



**KUCK**

Alles eine Frage des Formats

Ganz nebenbei  
**LERNEN.**



**in memoriam**

## **FRANZ XAVER BRUNNER**

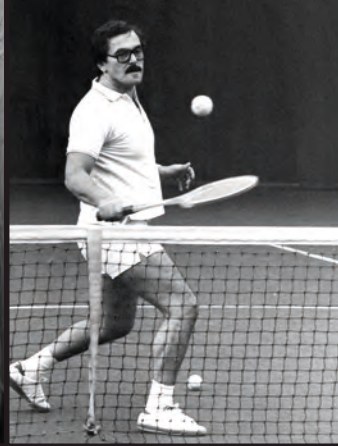
**1943–2023**

Am 9. März verstarb nach schwerer Krankheit der Unternehmensgründer der Brunner-Gruppe im Alter von 79 Jahren. Durch seine Förderung und Unterstützung trug Franz Xaver Brunner maßgeblich zur Entstehung des KLINIK INFO KANALS bei.

Mit ihm haben wir eine außergewöhnliche Unternehmerpersönlichkeit mit großer Weitsicht und Willensstärke verloren.

In großer Dankbarkeit werden wir seiner gedenken.

Das KIK-Team



Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen.

↳ Aber mit einundzwanzig ←  
war ich verblüfft, wie viel er in  
sieben Jahren dazugelernt hatte.

Mark Twain

## LERNEN TO GO

---

Der innere Schweinehund ist manchmal ein ganz schön durchtriebenes Miststück: Da kommen wir nach einem arbeitsreichen Tag nach Hause und der kleine Kerl will uns weismachen, dass es abends das Beste für uns ist, uns aufs Sofa zu hauen und vorm Fernseher abzuhängen. Manche Exemplare des inneren Schweinehundes schicken uns auch vor den Computer oder wahlweise ans Smartphone, um dort zu daddeln oder uns von Insta & Co. berieseln zu lassen.

Dabei weiß der Schlingel genau, dass es viel besser wäre, zum Runterkommen nach getaner Arbeit eine Runde spazieren zu gehen oder Sport zu treiben. Erstaunlicherweise geht es uns nämlich hinterher viel besser, wenn wir mal NICHT auf den Schweinehund hören und tatsächlich den Weg ins Fitnessstudio oder zum Zumba-Kurs finden. Wir fühlen uns danach erfrischt, auf angenehme Weise erschöpft und sind einfach besser gelaunt. Die gute Nachricht ist: Je öfter wir unseren inneren Schweinehund überwinden, desto mehr regen wir unser Gehirn dazu an, uns in Zukunft besser motivieren zu können. Forscher haben herausgefunden, dass sich unser Hirn in vielerlei Hinsicht wie ein Muskel trainieren lässt. Die Neuro- und Sportwissenschaftlerin Sabine Kubesch



meint dazu: Wer regelmäßig Sport treibt, lernt, sich immer wieder selbst zu motivieren. Damit fördert sportliche Betätigung die Anstrengungsbereitschaft und das Durchhaltevermögen und unterstützt auf diese Weise die Entwicklung von Willensstärke. Und das alles passiert irgendwie nebenbei – ohne dass uns überhaupt bewusst ist, dass wir unser Gehirn trainiert haben.

Wir lernen übrigens nicht nur beim Sport nebenbei: Lesen Sie doch mal den Beitrag der Rubrik **HINGEKUCKT auf den Seiten 08–13**. Dort erfahren Sie mehr über das Thema „inzidentelles (=beiläufiges) Lernen“ und inwiefern die Infotainment-Angebote des KLINIK INFO KANALS Wissen vermitteln und das Gehirn auf Trab bringen.

Wem das immer noch nicht genug Hirnfutter bietet, sollte sich mal das Interview mit dem Neurobiologen **Prof. Dr. Martin Korte auf den Seiten 28–36**

genehmigen. Dort gibt es jede Menge Tipps, wie wir erfolgreicher lernen und was wir Menschen der Künstlichen Intelligenz à la ChatGPT voraushaben. Das ist nämlich so einiges!

Überhaupt sollten wir uns öfter bewusst machen, was wir wissen und was jeder Einzelne von uns tagtäglich ganz nebenbei an Neuem dazulernt. **Unsere Kolumnistin Paulina Vogtetzter** zeigt uns dabei in ihrem Beitrag **auf den Seiten 52–53**, dass wir uns in dieser Hinsicht durchaus öfter was von Kindern abgucken sollten – die jeden Tag aufs Neue die Welt mit kindlicher Freude entdecken gehen, ganz unverbissen mit offenen Augen und schokoverschmiertem Mund ...

In diesem Sinne: Viel Vergnügen und Unverbissenheit beim Lesen. Sie werden garantiert nebenbei ganz viel lernen!

Ihre KUCK-Redaktion  
Oktober 2023 —

WAS

du mir sagst,  
das vergesse ich.

Was du mir zeigst,  
daran erinnere ich mich.

Was du mich tun lässt, das  
**VERSTEHE ICH.**

Konfuzius

# INHALTSVERZEICHNIS

---

SEITE 05

## LERNEN TO GO

SEITE 08 – 13

### HINGEKUCKT

Die KUCK-Redaktion hat genauer hingeschaut: Inwiefern können Formate wie KIK-TV und KIK-FOYER Wissen vermitteln?“

SEITE 15

### BUNTES —

#### NEUES AUS DER ZENTRALE

Auf Wunsch verfügbar: VGB-Infofilm zur Sturzprävention

SEITE 16 – 17

KIK-TV hat drei Filme für die Geriatrie-Kliniken Sonthofen produziert.

SEITE 18 – 19

Das Sommerfest der Brunner-Family

SEITE 20 – 21

### THEMA TV

Wir stellen den Beitrag „Geist in Bewegung: Macht uns Gehen schlau?“ aus der Reihe NZZ Format vor.

SEITE 22 – 23

Neu im Programm: Großes Sonntagskino auf KIK-TV

SEITE 25

Diesen Advent: Zauberhafte Kurzfilme für die Weihnachtszeit

SEITE 26 – 27

### FOKUS FOYER

Im Advent werden weihnachtliche Tagesimpulse ausgestrahlt

SEITE 28 – 36

### KUCKPLUS

In unserem Interview sprechen wir mit dem Neurobiologen Prof. Dr. Martin Korte über das Erinnern und Lernen sowie darüber, was unser Gehirn der KI voraushat.

SEITE 38 – 39

### Unser Team hat uns geantwortet: „DAS HABE ICH NEULICH GELERNT“

SEITE 41

### OPTISCHE TÄUSCHUNGEN ...

oder die Orientierungslosigkeit unserer Sinne

SEITE 43

### ECHO —

#### WAS SAGEN DIE PARTNER?

KIK-Partner kommen hier zu Wort.

SEITE 44

### KURZ & BÜNDIG

Knackig kurz: Die Zahl 46  
Über einen Flashmob und was Tanzen bewirken kann

SEITE 45

### OUTPUT

KIK-TV hat zwei Imagefilme für die Haßberg-Kliniken produziert.

SEITE 46 – 47

### KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

Wie schaffen es Kleinkinder, innerhalb kürzester Zeit Sprache zu erlernen? Ein Blick in die Geschichte des letzten Jahrhunderts zum Thema Spracherwerb ...

SEITE 48 – 49

### KUCK KLASSIKER

Beim Stöbern in unserem Archiv stießen wir auf den englischen Begriff „Serendipity“ und was es mit zufälligen Entdeckungen auf sich hat.

SEITE 51

### LYRIK TRIFFT KUCK

Gisela Klenner verfasst Lyrik – exklusiv und inspiriert vom KUCK-Thema.

SEITE 52 – 53

### KUCKKOLUMNE

Paulina Voggetzer denkt in ihrer Kolumne über Geburtstage nach und was wir von Kindern lernen können.

SEITE 54

### KUCK SAISONAL

Was hat Saison? Heute stellen wir Ihnen die Birne vor, was in ihr steckt und was man aus ihr machen kann.

SEITE 55

### HÖREN UND ENTDECKEN

Genießen Sie unsere herbstliche Entdecker-Playlist auf Spotify!

SEITE 57

### IQUCK — WIE FIT SIND SIE?

Halten Sie sich fit mit raffinierten Denkspielen und Rätseln.

SEITE 58

### IQUCK — SO FIT SIND SIE!

SEITE 59

### IMPRESSUM



## HINGEKUCKT

---

### LERNEN IST GESUND!

Die meisten Menschen denken beim Thema „Lernen“ an langweiligen Schulunterricht, lästiges Vokabelpauken und einsame Stunden am Schreibtisch. Doch Lernen kann so viel mehr sein, – und es geschieht keineswegs nur bewusst! Die KUCK-Redaktion hat sich die Inhalte der KIK-Infotainment- und TV-Angebote mal genauer angeschaut: Inwiefern können diese Formate Wissen vermitteln?

Wie sagt man so schön: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir!“ Generationen von Schülern tönt diese Antwort noch in den Ohren, wenn sie nach dem Sinn und Zweck von Klassenarbeiten und Lektüren fragten. Heute wissen wir: Lebenslanges Lernen ist gesundheitsfördernd und kann dazu beitragen, die Hirnvernetzung zu verbessern und bis ins hohe Alter mental fit zu bleiben. Und dazu braucht es gar nicht viel: Die Forschung hat herausgefunden, dass wir keineswegs stumpfsinnig Fakten in uns hineinpauken müssen, um unseren Gehirnwindungen etwas Gutes zu tun. Ganz im Gegenteil: Wer erfolgreich lernen möchte, sollte dies am bestens auf spielerischem Wege tun, womöglich alle Sinne dabei anspre-



en und idealerweise den Lernvorgang im sozialen Miteinander vertiefen. Mehr darüber ist im Interview mit dem Neurobiologen Prof. Dr. Martin Korte auf den Seiten 28–36 nachzulesen, mit dem wir ausführlich über erfolgreiches Lernen und Erinnern gesprochen haben.

## FERTIGKEITEN UND WISSEN BEILÄUFIG LERNEN

Eine wirklich gute Nachricht ist: Wir können tatsächlich ganz nebenbei lernen! Die Kognitive Psychologie verwendet hier den Begriff des „inzidentellen Lernens“, das auch als „implizites“ (= unbewusstes) Lernen bezeichnet wird. Gemeint ist damit, dass wir auch dann lernen, wenn wir das gar nicht beabsichtigen, beispielsweise während Aktivitäten, die eigentlich auf ganz andere Ziele ausgerichtet sind. Ein Kind möchte einen Kuchen backen, sucht sich dabei das erste Mal im Internet ein Rezept auf einer Online-Plattform heraus und lernt auf diesem Wege nicht nur, welche Zutaten gebraucht werden, sondern auch, wie man im konkreten Fall das Rezept herunterlädt. Und es geht noch viel weiter: Während das Kind den Teig zusammenrührt, lernt es ganz nebenbei,

wie es den Eidotter vom Eiweiß trennt und dass sich angewärmte Butter viel besser verrühren lässt als kalte Butter. Der Lerngewinn ist sozusagen nur ein Nebenprodukt unseres Handelns.

Ein schöner Gedanke: Denn er macht uns bewusst, dass wir permanent lernen, ganz ohne Mühe. Je offener wir an Neues herangehen, desto erfolgreicher trainieren wir unser Gehirn. Freilich gehört trotz allem das verfestigende Üben dazu. Wer nur einmal im Jahr ein Ei aufschlägt, wird sich jedes Mal aufs Neue damit schwertun. Dennoch ist klar: Selbst wenn wir beiläufig Informationen vermittelt bekommen, können wir davon profitieren.

## MACHT KIK-INFOTAINMENT SCHLAU?

Nun könnte man meinen, jegliche Berieselung mit Wissensinhalten führt dazu, dass wir schlauer werden. So ist es natürlich nicht. Unser Gehirn funktioniert so, dass Wissen vor allem dann dauerhaft abgespeichert wird, wenn es an bereits vorhandenes anknüpfen kann. Zudem sollten möglichst viele Sinne angesprochen werden – z. B. Bilder zur Verfügung stehen, auf die der Text Bezug nimmt.

Nicht zuletzt ist der entscheidende Faktor, dass das Interesse geweckt wird und man sich mit dem Lerninhalt überhaupt beschäftigen möchte. Ohne all dies sortiert unser Gehirn Nebenbei-Wissen schnell wieder aus und es verfliegt so schnell, wie es aufgenommen wurde.

In den Quizformaten des KIK-FOYER-Infotainments achten wir daher darauf, dass stets auch visuelle Lerntypen angesprochen werden: Großformatige Bilder und zielgruppengerechte Motive dienen als Hingucker. Fragen machen neugierig und verlangen nach Antworten. Vera Birkenbihl, erfolgreiche Managementtrainerin und Lernmethoden-Entwicklerin, meinte einmal, dass Fragen „den Geist öffnen“. Letztendlich ist das eine andere Beschreibung dafür, was wir vom KLINIK INFO KANAL meinen, wenn wir Patienten „motivieren und inspirieren“ möchten.

## KIK-TV REGT DEN GEIST AN

Wer im Krankenhaus ans Bett gefesselt ist, befindet sich naturgemäß zunächst in einer reizarmen Umgebung. Alle paar Stunden kommt das Pflegepersonal herein, einmal am Tag steht

**„Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann,  
sondern ein Feuer, das man entfachen muss.“**

Reha-Gymnastik auf dem Plan, ansonsten herrscht beklemmende Tristesse. KIK-TV möchte genau hier ansetzen und für Anregung sorgen, die sonst nicht da wäre. Daher sind Fernsehdokumentationen ein wichtiger Baustein unseres TV-Programms. GEO 360°-Reisedokumentationen entführen in fremde Länder, bringen uns fremde Sitten und Gebräuche nahe und regen in vielerlei Hinsicht zum Weiterdenken an. Und wer schon einmal unsere Gesundheitsreportagen von NZZ Format gesehen hat, ist mit Sicherheit um einiges schlauer geworden ... Dass diese Art der Ablenkung darüber hinaus noch dafür sorgt, dass Patientinnen und Patienten eine Zeit lang ihre Sorgen und Ängste vergessen, vielleicht sogar ihre Schmerzen weniger wahrnehmen, ist unsere Intention. Der KLINIK INFO KANAL möchte dazu beitragen, dass sich Menschen in Kliniken ein Stück weit wohler fühlen und auf diesem Wege vielleicht auch schneller gesunden. Wenn wir mit unseren motivierenden und inspirierenden Inhalten etwas dazu beitragen können, freut uns das.

#### Weiterführende Quellen:

Rolf Oerter: „Lernen en passant: Wie und warum Kinder spielend lernen“, in: Budrich Journals Diskurs Kindheits- und Jugendforschung 4-2012

Ralph Schumacher und Elsbeth Stern: „Lerne lieber unbewusst“, in: Gehirn und Geist 11-2007

WQS – Wissens-Quiz-Spiel (Basis-Info) auf [www.birkenbihl.com](http://www.birkenbihl.com) sowie: <https://www.youtube.com/watch?v=AK4-NfDiSG4>

Franz Mechsner: Wie das Wissen in den Kopf kommt, in: GEO Magazin 10-2004

## HIER GIBT ES WAS ZU LERNEN!

### INTELLIGENTE WISSENSFORMATE DES KLINIK INFO KANALS

#### KIK-FOYER und KIDS-FOYER

- **Naturquiz-Formate von LBV und WWF:** Spannende Quizfragen, die neugierig machen und Wissensantworten liefern
- **WWF-Naturfilme:** Großformatige Tieraufnahmen, gespickt mit interessanten und verblüffenden Infos zu Verhalten und Lebensräumen bekannter Tierarten
- **KIK-GUCK:** Das Such-Finde-Wimmelspiel für Kinder, das einlädt, genau hinzuschauen
- **Worträtsel:** Pfiffiger Ratespaß für nebenbei – mit Teekesselchen-Raten und Wörter-Finden
- **Berühmte Bauwerke und Brücken:** Hochaufgelöste Bildaufnahmen, versehen mit Wissenssteckbriefen der einzelnen Monumente
- **Meinungsumfragen:** Alltägliche Facts über Vorlieben und Abneigungen der Deutschen – mit Aha-Effekt

#### KIK-TV

- **GEO 360°:** Wertvolle Reisereportagen und Dokumentationen über fremde Länder, Menschen und Lebensräume
- **NZZ Format:** Interessante Gesundheitsreportagen zu Themen, die jeden betreffen, z. B. Ernährung, Körper und Geist
- **Herausragende Dokumentarfilme** wie „Babys“, „Unsere Ozeane“ oder beispielsweise „Herbstgold“ inspirieren unsere Sinne und sorgen für ein tieferes Verständnis für die uns umgebende Welt.
- **Tagesimpulse mit Dr. Johannes Hartl:** Tägliche Erbauung, die zum Nachdenken anregt, Mut macht und uns das menschliche Miteinander besser verstehen lässt



## „WIR MÖCHTEN NEUGIERDE WECKEN UND FÜR GLÄNZENDE AUGEN SORGEN.“

Redakteurin Kristin Weigand-Wiebel und Motion-Designerin Manuela Berger sind beim KLINIK INFO KANAL unser Team für die Konzeption und Umsetzung der Inhalte auf KIK-FOYER. Das neue Format KIK-GUCK wurde dabei federführend von Manuela Berger entwickelt. Wir fragen beide, worauf sie bei der Konzeption der Inhalte Wert legen und welche Rolle Wissensvermittlung hier spielt. Dabei erfahren wir auch, wie die Idee für KIK-GUCK entstanden ist und was wir uns darunter vorstellen können ...

**Liebe Kristin, seit Kurzem bietet der KLINIK INFO KANAL neben KIK-FOYER auch spezielles Infotainment für Kinderkliniken an. Kannst du uns verraten, wie es dazu gekommen ist?**

Eine Kinderklinik kam auf uns zu und fragte, ob es möglich wäre, ein Infotainment-Programm anzubieten, das ausschließlich Inhalte für die junge Zielgruppe bietet. Da unser KIK-FOYER ja bereits über einige Inhalte für Kinder und Jugendliche verfügt, konnten wir diesen Wunsch relativ einfach erfüllen und dachten uns: Warum bieten wir das nicht auch anderen Kinderkliniken an? So wurde das KIDS-FOYER geboren.

**Worauf achtet ihr, wenn ihr Inhalte für KIDS-FOYER entwickelt?**

Nun, es ist ja so, dass es in Kinderkliniken noch mal andere Bedürfnisse gibt als in anderen Krankenhäusern. Junge Patienten reagieren auf Ausnahmesituationen, wie ein Klinikaufenthalt es nun mal ist, viel sensibler als Erwachsene. Sie benötigen noch mehr Zuwendung, mehr Trost und mehr Ablenkung als andere Patienten. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist geringer und sie bei Laune zu halten, ist weit schwieriger als bei erwachsenen Personen. Auf all das müssen wir Rücksicht nehmen bei der Konzeption der Inhalte: Die Beiträge im KIDS-FOYER arbeiten daher weit stärker mit visuellen Reizen als normale FOYER-Clips und sorgen dafür, dass die kleinen Patienten neugierig werden, genau hinschauen und beschäftigt sind.



### Wie steht es um die Wissensvermittlung im KIDS-FOYER? Welche Rolle spielt dieser Punkt bei der Entwicklung der Kinderinhalte?

Kinder sind von Natur aus wissbegierig und möchten herausgefordert werden. Für Kinder ist nichts schlimmer als eine langweilige und reizarme Umgebung, sie saugen Eindrücke und Wissen auf wie ein Schwamm. Allerdings nur, wenn man ihnen die Inhalte schmackhaft macht und dafür sorgt, dass sie am Ball bleiben. Ja, sie müssen sich überhaupt damit beschäftigen wollen, sonst brauchen wir gar nicht erst anfangen, Wissen zu vermitteln. Daher ist unsere erste Überlegung immer: Wie wecken wir die Neugier? Womit motivieren wir Kinder am besten, hinzuschauen?

Alles Weitere kommt dann von selbst. Natürlich muss die Darstellung und das Niveau kindgerecht sein: Auch für Kinder, die noch nicht lesen können, sollte leicht zu erfassen sein, um was es geht. Quizformate wie das WWF- und das LBV-Naturquiz sind für kleine Kinder beispielsweise nicht geeignet, dafür sprechen sie Jugendliche an. Wir möchten alle Altersgruppen erreichen, daher müssen wir uns daran orientieren, welche Themen und Fragestellungen für welches Alter geeignet sind. Stimmen hier die Voraussetzungen, lernen Kinder quasi nebenbei. Für die ganz Kleinen gibt es Wimmelbilder, für Kindergarten- und Grundschulkindern unser KIK-GUCK-Entdeckerformat und für die Heranwachsenden Wissensquizfragen zu Themen wie Natur, Tiere

und Umwelt. So kann jeder sich das herauspicken, was ihn fesselt, Neues lernen und sich mit den Eltern, die normalerweise anwesend sind, darüber austauschen.

### Manuela, deine neueste Idee ist die KIK-GUCK. Wie bist du darauf gekommen?

Im Grunde war die Idee schon länger da, dass wir ein Format innerhalb unseres KIK-FOYERs anbieten wollten, welches unserer eigenen Marke entspricht und sich in vielfältigen Bereichen präsentieren und ausgeweitet werden kann. Die Wimmelbild-Animationen für KIDS-FOYER sind hier nur der Anfang. Wir wollten einen verspielten Rahmen, der es erlaubt, Geschichten zu erzählen, die Kinder



mit auf Entdeckungsreisen zu nehmen und mit verschiedenen Spielen Neues zu erforschen. Sie ist darauf zugeschnitten, was jeden Menschen, aber besonders Kinder antreibt: Faszinierende, unbekannte Welten zu entdecken und sich durch die Erfahrung dieser weiterzuentwickeln. Der Mensch lernt nie aus, wir sind ständig auf der Reise und gespannt, wo diese hinget. So ist das auch mit der KIK-GUCK, dem Multifunktions-Tauch-und-Fluggefährt, in dem eine neugierige Forschergruppe beheimatet ist, welche unzählige Abenteuer erleben wird.

### **Was ist das Besondere an der KIK-GUCK?**

Von außen sieht sie wie eine kleine gelbe Kugel aus, die nicht viel Platz

bietet. Aber innen drin ist sie erstaunlich groß und beherbergt ein ganzes Forscherteam samt mehreren Schlafräumen, Küchen, Erholungsbereichen, Forschungsabteilungen, Gewächshäusern und vielem mehr. Ein richtiges Universum im Mini-Format!

Außerdem kann sie ihre Größe verändern: Das ermöglicht es ihr, im makromolekularen Bereich verschiedene Biotope oder Planeten zu erkunden, im mikromolekularen Bereich hingegen in Zellen einzutauchen und das faszinierende Zusammenspiel einzelner Zellbausteine zu erkunden. Auf diese Weise kann sie zum Beispiel auch die Strukturen von Kristallen erforschen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### **Und wie können wir uns das Forscherteam vorstellen?**

Die KIK-GUCK-Forscher sind wie eine kleine Familie. Sollte ein Mitglied verloren gehen und Hilfe brauchen, sind alle ohne Zögern dabei und setzen sich füreinander ein. Sie sind neugierig und hinterfragen alles, um zu lernen und zu verstehen. Ihr Wissensdurst treibt sie an und ihr Verständnis füreinander stellt sie als gute Vorbilder dar. Wir freuen uns darauf, viel mit ihnen zu erleben! Mit den Such-Wimmelbildern sind wir also erst am Anfang einer wunderbaren Reise ...

**Das klingt ja unheimlich inspirierend! Wir freuen uns auf die künftigen Abenteuer der KIK-GUCK! Vielen Dank euch beiden für die interessanten Einblicke! —**

Mein

S p i e l e n

ist Lernen,

mein

Lernen

ist Spielen.

Hieronymus van Alphen

## BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

---

### AUF WUNSCH VERFÜG- BAR: VBG-INFOFILM ZUR STURZPRÄVENTION IN KRANKENHÄUSERN

Ab sofort bieten wir im Rahmen einer Kooperation einen kurzen Film der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) an, der auf Wunsch auf KIK-TV ausgestrahlt werden kann. Der ca. 3 Minuten lange animierte Film informiert auf unterhaltsame Weise über die Vermeidung von Unfallrisiken in Kliniken.

Patientensicherheit ist ein zentrales Thema in Krankenhäusern, Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen. Daher bietet die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) für unsere Vertragspartner den Infofilm „Safety First – Sicherheit geht vor“ zur Ausstrahlung im KIK-TV-Patientenfernsehen an. Anhand von drei unterschiedlichen Charakteren, die ein breites Spektrum an Personen ansprechen, werden typische Gefährdungen und Maßnahmen zur Verhinderung gezeigt, die zu sturzpräventivem Handeln motivieren. Unter dem Motto „Safety First“ sollen sich ALLE angesprochen fühlen, denn jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens zeitweilig von einem erhöhten Sturzrisiko betroffen sein. —



**Jetzt anschauen und bei Interesse  
direkt ordern:**

Unser Programmverantwortlicher Dirk Gerbode steht Ihnen bei Fragen gern beratend zur Seite. Wenden Sie sich per E-Mail oder Telefon an:

Telefon: +49 (0)7034 25071-14

Fax: +49 (0)7034 25071-99

E-Mail: [dgerbode@kik-tv.de](mailto:dgerbode@kik-tv.de)

Wir haben für Sie auch ein Formular vorbereitet, das Sie uns einfach ausgefüllt zusenden können. Sie können es hier herunterladen:

<https://ogy.de/vbg-bestellung>



## DREI FILME FÜR DIE GERIATRIE-KLINIKEN SONTHOFEN

Im Reha- und Akutzentrum der Geriatrie-Kliniken Sonthofen sollen Patienten ihre Selbstständigkeit schnell wieder zurückerlangen und sich wohlfühlen können. Drei Filme, die der KLINIK INFO KANAL produziert hat, vermitteln diese Botschaft eindrücklich und stellen die Einrichtung vor.

Das Bestmögliche für die Patienten herausholen, sie wieder in Bewegung bringen, eine höhere

Lebensqualität erreichen: All dies steht im Vordergrund, wenn Patienten in die Geriatrie-Kliniken Sonthofen kommen. Akutversorgung und Rehabilitation sind hier an einem Standort vereint und ermöglichen eine enge Verzahnung beider Bereiche. Der Auftrag an den KLINIK INFO KANAL lautete, drei Filme zu produzieren, die diese Botschaft in eindrücklichen Bildern vermitteln.

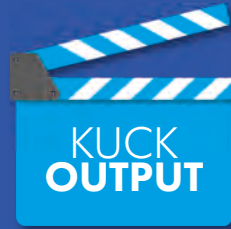
**Haben Sie Interesse an unseren Filmproduktionen? Ganz gleich, welchen Bereich Sie vorstellen oder bewerben möchten, wir vom KLINIK INFO KANAL haben die individuell für Sie passenden filmischen Mittel parat. Sprechen Sie mit uns! Wir beraten Sie gerne!**

## SCHNELLE GESUNDUNG IN TRAUMHAFTER URLAUBSLAGE

Ein Kameraschwenk zeigt es: das beeindruckende Alpenpanorama, das Patienten von ihren Zimmern aus genießen können und das einen guten Teil zum Wohlfühl-Klima des Zentrums beiträgt. Dass Patienten hier obendrein in einer Akutklinik ver-

sorgt werden können, die mit vielfältigen Behandlungs- und Diagnostikverfahren aufwarten kann, bietet viele Vorteile. Übrigens auch für die Mitarbeitenden, die in familiärer Atmosphäre eng zusammenarbeiten können – ganz zum Wohle der Patienten. —





DAS AKUT- UND REHAZENTRUM IN SONTHOFEN STELLT SICH VOR | IMAGEFILM



HERZLICH WILLKOMMEN IN DEN GERIATRIE-KLINIKEN SONTHOFEN! | IMAGEFILM

### **JOB MIT AUSSICHT**

Der Standortvorteil kommt auch im Recruitingfilm „Komm ins Team“ zum Tragen: Wer mag schließlich nicht in direkter Nähe der Berge arbeiten, noch dazu in einem Team, das klein und persönlich ist und herzlich miteinander umgeht ... Die Aussagen der Mitarbeitenden unterstreichen diesen Eindruck und zeigen auf, dass ihre sinnhafte Tätigkeit sich dank geregelter Arbeitszeiten auch gut mit der Familie vereinbaren lässt.



KOMM INS TEAM DER GERIATRIE-KLINIKEN SONTHOFEN! | RECRUITINGFILM

**WIR LADEN SIE HERZLICH EIN, SICH DIE FILME ANZUSEHEN!**

**„ES IST EINFACH TOLL,  
DIE GEMEINSCHAFT  
HIER ZU SPÜREN!“**

Katja Laub vom “Team Kundenbegeisterung”



**SOMMERFEST DER BRUNNER-FAMILY**

Eine Party mit allem Drum und Dran – so gestaltete sich unser sommerliches Betriebsfest, bei dem alle Mitarbeitenden der Brunner-Family zusammenkamen und es sich gut gehen ließen. Für das leibliche Wohl waren die „Rock ´n Roller BBQ Brothers“ aus Calw vor Ort und versorgten uns mit einem üppigem Grillbuffet samt leckeren Antipasti, Tatarsenspieß und weiteren Grillspezialitäten.





**Was wird aus dem  
Homo sapiens,  
wenn er zum Homo  
sedens wird?**

### „MACHT UNS GEHEN SCHLAU?“

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen jedes Mal Beiträge aus dem aktuellen KIK-Programm vor, passend zum jeweiligen KUCK-Thema. Heute: „Geist in Bewegung: Macht uns Gehen schlau?“

Text: Dirk Gerbode / Programmleitung

Vor rund 4,4 Millionen Jahren entwickelten die Vorfahren des Menschen den aufrechten Gang. Bis zum Auftauchen des Homo sapiens vor 200 000 Jahren verdreifachte sich das Hirnvolumen. Dass der aufrechte Gang die Hirnentwicklung geprägt hat, ist unbestritten. Denn beides, der aufrechte Gang wie das große Gehirn, sind die Merkmale des Homo sapiens, die seinen evolutionären Erfolg gegenüber konkurrierenden Tieren ausmachen. Wissenschaftler wollen jetzt die Zusammenhänge untersuchen.

Die Zeit drängt. Denn gegenüber den menschheitsgeschichtlichen Dimensionen hat es nur einen Wimpernschlag lang gedauert, bis sich alles verändert hat. Erst seit rund 150 Jahren, seit dem Beginn der Massenmobilität, bewegen wir uns immer weniger.

Jäger und Sammler, Viehzüchter und Ackerbauern, ja selbst Industriearbeiter, waren noch ständig in Bewegung. Was wird aus dem Homo sapiens, wenn er zum Homo sedens wird? Sehschwäche, Rückenschmerzen und Übergewicht sind offensichtliche Folgen. Dank wissenschaftlichen Studien und Hirnscans beginnen wir zu ahnen, dass auch die geistigen Folgen gravierend sind. Als Kleinkinder erobern wir robbend und krabbelnd die Welt, und möglicherweise behalten wir diese Form des Lernens über den Körper und über die Räume, die dieser Körper durchmisst, das ganze Leben bei. So sind Kinder, die viel ihre Hände zum Spiel benutzen, später besser in Mathematik. Auch bei Erwachsenen führt leichte Bewegung während oder vor einer abstrakten geistigen Aufgabenstellung zu besseren Ergebnissen. Das faktische „Begreifen“ – also Betasten – von unbekanntem Gegenständen verbessert das Erinnerungsvermögen deutlich gegenüber dem bloßen Anschauen.

Die enge Korrelation zwischen Geist und Bewegung bietet demnach auch Chancen: Bewegungswissenschaftler nutzen die neuesten Erkenntnisse der Forschung, um Demenz oder Parkinson anhand von Bewegungsmustern früher zu erkennen und Alterskrankheiten vorzubeugen.

### DAS SAGT DIE KIK-REDAKTION:

Eine spannende Reportage mit vielen interessanten Erkenntnissen. Der Körper und sein Bewegungsvermögen hängen eng mit dem Geistigen, mit dem Erinnern, Begreifen und Lernen zusammen. Besonders beeindruckt haben die gemalten Schulwegbilder von Kindern, die selbstständig zu Fuß zur Schule gehen – oder immer mit dem Auto gefahren werden. Während die einen sehr detailreich die komplette Nachbarschaft abbilden, bestehen die Bilder der anderen meist nur aus den drei Elementen „Haus“, „Auto“ und „Schulgebäude“. Ein großer Unterschied für die Kinder – eine mentale Landkarte ihrer Umgebung, ganz nebenbei „geh“-lernt.

—

**„NZZ Format –  
Geist in Bewegung:  
Macht uns Gehen  
schlau?“**

Reportage, 30 min.  
Schweiz 2019



## GROßES SONNTAGS- KINO AUF KIK-TV: „OPERATION ARKTIS“

Auf KIK-TV gibt es was Neues: Das Patientenfernsehen hat neben Dokus und Reportagen nun auch beste Spielfilm-Unterhaltung im Programm. Immer sonntagvormittags wird der preisgekrönte norwegische Familienfilm „Operation Arktis“ ausgestrahlt.

Sonntagvormittag ist Kinozeit bei KIK-TV! Beste Gelegenheit, es sich gemütlich zu machen, zurückzulehnen und einfach mal einen guten Film zu schauen. Die Redaktion von KIK-TV verfolgt schon länger Pläne,

neben informativen und inspirierenden Dokumentationen und Reportagen auch das Unterhaltungssegment des Programms zu stärken. Bei „Operation Arktis“ handelt es sich um einen echten Glücksgriff, denn der Film ist nicht nur spannend und unterhaltend, sondern auch ein echtes Juwel, das 2015 den Preis der Kinderjury Nordische Filmtage Lübeck gewonnen hat.

### FAMILIENFREUNDLICHE UNTERHALTUNG

Dirk Gerbode, Programmleiter von KIK-TV, war bei der Auswahl des Films wichtig, dass sich alle Altersgruppen angesprochen fühlen. „Mit dem Sendeplatz am

Sonntagvormittag haben wir bewusst eine Zeit ausgewählt, in der sich die Familie trifft und so etwas wie Kino-Feeling aufkommen kann“, erläutert Gerbode und sieht in dem Film eine echte Bereicherung für das Patientenfernsehen. „Wir versuchen unser Programm immer im Hinblick auf unsere vier Programmsäulen zusammenzustellen: Neben positiv besetzten Gesundheitsthemen, entspannenden und motivierenden Inhalten liegt uns auch die familienfreundliche Unterhaltung am Herzen. Wir möchten den Patientinnen und Patienten, gleich welchen Alters, eine Auszeit ermöglichen. Unser Familienkino am Sonntagvormittag setzt hier einen besonderen Akzent.“





## ABENTEUER IM HOHEN NORDEN

Inhaltlich führt „Operation Arktis“ das Publikum, wie der Titel schon andeutet, an den Nordpol: Julia und die Zwillinge Ida und Sindre möchten ihren Vater besuchen, der in Stavanger stationiert ist. Doch aufgrund einer Notsituation muss ihr Hubschrauber seine Route ändern, um am Nordpol einen erkrankten Mitarbeiter abzuholen. Und damit geraten die Kinder angetrieben von Neugierde mitten hinein in ein arktisches Abenteuer: Denn der Pilot bricht unbeabsichtigt ohne die Kinder wieder auf, die nun auf sich allein gestellt sind. Gemeinsam müssen sie den Elementen trotzen,

sich gegen die Kälte schützen und Nahrung organisieren. Eine einsame Hütte mit wenigen Vorräten bietet ihnen Unterschlupf und wird für sie zum Ausgangspunkt für ein echtes Arktis-Abenteuer, an dessen Ende – natürlich! – die Rettung steht.

## SPANNENDE UND HINTERGRÜNDIGE FAMILIENUNTERHALTUNG

„Operation Arktis“ bietet spannende Spielfilm-Unterhaltung für den Sonntag und ist bestens geeignet für alle Altersgruppen. Vor beeindruckenden Landschaftsaufnahmen der Arktis überwinden die Kinder mit Familienzusammenhalt und Teamgeist alle

**„Wir möchten den Patientinnen und Patienten, gleich welchen Alters, eine Auszeit ermöglichen.“**

Hürden. Dabei greift der Film auch das Thema Klimawandel mit all seinen Auswirkungen auf Mensch und Natur auf und regt zum Nachdenken an. Ein positives und motivierendes Fernseherlebnis für die ganze Familie!



Schreibe **kurz** – und sie werden es **lesen**.

Schreibe **KLAR** – und sie werden es **VERSTEHEN**.

Schreibe **bildhaft** –  
und sie werden es **im Gedächtnis behalten**.

Joseph Pulitzer



## ZAUBERHAFT KURZFILME FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Auch dieses Jahr wird es auf KIK-TV wieder weihnachtlich: Zwei neue Kurzfilme aus dem Hause FriJus bereichern ab Ende November das Programm unseres Patientenfernsehens. Sowohl für jüngere als auch erwachsene Patienten bringen sie weihnachtliche Stimmung in die Adventszeit.

Vor langer Zeit lebte in der kleinen Stadt Myra, das in der heutigen Türkei liegt, Bischof Nikolaus. Alle liebten ihn, da er überaus freundlich war und allen half, wo er nur konnte.

Eines Tages begegnete ihm ein alleinerziehender Vater, der so arm war, dass er sogar seine drei Töchter weggeben musste. Ein klarer Fall: Nikolaus musste der Familie helfen! Und er wusste auch schon, wie ...

Der 6-minütige Kurzfilm „Nikolaus“ bietet für jung gebliebene Erwachsene und Kinder schöne Unterhaltung mit weihnachtlicher Botschaft.

### DIE WEIHNACHTSGESCHICHTE MAL GANZ ANDERS ...

Ebenfalls auf KIK-TV in der Adventszeit anzuschauen, ist der Kurzfilm „Das letzte Schaf“. Der 25-minütige Animationsfilm erzählt die abenteuerliche und turbulente Reise einer kleinen


Schafherde, der die Botschaft übermittelt wird, dass ein kleines Menschenbaby geboren wurde, das irgendwann einmal die ganze Welt retten wird. Die Geschichte kommt einem natürlich bekannt vor ... Aus Schafperspektive nimmt sie allerdings einen etwas anderen Verlauf und kommt ausgesprochen liebenswert daher.

Die zwei neuen Filme werden ab Ende November täglich ausgestrahlt. Lassen Sie sich verzaubern – Weihnachten auf KIK-TV! —

### „Das letzte Schaf“

Ein Animationsfilm von  
Matthias Bruhn, 25 min.  
Deutschland 2021





„Man muss sich durch  
die kleinen Gedanken,  
die einen ärgern,  
immer wieder  
hindurchfinden  
zu den großen Gedanken,  
die einen stärken.“

Dietrich Bonhoeffer



## FOKUS FOYER

---

### „DENKE LIEBER AN DAS, WAS DU HAST, ALS AN DAS, WAS DIR FEHLT!“

Mit kleinen Wahrheiten wie diesen von Marc Aurel möchte KIK-FOYER in der kommenden Adventszeit zum Innehalten und Nachdenken einladen. Die weihnachtlichen Tagesimpulse führen uns vor Augen, was Weihnachten wirklich ausmacht ...

Die ersten Lebkuchen stehen schon in den Supermärkten und erinnern uns daran, dass die Weihnachtszeit bald vor der Tür steht. Die „besinnliche“ Zeit ist allerdings bei vielen oft alles andere als erbaulich: Da sind Geschenke zu besorgen, Karten zu schreiben, Weihnachtsessen und Feiern zu planen, sodass vor lauter Hektik die Besinnlichkeit oft auf der Strecke bleibt – und wir vergessen nur allzu schnell, warum wir überhaupt Weihnachten feiern.

Der KLINIK INFO KANAL möchte daher dieses Jahr in seinem Wartebereich-Infotainment KIK-FOYER kleine Momente des Innehaltens schaffen: Weihnachtliche Tagesimpulse erinnern uns daran, worauf es wirklich ankommt und was der eigentliche Sinn

Schauen Sie sich unsere “Weihnachtsgedanken” doch einmal an!



hinter Weihnachten ist – nämlich darüber nachzudenken, was uns dankbar macht: das Glück, das christliche Fest gemeinsam mit anderen verbringen zu dürfen, Menschen mit kleinen Aufmerksamkeiten eine Freude zu machen und Liebe zu empfinden.

### DEN GEIST DER WEIHNACHT VERBREITEN

Vor allem Patientinnen und Patienten in den Kliniken haben es an Weihnachten in dieser Hinsicht alles andere als leicht, sind sie doch aus ihrem gewohnten Umfeld und Alltag herausgerissen worden und haben womöglich Sorgen und Ängste, die das medizinische Personal und Verwandte nur bedingt auffangen können. Die weihnachtlichen Impulse möchten in dieser Situation trösten, ein wenig besinnliche Stimmung schaffen und den „Geist der Weihnacht“ verbreiten. Lassen auch Sie sich verzaubern und nehmen Sie sich die Zeit, in einer freien Minute durchzuatmen und sich auf das Wesentliche zu besinnen ...



## KUCKPLUS

---

„DAS ALLERWICHTIGSTE IST, DASS MAN SICH TRAUT, AUCH ETWAS NEUES ZU LERNEN.“

Was passiert eigentlich in unserem Gehirn, wenn wir uns an etwas erinnern? Wie lernen wir am effektivsten? Und was beherrschen wir Menschen, was Computer möglicherweise nie können werden? Fragen wie diese haben wir Prof. Dr. Martin Korte gestellt, der an der TU Braunschweig als Neurobiologe das menschliche Gehirn erforscht. In seinem neu erschienenen Buch „Frisch im Kopf“ beschäftigt er sich unter anderem auch mit den neuen Herausforderungen, die Smartphone, KI und die sozialen Medien an unser Gehirn stellen und wie wir am besten mit ihnen umgehen.

**Guten Tag, Herr Korte! Wie kommt es eigentlich, dass ein Hirnforscher wie Sie im Zoologischen Institut angesiedelt ist, das sich vornehmlich mit der Biologie von Tieren beschäftigt?**

Ich bin immer noch beides, Zoologe und Neurobiologe. Schließlich ist auch der Mensch ein Tier. *(lacht)* Letztendlich ist das historisch begründet:

Obwohl wir eigentlich ein Institut für Neurobiologie sind, heißen wir noch „Institut für Zoologie“.

Tatsächlich ist von fünf Kollegen gerade mal einer Evolutionsbiologe, daher ist das tatsächlich irreführend. Ich muss ehrlich sagen, dass ich mich bei vielen anderen Tieren überhaupt gar nicht auskenne, beim Menschen dafür umso besser. Und wenn dann jemand anruft und fragt, wie er seine Schabenplage im Haus wieder loswird, muss ich passen. Oder wenn ich ein Foto von einem komischen Käfer zugeschickt bekomme, kann ich nur sagen: Kenn ich nicht. *(lacht)* Aber wie gesagt, der Mensch gehört auch zur Klasse der Säugetiere und damit in den Bereich der Zoologie.

### **Kommen wir zum Thema Erinnerungen. Möchten Sie mir verraten, was Ihre früheste Erinnerung aus der Kindheit ist?**

Ja, gerne. Da war ich, glaube ich, viereinhalb, schon fast fünf und saß weinend im Kindergarten. Am ersten Tag hat meine Mutter meine große Schwester und mich, die ein Jahr älter ist, dort abgeliefert. Das war unser gemeinsamer erster Kindergarten tag. Und was ich erinnere, ist nicht sehr glücklich. Das hat sich dann anders entwickelt, sodass ich ab dem zweiten Tag sogar gerne hingegangen bin, aber der erste Tag, also sozusagen meine erste Erinnerung, ist tränenerfüllt.

Meine Schwester hat – sagt sie zumindest –, noch Erinnerungen ab dem dritten Lebensjahr, also etwas früher als ich. Heute gehen wir davon aus, dass man ab dem dritten Lebensjahr tatsächlich autobiografische Erinnerungen haben kann. Alles davor sind häufig nur Geschichten, die man gehört hat, und gar nicht eigene Erinnerungen.

### **Sie sprechen hier von sogenannten „False Memories“, nicht wahr? Wie sind diese falschen Erinnerungen, die wir manchmal abgespeichert haben, zu erklären? Denkt sich das Gehirn dann frei was aus? Wie funktioniert das?**

Zum Glück nicht. *(lacht)* Wir haben eigentlich ein relativ gutes Gedächtnis, aber es können sich in diese Gedächtnissysteme immer auch Fehler einschleichen und am merkwürdigsten sind dabei Erinnerungen, die man selber gar nicht gehabt hat, sondern die einem quasi eingepflanzt wurden. Das können eben frühe Kindheitserinnerungen sein, weil man gerade als Kind sehr anfällig ist für suggestive Fragen oder auch für Geschichten, die erzählt wurden. Sogar als Erwachsene haben wir noch Schwierigkeiten, uns zu erinnern, wo eigentlich die Quelle einer Information her ist, was dann, gerade im Hinblick auf Fake News, manchmal ganz, ganz schwierig ist. Das Gehirn kann sich in solch einem Fall nicht genau daran erinnern, wo und wie man das gehört hat.

Das andere ist: Unser Gehirn speichert Informationen immer wieder neu ab, wenn wir etwas aus früheren Zeiten erinnern oder darüber reden. Und damit reisen wir jedes Mal de facto nicht zurück zu dem eigentlichen Ereignis, sondern zu dem letzten Mal, als wir darüber geredet haben. Und während wir über etwas reden, wird das wiederum neu abgespeichert. Dabei können auch neue Informationen mit abgespeichert werden: zum Beispiel eine Frage, vielleicht auch andere Gefühle, andere Gerüche. Und diese neuen Einflüsse verfälschen dann Erinnerungen aus früheren Jahren. So kann es auch, zum Beispiel wenn man mit seinen Geschwistern über Dinge redet, die viele Jahre her sind, zu Unstimmigkeiten kommen, weil man sich schlichtweg an Details anders erinnert.

Also, wir erfinden nicht all unser gesamtes Leben, dafür ist unser Gedächtnis zu gut. Aber wir sind nicht sehr gut darin, Details korrekt zu erinnern, und wir sind ebenfalls nicht sehr gut darin, die Quellen korrekt identifizieren zu können.

### **Mal eine Frage zu anderen Gedächtnisfehlern ... Im Familienalltag kann ich mich manchmal an Dinge, die offensichtlich besprochen wurden, nachträglich nicht mehr erinnern. Die scheinen wie ausgelöscht. Wie ist so etwas zu erklären?**

## „GEWOHNHEITEN, DIE EINMAL IM GEHIRN ABGESPEICHERT SIND, SIND QUASI IN BETON GEGOSSEN: WEIL WIR SIE HÄUFIG DURCHGEFÜHRT HABEN UND WEIL SICH DAS GEHIRN ZUVERLÄSSIG DARAN ERINNERT.“

Wir sprechen innerhalb der Forschung hier von „Attentional Blinks“, also von Aufmerksamkeitslöchern. Die können entstehen, wenn die Gedanken kurz abschweifen, zum Beispiel wenn wir tagträumen. Die passieren typischerweise aber auch, wenn man kurz auf seinem Handy eine Nachricht checkt und meint, man würde währenddessen noch zuhören. Das ist dann aber eben nicht der Fall. Das Gehirn ist extrem schlecht im Multitasking. Das heißt, es ist in den meisten Fällen eine Illusion, zu meinen, wir könnten einer weiteren Tätigkeit nachgehen, während wir anderen Menschen zuhören. Häufig verpasst man dann wichtige Informationen, über die geredet wurde.

Das Spannende ist: Unser Gehirn verbirgt das vor uns, ähnlich wie bei einem blinden Fleck im Auge. Den sehen wir nicht, weil er automatisch ergänzt und ausgefüllt wird. So in etwa ist das auch, wenn wir von einer Tätigkeit zur anderen wechseln. Dazwischen vergehen einige Sekunden, währenddessen uns das

Gehirn vorgaukelt, dass wir noch zuhören oder dass wir uns schon dem neuen Medium zuwenden. Tatsächlich sind wir in einer Art Zwischenstadium und merken gar nicht, was wir alles verpassen.

Also, es gibt zwei Gründe: das Tagträumen, wo wir in Gedanken abschweifen und nicht mitkriegen, worüber andere gerade geredet haben – ohne es selbst zu merken. Und neuerdings in den letzten Jahren: die intensive Smartphone- oder Tablet-Nutzung. Hier ist man kurz abgelenkt und verpasst in der Zeit nachweislich ganz viele Informationen.

**Welche Bedeutung hat das für erfolgreiches Lernen? Heißt das, ich müsste versuchen, alle Ablenkungen auszuschalten, um möglichst viel oder möglichst genau bei der Sache zu sein? Oder was empfehlen Sie?**

Ehrlich gesagt genau das. Es klingt ein bisschen altbacken, als würde das einem die Mutter raten oder die

Oma: dass man seinen Schreibtisch aufräumt und dort nur die Dinge liegen hat, die man auch zum Lernen und Arbeiten braucht. Aber tatsächlich zeigen Studien, dass wir dann wirklich effektiver sind. Wir sind übrigens auch schneller mit dem Lernen und Arbeiten fertig, sodass wir anschließend früher Zeit haben, der Welt über Social Media wieder mitzuteilen, dass es uns noch gibt. Das heißt konkret: Im Blickfeld sollten nur die Dinge liegen, die wir auch zum Lernen oder zum Arbeiten brauchen! Studien weisen darauf hin: Selbst wenn ein Smartphone ausgeschaltet auf dem Tisch liegt, hat es schon eine ablenkende Wirkung und kann die Leistungsfähigkeit beim Lernen um etwa 10 % herabsetzen. Das bedeutet, man muss, statt einer Stunde zu lernen, nun sechs Minuten länger lernen, um den gleichen Effekt zu haben. Diese Zeit kann man natürlich besser woanders nutzen!

Wichtig ist auch, alles, was einen stören könnte, auszuschalten! Auch hier gibt es Studien, die zeigen, dass ein deutscher Arbeitnehmer innerhalb von 40 Sekunden auf eine eingehende E-Mail-Benachrichtigung klickt. Dabei wird er jedes Mal aus seiner Tätigkeit herausgerissen. Wenn man bedenkt, dass 70 % der E-Mails gar nicht für einen persönlich bestimmt sind oder für einen gar keinen Nutzen haben, dann sieht man, wie häufig man sich hier ganz unnötig ablenkt und in

seinen Tätigkeiten unterbricht. Also: Zur Organisation des Arbeitsplatzes gehört mittlerweile nicht nur zu schauen, was vor einem auf dem Tisch liegt, sondern auch Laut- oder Vibrationssignale und E-Mail-Benachrichtigungen konsequent abzuschalten!

### **Generell hat man den Eindruck, dass Kinder besser und schneller lernen können als ältere Personen. Gibt es Unterschiede, wie das junge Gehirn im Gegensatz zum älteren Gehirn Wissen abspeichert?**

Die Lernmechanismen bei jungen und bei alten Menschen sind die gleichen. Die Kontaktstellen zwischen Nervenzellen müssen ihre Durchlässigkeit verändern. Wir sagen: Die Synapsen, so heißen diese Kontaktstellen, werden stärker, wenn wir etwas lernen. Das gilt für junge wie alte Menschen, und diese Synapsen können auch noch wachsen. Sie können sich in der Anzahl erhöhen und damit die Speicherkapazität des Gehirns vergrößern.

Der Unterschied ist, dass bei jüngeren Menschen die Synapsen in der Anzahl und in der Stärke ihrer Verschaltungen viel, viel flexibler sind. Wenn sie so wollen, ist die plastische Masse im jungen Gehirn viel beweglicher, viel leichter zu formen als im älteren Gehirn. Als hätten sie eine Plastikmasse, die aufgewärmt ist

und sich leicht verformen lässt. Beim älteren Gehirn ist diese einfach etwas schwerer verformbar. Aber sie ist verformbar, definitiv!

Noch dazu sind jüngere Gehirne auch schneller getaktet als ältere: Ihre Auffassungsgabe und die Verarbeitungsgeschwindigkeit sind erhöht und ihre Reaktionsgeschwindigkeit ist einfach besser. Das muss auch so sein, weil junge Menschen ungeheuer viele neue Informationen verarbeiten müssen, was ältere Menschen nicht mehr brauchen. Das liegt daran, dass die Welt für junge Menschen viel weniger strukturiert ist. Ein älterer Mensch, der zu einem Thema etwas lernt, zu dem er schon viel weiß, der muss nur ganz wenige der neuen Informationen in sein Wissenssystem einbauen und kann dann leichter damit umgehen, dass das Gehirn weniger plastisch ist und dass es auch langsamer getaktet ist.

### **Aber man möchte ja vielleicht auch im Alter eine neue Sprache erlernen oder Ähnliches ... Wie kann ich das, sozusagen an mein Alter angepasst, am besten schaffen? Gibt es Tipps für Ältere, wie diese am effektivsten lernen?**

Das Allerwichtigste ist, dass man sich traut, etwas Neues zu lernen. Ganz viele ältere Menschen, auch im betrieblichen Kontext oder Senioren im Ruhestand, erzählen mir, sie können dies nicht mehr lernen und jenes nicht,

und überhaupt: Das geht alles nicht. Und wenn ich dann zurückfrage: „Haben Sie es denn probiert?“, dann kommt: „Nee, hab ich nicht gemacht, ich kann das ja alles nicht mehr, hab Angst vor Fehlern und so.“ Für ältere Gehirne gilt, der erste Schritt ist der wichtigste: nämlich sich trauen, was Neues auszuprobieren! Das ist der Hauptgrund, warum ältere Menschen nicht mehr lernen. Ich glaub, eine ganz wichtige Botschaft ist – das zeigt auch die Forschung: Man darf sich das Lernen neuer Dinge im Alter noch zutrauen! Das geht durchaus noch. Allerdings geht es langsamer und man braucht manchmal eine hohe Frustrationstoleranz. Darüber hinaus muss man auch lernen, mit Fehlern umzugehen und aus ihnen zu lernen, indem man sich nicht frustriert abwendet, wenn man etwas falsch gemacht hat, sondern sich fragt: Warum ist das schiefgegangen? Was ist falsch an der Regel, die ich angewendet habe? Also: Man sollte selber bereit sein, an seinen Fehlern zu wachsen. Wir sagen dazu: Man sollte ein dynamisches Selbstbild haben. Das ist vor allem für ältere Menschen wichtig.

Das Zweite ist: Wenn man als älterer Mensch etwas Neues lernt, gilt in noch viel stärkerem Maße, als ich das eben gesagt habe, sich ganz auf das zu konzentrieren, was man macht: sich hinsetzen, keine Ablenkung, alles ausschalten und sich vorher genau

überlegen, in welchem Zeitrahmen man was wie lernen möchte. Und man sollte es dann auch aktiv wieder abrufen! Häufig wird unterschätzt, dass junge Menschen sozusagen Profis im Lernen sind. Lernen in der Schule ist, wenn man so will, ihr Beruf. Das heißt, sie gehen dorthin, sie wiederholen das Gelernte und sind darauf fokussiert. Während wir meinen, beim Spülmaschine-Einträumen auch noch nebenbei Italienisch für den nächsten Urlaub lernen zu können.

Also: Ältere Menschen müssen sich auch wieder daran erinnern, wie sie als junge Menschen gelernt haben: fokussiert und konzentriert. Lernen kostet darüber hinaus einfach Zeit, und man muss das, was man lernen möchte, auch immer wieder aktiv abrufen, einbauen, sich vielleicht mit einer Gruppe treffen. Man kann die Schulklasse zwar nicht so einfach imitieren, aber es gibt einen guten Grund, warum die Schule als sozialer Lernraum so wichtig ist: Weil ich mich hier auch mit den anderen über das Gelernte austauschen kann. Wer also Englisch, Italienisch, Spanisch lernen möchte, sollte sich den entsprechenden Speaking-Club dazu suchen oder – auch das geht mittlerweile gut – das Gelernte mithilfe von Apps anwenden.

Am besten mit solchen, die einen immer wieder aktiv einbinden und einen zwingen, etwas auszusprechen. Hier gilt „Learning by doing“ genauso wie für jeden anderen Bereich des Lebens. Wir lernen nur das richtig gut, was wir auch tun.

**Sie sagen, Ältere müssten sich vor allem Frauen, was Neues zu lernen, dann ist das Wichtigste geschafft ... Aber wie erreicht man das?**



Es ist wichtig, dass ein älterer Mensch in seinem Umfeld immer wieder jemanden hat, der ihn motiviert und ihm sagt: „Mann, toll, dass du das probiert hast!“ Das heißt, wir brauchen auch Bestärkung von außen, und wir brauchen nicht ständig Menschen um uns herum, die uns sagen: Im Alter kann man dies und jenes nicht mehr lernen. Wir selber sind diejenigen, die andere darin bestärken sollten, sich zuzutrauen, etwas zu lernen. Das spielt eine wichtige Rolle, denn das Gehirn lässt sich in seiner Lern- und Leistungsfähigkeit auch dadurch beeinflussen, was es von sich selbst erwartet und was andere von uns erwarten. Also: Wir dürfen von älteren Menschen durchaus etwas erwarten, allerdings ohne sie unter Druck zu setzen.

**Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die Einteilung in sogenannte Lerntypen? Der eine lernt eher anhand von Bildern, ein anderer nach Gehör und wieder andere müssen etwas zum Beispiel physisch „begreifen“, um es abzuspeichern. Wie geht man am besten damit um?**

Man muss sagen, dass wir in der Forschung von diesen Lerntypen ganz weg sind. Auch in der Lernpraxis übrigens. Nicht, weil es diese Lerntypen nicht gäbe, sondern weil wir



## // WIR LERNEN NUR DAS RICHTIG GUT, WAS WIR AUCH TUN.“

herausgefunden haben, dass es am Wichtigsten ist, allen Menschen die Lerninformationen über verschiedene Sinneskanäle anzubieten – ganz egal welcher Lerntyp sie sind. Wichtig ist also, jemandem, der im Sehbereich mehr Rechenkapazität hat, zusätzlich die Sprachinformationen zu geben und am besten noch dazu etwas, das man auch anfassen kann. Wenn all diese Sinneseindrücke zusammenkommen, dann können wir am besten lernen, ganz unabhängig vom Lerntyp. Das Allerallerwichtigste ist aber, dass ich selber als Lernender aktiv involviert bin!

**Wie kann ich mir eigentlich falsche Denkmuster oder Gewohnheiten, die ich mir im Laufe des Lebens angeeignet habe, wieder abtrainieren? Gibt es irgendwelche Tricks, dass das schneller geht?**

Das ist genau das Stichwort: „Schnell“ gibt es hier nicht, und das ist, glaube ich, auch das Erste, was man sich quasi eingestehen muss. Mark Twain hat mal gesagt: „Wenn man eine schlechte Gewohnheit ändern will, soll man sie die Treppe langsam hinuntertragen.“ Was er damit gemeint hat, ist, Gewohnheiten ernst zu nehmen, und auch ernst zu

nehmen, wie schwer man sie wieder loswird. Denn Gewohnheiten, die einmal im Gehirn abgespeichert sind, sind quasi in Beton gegossen: weil wir sie häufig durchgeführt haben und weil sich das Gehirn zuverlässig daran erinnert. Das ist besonders übel bei Gewohnheiten, die wir ändern möchten. Das wieder aufzubrechen, ist extrem schwer bis zu unmöglich. Viel besser ist es, neue Gewohnheiten zu etablieren, in neuen Kontexten mit neuen Abrufreizen, um die alten Gewohnheiten gar nicht erst zum Tragen kommen zu lassen.

Typisch ist, man kommt nach Hause und will sich eigentlich wie üblich aufs Sofa setzen und mit dem Tablet oder iPhone herumspielen, obwohl man eigentlich Joggen gehen sollte. Wenn man dagegen seine Joggingschuhe direkt vor die Haustür stellt, kommt man nach Hause und fällt erst mal über die Schuhe. Wenn man dann auch noch den Kopfhörer mit motivierender Musik schon gleich parat hat, fällt das Ändern der Gewohnheit leichter – zumindest wenn man oft genug über die Schuhe fällt. Man sollte sich also Auslöserreize zurechtlegen und sich dann aber auch selber dafür belohnen und motivieren, wenn man bestimmte Dinge geändert hat.

Es bringt nichts, sich nur am ersten Tag eines jeden Jahres sich etwas vorzunehmen. Neben den neuen Zielen, die man sich setzt, muss man sich auch überlegen: Wie kann ich die erreichen? Und wir erreichen sie umso leichter, je mehr kleine Schritte wir uns vornehmen, also nicht nur das Endziel: „Ich will jetzt drei Kilo abnehmen“, „Ich will tanzen können“ oder „Ich will joggen gehen“, sondern jeden einzelnen Schritt: „Wie fahr ich zum ersten Mal zur Tanzschule?“, „Wie realisiere ich das erste Laufen?“ – vielleicht, indem man sich mit Freunden verabredet. Wenn die nämlich vor der Tür stehen und klingeln, um einen abzuholen, entsteht sozialer Druck, der uns motiviert. Und man sagt dann eher: „Klar, ich komme mit!“, als zu Hause mit einem Schokoriegel und dem Smartphone auf dem Sofa zu bleiben. Also auch beim Etablieren neuer Gewohnheiten kann man sich in der Gruppe gegenseitig helfen.

**Oft treffen wir Entscheidungen nicht nach reiflicher Überlegung und Pro- und Kontra-Abwägung, sondern ganz spontan aus dem Bauch heraus, sozusagen nach unserer Intuition. Dabei greifen wir im Grunde auf Ressourcen zurück, die in der Tiefe vergraben**

**liegen und auf die wir nicht direkt zugreifen können, die aber unser Leben sehr massiv bestimmen. 95 % unserer Denkleistung erfolgen unbewusst, heißt es. Wie kann man sich dieses unbewusste Wissen bewusst machen?**

Das ist extrem schwierig. Die Gehirnnareale, die unser intuitives Wissen verwalten, sind die Basalganglien. Die liegen unterhalb der Großhirnrinde und sind eigentlich der Sprache gar nicht zugänglich. Das heißt, man muss schon bestimmte Methoden entwickeln, um auf dieses Wissen Zugriff zu haben. Mal angenommen, man ist jahrelanger Experte auf einem bestimmten Gebiet und möchte sich bewusst machen, warum und wie man eigentlich Personalentscheidungen trifft, oder ein erfahrener Lehrer möchte sich darüber klar werden, wie er eine Klasse einschätzt. Schwierig! Nehmen Sie motorische Abläufe: Als meine Kinder noch klein waren, hab ich denen versucht zu erklären, wie das Radfahren geht. Ich hab dabei selber gar nicht erklären können, wie ich das Gleichgewicht quasi umlagere, wenn ich in einer Kurve fahre – man macht's einfach automatisch.

Ich glaube, das Sich-bewusst-Machen dieser Intuition ist auch gar nicht unbedingt der Weg, den wir brauchen. Wir brauchen zwei Arten des Denkens: Wenn wir uns in einer Situation gut auskennen, wenn wir quasi Experten in

dieser Situation sind und die Situation wird unübersichtlich, weil so viele verschiedene Dinge zu berücksichtigen sind, zeigen Studien, kann ich durchaus meiner Intuition trauen. Intuitionen entstehen nicht mithilfe von Excel-Tabellen, in denen wir die Pros und Kontras gegeneinander aufgeschrieben haben, sondern unser Gehirn weiß aus Erfahrung, was zu tun ist. Hier zeigt sich sogar, dass unser intuitives Denken dem bewussten Nachdenken überlegen sein kann. Denn das bewusste Nachdenken hat einen großen Nachteil: Es kann nicht viele verschiedene Variablen berücksichtigen.

Das ist aber zu unterscheiden von Situationen, die auch für uns neu sind. Hier brauchen wir jetzt nicht das schnelle, intuitive Denken, sondern das langsame Nachdenken, wo wir tatsächlich die Aspekte gegeneinander abwägen. Denn wenn eine Situation komplett neu ist, läuft unsere Intuition in die Irre, weil sie aufgrund des vorhandenen Wissens versucht, Regeln abzuleiten. Wir müssen dann langsam nachdenken, müssen das anstrengende, stirnlappenbehaftete Denken durchführen.

Es gilt also, dass wir nicht ständig versuchen, die Intuition in Worte zu fassen, sondern dass wir am Beginn einer Situation, in der wir eine Entscheidung zu treffen haben, darüber nachdenken müssen:

Kenne ich mich gut aus? Ist das eine Situation, die ich abschätzen kann? – Dann kann man seiner Intuition trauen. Und wenn es Umbrüche gibt, zum Beispiel wie jetzt grad im digitalen Bereich das Aufkommen von KI –, da muss man ganz neu mühsam und langsam nachdenken, um richtige Entscheidungen treffen zu können.

**Ich greife das Stichwort „Künstliche Intelligenz“ mal auf ... Das Thema ist ja gerade in aller Munde. Mich würde interessieren – ganz banal gefragt: Was können wir, was eine Maschine nicht kann? Also inwiefern haben wir der KI etwas voraus? Was wird diese Ihrer Meinung nach nie können?**

Man muss immer aufpassen, wenn man sagt, was KI, Roboter oder Maschinen generell nie können ... Wenn man das über die letzten Jahrhunderte betrachtet, lag man eigentlich immer falsch. Aber was man im Moment feststellen kann, ist, dass KI-Systeme über Mustererkennungsmöglichkeiten sehr erfolgreich arbeiten. Vor allem wenn wir die Probleme klar und eindeutig definieren, wie beispielsweise bei einem Brettspiel: Hier gibt es eindeutige Regeln und ein klar abgegrenztes Spielfeld. Unter solchen Bedingungen sind uns KI-Systeme haushoch überlegen. Wir Menschen dagegen sind immer dann gut, wenn die Situation unübersichtlich wird, also wenn wir zum Beispiel ein

unbekanntes Objekt im Wald identifizieren wollen. Selbst autonome Fahrzeuge tun sich noch schwer damit, zu unterscheiden, was eine Spiegelung auf der Straße und was ein echtes Objekt ist, das ins Blickfeld gerät. So etwas können wir besser. Außerdem sind wir sehr gut darin, Absichten anderer zu erkennen. Auch da sind Maschinen hoffnungslos überfordert. Wir können zum Beispiel intuitiv erahnen, was jemand als Nächstes tun möchte und richten unser Handeln danach aus.

Aber vor allen Dingen sind wir diejenigen, die die Probleme aufwerfen. Das ist sozusagen die Stärke der Menschen. Das, was uns maßgeblich ausmacht und was wir zukünftig noch weiter trainieren sollten. Übrigens auch das kontrafaktische Denken – sozusagen das Denken gegen den Uhrzeigersinn: Denn wir können kreativ in neue Richtungen überlegen, das können Maschinen nicht. Die lösen die Probleme, die wir ihnen zu lösen aufgetragen haben, und sonst nichts.

**Ganz konkret gefragt: Wo macht es Ihrer Meinung nach am meisten Sinn, Künstliche Intelligenz einzusetzen? In welchen Bereichen könnte man ihr unglaubliches Potenzial am besten nutzen?**

Entscheidend möchte ich voranschicken: Wenn diese Maschinen klüger werden, müssen wir auch klüger

werden. Das heißt, wir müssen, wenn wir eine Recherche machen und dazu dann KI-Programme wie ChatGPT nutzen, eben auch wissen, dass dort ganz viele Fehler drin sein können. Wir müssen Cross-Checks machen und selber noch unglaublich viel lernen, um überprüfen zu können, welches Wissen valide ist und welches nicht. Ich sehe das größte

Zukunftspotenzial darin, unsere Suchmaschinen zu verbessern, also dass auf eine Suchanfrage nicht 143.000 verschiedene Hits angegeben werden, sondern nur drei oder vier verschiedene, die wirklich passen. Entscheidend wird dafür aber dann sein, dass die Programme auch die Quellen angeben. Solange sie das nicht machen, ist es für mich nutzlos.

Prof. Dr. Martin Korte ist Neurobiologe und beschäftigt sich vor allem mit den zellulären Grundlagen des Lernens und unseres Gedächtnisses. Er lehrt und forscht an der TU Braunschweig und ist auch als Buchautor und durch Fernsehauftritte sowie Vorträge einem größeren Publikum bekannt. Sein neuestes Buch ist kürzlich bei DVA erschienen und heißt „Frisch im Kopf – Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“. Weitere Veröffentlichungen von ihm sind „Jung im Kopf“ sowie „Wir sind Gedächtnis“.



## // AM WICHTIGSTEN IST, ALLEN MENSCHEN DIE LERNINFORMATIONEN ÜBER VERSCHIEDENE SINNESKANÄLE ANZUBIETEN.“

Darüber hinaus sehe ich in der Medizin großes Potenzial in der Mustererkennung, beispielsweise in der Krebsdiagnose. Ein weiteres Beispiel sind ältere Menschen, die viele Medikamente nehmen, zwischen denen es zu Kreuzreaktionen kommen kann. In diesen Fällen sind auch Ärzte häufig überfordert, weil die Anzahl der Variablen, die man bedenken muss, sehr groß ist. Genau das können KI-Systeme sehr gut leisten. Ich kann mir gut vorstellen, dass zukünftig in der Medizin hier viel passiert.

Oder nehmen wir das Auslesen neuronaler Muster: Auf diesem Gebiet arbeitet die Forschung beispielsweise mit Menschen, die ihre Sprache verloren haben und sich auch auf anderem Wege nicht mehr mitteilen können: Hier gibt es erste KI-Systeme, die sozusagen deren Gedanken auslesen und sie auf einem Bildschirm abbilden. Diese Menschen denken die einzelnen Buchstaben, die dann über den Computer ausgegeben werden. Das ist noch mühsam und funktioniert nicht immer perfekt, aber es zeigt die Richtung, in die es gehen könnte: dass KI-Systeme behinderten Menschen helfen können.

**Ich hab noch eine philosophische Frage zum Schluss: Gibt es etwas, was Sie sich als Neurobiologe, der sich ja nun wirklich mit unseren Gehirnwindungen gut auskennt, nicht erklären können?**

Es gibt viele Dinge, die wir uns nicht erklären können. Wir wissen zum Beispiel bei den Erinnerungen, die wir haben, nicht, wie wir diese abrufen können. Hier spielen ganz viele Zufälle eine Rolle. Allerdings kann ich mir vorstellen, dass wir dieses Rätsel irgendwann lösen werden.

Das, was ich am Allerwenigsten verstehe, ist, wie diese Materie im Kopf es fertigbringt, dass wir ein Selbstbewusstsein, ein Ich, haben. Nirgendwo in unserem Gehirn finde ich dieses Ich, das über das Gehirn nachdenkt. Und trotzdem weiß ich über mein eigenes Empfinden, dass es vorhanden ist: Man merkt ja sofort, dass das Gehirn sich beim Nachdenken verknotet, um es mal so auszudrücken ... Das ist immer noch, man könnte sagen, ein Wunder für mich – etwas, das wir noch nicht verstanden haben, und von dem ich mir momentan auch nicht vorstellen

kann, dass wir es irgendwann verstehen werden. Also: Wie bringen wir dieses Gehirn-Ich-Gefühl hervor, das uns sicher sein lässt, dass wir diejenige Person sind, die etwas erlebt und Entscheidungen trifft? Ich glaube nicht, dass wir das irgendwann erklären können, zumindest wüsste ich keinen Lösungsansatz dafür.

Und irgendwie muss ich auch sagen, dass mich das gar nicht so sehr beunruhigt. Ich finde es toll, dass es auch solche Fragestellungen gibt, auf die es nicht so ohne Weiteres eine Antwort gibt. Denn das Leben besteht eben nicht nur aus all den Fragen, die man beantworten kann, sondern auch aus solchen, die man nicht beantworten kann.

Am Ende muss man mit Douglas Adams sagen: „Das Leben besteht im Leben“, und da muss man dann seinen Sinn drin suchen.

**Ich danke ich Ihnen, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mit mir zu sprechen. Ich habe dabei viel lernen können!**

—

# GEHIRNFUNKTIONEN

## FRONTALLAPPEN (STIRNLAPPEN)

- Steuerung von Bewegungen
- kognitive Aufgaben wie Emotionen, Persönlichkeit, Verhalten
- Sprachzentrum

## TEMPORALLAPPEN (SCHLÄFENLAPPEN)

- Sprachverständnis
- Gedächtnis
- Hörzentrum
- Riechen



## PARIETALLAPPEN (SCHEITELLAPPEN)

- Räumliches Vorstellungsvermögen
- Haptische Wahrnehmung (Sensorik)
- kontrollierten Ausführung von Handbewegungen und Augenbewegungen
- Lesen und Rechnen

## OKZIPITALLAPPEN (HINTERHAUPTLAPPEN)

- Verarbeitung und Interpretation von visuellen Sinneseindrücken

## RÜCKENMARK

- Vermittlung zwischen Gehirn und peripherem Nervensystem
- Reflexe

## CEREBELLUM (KLEINHIRN)

- Steuerung der Motorik
- Erlernen von Bewegungsabläufen
- Muskelkontrolle
- Balance

Dass **MEISENKÄSTEN** auch für Hornissen zum Nestbau interessant sind.

Dass **ZYPERN** einen der schönsten Strände hat, die ich bis jetzt sehen durfte.

„Manchmal sind es **DIE KLEINEN DINGE DES LEBENS**, die einen glücklich machen.“  
Das lerne ich immer wieder aufs Neue, wenn ich in die Berge gehe. Das kann eine Blume sein, die ich sehe, oder, wie gestern, ein Feuersalamander.

Dass man **Bodenfliesen** streichen kann und der Anstrich hält!

Das Betreten eines Raums mit einem **FREUNDLICHEN LÄCHELN** kann auf andere Personen ansteckend wirken.

**BÜCHERLESEN** ist gar nicht mal so uninteressant.

Den **HOPFEN** in der Hecke werde ich nie wieder los. Aber er riecht gut und man kann die Spitzen essen.

Wie man **ROGGENSAUERTEIG** zu Lievito Madre umerzieht.

Aus einem „vielleicht irgendwann“ ein **„WARUM NICHT GLEICH?“** machen.

Dass **DIE S-BAHN** samstagsabends bei schönem Wetter voller ist als zur Rushhour.

**EIN DIREKTES, EHRLICHES UND OFFENES WORT** kann in dem Moment schmerzhaft sein, aber die Sichtweise des anderen im Idealfall verändern.

You CAN teach an old dog **NEW TRICKS!**

Der Tipp, dass  
**KOKOSÖL**  
Mücken  
abwehren soll,  
funktioniert!

Was  
„**UNKRAUT**“  
ist, liegt ganz  
im Auge des  
Betrachters. Ich  
hab kürzlich  
festgestellt, dass  
Vogelmiere bester  
Bodendecker und  
Gründünger ist.  
Und schmecken  
tut sie auch noch!

Neulich habe ich  
gelernt, dass es für  
Porenbeton auch  
**PORENDÜBEL** gibt.

Es lohnt sich tatsächlich sehr (sehr!)  
**FRÜH AUFZUSTEHEN**,  
um vor dem großen Verkehrsaufkommen  
ins lange Wochenende zu fahren.

Wir fragten das KIK-Team, was es in letzter Zeit gelernt hat.

## „DAS HABE ICH NEULICH GELERNT“

Was ich just am Wochenende gelernt habe:  
Für 50 kg Kartoffelsalat für das Feuerwehrfest ist laut Rezept  
**EINE HANDVOLL WEIßER PFEFFER** zu viel – nächstes Jahr  
rücke ich mit der Waage an und optimiere das Rezept.  
Wir haben aber den Kartoffelsalat retten können  
und alle waren begeistert.

**ZITRUSFRÜCHTE** sind gar  
nicht so sauer, wenn man  
daraus Limonade macht.

NICHTS IST IM VERSTAND,  
was nicht zuvor in der



**WAHRNEHMUNG**



wäre.

Thomas von Aquin



# OPTISCHE TÄUSCHUNGEN ...

## ODER DIE ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT UNSERER SINNE

Unsere Wahrnehmung von Dingen hängt von der Fähigkeit unseres Gehirns ab, Informationen zu verarbeiten, die unsere Augen erfassen. Wichtig ist dabei unsere Erfahrung: Das Gehirn merkt sich Objekte, die einander ähnlich sind, und ordnet sie zu. Es versucht, Verbindungen herzustellen und räumliche Bilder zu konstruieren. Dabei können uns unsere Sinne aber auch in die Irre führen und für Orientierungslosigkeit sorgen: Bei „optischen Täuschungen“ kommen uns gleiche Gegenstände unterschiedlich groß vor, identische Farben heller oder

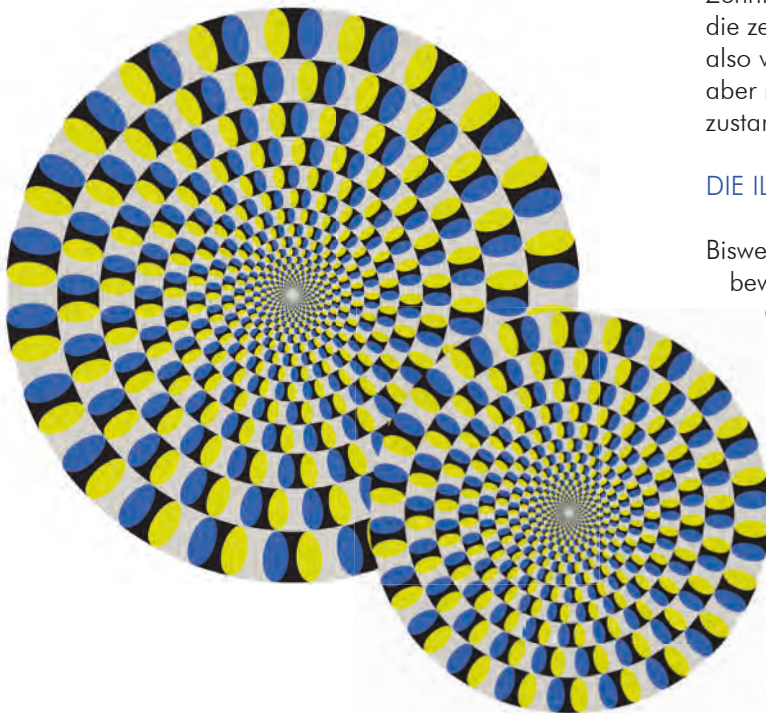
dunkler, gerade Linien schief – oder wir sehen Dinge, die überhaupt nicht da sind.

Es sind also hellseherische Fähigkeiten des Menschen, die dafür sorgen, dass wir immer wieder auf optische Täuschungen hereinfallen. Ja, Sie hören richtig. Allerdings nicht in Nostradamus' Sinne, der glaubte, Vorhersagen für mehrere Jahre machen zu können. Der Mensch bringt es beim Blick in die Zukunft erwiesenermaßen nur auf eine Zehntelsekunde. Das kommt wohl zustande, weil die menschliche Netzhaut Licht erst eine Zehntelsekunde nach seinem Auftreffen wahrnimmt. Indem es durch alle eintreffenden Informationen ein Bild entwirft, das exakt eine Zehntelsekunde in der Zukunft liegt, versucht das Gehirn, die zeitliche Lücke auszugleichen. Wenn das Gehirn also versucht, die Zukunft zu ermitteln, sich das Resultat aber nicht mit der Wirklichkeit deckt, kommen Illusionen zustande.

## DIE ILLUSION DER BEWEGUNG

Bisweilen glaubt man, Teile von Bildern würden sich bewegen. Dies klappt besonders gut, wenn man die Gegenstände, die bewegt wahrgenommen werden, nicht fokussiert. Bei dieser beispielhaften Abbildung scheinen sich die Räder zu drehen. Ein Irrtum, der durch die vielen verschiedenfarbigen Elemente entsteht, aus denen sich das Bild zusammensetzt. Unser Gehirn versucht, das Gesehene zu erfassen und einzuordnen, findet hier allerdings keinen Orientierungspunkt und kann die räumliche Lage der Objekte nicht zuordnen.

KUCK-Ausgabe 21  
Ausschnitt aus KUCK – DAS THEMA





Aus Japan

## ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

---

DIE GESELLSCHAFT FÜR DIAKONISCHE EINRICHTUNGEN SCHRIEB UNS ZU IHRER PRÄSENTATION FÜR KIK-FOYER IM KREISKRANKENHAUS WEILBURG:

Hallo Herr Music!

Das war Premiere für mich!  
Natürlich hatte mir Frau Milicevic bei der Vorstellung des Projekts auch ein paar Beispiele gezeigt. So richtig vorstellen, wie es in 60 Sekunden möglich ist, unsere 4 Einrichtungen zu präsentieren, konnte ich mir dennoch nicht. Mit Ihrer Leistung war ich sehr zufrieden. Gestern habe ich die Präsentation einer unserer Geschäftsführerinnen gezeigt. Auch sie fand es toll! Ist richtig gut geworden! Die Idee mit den vier Farben war toff. Sämtliche – und es waren dann ja doch einige – Änderungswünsche haben Sie superschnell umgesetzt. Vielen Dank dafür! [...]

Mit freundlichen Grüßen  
Martin Falkenberg  
Einrichtungsleitung

VON DER IMMOBILIENMAKLERIN LISA BÖSEKE ERHIELTEN WIR EINE SCHÖNE RÜCKMELDUNG ZU EINER PRÄSENTATION AUF KIK-FOYER IM SANA HANSE-KLINIKUM WISMAR:

Sehr geehrter Herr Music,

vielen Dank für die ausgezeichnete Zusammenarbeit, Ihr Entwurf hat mir auf Anhieb gefallen, meine Adresse haben Sie umgehend umgesetzt und vor allem bin ich überrascht, in welchem Tempo das alles vorstattenging. Sollte es zukünftig weitere Projekte geben, dann möchte ich Sie in Sachen Entwurfsarbeit als Ansprechpartner haben.

Freundliche Grüße  
Lisa Böseke  
Inhaberin —

### DAS FEEDBACK VOM SANITÄTSHAUS WIESE FREUT UNS SEHR:

Moin Herr Müller,

im Anhang nun die Freigabe für den TV-Spot.

Wir haben hier alle gemeinsam drübergeschaut und finden ihn sehr gut gelungen. Es hat sehr viel Spaß gemacht und war eine "runde Sache".

Herzliche Grüße aus Kiel

Ines Wiese  
Geschäftsführerin

EINE RUNDE SACHE



## KURZ & BÜNDIG

---

**46 FÜßE** haben sich während unseres Sommerfestes zu einem Flashmob zusammengefunden und gemeinsam getanzt. Ein großer Spaß, der nicht nur einige Tanzmuffel unter uns in Bewegung gebracht hat, sondern auch ganz eindeutig das Gemeinschaftsgefühl gestärkt hat.

Schon unsere Vorfahren in der Steinzeit haben vermutlich getanzt. Das legen zumindest Funde von Elchzahn-Rasseln aus Russland nahe. Die Menschen hatten die Zähne auf ihre Kleidung genäht, sodass bei rhythmischen Bewegungen ein Rasseln ertönt. Ähnliches ist bei Naturvölkern heute noch zu beobachten. Aber warum tanzen Menschen eigentlich? Hat das einen evolutionären Sinn? Nutzt uns das in irgendeiner Weise?

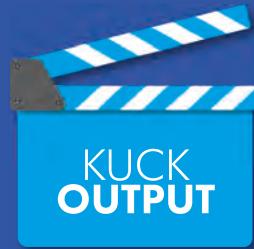
## DIE ZAHL:

# 46

Die Forschung sagt ja: schließlich stärkt Tanzen das Gemeinschaftsgefühl und sorgt nebenbei auch noch dafür, dass wir unseren Körper und unseren Geist trainieren. Nicht umsonst wird Tanz in der Pädagogik und medizinischen Therapie eingesetzt, um Lernprozesse in Gang zu bringen. Er fördert nachweislich unsere motorische Kreativität, die räumliche Wahrnehmung, unsere Konzentrationsfähigkeit, das körperliche Wohlbefinden sowie unser soziales Miteinander.

Aber egal ob wir aus rituellen oder religiösen Gründen tanzen, ob wir es dazu nutzen, uns in Wettkämpfen einander zu messen oder uns einfach aus Spaß bewegen: Tanzen ist Lebensfreude pur und verbindet Menschen. —

## ZWEI IMAGEFILME FÜR DIE HAßBERG-KLINIKEN



**Der KLINIK INFO KANAL hat zwei Filme für die Haßberg-Kliniken produziert, die Einblick in die Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie die Zentrale Notaufnahme gewähren. Das gut vernetzte Team kommt hier selbst zu Wort ...**

Kurze Wege und ein gut vernetztes Team – die Allgemein- und Viszeralchirurgie der Haßberg-Kliniken stellt sich in dem neuen Imagefilm, den der KLINIK INFO KANAL produziert hat, mit ihren Schwerpunkten u. a. in der Schilddrüsen- und Gewebsbruchchirurgie vor. Das Haus verfügt über eine überschaubare Größe und kann dadurch Patientinnen und Patienten mit schnellen Diagnosen und Therapiemöglichkeiten helfen – auch im ambulanten Bereich.

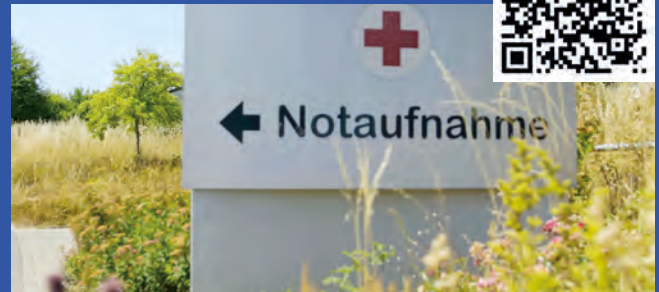
### IMMER EINSATZBEREIT: DIE ZENTRALE NOTAUFNAHME

Hier arbeiten Ärzte und Pflegekräfte rund um die Uhr, um Menschen in akuten medizinischen Notfällen zu versorgen. Die ZNA der Haßberg-Kliniken verfügt dabei über ein multiprofessionelles Team, das dank Manchester-Triage-System im akuten Notfall mit schneller Diagnostik überzeugt. Ein weiterer Pluspunkt: Durch die Vernetzung mit an die Klinik angeschlossenen Praxen ist eine effiziente ganzheitliche Weiterversorgung jederzeit gewährleistet.

Schauen Sie sich die Filme an und besuchen Sie unseren YouTube-Kanal, um weitere Filmproduktionen des KLINIK INFO KANALS zu sehen.



Allgemein- und Viszeralchirurgie | Imagefilm



Die Zentrale Notaufnahme | Imagefilm

## KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

---

### WIE LERNEN WIR SPRACHE?

Text: Christiane Hornung

Es ist schon erstaunlich: Kaum auf der Welt, lernen kleine Kinder innerhalb weniger Monate eine oder sogar mehrere Sprachen zu sprechen. Da können wir Erwachsene, die mühsam für den Italienurlaub Vokabeln wie „prego“ oder „per favore“ trainieren müssen, nur neidisch den Kopf schütteln. Kinder lernen augenscheinlich „nebenbei“, was uns nur mit Mühe und großem Lernaufwand gelingt. Kein Wunder, dass sich Menschen seit jeher fragen, wie der Erwerb von Sprachen funktioniert ...

Sie ist in stetem Gebrauch und wird tagein, tagaus als Selbstverständlichkeit betrachtet – doch wie würde unser Alltag ohne Sprache aussehen? Sprache selbst ist so viel mehr als nur eine Ansammlung an Wörtern und grammatischen Phänomenen – Sprache ist der Schlüssel zu allgemeinem und interkulturellem Verständnis, sie baut Brücken und stellt einen unabdingbaren Faktor in der Entstehung unserer Welt, wie wir sie heute kennen, dar.

DER SPRACHERWERB SELBST IST EIN HOCHKOMPLEXER PROZESS UND GESCHIEHT SOWOHL BEI KINDERN ALS AUCH ERWACHSENEN KEINESFALLS NUR „NEBENBEI“.

Kinder scheinen ihre Muttersprache ohne große Probleme mehr oder weniger „nebenbei“ zu erwerben. Wer sich indes in späteren Jahren mit der Aneignung einer fremden Sprache befasst, empfindet diesen Prozess oftmals als langwierig, mitunter sogar anstrengend und keinesfalls als etwas, das unbewusst neue Synapsen im Gehirn bildet.

Insbesondere in Zeiten der globalen Migrationsbewegungen spielt der Spracherwerb eine Schlüsselrolle, etwa dann, wenn zahlreiche neue Mitbürgerinnen und Mitbürger in den Integrationskursen sitzen und sich mit der deutschen Sprache auseinandersetzen. Noch immer bilden Fremdsprachen einen der Pfeiler der schulischen Bildungspläne und spätestens bei der Planung des nächsten Urlaubes keimt oftmals der Wunsch auf, zumindest

einige wenige Floskeln in der Landessprache zu beherrschen. Kein Wunder also, dass sich die Menschheit bis heute intensiv mit dem Spracherwerb beschäftigt. Zentral war und ist dabei die Frage, wie die Aneignung einer Sprache überhaupt funktioniert. Insbesondere im vorigen Jahrhundert entstanden verschiedene Denkweisen, die diesem Phänomen auf den Grund gehen wollten. Dabei eröffneten sich die unterschiedlichsten Sichtweisen.

### KLASSISCHE KONDITIONIERUNG

Besonders vorherrschend war zwischen den Jahren 1913 und 1960 der sogenannte „Behaviorismus“. Das Paradebeispiel des Behaviorismus ist der „Pawlowsche Hund“: Auf einen Reiz, im Fall des Hundes das Klingeln eines Glöckchens, folgt eine Reaktion. Dem Hund läuft hierbei in Erwartung einer kommenden Belohnung wortwörtlich das Wasser im Mund zusammen. Auch das Erlernen einer Sprache wurde als Reiz-Reaktions-Kette gesehen. Kinder kommen dafür zunächst einmal als unbeschriebene, leere Blätter zur Welt („tabula rasa“). Ihr Wissen, darunter auch um die Sprache und ihre Regeln, eignen sie sich erst durch die Interaktion, das Sprechen und Spielen mit ihrem Umfeld, an. Dieses reagiert auf das Verhalten des Kindes. Verwendet es eine richtige sprachliche Äußerung wie „er ging“, erhält es Lob oder Bestätigung.

Bei einer falschen, beispielsweise „er gehe“, wird es korrigiert. So entstehen schließlich sprachliche Gewohnheiten, die in den immer stärker werdenden Gebrauch an fehlerfreien Äußerungen münden. Das Kind lernt also, seine Muttersprache korrekt zu sprechen. Möchte man nach dieser Methode nun eine Fremdsprache erlernen, gilt es, Fehler möglichst von Anfang an zu vermeiden. Dafür bedient der Lernende sich des Auswendiglernens und sturen Einübens sprachlicher Regeln – Erinnerungen an den Lateinunterricht dürften sich hier lebhaft ins Gedächtnis drängen.

## DIE ANGEBORENE UNIVERSALGRAMMATIK

Ein anderer Ansatz, der erklärt, wie eine Sprache gelernt wird, war besonders zwischen den Jahren 1940 und 1970 populär. Der sogenannte „nativistische“ Ansatz geht davon aus,

dass Menschen bestimmtes Wissen oder bestimmte Fähigkeiten, wie auch der Spracherwerb, angeboren ist. Die Nativisten stützten sich dabei auf den US-Amerikaner Noam Chomsky und seine Theorie der „Universalen Grammatik“, die alle Regeln einer Sprache beinhaltet. Diese angeborenen Regeln müssten lediglich durch das Sprechen mit anderen angepasst und somit erlernt werden. Die Nativisten gehen dabei davon aus, dass der Ablauf des Spracherwerbs bei allen Kindern nach einem ähnlichen Muster abläuft: Zunächst können sie nur schreien, später lallen sie und bilden mit ca. einem Jahr erste Lautkombinationen. Das mündet schließlich in die Bildung von ersten kurzen Sätzen mit ca. zwei Jahren. Fehler werden von den Nativisten nicht mehr als etwas Negatives gesehen, sondern geben wertvolle Auskünfte über den jeweiligen Sprachstand und welches Wissen sich ein Lernender noch anzueignen hat.

## UND WER HAT RECHT?

Auch wenn jede der Theorien ihre Stärken und Schwächen hat, bedient sich der heutige Sprachunterricht beider Ansätze, legt den Schwerpunkt dabei aber mehr auf Kommunikation denn auf grammatische Korrektheit. Wirklich erstaunlich ist, dass wir bis heute und trotz aller Erklärungsversuche immer noch nicht genau wissen, wie das Erlernen einer Sprache tatsächlich vonstattengeht. Dass der Spracherwerb selbst jedoch ein hochkomplexer Prozess ist und, sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen, keinesfalls nur „nebenbei“ geschieht, steht fest.

Unbestritten sind aber auch die Freude sowie die Möglichkeiten, die das Erlernen einer Sprache mit sich bringt. Als Schlüssel zum Leben in der modernen Gesellschaft einer multikulturellen Welt ist dies aktueller denn je. —



## KUCK KLASSIKER

---

### EINE ZUFÄLLIGE ENTDECKUNG

Die Menschheit hat schon so manches per Zufall ganz nebenbei gelernt. Unsere Kolumnistin Paulina Voggetzer ging diesen erfreulichen Zufallsentdeckungen in der KUCK-Ausgabe 47 auf die Spur und stieß dabei auf den englischen Begriff „Serendipity“.

Es war Anfang des 20. Jahrhunderts und Thomas Sullivan, ein Teehändler aus New York, hatte gerade eine neue Teesorte erworben. Doch wie sollte er den unbekanntem Tee seiner Kundschaft in Europa schmackhaft machen? Er beschloss kleine Kostproben zu verschicken. Um Gewicht zu sparen, verpackte er diese Werbegeschenke in Seidenbeutel, statt wie sonst üblich in schwere Blechdosen. Er ging davon aus, seine Kunden würden die Beutel aufschneiden und den Tee wie immer zubereiten. Statt dessen kam es am anderen Ende des Ozeans zu einem Missverständnis: Die Kunden versenkten die Teeprobe mitsamt

dem Seidensack im heißen Wasser. Damit machten sie Sullivan zum unerwarteten Erfinder des Teebeutels.

### EINE LANGE REISE

Heute finden wir Sullivans zufällige Entdeckung in beinahe jedem Haushalt. Die kleinen Säckchen aus Filterpapier, die mit einem Faden verknotet und einem Etikett versehen sind, enthalten nicht nur Schwarzen oder Grünen Tee. Stattdessen sind sie oft gefüllt mit allerhand feinen Blättern, Knospen, Wurzeln, Gewürzen und Früchten. Um eine ganz besondere Teemischung handelt es

sich bei dem sogenannten Karawanentee. Ähnlich wie der Teebeutel ist auch der Karawanentee eine zufällige Entdeckung.

Früher wurden Teebällen häufig rund 9.000 km über die Seidenstraße von Ostasien nach Europa transportiert. Das besondere Aroma erhielt der Tee auf seiner Reise unterwegs. Nachts wurden die Teebälle neben dem Lagerfeuer aufbewahrt und erhielten damit eine rauchige Note. Auch der Transport in großer Höhe über ganze Gebirgszüge und die Wärme der Pferde, die den Tee in Satteltaschen trugen, schien den Tee positiv zu beeinflussen. Was anfangs als Mangel galt, fand bald schon Liebhaber.





## SCHWARZTEE UND BERGAMOTTE-ÖL

Eine Legende erzählt, dass selbst die Entdeckung des berühmten Earl-Grey-Tees mehr oder weniger Zufall war. So gab es neben der Seidenstraße auch die Möglichkeit, Tee über den Seeweg von Asien nach Europa zu transportieren. Immer wieder kam es dabei auf hoher See zu schrecklichen Stürmen. Bei einem solchen Unglück wurde einmal die transportierte Ladung im Schiffsrumpf wild durcheinandergeworfen. So geriet aus Versehen Bergamotte-Öl auf Schwarzteeblätter. Lord Grey beschloss bei der Ankunft in London „abzuwarten und Tee zu trinken“.



# „HEUREKA!“

„Ich hab’s gefunden!“ – rief der griechische Gelehrte Archimedes als er während eines Bades zufällig die Lösung entdeckte, wie er das Verhältnis von Dichte und Volumen messen kann.

Statt den verschmutzten Tee gleich wegzuerwerfen, probierte er und entschied, dass man ihn durchaus noch verkaufen könne. Das Ergebnis wurde zu einer der köstlichsten Teemischungen aller Zeiten.

### SERENDIPITY

Unerwartete Entdeckungen wie diese gibt es nicht nur in der Welt des Tees. Der Apotheker Johann Friedrich Böttger suchte zum Beispiel eigentlich nach dem Rezept für Gold. Damit hat es

leider nicht geklappt, dafür wurde er zum unerwarteten Erfinder des Porzellans. Heute verdanken wir seiner Forschung unsere Teetassen. Ähnlich verhielt es sich mit Röntgenstrahlen, Penicillin, Kartoffelchips und sogar der Entdeckung Amerikas. Im Deutschen fehlt ein Wort für solche unerwarteten Erfindungen. Im Englischen hingegen spricht man von „Serendipity“, übersetzt so viel wie: ein unerwarteter, jedoch erfreulicher Zufallsfund. Wir neigen oft dazu, verärgert zu reagieren, wenn etwas Unerwartetes geschieht. Dabei vergessen wir, um wie viel ärmer unsere Welt wäre, gäbe es sie nicht, die kleinen Zufälle ... —

Wir glauben,

**ERFAHRUNGEN**

zu machen, aber die Erfahrungen

**MACHEN** uns.

Eugène Ionesco

## NEBENBEI

Von Gisela Klenner

Ich lausche Geschichten  
vom einfachen Leben,  
von schwierigen Zeiten  
– und lerne **MUT**.

Ich lese in Augen  
voll von Sehnsucht,  
voll von Traurigkeit  
– und lerne **VERSTÄNDNIS**.

Ich sehe hinter Steinen  
die Blüten der Blumen,  
die allem trotzen,  
– und lerne **GENÜGSAMKEIT**.

Ich schaue in Wolken  
und ahne die Größe  
von dem Darüber  
– und erkenne die **WEITE**.

Ich höre die Töne,  
die mich entführen,  
viel schöner als Worte,  
– und lerne zu **TANZEN**.

Ich ahne das Schlimme,  
wie es uns droht,  
allem, was lebt,  
– und lern aus der **ANGST**.

Ich nehme mich wahr  
als Teil vom Leben,  
verbunden mit vielen,  
– und begreife die **STÄRKE**.

Ich fühle mich nah  
jedem Menschen,  
der mich versteht,  
– und lerne **VERTRAUEN**.

Ich treffe auf Neues,  
die Welt verändernd,  
überall jeden Tag,  
– und lerne das **STAUNEN**.

**Ich denke bei mir, dass  
Geburtstage eine her-  
vorragende Gelegenheit  
sind, die Lust am Leben  
ausgiebig mit Wunder-  
kerzen und Schokoküssen  
zu zelebrieren.**



## KUCKOLUMNE

---

### NOCH EINMAL SCHLAFEN ...

von Paulina Voggetzer

Es ist abends um halb neun. Gerade habe ich eine bunte Girlande über unseren Esstisch gehängt, ein Blumensträußchen aufgestellt und eine Tüte Smarties auf der Tischdecke verteilt. Morgen wird meine kleine-große Tochter mit Krone auf dem Kopf hier drei Kerzen auf ihrer Torte auspusten. Wir werden ihr singen: „Heute kann es regnen, stürmen oder schneien, denn du strahlst ja selber wie der Sonnenschein.“ Es ist wieder so weit: Ein Jahr ist vergangen.

### GEHEIMNISTUEREI, GIRLANDEN UND GLÜCKWÜNSCHE

Während die Hauptperson des morgigen Tages friedlich ihrem neuen Lebensjahr entgegenschlummert, schmücke ich heimlich das Geburtstagszimmer und hänge meinen Gedanken nach. Mein Großvater ist, mit inzwischen 84, das älteste Geburtstagskind, das ich bisher feiern durfte. Meine Tochter ist das jüngste. Ich erinnere mich noch gut an den Tag ihrer Geburt. Das Wetter, die Uhrzeit, das Gefühl, diesen kleinen Neumenschen

im Arm zu halten. Heute ist mein Baby ein mutiges, selbstständiges Mädchen. Im Laufe ihres letzten Lebensjahrs ist sie sieben Zentimeter gewachsen und hat nebenbei eine ganze Menge Neues gelernt.

Bald werde auch ich wieder das Geburtstagskind unter der Girlande sein. Beim Kerzen-Auspusten werde ich wesentlich länger beschäftigt sein als meine Tochter. Und meine Bilanz wird magerer ausfallen mit den Dingen, die ich im letzten Jahr neu gelernt habe. Vielleicht kommt uns Erwachsenen deshalb oft zwischen Zwanzig und Dreißig die Freude am eigenen Geburtstagsfest abhanden. Irgendwie haben wir alle das Gefühl, zu wenig geleistet zu haben. Gratulationen stehen einem schließlich im Leben sonst auch nur zu, wenn man etwas Bedeutendes geschafft hat.

### SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Dabei mag ich eigentlich alles an Geburtstagen: Abends mit kribbeliger Vorfreude und „Schmetterlingen im Bauch“ ins Bett gehen. Und morgens von Kuchenduft und mit dem Gefühl aufwachen, dass heute ein besonderer Tag ist. Ich bleibe immer noch einen Moment liegen und genieße die Mischung aus ein klein wenig Wehmut und viel Dankbarkeit für all die schönen Erinnerungen des letzten Jahres. Schließlich spreche ich die neue Zahl erwartungsvoll laut aus.

Wenn ich später den Briefkasten öffne und aufs Handy schaue, erfreue ich mich an all den Menschen, die an mich gedacht haben.

### WIE SCHÖN, DASS DU GEBOREN BIST

Auf einer Karte, die mir letztes Jahr jemand geschenkt hat, steht ein Zitat von Goethe: „Eben, wenn man alt ist, muss man zeigen, dass man noch Lust zu leben hat.“ Ich denke bei mir, dass Geburtstage eine hervorragende Gelegenheit sind, die Lust am Leben ausgiebig mit Wunderkerzen und Schokoküssen zu zelebrieren.

Inzwischen ist das Wohnzimmer festlich geschmückt. Morgen ist jetzt erst einmal meine Tochter an der Reihe. Wir werden sie feiern, einfach, weil es schön ist, dass sie geboren ist – ganz unabhängig von ihrer Leistung. Und ich hoffe sehr, dass ich für alle meine zukünftigen Geburtstage von ihr lernen darf. Ganz egal, welche Jubiläen mich noch erwarten, ich will mir im Herzen immer die Freude einer schokoverschmierten, ausgelassenen Dreijährigen bewahren. Sollte ich tatsächlich irgendwann so alt wie mein Großvater werden dürfen, hoffe ich, dass dann immer noch ein Gratulant für mich singt: „Heute kann es regnen, stürmen oder schneien, denn du strahlst ja selber wie der Sonnenschein ...“

## KUCK SAISONAL

---

### BIRNEN

Das Kernobst, das zur Familie der Rosengewächse zählt, gilt schon lange als Kulturbegleiter und wurde bereits bei Homer als „Geschenk Gottes“ erwähnt. In der Zeit der Griechen begann man verschiedene Birnensorten zu kultivieren und zu züchten. Carl von Linné war es schließlich, der der Frucht den botanischen Namen „Pyrus“ gegeben hat. Ursprünglich stammte diese vermutlich aus dem Kaukasus und Anatolien und gelangte durch die Römer nach Europa. Heute gibt es weltweit mehrere Tausend Sorten, die in Tafel-, Most- und Kochbirnen unterteilt werden. Bei dem Obst handelt es sich um eine Scheinfrucht, da sich ihr Fruchtfleisch aus dem Blütenboden und nicht aus dem Fruchtknoten bildet. Birnbäume bevorzugen Wärme, eine niedrige Luftfeuchtigkeit und fühlen sich an einem geschützten Standort wohl. Sie bilden ihre Blüten von April bis Mai und ab Juli kann man die Früchte je nach Sorte bis in den Dezember hinein ernten. Birnen reifen bei Zimmertemperatur schnell nach und sind nur begrenzt lagerfähig. Sie sollten möglichst kühl, feucht und sauerstoffarm aufbewahrt werden.

### UND WAS STECKT DRIN?

Birnen sind reich an Vitaminen, – insbesondere Vitamin C – sowie Mineral- und Sekundärstoffen. Das ballaststoffreiche Obst bringt die Verdauung in Schwung und hat wegen seines hohen Kaliumgehalts einen entwässernden Effekt.

Die Frucht enthält viel Fruktose, ist dafür jedoch wegen ihrer geringeren Fruchtsäure selbst für Menschen mit empfindlichem Magen oder Babys bekömmlich. Gekocht gelten Birnen als Schonkost.

### WAS MAN DARAUS MACHEN KANN:

Birnen sind vielfältig verwertbar. Aus gekelterten Mostbirnen wird Saft oder Birnenschnaps hergestellt. Tafelbirnen kann man roh verzehren. Sie eignen sich außerdem für Desserts, Kompott, Mus, im Obstsalat oder Kuchen. Der fruchtige Geschmack harmoniert ebenfalls mit Wild, Geflügel oder Fisch als Beilage. Herbstlichen Salaten kann das Kernobst eine wunderbar fruchtige Note verleihen.

### HIRSE-MÜSLI MIT BIRNEN

- 100 g Hirse
- 2 Birnen
- 30 g gerösteter Sesam
- 300 g Joghurt
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Prise Zimt

Die Hirse in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, trocken reiben und entkernen. Danach in kleine Würfel schneiden. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Die weiche Hirse in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen und ab und zu umrühren, um das Getreide aufzulockern. Dann den Joghurt mit Honig verrühren und die Birnenwürfel sowie die Hirse darin untermischen. Zum Schluss das Müsli mit dem gerösteten Sesam und einer Prise Zimt bestreuen und servieren.





## HÖREN UND ENTDECKEN

Mit offenen Augen durch die Welt gehen, Erfahrungen sammeln – gute wie schlechte – und daraus etwas für sich selbst lernen: Das ist der Ausgangspunkt für unsere herbstliche Entdecker-Playlist, die wieder prall angefüllt ist mit Musik für verschiedene Geschmäcker und Stimmungen. Diesmal mit Songs über gelernte Lektionen, persönliche Erkenntnisse & Erfahrungen sowie kleine Momente, die ein ganzes Leben prägen können.

Kommen Sie mit uns auf Entdeckungsreise!



**ES STECKT OFT MEHR**

GEIST  SCHARFSINN

**IN EINEM IRRTUM**

als in einer Entdeckung.

Joseph Joubert



AUFGABE 01:

## „VON DER PIKE AUF LERNEN“

ist eine Redewendung, ...

[A] ... die durch den amerikanischen Offizier und Entdecker Zebulon Montgomery Pike geprägt wurde.

[B] ... die durch das Kartenspiel „Bridge“ Einzug in die Sprache fand.

[C] ... die das erste Mal im Werk des österreichischen Wissenschaftstheoretikers und Grafikers Otto Neurath auftauchte.

[D] ... die ihren Ursprung im Militärwesen hat.

Welche der vorangestellten Behauptungen trifft auf den Ursprung der Redewendung „VON DER PIKE AUF LERNEN“ tatsächlich zu?

AUFGABE 02:

Bei folgendem Zitat fehlen die Vokale. Finden Sie heraus, um welche Aussage es sich handelt!

„Zw\_\_fl\_\_n\_\_ll\_\_m w\_\_n\_\_gst\_\_ns  
\_\_nm\_\_l, \_\_nd w\_\_r\_\_s\_\_ch d\_\_r  
S\_\_tz: zw\_\_m\_\_l zw\_\_ \_\_st v\_\_r.“

AUFGABE 03:

Wie kommen Sie in fünf Schritten von der Zahl auf das Bild, wenn Sie in jedem Schritt nur jeweils einen Buchstaben verändern?

Z	A	H	L
B	I	L	D

## IQUCK – SO FIT SIND SIE!

---

LÖSUNG 01:

### ANTWORT D IST RICHTIG!

Im Mittelalter nannte man die Lanze, die die Soldaten der Infanterie führten, Pike. Der Begriff hatte sich aus dem französischen Begriff *piquer* entwickelt, der „stechen“ bedeutet. Die Männer, die diese Waffen führten, waren die sogenannten Pikeniere, die sich mit ihren Spießen als effektive Bodentruppe gegen Kavallerieeinheiten erwiesen. Neu angeworbenen Rekruten, die noch keinerlei Erfahrung mit Schusswaffen oder zu Pferde hatten, wurden als Erstes mit der einfachsten Waffe, einer Lanze, ausgerüstet. Sie mussten das Kriegshandwerk „von der Pike auf erlernen“.

Im 18. Jahrhundert wurde die Redewendung „von der Pike auf dienen“ verwendet, wenn eine Heereslaufbahn von Grunde auf durchlaufen wurde. Später fand dieser Begriff in abgewandelter Form Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch und wird heute benutzt, wenn eine Person etwas von Grunde auf gründlich gelernt hat.

Zu den ANTWORTEN ...

[A] Zebulon Montgomery Pike (1779–1813) war ein amerikanischer Offizier und Entdecker, der sich durch seinen Auftrag zur Erkundung des Westens in den USA einen Namen gemacht hatte. Die einjährige Pike-Expedition Anfang des 19. Jahrhunderts zählt zu den ersten amerikanischen Versuchen, den Süden und Westen Louisianas zu erforschen. Nach dem Entdecker ist eine vordere Bergkette der Rocky Mountains, der „Pikes Peak“, benannt worden.

[B] Bridge ist ein „Stich“-Kartenspiel, das mit einem französischen Blatt (52 Karten ohne Joker) gespielt wird. Dabei bilden vier Personen zwei Mannschaften, deren Ziel es ist, möglichst viele Stiche zu machen. Die vier Farben Pik, Coeur, Karo und Treff bilden in dieser Reihenfolge mit Pik als höchste Farbe eine Rangordnung.

[C] Otto Neurath lebte von 1882 bis 1945 und wurde durch die Entwicklung des ISOTYPES bekannt. Diese Bildmethode konzipierte der österreichische Grafiker, der auch als Wissenschaftstheoretiker sowie Nationalökonom tätig war, im Rahmen seiner Museumspädagogik und kann als Vorläufer der Piktogramme gesehen werden.

LÖSUNG 02:

**„Zweifle an allem wenigstens einmal, und wäre es auch der Satz: zweimal zwei ist vier.“**

Georg Christoph Lichtenberg

LÖSUNG 03:

Z	A	H	L
W	A	H	L
W	A	L	L
W	A	L	D
B	A	L	D
B	I	L	D

← ZURÜCK ZUR RÄTSELSEITE 57

## IMPRESSUM

---



### HERAUSGEBER:

KLINIK INFO KANAL  
Max-Planck-Straße 10  
D-71116 Gärtringen

☎ +49 (0)7034 / 25071-0  
📠 +49 (0)7034 / 25071-99  
✉ info@kik-tv.de  
🌐 www.kik-tv.de

### VERTRETUNGSBERECHTIGTER GESCHÄFTSFÜHRER:

Jürgen Brunner, einzelvertretungsberechtigt

REGISTERGERICHT: Amtsgericht Stuttgart  
REGISTERNUMMER: HRB 244420

UMSATZSTEUER-IDENTIFIKATIONSNUMMER  
GEMÄSS § 27 A UMSATZSTEUERGESETZ:  
DE 195 44 0084

INHALTLICH VERANTWORTLICHER GEMÄSS  
§ 10 ABSATZ 3 MDSTV:  
Jürgen Brunner (Anschrift wie oben)

### REDAKTION:

Kristin Weigand-Wiebel,  
Silja Brunner, Manuela Berger

### LAYOUT / GRAFIK:

Silja Brunner

### AUFLAGE:

1500 Exemplare

### DRUCK:

dieUmweltDruckerei GmbH  
www.dieumweltdruckerei.de

### STANDORT SCHWEIZ:

KIK-TV CH GmbH  
Oberneuhofstrasse 6  
Postfach 1554  
CH-6341 Baar

### STANDORT ÖSTERREICH:

Klinik-Info-Kanal GmbH  
Haibach 80  
A-4785 Freinberg

### BILDRECHTE:

© fx-net Internet Based Services GmbH  
© silverblack/stock.adobe.com: Seite 01  
© Brunner/privat: Seite 02, 03  
© persalius/stock.adobe.com: Seite 05

© kerkezz/stock.adobe.com: Seite 08  
© The Cathedral Media Productions: Seite 11  
© Lumos Film: Seite 12  
© TrendyImages/stock.adobe.com: Seite 13  
(Underwater background)  
© Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG):  
Seite 15  
© NZZ Format: Seite 20  
© FriJus GmbH: Seite 22, 23, 25  
© stone36/stock.adobe.com: Seite 26, 27  
© Martin Korte/privat: Seite 28, 32  
© DandelionFly/stock.adobe.com: Seite 37  
© warmworld/stock.adobe.com: Seite 38, 39  
© barsukov/stock.adobe.com: Seite 41  
© melita/stock.adobe.com: Seite 47  
© Pixel-Shot/stock.adobe.com: Seite 48, 49  
© Madele/stock.adobe.com: Seite 51 (Perle)  
© Kuleshin/stock.adobe.com: Seite 51 (Nadel)  
© marinayesina/stock.adobe.com: Seite 51  
(Hintergrund)  
© КРИСТИНА Игумнова/stock.adobe.com:  
Seite 52  
© lisakolbasa/stock.adobe.com: Seite 54  
© jan stopka/stock.adobe.com: Seite 58

Die Bilder, Fotos oder Grafiken des KUCK-Magazins sind grundsätzlich urheberrechtlich geschützt. Die freie Verwendung der Bilder ist nicht erlaubt. Der KLINIK INFO KANAL ist ein Produkt der fx-net Internet Based Services GmbH.



Ihre Daten sind uns wichtig! Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung gemäß EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) auf unserer Homepage [www.kik-tv.de](http://www.kik-tv.de). Sie erhalten einmal im Quartal unser KUCK-Magazin! Der Aufwand, von jedem von Ihnen eine Einwilligung einzuholen und diese entsprechend zu verarbeiten, übersteigt unsere Möglichkeiten; deshalb haben wir uns bei den bestehenden Kontakten für eine Stichtagsregelung entschieden.

**Sprich: Bei allen Kontakten, die uns bis zum 24.05.2018 vorlagen, gehen wir von einem Einverständnis aus.** Sollten Sie eine Zusendung des KUCK-Magazins nicht mehr wünschen, senden Sie uns bitte eine E-Mail an [datenschutz@kik-tv.de](mailto:datenschutz@kik-tv.de). Herzlichen Dank!

**WIR INFORMIEREN,**  
motivieren & inspirieren:  
**PATIENTEN.**



KLINIK • INFO • KANAL