gehör zugute. Wer seine Ohren bis ins Alter fit halten möchte, sollte darauf achten, dass sie täglich beansprucht werden und viele unterschiedliche Reize zu verarbeiten haben, wobei hohe Belastungen wie Dauerlärm und extreme Lautstärken natürlich vermieden werden müssen.

Für die nachhaltige Hörgesundheit ist es wichtig, Abwechslung und Herausforderung in die gewohnten Tagesabläufe zu bringen. Denn wenn das Gehör immer wieder mit neuen Höreindrücken konfrontiert wird, stellt es sich darauf

ein und bleibt flexibel. Das geschieht beispielsweise bei Konzerten, Theateraufführungen oder Vorträgen, wie auch bei allen Gesprächen und geselligen Unternehmungen in kleinen und großen Gruppen, sei es im Sportverein, mit Freunden oder im Zusammensein mit der Familie. Deshalb gilt: Wer sich stets aktiv an Gesprächen beteiligt und kommuniziert, hält sein Gehör im Training und kann auch sehr schnell feststellen, wenn die Verständigung allmählich schlechter wird.

Ein abwechslungsreiches Spektrum akustischer Anforderungen an das Gehör unterstützt den Erhalt der vernetzten Nervenbahnen im Hörzentrum des menschlichen Gehirns, wo das Gehör entschlüsselt und verarbeitet wird. Je größer und

vielfältiger die Bandbreite der akustischen Signale ist, desto leistungsfähiger bleiben die entsprechenden Vernetzungen im Gehirn. Umgekehrt gehen diese neuronalen Strukturen verloren, wenn vergleichsweise wenige oder nur gleichförmige Signale aufgenommen werden. Allzu viel Routine bei den Hörgewohnheiten ist deshalb nicht unbedingt hilfreich. Werden unruhige Gesprächssituationen zunehmend als anstrengend empfunden, sollte man ihnen nicht aus dem Weg gehen, sondern auf jeden Fall einen schnellen Hörtest bei einem Hörakustiker in Betracht ziehen.

Hörforscher gehen davon aus, dass dieser Prozess der Hörentwöhnung weit verbreitet ist. Denn bei Millionen Menschen hat sich mit zunehm-

dem Alter bereits ein schlechender Hörverlust eingestellt. Die Hörwahrnehmung der Betroffenen ist eingeschränkt, ohne dass sie sich selbst darüber im Klaren sind. Unbewusst haben sie ihre Alltagsmuster an ihre Hördefizite angepasst, so dass Menge und Vielfalt der akustischen Signale, die das Hörzentrum noch erreichen, immer weniger abnehmen. In der Folge liegen die Verarbeitungsstrukturen im Gehirn mehr und mehr brach. Je länger diese Entwöhnung andauert, desto schwieriger wird es, den Prozess wieder umzukehren. Hörakustiker können hier Abhilfe schaffen und hörentwöhnte Menschen mit Hilfe geeigneter Hörtechnologie und individueller Hörtrainings wieder zum guten Hören verhelfen.

Der erste Schritt ist ein professioneller Hörtest bei einem Hörakustiker. Der ist kostenlos und gibt Gewissheit über die persönliche Hörleistung. Die Fördergemeinschaft Gutes Hören ist mit ihren Partnerakustikern überall in Deutschland vertreten. Die Hörexperten der Fördergemeinschaft Gutes Hören decken das gesamte Leistungsspektrum ab vom Gehörschutz über die professionellen Hörtests bis hin zur individuellen Beratung und Anpassung von Hörgeräten einschließlich des Hörtrainings. FGH Partner sind zu erkennen am Ohrbogen mit dem Punkt. pl/nd

Einen Fachbetrieb der Fördergemeinschaft Gutes Hören in der Nähe findet man unter: www.fgh-info.de