



KUCK

Alles eine Frage des Formats

Was bleibt:

**ZEITEN ÄNDERN
SICH!**



**EIN JEGLICHES HAT SEINE ZEIT, UND ALLES VORHABEN
UNTER DEM HIMMEL HAT SEINE STUNDE:**

GEBOREN WERDEN hat seine Zeit, **STERBEN** hat seine Zeit;
PFLANZEN hat seine Zeit, **AUSREISSEN**, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
TÖTEN hat seine Zeit, **HEILEN** hat seine Zeit;
ABBRECHEN hat seine Zeit, **BAUEN** hat seine Zeit;
WEINEN hat seine Zeit, **LACHEN** hat seine Zeit;
KLAGEN hat seine Zeit, **TANZEN** hat seine Zeit;
STEINE WEGWERFEN hat seine Zeit, **STEINE SAMMELN** hat seine Zeit;
HERZEN hat seine Zeit, **AUFHÖREN ZU HERZEN** hat seine Zeit;
SUCHEN hat seine Zeit, **VERLIEREN** hat seine Zeit;
BEHALTEN hat seine Zeit, **WEGWERFEN** hat seine Zeit;
ZERREISSEN hat seine Zeit, **ZUNÄHEN** hat seine Zeit;
SCHWEIGEN hat seine Zeit, **REDEN** hat seine Zeit;
LIEBEN hat seine Zeit, **HASSEN** hat seine Zeit;
STREIT hat seine Zeit, **FRIEDE** hat seine Zeit.

ALLES IST IM WANDEL

Liebe KUCK-Leser,

vor ungefähr 2500 Jahren schrieb der griechische Philosoph Heraklit von Ephesos, dass die einzige Konstante im Universum die Veränderung ist. Diese Aussage hat in keiner Zeit und in keinem Bereich je ihre Gültigkeit verloren. Noch während Sie unser KUCK-Magazin lesen, verändert sich der Ort, an dem Sie sich befinden. Der Galaxienhaufen, zu dem auch unsere Milchstraße – und somit unsere Erde – gehört, bewegt sich pro Sekunde um 630 Kilometer durch das Universum. Es kann also getrost gesagt werden, dass Sie niemals an die Position zurückkehren können, die Sie gestern noch innehatten. Alles ist im Wandel und verändert sich unablässig. Unsere Technik und unser Wissen schreiten voran und mit ihnen unsere Einsichten und Ansichten.

So haben wir gelernt, dass wir nicht über allem stehen und dass wir ein Teil unseres Ökosystems sind. Durch unsere (Er-)Forschung haben wir neue Erkenntnisse gewonnen: wie zum Beispiel das Wissen, dass Tiere ebenfalls die Fähigkeit besitzen, sich selbst im Spiegel zu erkennen und Gefühle füreinander zu äußern. Oder dass die Strömungen der Meere einem menschlichen Kreislaufsystem

gleichgesetzt werden können und für das Klima auf der gesamten Welt zuständig sind.

Wir haben mehr Achtung für unsere Umwelt sowie unser Umfeld entwickelt und können auch schwierige Umstände, wie sie in der jüngsten Zeit zustande gekommen sind, durch Rücksicht und Empathie füreinander meistern. Die neueste Technik unterstützt uns dabei. Durch Infrarotthermometer oder digitale Informationstafeln und Warn-Apps können wir vieles schneller prüfen beziehungsweise uns zeitnah informieren.

„DIE EINZIGE KONSTANTE IM UNIVERSUM IST DIE VERÄNDERUNG.“

Heraklit

Und auch in den Wartebereichen von Krankenhäusern wird durch die Anwendung moderner Technik wie z. B. Aufrufsystemen die Information weitgereicht und sogar mit Unterhaltungsinhalten gekoppelt, um einen größeren Mehrwert zu schaffen. Hierbei gehen die Inhalte stets auf die Menschen und die aktuellen Situationen ein.

Einer unserer Kooperationspartner im Bereich der Filmproduktion, das Unternehmen MedienKontor, sorgt seit über 40 Jahren für hochwertige Aufnahmen im Rahmen der 360° GEO-Reportagen. Der Erfolg einer Filmproduktionsfirma über so einen langen Zeitraum erklärt sich nicht von selbst. Was sich im Laufe der Jahrzehnte in diesem Bereich verändert hat können Sie auf den Seiten 06–12 nachlesen.

Nicht nur im informationstechnischen, sondern auch im gesellschaftlichen Bereich und dem Umgang miteinander haben wir neue Schwerpunkte gesetzt. War es noch vor Jahren üblich, dass die Ehefrau alleine für Heim und Herd zuständig war, frei nach dem Motto „Der Mann erwirbt – die Frau erhält“, verdanken wir es Vordenkern wie der ehemaligen Bundesfamilienministerin Ursula Lehr, dass es heutzutage die Möglichkeiten gibt, Familie und Beruf für beide Geschlechter unter einen Hut zu bringen. Das Interview mit der Visionärin ihrer Zeit finden Sie auf den Seiten 24–28.

Lassen Sie sich durch diese KUCK-Ausgabe mit auf eine Reise durch die Zeiten nehmen und erleben Sie beim Lesen die Veränderungen hautnah!

Ihre KUCK-Redaktion
November 2020

Der einzige Mensch, der sich vernünftig
benimmt, ist mein Schneider.

ER NIMMT JEDES MAL NEU MASS,
wenn er mich trifft,

**während alle anderen immer die alten
Maßstäbe anlegen**
in der Meinung, sie passten auch heute noch.

George Bernard Shaw

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 03

ALLES IST IM WANDEL

SEITE 06 – 12

HINGEKUCKT

Unser Kooperationspartner MedienKontor sorgt im Bereich der Filmproduktion seit über 40 Jahren für hochwertige Aufnahmen u. a. im Rahmen der 360° GEO-Reportagen. Ein Porträt in Wort und Bild.

SEITE 15

BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

Im September konnte sich der KLINIK INFO KANAL über besonders viele Neuverträge und Vertragsverlängerungen freuen.

SEITE 17

Das FOYER News-Herbstspecial zur Corona-Pandemie ist da.

SEITE 18 – 19

Der KLINIK INFO KANAL unterstützt „THE FREE MEDICAL CLINIC“ im rumänischen Klausenburg.

SEITE 20 – 21

FOKUS FOYER

KIK-FOYER präsentiert atemberaubende Naturaufnahmen, die Pater Johannes Maria Schwarz auf seiner Pilgerreise eingefangen hat.

SEITE 22 – 23

KUCK — DAS THEMA

Gibt es auch positive Aspekte von technologischem Wandel und Beschleunigung? Dirk Gerbode stellt uns eine NZZ-Reportage vor, die dieser Frage nachgeht.

SEITE 24 – 28

KUCKPLUS

Die ehemalige Bundesfamilienministerin Ursula Lehr war Professorin für Psychologie, Pädagogik und Gerontologie. Wir haben mit der 90-Jährigen über das Älterwerden und das Miteinander von Generationen gesprochen.

SEITE 30 – 31

WIR FRAGTEN DAS TEAM: „WAS WAREN DIE WERTVOLLSTEN MOMENTE DEINER KINDHEIT?“

SEITE 33

KURZ & BÜNDIG

Knackig kurz: Die Zahl 5.497

SEITE 35

ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

KIK-Kliniken und -Partner kommen hier zu Wort.

SEITE 36 – 37

KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

William Harvey stellte mit seiner Entdeckung des Blutkreislaufs die medizinische Weltanschauung seiner Zeit auf den Kopf.

SEITE 38 – 39

KUCK KLASSIKER

In unserem Textarchiv haben wir kostbare Gedanken von Gisela Klenner wiederentdeckt.

SEITE 40 – 41

KUCKOLUMNE

Paulina Voggetzer betrachtet Hochzeitsbräuche im Wandel der Zeit.

SEITE 42 – 43

LYRIK TRIFFT KUCK

Wieder verfasst unsere Autorin Gisela Klenner wunderbare Lyrik – exklusiv und inspiriert vom Thema „Zeitenwandel“.

SEITE 44

IQUCK — WIE FIT SIND SIE?

Halten Sie sich fit mit raffinierten Denkspielen und Rätseln.

SEITE 45

KUCK SAISONAL

Was hat Saison? Heute stellen wir Ihnen Rosenkohl vor und was man aus ihm machen kann.

SEITE 46

IQUCK — So fit sind Sie!

SEITE 47

IMPRESSUM

HINGEKUCKT

AUF AUGENHÖHE MIT
DEM ZEITGEIST



DREHARBEITEN AM GROSSEN ALETSCHGLETSCHER IN DER SCHWEIZ.

© MedienKontor / Friederike Schlumbom

Die GEO 360°-Reportagen sind seit zwölf Jahren fester Bestandteil des Programms von KIK-TV. Mit ihnen können Zuschauer seit 2008 in ferne Länder reisen, fremde Sitten und Gebräuche kennenlernen und in faszinierende Welten eintauchen: Wir haben uns gefragt: Wer sind eigentlich die Macher dieser Reihe? – und haben uns das Filmunternehmen MedienKontor etwas genauer angeschaut ...

Seit nunmehr 42 Jahren ist die Produktionsfirma MedienKontor schon im Filmgeschäft unterwegs und hat es über diesen langen Zeitraum hinweg verstanden, die Bedürfnisse und den Geschmack der Zuschauer zu treffen. Worin sieht MedienKontor sein Erfolgsrezept? Wie versucht das Unternehmen Schritt zu halten mit dem Zeitgeist und den sich wandelnden Sehgewohnheiten? Wir haben nachgefragt und sehr lesens- und sehenswerte Antworten erhalten ...



KAMERAMANN ROLAND GOCKEL, AUTORIN INES POSSEMEYER UND TON-INGENIEURIN VIVIEN VOGEL
(V.L.N.R.) BEI DER ARBEIT ZUM FILM „UNTER HAIEN – RIFFPATROUILLE IN DER SULUSEE“

© MedienKontor / Roland Gockel

FREMDE LEBENSWELTEN NÄHERBRINGEN

„Eine der beliebtesten Serien in unserem Portfolio ist sicher die GEO-Reportage, die wir seit mehr als 20 Jahren produzieren. Wir versuchen in unseren Filmen den Zuschauern fremde Lebenswelten näher zu bringen und erzählen Geschichten von und mit Menschen, die uns in ihre Welt entführen. Natur und Tiere spielen eine große Rolle, wie auch die Ökologie unseres Planeten, betrachtet im Mikrokosmos der Protagonisten. Die Vorschläge und Ideen kommen eigentlich von überallher. Unsere Autoren sind ja weltweit unterwegs, da bringen sie immer wieder neue interessante Themen mit. Hin und wieder lassen sich auch gute Ideen in Zeitungen oder Zeitschriften finden.“



DIE „BAGAD KEMPER“ IST EINES DER ÄLTESTEN NOCH BESTEHENDEN, BEKANNTESTEN UND ERFOLGREICHSTEN BRETONISCHEN INSTRUMENTALENSEMBLES.

© MedienKontor / Stephane Nicolle

IDEEN ENTWICKELN

„Mit unseren 20 Mitarbeitern hat sich der Schwerpunkt des Unternehmens immer wieder verlagert. Da wir hauptsächlich für das Fernsehen produzieren, haben sich die Inhalte der Programme an den sich ständig ändernden Sehgewohnheiten und auch am Zeitgeist orientiert. So sind im Laufe der Jahre viele Ideen entwickelt worden. Es entstanden Fernsehserien, Dokumentationen und Reportagen, Talkshows wie z. B. ‚Sabine Christiansen‘ und auch eine ganze Reihe von TV-Movies.“



REGISSEUR MARKUS SCHMIDBAUER (RE) UND KAMERAMANN PAUL HIEN(2.V.RE) MIT DEN BEIDEN SPÜRHUNDEN KELO UND KARETTA UND IHREN AUSBILDERN AUF DEN KAPVERDEN. DIE HUNDE WERDEN ZUR RETTUNG VON MERRESSCHILDKRÖTEN EINGESETZT.

© Medienkontor / Markus Schmidbauer

GUTE GESCHICHTEN ERZÄHLEN

„Wir wollen gute Geschichten erzählen, in denen die Protagonisten möglichst ein Problem bewältigen, das im besten Fall am Ende gelöst ist. So entsteht Dramaturgie und Spannung, die den Zuschauer am Schirm hält. Wir sind ja oft in Regionen unterwegs, die man als ‚Normalbürger‘ wahrscheinlich niemals betreten wird. Von den höchsten Bergen bis in die Meere, vom Nordpol bis in die Sahara ist unser Spektrum aufgefächert.“



KAMERAMANN ROLAND WAGNER INMITTEN EINES GELADA-HAREMS – DEN GEFRÄSSIGEN
HOCHLANDAFFEN ÄTHIOPIENS.

© MedienKontor / Andrea Oster

DIE NEUESTE TECHNIK IM GEPÄCK

„Im Laufe der Jahrzehnte haben sich nicht nur die Sehgewohnheiten der Zuschauer geändert, auch die technischen Anforderungen sind stetig gewachsen. Begriffe wie 4K, UHD und HDR sind inzwischen auch bei vielen Zuschauern schon bekannt. Sie beziehen sich auf die Bildqualität. Zu Anfang wurde noch auf Film produziert. Heute entwickelt sich die Elektronik so schnell, dass wir uns ständig neu orientieren müssen, um den Anschluss nicht zu verlieren.“



VORBEREITUNG DER FILMARBEITEN MIT LOULOU – EINEM KLIPPENSPRINGER IN MARSEILLE.

© MedienKontor / Jean-Baptiste Mathieu

MEDIENKONTOR, gegründet 1978, ist bekannt für seine Qualitätsproduktionen für den Deutschen und den Internationalen Markt. Die GEO-Reportage (ARTE) gehört genauso dazu wie investigative Reportagen und Themenabende (ARTE). Ebenfalls im Repertoire der MedienKontor enthalten sind so genannte Dokutainment-Formate für RTL, Pro7 und Sat.1, beispielsweise „Mein schönes Land TV“, das auch auf KIK-TV zu sehen war. Last but not least produziert das Unternehmen TV-Movies und Kinofilme, darunter „Antikörper“ (2005).



DAS TEAM UM AUTORIN INES POSSEMEYER (5.VL.) MIT DEN RANGERN AM PHILIPPINISCHEN SULU-SEE.

© MedienKontor / Roland Gockel

Nichts
ist
so

BESTÄNDIG **BESTÄNDIG** BESTÄNDIG

W
A
N
D
E
L
wie
der
W
A
N
D
E
L



Heraklit von Ephesos

WANDLUNG

ist notwendig wie die

ERNEUERUNG

der Blätter im

FRÜHLING.

Vincent van Gogh

BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

UNSERE ERNTE IM SEPTEMBER: VIELE NEUVERTRÄGE!

Es ist schön, wenn Engagement belohnt wird! Der KLINIK INFO KANAL konnte sich im September, dem klassischen Erntemonat, über besonders viele Neuverträge und Vertragsverlängerungen freuen.

Der September segnete uns mit einem Füllhorn an Neuverträgen: So darf der KLINIK INFO KANAL demnächst die Medizinischen Versorgungszentren in München (MVZ Martha-Maria Lungenzentrum) und Nürnberg (MVZ Martha-Maria Gefäßzentrum), das Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach sowie die Hunsrück Klinik in Simmern mit nagelneuen FOYER-Geräten ausstatten. Durch sie kommen die wartenden Patienten zukünftig in den Genuss des Infotainments: mit kurzweiliger Unterhaltung, informativem und aktuellem Content sowie der Möglichkeit, eigene Inhalte zu kommunizieren. In Bad Kreuznach und Simmern wird zusätzlich KIK-TV mit seinem vielfältigen Programm an den Start gehen. Ein schöner Erfolg, der zeigt, dass auch in Corona-Zeiten durchaus etwas geht! Herzlich



Willkommen im Kreis unserer Partner-Kliniken!

ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT TRÄGT FRÜCHTE

... Und das ist noch nicht alles, denn auch im Bereich unserer schon länger bestehenden Partnerschaften gibt es etliche Vertragsverlängerungen zu vermelden: Darunter die SHG-Kliniken Sonnenberg in Saarbrücken, die

Spremlinger Krankenhaus GmbH, das St. Georg Klinikum Eisenach gGmbH sowie das Städtische Klinikum Brandenburg GmbH. Auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit!

Wir freuen uns, dass unsere Angebote für Patienten so großen Anklang finden, und sehen das als Auftrag, uns mehr denn je für klinikspezifisches Digital Signage zu engagieren! —

Zur
VerÄnD^eRliChK^EiT

braucht man

Z E I T .

Jean Paul



CORONAVIRUS

Herbstspecial

KIK-FOYER NEWS: HERBSTSPECIAL ZUR CORONA-PANDEMIE

Der Herbst ist da – und mit ihm die Angst vor einer zweiten großen Corona-Welle. KIK-FOYER News informieren in einem Herbstspecial mit neuen, laufend aktualisierten Beiträgen über die Lage an der Corona-Front. Wie ist der derzeitige Stand der Forschung? Welche Maßnahmen zur Eindämmung des Virus werden empfohlen? Und was kann ich persönlich tun, um eine Ansteckung zu vermeiden?

Mit der kühleren Jahreszeit steigt die Wahrscheinlichkeit, sich einen Schnupfen, eine Virusgrippe oder gar COVID-19 einzufangen. Und damit auch die Gefahr, dass sich das Corona-Virus unerkannt in der Bevölkerung ausbreitet. Wer ist da nicht verunsichert? Vor allem angesichts um sich greifender Falschinformationen und einer Vielzahl an Meinungen in Funk und Fernsehen ...

KIK-FOYER News möchte genau hier ansetzen: seriöse Informationen liefern, ohne Panik und Ängste zu schüren, hilfreiche Tipps zum Schutz vor Ansteckung geben und Orientierung bieten im Info-Dschungel. Das alles

basierend auf verlässlichen Quellen wie dem RKI und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Es geht um Themen wie ...

- Grippeimpfung nicht vergessen!
- Bin ich immun, wenn ich COVID-19 hatte?
- Was ist ein Superspreader?
- Wie kann ich mein Immunsystem stärken?
- Woher kommen die derzeit höheren Fallzahlen?

Einfach die FOYER-Newsrubrik „Wissenschaft und Gesundheit“ abonnieren und schon ist es da: das FOYER News-Herbstspecial!



HILFE FÜR „THE FREE MEDICAL CLINIC“ IN KLAUSENBURG

Im Rahmen des FOYER-Projekts mit Pater Johannes Maria Schwarz (siehe S. xy) ist der Kontakt zur Free Medical Clinic in Cluj-Napoca (Klausenburg, Rumänien) zustande gekommen. Dort werden Patienten von ehrenamtlichen Ärzten kostenfrei behandelt. Die Poliklinik, die den Ärmsten der Armen eine medizinische Versorgung ermöglicht, ist dringend auf Spenden angewiesen ...

Auf unsere Spende hin schreibt Corina Giurgiu, die Leiterin der „Policlinica

fără plată“: *„Thank you so much for your support! May God bless you abundantly! [...] This time is especially hard because the number of donations has declined and we need funds to sustain our activities, especially the Pharmacy, for which we need to buy medicine. [...]“

Doch es ist nicht nur der Mangel an Medikamenten, der dem spendenfinanzierten Krankenhaus zu schaffen macht: Durch die Pandemie musste der Betrieb der Klinik stark zurückgefahren werden. Auch jetzt noch arbeitet die Free Medical Clinic nur zu etwa 50% ihrer Kapazität. Das liegt vor allem daran, dass die ausschließlich ehrenamtlichen Ärzte

kaum noch vor Ort sein können, da sie in andere Kliniken eingebunden sind. Darunter leiden in der Folge vor allem diejenigen, die sich ein normales Krankenhaus oder einen Arztbesuch nicht leisten können: Obdachlose, Arbeitslose, Behinderte und Menschen ohne Krankenversicherung ...

Wir danken allen Ärzten vor Ort für ihr außergewöhnliches Engagement und freuen uns, dass wir mit unserer Spende ein wenig helfen konnten. Und wir nutzen diesen Anlass sehr gerne, auf die Not der Klinik aufmerksam zu machen und vielleicht den einen oder anderen ebenfalls zur Unterstützung des Projekts zu bewegen. —

*„VIELEN DANK FÜR IHRE HILFE! MÖGE GOTT SIE SEGNET! [...]“

ZURZEIT IST ES FÜR UNS BESONDERS SCHWIERIG, DA DIE SPENDEN ZURÜCKGEGANGEN SIND UND WIR FINANZIELLE MITTEL BENÖTIGEN, UM AUCH WEITERHIN HANDELN ZU KÖNNEN, DAS BETRIFFT BESONDERS UNSERE KLINIK-APOTHEKE, FÜR DIE WIR MEDIKAMENTE KAUFEN MÜSSEN. [...]“



Spenden nimmt die katholische Stiftung „Fundafія Familia Sfântă“ entgegen, die neben der „Free Medical Clinic“ auch ein Wohltätigkeits- und Bildungszentrum finanziert. Auf ihrer Website finden sich neben den genauen Kontakt- und Kontodaten auch nähere Informationen über die Klinik und die Stiftung.

Fotos © Fundafія Familia Sfântă



FOKUS FOYER

KIK-FOYER AUF ALPEN- PILGERSCHAFT

Der Weg ist das Ziel für Pater Johannes Maria Schwarz. Seine Pilger-Leidenschaft hat ihn auf seinen zahlreichen Touren auch auf die Via Alpina Sacra geführt. KIK-FOYER hat die atemberaubenden Naturaufnahmen dieser Reise in ruhigen und beeindruckenden Sequenzen eingefangen und präsentiert diese ab sofort im aktuellen FOYER-Infotainment. Sie entführen die Patienten in eine andere Welt und sorgen im Klinik-Wartebereich für „den erholsamen Moment zwischendurch“ ...

Die Grashalme zittern im Wind, der Gebirgsbach plätschert und der Mensch kommt wandernd zur Ruhe: Manchmal braucht es die Abgeschiedenheit in der Natur, um das eigene Gleichgewicht zu finden. Das kennt Pater Johannes Schwarz nur zu gut. Seit vielen Jahren lebt er in der Einsamkeit der italienischen Alpen und dokumentiert in beeindruckenden Filmen seine Pilgertouren, auf die es ihn immer wieder zieht.

Bereits in KUCK 49 hatten wir mit ihm über das Pilgern gesprochen:

„Man versucht alles loszulassen, was man für das Ziel nicht braucht“, so seine Worte. Für Pater Johannes liegt der Sinn des Pilgerns und Wanderns in der Beschränkung auf das absolut Wesentliche. Er sagt: „Im gleichmäßigen Rhythmus des Gehens wird es stiller in Kopf und Herz. Es ist in dieser Stille, dass man offener wird für neue Begegnungen.“ Und man begegnet vielem, wenn man mit offenen Augen durch die Einsamkeit geht: Die Bilder seiner Pilgerschaft zeigen Steinböcke, Gämsen, Salamander und Schmetterlinge, die sich an einer Blüte laben ... Dieser Blick fürs Kleine, fürs Detail, ist in den Aufnahmen allgegenwärtig.

ENTSCHLEUNIGEN, SCHMERZEN VERGESSEN, TROST FINDEN

Der Zuschauer erwandert gemeinsam mit Pater Johannes die mal schroffe,

mal liebliche Bergwelt und kann die Elemente, denen man dort ohne Wenn und Aber ausgesetzt ist, beinahe am eigenen Leib spüren. – Ja, sogar dann, wenn um einen herum im Wartesaal das Leben brummt: ein Kind weint, Krankenpersonal geschäftig umherrennt und man selbst bang wartet ...

Die stoische Ruhe des Wanderns überträgt sich auf den Betrachter und entführt ihn in eine andere Welt – weg von Sorgen um Angehörige oder den eigenen Befund.

Dass Naturbilder beruhigen und sogar für eine schnellere Genesung sorgen, ist keine neue Erkenntnis. Bereits 1984 bewies der schwedische Wissenschaftler Roger Ulrich, dass Patienten, die auf eine Grünfläche mit Bäumen schauen, schneller gesunden als diejenigen, die nur Ausblick auf eine Mauer haben.*



Foto: © Johannes Maria Schwarz

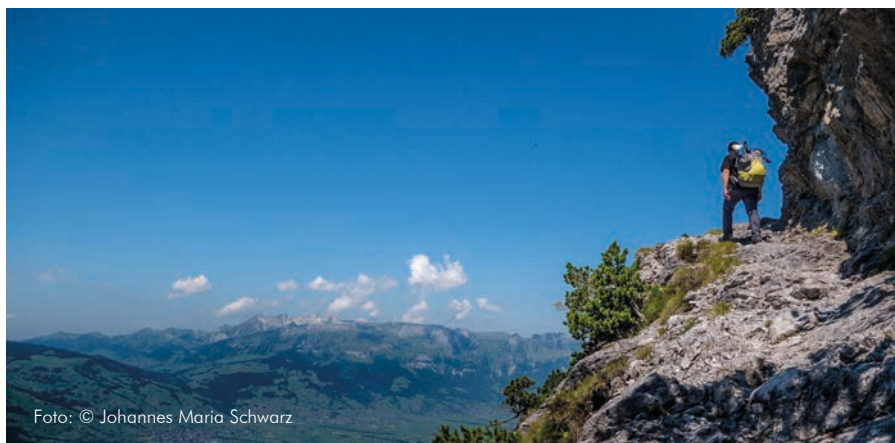


Foto: © Johannes Maria Schwarz

So ist es naheliegend, diesen Effekt auch in Aufenthaltsbereichen von Kliniken zu nutzen. Außerdem wartet es sich einfach angenehmer, wenn man die Seele derweil baumeln lassen kann und mit den Gedanken in andere Welten eintauchen darf. Natur- und Tieraufnahmen haben schon länger ihren festen Platz im KIK-FOYER-Infotainment. Dass der Betrachter nun direkt in die Wandersituation hineingezogen wird, ist neu und trägt auch dem zunehmenden Naturbewusstsein der Menschen Rechnung.

NEUE LUST AN DER NATUR

Die Corona-Pandemie hat in diesem Jahr vielen Regionen, die sonst nur eingefleischten Wanderern vorbehalten sind, einen regelrechten Touristenansturm beschert. Was bei

den meisten ein Urlaub „aus der Not heraus“ gewesen ist, wird bei vielen wohl keine Ausnahme bleiben: Die Natur zu entdecken, ihr beim Campen oder Wandern ausgesetzt zu sein und Ursprünglichkeit zu leben, bringt einen schließlich zu sich selbst zurück. Die wirklich erfüllenden und entspannenden Momente erleben wir eben meist, wenn wir uns auf das Wesentliche beschränken. Und da sind wir dann wieder ganz bei Pater Johannes.

KIK-FOYER ermöglicht den Patienten in Klinik-Wartebereichen nun, genau solche kleinen Momente zu erleben – eine Auszeit zu nehmen, Sorgen und Nöte zu vergessen: „Es still werden zu lassen in Kopf und Herz ...“

—
* <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/seite-2>

EINE FRUCHTBARE KOOPERATION

Durch die Vermittlung von Pater Johannes Schwarz hat sich übrigens ein schöner Kontakt zur „Free Medical Clinic“ in Klausenburg/Rumänien ergeben, dem wir einen eigenen Artikel in dieser KUCK-Ausgabe widmen: Mehr dazu auf den Seiten xx-xx.

Hier ein kleiner Vorgeschmack auf die FOYER-Bilder der Pilgerschaft von Pater Johannes:



KUCK — DAS THEMA

„TEMPO, TEMPO: DER MENSCH IM SOG DER BESCHLEUNIGUNG“

Text: Dirk Gerbode / Programmleitung

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen jedes Mal Beiträge aus dem aktuellen KICK-Programm vor, passend zum jeweiligen KUCK-Thema. Heute: „Tempo, Tempo: Der Mensch im Sog der Beschleunigung“

Mobilität, wirtschaftliche Produktion, Informationsflüsse im Wandel: Die Zeit rast, das Leben wird immer schneller. So empfinden das viele Menschen. Tatsächlich bewegen wir uns seit dem Beginn der Massenmobilität immer schneller, kommunizieren und produzieren immer schneller. Diese Beschleunigung des Lebens ist oft ein Gewinn, wird aber auf individueller Ebene durchaus auch zum Problem. Denn sie bringt den Menschen in eine nie enden wollende Spirale aus Tempo und Leistung. Sogar unser Biorhythmus hat sich dadurch gewandelt: Im Schnitt schläft der Mensch 1,5 Stunden kürzer als noch vor einigen Jahrzehnten, und vor allem in Städten hat sich die Geschwindigkeit beim Gehen deutlich erhöht. Der Druck durch die

zunehmende Beschleunigung hat seinen Preis, psychische Erkrankungen wie Burnout und Depressionen nehmen zu.

Um den steigenden Zeitdruck zu bewältigen, versuchen wir, noch schneller zu werden oder mehrere Dinge auf einmal zu tun. Doch den weit größten Teil der Menschheitsgeschichte haben Muskeln und unser Wahrnehmungsapparat das Tempo des Lebens bestimmt und einen engen Rahmen gesetzt. Erst durch den – sich ebenfalls beschleunigenden – technologischen Wandel hat sich dieser Umstand radikal verändert. Vor der Corona-Pandemie befanden sich zu jedem Zeitpunkt ca. 2 Millionen Menschen in Flugzeugen in der Luft und wir sind über das Internet einem ständigen Strom an Informationen ausgesetzt. Stoßen wir irgendwann an die Grenze der Leistungsfähigkeit? Kann man der Beschleunigung entkommen? Oder müssen wir schlicht und ergreifend lernen, mit dem hohen Tempo besser umzugehen? —

DAS SAGT DIE KICK-
REDAKTION:

Die hochinteressante NZZ-Reportage nähert sich dem Thema sehr differenziert und beleuchtet die unterschiedlichen Seiten anhand spannender Beispiele. Gibt es auch positive Aspekte von technologischem Wandel und Beschleunigung, oder sind – wie schon H. D. Thoreau im 19. Jahrhundert schrieb – „unsere Erfindungen [...] nur verbesserte Mittel zu einem unverbesserten Zweck“?

**„NZZ-FORMAT –
TEMPO, TEMPO:
DER MENSCH
IM SOG DER
BESCHLEUNIGUNG“**

Reportage 30 min,
Schweiz 2019

A low-angle, upward-looking shot of a roller coaster car as it descends a steep track. The car is filled with people, their faces and clothing blurred by motion. The track is a dark, metallic color, and the background is a clear, bright blue sky. The overall mood is one of excitement and speed.

KANN MAN DER BESCHLEUNIGUNG
ENTKOMMEN? ODER MÜSSEN WIR
SCHLICHT UND ERGREIFEND LERNEN, MIT
DEM HOHEN TEMPO BESSER UMZUGEHEN?

Foto: Achterbahn Europapark © NZZ Format

KUCKPLUS

„WIR MÜSSEN MIT DER ZEIT GEHEN UND SCHAUEN, WAS GUT DARAN IST“

Mit 90 Jahren blickt Ursula Lehr auf ein erfülltes Leben zurück – ein Leben, das den Wandel der Zeit mit all seinen politischen und gesellschaftlichen Umbrüchen widerspiegelt. Die ehemalige Bundesfamilienministerin und Professorin ist mit ihrer pädagogisch/psychologisch geprägten Familienauffassung oft auf Widerstände gestoßen – dabei war sie ihrer Zeit einfach nur weit voraus. Wir haben mit ihr über das Älterwerden und das Miteinander von Generationen gesprochen, sowie darüber, wie man es schafft, auch im hohen Alter „jung“ zu bleiben ...

Liebe Frau Lehr, Sie haben ja kürzlich Ihren 90. Geburtstag gefeiert: Wie muss man sich das bei Ihnen privat vorstellen? Die ganze Familie um Sie herum und viel Trubel – oder sind Sie eher der Typ Mensch, der lieber im Kleinen feiert?

Ich hatte ihn ganz anders geplant, genau wie meinen Achtzigsten, mit einer kleinen Schiffstour auf dem Rhein. Das Schiff war schon bestellt,

aber dann war es aus Corona-Gründen ja leider verboten. Zusätzlich hatte sich auch die Deutsche Gesellschaft für Psychologie etwas zu meinem Geburtstag ausgedacht und wollte mir im Rahmen eines Treffens die Goldene Ehrennadel verleihen – wegen Corona am Ende nur noch mit zwölf Leuten. Und irgendwann hieß es dann plötzlich: Wir machen es digital. So waren wir an meinem Geburtstag damit beschäftigt, Geräte aufzustellen, um eine Videokonferenz zu machen. Es war auf jeden Fall was Außergewöhnliches, ein digitaler Geburtstag sozusagen ... Zu Besuch hatte ich an diesem Tag lediglich meine zwei Söhne und ihre Frauen, sowie drei Enkel, mit denen ich

dann im Kleinen gefeiert habe. Die Bootsfahrt werden wir aber nachholen.

Wie halten Sie es denn mit dem Älterwerden? Manche sagen ja, alt werden sei nichts für Feiglinge, was ja erst mal eine eher negative Sicht aufs Älterwerden ist. Sehen Sie das auch so? Oder können Sie dem Alter auch etwas Gutes abgewinnen?

Ich genieße es, älter zu werden und zu sehen, wie das, wofür ich früher furchtbar ausgeschimpft wurde, plötzlich selbstverständlich ist. Das wird bei mir am deutlichsten klar, wenn ich an die Zeit vor 30 Jahren denke, als ich dazu „überredet“



Ursula Lehr mit einem Politiker im Gespräch
© Ursula Lehr / privat

wurde, das Bundesamt für Familie, Jugend, Frauen und Gesundheit als Ministerin zu übernehmen. Damals bin ich für meine Forderung, dass Kinder schon die Möglichkeit haben sollten, ab 2 Jahren stundenweise in den Kindergarten zu gehen, sehr geschimpft worden: „Die neue Ministerin macht die Familie kaputt“ und so weiter ... Dabei war wissenschaftlich begründet, dass Kinder das gegenseitige Geben und Nehmen nur voneinander lernen, nicht von der Mutter. Aber in der damaligen Zeit war das eine ungeheure Forderung. Ein Riesenaufrüstung brach los und ich bekam bitterböse Briefe, musste mich am Ende sogar mit diesen Forderungen zurückhalten. Heute ist es selbstverständlich, dass Kinder unter drei Jahren in den Kindergarten gehen.

Wie kam es dazu, dass Sie damals schon dieses eher „andere“ (für heutige Zeiten moderne) Familienbild vor Augen hatten? Wo rührte das her?

Sie meinen das der auch berufstätigen Frau und Mutter. Das war mir sozusagen in die Wiege gelegt worden. Meine Mutter, geb. 1905, war die Älteste von zwölf Kindern, davon sind allerdings nur neun groß geworden. Drei sind relativ jung gestorben. Ihre fünf Brüder jedenfalls hatten alle eine sehr gute Ausbildung, sie und ihre Schwestern dagegen nicht. Und daraufhin hatte

„ MAN MUSS ÄLTER WERDEN, UM ZU ERLEBEN, DASS FÖRDERUNGEN, FÜR DIE MAN VOR JAHREN BESCHIMPFTE WURDE, HEUTE SELBSTVERSTÄNDLICH SIND.“

meine Mutter gesagt: Bei mir werden Jungen und Mädchen gleichermaßen behandelt! So kam es, dass ich schon von Kind an Familie und Beruf haben wollte.

Die eigenen Wurzeln und die Prägung in der Familie beeinflussen einen oft das ganze Leben. Gibt es noch andere Bereiche, in denen Sie heute sagen können: Das hat mich bis heute geprägt und mein Handeln beeinflusst?

Ja, natürlich, da gibt es so einiges. Sehen Sie, ich war neun, als der Krieg ausbrach, und vierzehn, als er zu Ende war. Das Kriegsende bedeutete für uns damals große Hungerszeit. Das kann man sich gar nicht vorstellen: Es gab Lebensmittelmarken, es musste gespart werden – aber nicht primär aus finanziellen Gründen, sondern einfach weil es nichts gab. Brot zum Beispiel. Es hieß: Um Gottes willen bloß kein Brot wegwerfen! Da gab's samstags dann eben Brotsuppe – fand ich schrecklich. Also, es gab da schon so einiges, das prägt.

Wie stehen Sie zu dem Ausspruch „Früher war alles besser“, der gerade älteren Menschen gern in den Mund gelegt wird?

Das kann man so nicht sagen. Es war nicht besser, sondern anders! Wir müssen mit der Zeit gehen und schauen, was daran gut ist. Denn vieles ist ja heute auch gut! Vor allem wenn ich an die Digitalisierung denke ...

Da gibt es übrigens auch so ein Beispiel wie bei der Kindergarten-Geschichte, im Sinne von: „Man muss älter werden, um zu sehen, was sich entwickelt“. Damals als ich 1988 das Ministerium übernahm, war das so etwas: Dort schrieb man bislang noch mit der Schreibmaschine, und ich forderte, Computer für alle anzuschaffen. Ich selbst hatte die Jahre davor in Heidelberg am Institut schon einen eigenen gehabt, genauso wie alle meine Mitarbeiter dort. Und so ließ ich auch im Ministerium PCs anschaffen. Daraufhin hatte der Betriebsrat eine Sondersitzung einberufen. Da wurde ich dann furchtbar geschimpft, weil ich doch solche modernen Dinge im Kopf hätte. Und am nächsten Tag fand ich auf meinem Schreibtisch einen Brief, in dem stand: „Über-Fünfzig-Jährigen darf eine Umstellung auf keinen Fall zugemutet werden.“ – Unglaublich, aber das ist gar nicht so lang her ...

„MAN BRAUCHT MANCHMAL HILFE, GANZ KLAR: ABER NUR SO VIEL WIE NÖTIG, UND SO WENIG WIE MÖGLICH.“

Erst später habe ich erfahren, dass diese Abwehr daher kam, dass viele der höher gestellten Männer am Institut Angst hatten, wieder selbst schreiben zu müssen, obwohl sie schon längst die sogenannte Diktatserlaubnis hatten und Texte den Sekretärinnen diktieren durften. 30 Jahre später befasst sich der 8. Altenbericht mit der Einführung Hochbetagter in die digitalisierte Welt ...

Das würde es heute wohl tatsächlich so nicht mehr geben. Heute fordert man von Älteren ja sogar, dass sie sich für technische Errungenschaften wie Videokonferenzen und Messengerdienste öffnen. Und trotzdem ist mancher dann vielleicht sogar überfordert ...

Das ist individuell sehr verschieden. Ich war 2002 in der Bamberger Gegend zu einem Vortrag in einem Altenheim. Dort gab es eine interessante Dame von 94 Jahren, die hat innerhalb von 14 Tagen gelernt, den Computer voll und ganz zu beherrschen. Ob es voll und ganz war, hab ich nicht überprüft, aber immerhin ... Da fragte ich: Wie kommt das? Die Heimleiterin erzählte

dann, dass sie einen 12-jährigen Sohn hat, der oft im Heim vorbeischaute. Der hatte von der 94-Jährigen erfahren, dass sie einen Sohn in Australien hatte, mit dem sie nur selten Kontakt aufnehmen konnte. Nur einmal im Monat telefonierte sie mit ihm und freute sich immer auf diese seltenen Telefontage. Das pfiffige Bürschlein ist daraufhin mit dem Sohn in Kontakt getreten und hat sich mit ihm verabredet. So kam der 12-Jährige dann eines Tages mit seinem Laptop zu der Dame und fragte sie, ob sie ihren Sohn sehen wolle. Er öffnete zack, zack Skype und sie sah ihren Sohn, der ja vorbereitet war. Die beiden hatten dann über eine Stunde zusammen gequatscht; er führte seine Mutter in seiner Wohnung herum. Da war die Frau restlos begeistert und meinte: „Und wenn ich meine letzten Kröten zusammenkratze, so einen Apparat kauf ich mir!“ Das tat sie dann tatsächlich und bat den 12-Jährigen, ihr 14 Tage lang alles zu zeigen, sodass sie am Ende selbst skypen konnte. Aber nicht nur das: Sie hat auch gegoogelt, E-Mails geschrieben usw. Sie hat mit 94 Jahren angefangen, den Computer zu erobern. Und da sieht man: Motivation ist alles.

Ja, und es zeigt, dass die junge Generation durchaus auch gefragt ist, offen auf die Älteren zuzugehen und ihnen die Möglichkeiten zu zeigen. Eine Art Miteinander von Generationen ...

Genau! Und dann nicht etwa hochnäsiger sagt: Das können Sie ja doch nicht. Sicher ist das eine Sache von beiden, Jüngeren und Älteren. Aber man muss dabei vorsichtig sein – gerade jetzt in Corona-Zeiten –, dass man den älteren Menschen wohlmeinend nicht zu viel abnimmt, sodass sie es verlernen, selbst damit zurechtzukommen. Bitte lasst den Älteren doch noch das, was sie selber können – auch wenn es länger dauert! Wenn es wegen Ansteckung zum Beispiel extrem gefährlich ist, bittet man eben jemand anderen, das zu übernehmen. Man braucht manchmal Hilfe, ganz klar: Aber nur so viel wie nötig, und so wenig wie möglich. Das ist ein Satz, den man dreimal unterstreichen sollte. Was der Mensch noch alleine kann, sollte er auch alleine tun.

Viele nehmen sich vor: Wenn ich in Rente gehe, mach ich ganz viel, reise um die Welt und genieße den Tag. Oftmals sieht man aber, dass dieses Aktivsein bei vielen Älteren mit Rentenbeginn eher nachlässt und sie mit der vielen freien Zeit nicht zurecht kommen, oft sogar in ein Loch fallen. Was raten Sie solchen Menschen?

Vielleicht ist Reisen um die Welt nicht ganz das Richtige, in Corona-Zeiten sowieso nicht. Aber sie brauchen natürlich Ziele. Das ist das A und O ... Wenn man kein Ziel oder keine Aufgabe mehr hat, dann ist das ganz schlimm. Das können Nachbarschaftsziele sein. Oder es kann sein, sich einmal die Woche einen Theaterbesuch zu gönnen. Jedem das Seine. Man kann da nichts Allgemeingültiges herausstellen. Jeder muss selber wissen, was er gerne mag. Vielleicht auch ein Ziel verbunden mit der Frage: Was kann ich für andere tun?

Sehen Sie, hier in der Nachbarschaft gab es mal eine Rechtsanwältin, Jahrgang '23. Sie hatte damals mit ihrem Mann zeitlebens ein kulturell sehr reiches Leben geführt. Als sie 83 war, starb der Mann und damit sackte auch ihr Bekanntenkreis ein. Sie blieb zunächst nur antriebslos im Bett und hat sich kaum gewaschen und gekämmt. Sie ließ sich lediglich von der Nachbarin Brötchen bringen. Als dann eines Tages der Hausarzt vorbeikam, meinte der,

das sei eine beginnende Demenz. Die Nachbarin ließ sich daraufhin was einfallen: Sie ist zu einer Lehrerin, die sie kannte, hingegangen und hat über sie den Kontakt zu einem Flüchtlingsmädchen hergestellt, das Hilfe in Deutsch brauchte. Zu der 83-jährigen Dame meinte sie dann: „Frau Müller, ich hab eine Bitte an Sie: Da ist ein armes Flüchtlingskind,

können Sie dem nicht Unterricht geben, einmal die Woche? Nur ein bisschen mit ihr lesen, denn die Eltern sprechen kein Deutsch. Wenn Sie das machen, helfen Sie dem Kind.“ Zunächst wollte die Dame nicht, aber die Nachbarin hat sie dann tatsächlich überredet und das Kind durfte kommen. Beim ersten Mal hat sie angefangen, die Wohnung

aufzuräumen. Beim zweiten und dritten Mal dann hat sie sogar schon einen Kuchen gebacken. Sie hat so einen Spaß daran gefunden, dass sie das Mädchen sogar dreimal die Woche unterrichtet hat und die Mutter mit eingeladen hat. Sie hat für das Kind gesorgt und eine neue Lebensaufgabe gefunden. Eine Frau, die schon als dement aufgegeben worden war! Vermutlich ist sie nur depressiv gewesen und hatte nun einen neuen Lebenssinn gewonnen. Überzeugt hat sie letztendlich die Nachbarin, die gesagt hat: „Sie sind die Einzige, die dem Mädchen helfen kann!“

Gibt es für Sie jetzt im Alter Herausforderungen, mit denen Sie vorher niemals gerechnet hatten?



Ursula Lehr mit ihren Urgroßneffen © Ursula Lehr / privat

So ist alles ok. Aber ich hatte einen Sturz mit Oberschenkelhalsfraktur und seitdem laufe ich mit einer Gehstütze. Ich wurde damals in die Reha eingewiesen und bekam als Erstes einen Rollstuhl verschrieben, für die Dauer, für zu Hause. Da meinte ich dann nur: Nö, will ich nicht. Ich bin doch hier, um gerade nicht im Rollstuhl zu sitzen! Ich möchte noch beweglich bleiben – soweit es geht! Ich wollte möglichst wieder alleine in den Flieger einsteigen können. Ja, und das war dann ja auch so: Im letzten Jahr hatte ich 56 Flüge, weil ich viel in Berlin zu tun hatte ...

Das klingt nach einigem Stress in Ihrem Leben ... Wie ist das für Sie jetzt in Corona-Zeiten? Hat sich an Ihrem Alltag da was geändert?

Ich komm weniger raus, das ist ja klar. Sämtliche Vorträge und Konferenzen finden entweder digital statt oder wurden gestrichen. Der letzte Vortrag war in Wiesloch am 19. Februar. Das war sehr, sehr schön, aber danach ist dann eins nach dem andern ausgefallen. Und ich war eigentlich voll ausgebucht, vielleicht sogar ein bisschen zu voll ...

Sind Sie eigentlich der Typ, der dazu neigt, sich selber Stress zu machen? Oder sind Sie da eher entspannt?

Ich bin da schon recht entspannt. Man tut dann eben andere Dinge, die

man sonst vielleicht nicht getan hätte. Liest mehr zum Beispiel. Wobei ich immer viel gelesen hab, aber früher war das mehr Fachliteratur. Da hatte ich für anderes weniger Zeit übrig ... Während jetzt das eine oder andere möglich ist. Langweilig wird mir jedenfalls nicht!

Zum Schluss noch eine Frage, die ein bisschen in die Zukunft schaut: Sind Sie, was die kommenden Jahrzehnte anbelangt, eher optimistisch oder pessimistisch?

Jahrzehnte ist übertrieben, sprechen wir von Jahren ... Aber ich bin optimistisch! Es gibt Veränderungen und wir Menschen müssen uns darauf einstellen – ob das nun durch Corona ist oder durch etwas anderes. Da muss man sich dann eben arrangieren und das Beste daraus zu machen versuchen.

Und was wünschen Sie Ihren Ur-Enkeln für die Zukunft?

Vielleicht unter anderem, dass sie den Beruf ergreifen können, den sie gerne erlernen wollen und sich ihr privates Leben so gestalten lässt, wie sie selbst es sich wünschen. Das wäre mir wichtig. Aber das ist ja noch eine Weile hin ...

Liebe Frau Lehr, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch!

—

Ursula Lehr ist Jahrgang 1930 und nach ihrem Studium in die Forschung gegangen. Sie war Lehrstuhlinhaberin u. a. der Psychologie, Pädagogik und Gerontologie in Bonn, Köln und Heidelberg. 1988 bestellte Helmut Kohl sie in sein Kabinett als Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit ein, wo sie mit ihrer Forderung, Kinder sollten schon ab 2 Jahren in den Kindergarten, auf erhebliche Widerstände stieß.

Die letzten Jahre war sie vor allem in der Altersforschung aktiv und hat sich als Vorsitzende der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation) für die Belange von Senioren eingesetzt. Sie lebt in Bonn und hat zwei Söhne, drei Enkel sowie zwei Urenkel.



GEH MIT DER ZEIT,
aber komm von Zeit zu Zeit zurück!



Altirischer Segenswunsch

WIR FRAGTEN DAS TEAM: „WAS WAREN DIE

Als Kind bin ich mit großer Freude auf dem Hamburger Dom (der dortige große Jahrmarkt) Karussell gefahren und habe Schmalzgebäck gegessen. Ersteres würde ich heute lieber ausfallen lassen – und mir dafür eine zweite Portion des Zweiten genehmigen.

Als ich das erste Mal meinen Onkel Hans zusammen mit meinen Eltern am Flughafen München Riem abgeholt habe. Mein Onkel war in den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts nach Amerika ausgewandert und schon etwas betagt. Ihn kennenzulernen war sehr aufregend für mich, zumal mein Onkel immer noch tiefstes Bayrisch sprach und mir zudem 100 US-Dollar schenkte (zur damaligen Zeit ein kleines Vermögen für mich).

Die Sonntagvormittage, an denen mein Bruder und ich das komplette Zimmer mit Playmobilwelten zugebaut hatten und Rockkonzert in der Ritterburg gespielt haben.

Meine wertvollsten Momente in der Kindheit begannen mit dem traurigsten Anlass, den man sich als Kind vorstellen kann: Als ich 8 Jahre alt war, verstarb plötzlich meine Mutter. Um mich vor dem Kinderheim zu bewahren, schleuste mich mein Vater in einer Nacht-und-Nebel-Aktion über Westberlin zum Bruder meiner Mutter nach Niedersachsen. Damit hatte ich die seltene Gelegenheit, den Eisernen Vorhang mit Flüchtlingslager, Schule usw. von der anderen Seite selbst zu erleben. Diese Erfahrungen haben mir den Horizont wertvoll erweitert.

Als kleines Kind war ich allergisch gegen Erdbeeren :(Ich weiß noch, wie sehr ich mich gefreut habe, als ich mit fünf Jahren endlich auch Erdbeeren mit Sahne essen durfte und konnte. Jedes Mal wenn ich welche esse, bin ich immer noch dankbar und erinnere mich an die Süße meiner ersten Erdbeeren.

WERTVOLLSTEN MOMENTE DEINER KINDHEIT?“

Mit ca. neun Jahren hatte ich mir bei einem Fußballspiel das Bein gebrochen. Ich musste für einige Zeit im Krankenhaus bleiben. Genau an diesem Tag wollten meine Eltern und wir vier Kinder aber in den Urlaub aufbrechen und meine Mutter war schon drauf und dran, ihn abzusagen. Doch ich meinte zu ihr: „Opa kommt mich besuchen und ich schaffe das schon.“ Mein Opa besuchte mich dann wirklich jeden Tag und blieb auch meist einige Stunden.

Dieses Erlebnis hat mir gezeigt, wie wichtig – gerade im Krankenhaus – Beistand und Freude über die gemeinsamen Stunden sind. Und wenn heute jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis im Krankenhaus ist, versuche ich immer einen Besuch möglich zu machen.

Meine wertvollsten Momente meiner Kindheit stammen aus der Zeit bei meinen Großeltern. Das war die beste Kindheit, die man sich vorstellen kann: Berge, Kühe, Schafe, Hühner, Katzen ...

Meine erste Kindheitserinnerung ist, als ich zwei Jahre alt war und meine Uroma, die bei uns im Haus lebte, verstarb. Meine Mutter, die damals erst Mitte zwanzig war, und meine Großtante hatten sie gepflegt. Bis heute bin ich dankbar, in diesen Lebenszyklus von Kommen und Gehen von Anfang an so natürlich mit hineingenommen worden zu sein.

Am wertvollsten habe ich **die Zeitlosigkeit** ausgekostet: im Spielen mit Freunden, im Springen in der Natur, im Kuscheln mit Tieren, im kreativen Lagerbauen oder Basteln, im intensiv Schlafen & Essen und im völligen, ausdauernden Abtauchen in dem, was ich gerade tat.

Mit Freunden den ganzen Tag im Freibad zu spielen und zu schwimmen. Einfach unbeschwert!

Rechnet man die Jahre zusammen,
erscheint die

LEBENSZEIT KURZ;

bedenkt man aber den Wandel der Dinge,
scheint es einem eine

E W I G K E I T .

Plinius der Jüngere

KURZ & BÜNDIG

DIE ZAHL: 5.497

So viele **Arbeitstage** ist Michael Hagen Thut inzwischen für den KLINIK INFO KANAL tätig! Das macht ihn mit knapp **22 Dienstjahren** zu unserem Rekordhalter als dienstältester Mitarbeiter. **Davon pendelt er** bereits die letzten acht Jahre zwischen dem Ruhrpott und dem Schwabenländle hin und her und legt dabei **monatlich 3.732 km** mit der Bahn zurück. Das sind beachtliche **358.288 km** während dieses Zeitraums. (Stand 08/2020)

Als Leiter der KIK-Grafikabteilung hält Micha die Fäden für unseren digitalen Output in der Hand und managt die Arbeitsabläufe unserer Grafiker. Hut ab vor unserem Rekordhalter mit **5.497 ARBEITSTAGEN!**



WENN DER WIND DES WANDELS WEHT,

BAUEN DIE EINEN SCHUTZMAUERN,

**DIE
ANDEREN
BAUEN**

Windmühlen .

Windmühlen .

Windmühlen .

Windmühlen .

Windmühlen .

Chinesische Weisheit

ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?



Feedback über die Zusammenarbeit mit dem Unternehmen KLINIK INFO KANAL bei der Einführung von Patienten-TV und KIK-FOYER

Die Vorstellungspräsentation des Unternehmens Klinik Info Kanal 2018 in unserer Klinik gehörte zu den besonderen Eindrücken, wie man sie sich in der Begegnung mit externen Kommunikationsanbietern wünscht, die leider jedoch oft rar sind. Die gezeigten Beispielfilme anderer Kliniken waren in Bildqualität, Modernität und gefühlter Authentizität exakt so, dass es zu unserer Klinikphilosophie passen könnte. **Daran, dass das spezielle TV-Programm für Patienten von bester Güte ist, bestand angesichts der vielen Erfahrungsjahre ohnehin kein Zweifel.**

Wir warteten zunächst noch den Abschluss unserer Modernisierungsarbeiten ab und starteten Ende 2019 mit den Aufnahmen für den Imagefilm.

Produktionsleiter Paul Glöckner begleitete die Klinikvertreter auf

der Grundlage einer durchdachten Vorbereitung in angenehm lockerer Atmosphäre souverän durch die Interviews. Diese eingesprochenen Statements wurden später mit vielen ideenreichen Aufnahmen von der Klinik und aus dem Klinikalltag kombiniert.

Alle Teilnehmer haben die Arbeit am Filmprojekt als absolut professionell und für Film-Laien hilfreich sowie inspirierend empfunden. Nach dem Filmschnitt zeigte sich, dass die Produktionsleitung in kürzester Zeit ein ausgezeichnetes Gespür für unsere Klinik und das, was sie im Münchner Umland auszeichnet, entwickelt hatte. Die Storyline passte auf Anhieb, so dass wir nur einzelne Änderungen am Schnitt veranlassen mussten.

Den ausgesprochen kundenorientierten Arbeitsansatz vermittelten auch Einladung und Durchführung des Kick-Offs am Projektende, zu dem alle Sponsoren eingeladen waren und wo unser neuer Imagefilm das erste Mal öffentlich gezeigt wurde, ebenso wie die Filme der anwesenden Sponsoren, die zumeist aus dem Landkreis Ebersberg kamen. Das war Anfang März 2020 und wir erlebten ein sehr achtungsvolles Gemeinschaftsgefühl, bevor uns Corona-Virus vor ganz neue Herausforderungen stellte.

Im Juni 2020 haben wir nun auch KIK-FOYER als Präsentationssystem in der Klinikeingangshalle in Betrieb ge-

f TIERMEDIZINISCHEN
VERSORGUNGSZENTRUM
MAGDEBURG:

„Wir wollten einfach noch einmal DANKE für den tollen Imagefilm sagen! Wir haben den Film vor 48 Stunden auf unserer Facebookseite hochgeladen und mittlerweile 6.410 erreichte Personen, 633 Interaktionen und diverse Kommentare. Ich glaube, ein größeres Lob kann es auch für Sie nicht geben, daher geben wir es gern an Sie weiter! DANKE!“



nommen, welches mit der HD-Technik eine ebenso hohe Qualität aufweist. Wir bedanken uns beim Unternehmen KLINIK INFO KANAL sehr herzlich für diesen schönen und professionell umgesetzten neuen Mosaikstein in unserer Patientenkommunikation. Gleichzeitig bedanken wir uns auch bei allen Sponsoren, die dieses Projekt erst möglich gemacht haben.

Mit besten Grüßen
Sigrid Iding (Dipl.-Päd.)

22.07.2020

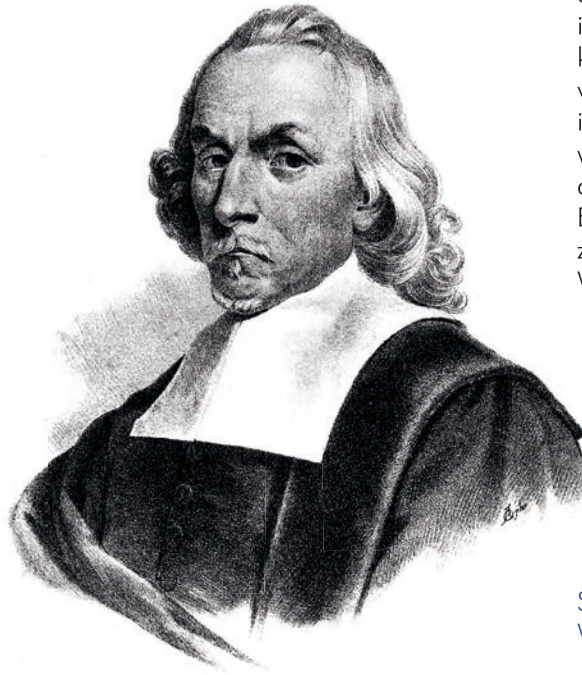
KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

DAS BLUT LÄUFT IM KREIS

Text: Kathrin Ernsting

Mit wissenschaftlichen Experimenten stellte William Harvey (1578–1657) die medizinische Weltanschauung seiner Zeit auf den Kopf: Durch seine Entdeckung des Blutkreislaufs wurde er zum Wegbereiter der modernen Physiologie.

Im Rückblick scheint es klar und logisch, dass William Harveys Forschungen zur Entdeckung des Blutkreislaufs einen Schlussstrich unter das seit 1.400 Jahren etablierte System Galens zogen – doch das war es keineswegs. Bis dahin hatte man geglaubt, dass das Blut aus verdautem Essen in der Leber gebildet werde und die Aufgabe des Herzens im Wesentlichen darin bestehe, es mit „Lebensgeist“ anzureichern. Die Inquisition hielt in der damaligen Zeit ihre schützende Hand über diese Lehre, was so manchem Forscher, der allzu kritisch war, zum Verhängnis wurde.



WISSENSCHAFT KONTRA THEOLOGIE

Zwar wurden zunehmend Phänomene beobachtet, die mit Galens Lehre nicht vereinbar waren: So zeigte beispielsweise 1543 Vesal, dass das Herzseptum keine Poren aufweist; Miguel Serveto und Realdo Colombo entdeckten zudem den Lungenkreislauf, und Harveys Lehrer Fabricius beschrieb 1603

die Venenklappen – ohne allerdings ihre Funktion richtig einordnen zu können. Doch William Harvey ahnte vermutlich, wie kritisch seine Aussagen in der Fachwelt aufgenommen werden würden. So ist es nicht verwunderlich, dass er sich von den ersten Erwähnungen in der Lehre 1616 bis zur Veröffentlichung seines 72-seitigen Werkes* 1628 viel Zeit ließ. Seine Gegner trieben unterdessen mit den Anhängern des Blutkreislaufs ihren Spott und nannten sie „circulatores“ (von „circulare“ – umkreisen). Als solche bezeichnete man seit dem Altertum auch Hausierer und Marktschreier.

SEIN HERZ SCHLÄGT FÜR DIE WISSENSCHAFT

Schon während seiner Studienjahre im italienischen Padua, der renommiertesten medizinischen Fakultät jener Zeit, erkennt William Harvey die zentrale Bedeutung von wissenschaftlichen Nachweisen in der Medizin. Er hält die klare Trennung von Hypothesen und Fakten für unverzichtbar – etwas, das ihn von anderen Forschern der Zeit unterscheidet. Harvey akzeptiert Ergebnisse erst, wenn sie sich auch in Kontrollversuchen bestätigen.

TRENNUNG VON HYPOTHESEN UND FAKTEN FÜR VON ANDEREN FORSCHERN DER ZEIT UNTERSCHIEDET.

Er ist somit der Erste, der wissenschaftliche Methoden auf dem Gebiet der Biologie und Medizin einführt. Zugleich ist seine Berechnung der Pumpleistung des Herzens die erste bedeutende Anwendung der Mathematik auf die Biologie.

DIE ENTDECKUNG DER BLUTZIRKULATION

Seine Argumentation für die Existenz des Blutkreislaufs basiert darauf, dass das Herz das Blut unter hohem Druck auswirft. Außer diesem Impuls gibt es keine anderen Kräfte, die die Blutströmung veranlassen. Bei jedem Herzschlag wird so viel Blut in die Aorta ausgeworfen, dass ein laufender Verbrauch dieser großen Menge undenkbar ist – der Rückstrom des Blutes zum Herzen bleibt als einzig mögliche Schlussfolgerung. „Das bedeutet zwangsläufig, dass das Blut einen Kreislauf beschreibt und dorthin



William Harvey demonstrating with a stag the circulation of the blood to a group of students. Lithograph. / © Wellcome Collection

zurückkehrt, wo es seinen Ausgang genommen hat“, schreibt Harvey 1628 in seinem Buch. Dass das Blut in den Arterien vom Herzen wegfießt

und in den Venen zum Herzen zurückkehrt, ist Harvey dabei klar. Da er aber noch nicht über ein Mikroskop verfügt, weiß er nicht genau, wie das Blut von den Arterien in die Venen gelangt. Marcello Malpighi schließt diese Lücke erst 1661 mit der Entdeckung der Blutkapillaren, was Harvey allerdings nicht mehr miterlebt. Als 1688 der Niederländer Antoni van Leeuwenhoek schließlich zum ersten Mal unter einem Mikroskop sieht, wie rote Blutkörperchen durch Kapillaren zirkulieren, ist der endgültige Beweis für den Blutkreislauf erbracht. Heute gehen wir davon so selbstverständlich aus, dass wir uns etwas anderes kaum noch vorstellen können.

* *Exercitatio Anatomica de Motu Cordis et Sanguinis in Animalibus* oder kurz *De Motu Cordis: Anatomische Studien über die Bewegung des Herzens und des Blutes*

KUCK KLASSIKER

„DIE MACHT ZU HANDELN HABEN WIR NUR IM HIER UND JETZT“

Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – sie bedingen sich gegenseitig, können nicht ohneinander sein. Wo bleibt da der Einzelne im Hier und Jetzt? Gisela Klenner hat sich in KUCK 25 mit der Frage auseinandergesetzt, was unser Handeln in der Gegenwart ausmacht, warum wir ständig damit hadern und wie wir unseren Blick positiv für die Zukunft öffnen können.

Die Macht zu handeln haben wir nur im Hier und Jetzt. Für die Zukunft können wir allenfalls vage planen. Die Vergangenheit hat bestimmt, wie unsere Gegenwart aussieht. Das Hier und Jetzt ist der kleine Rest, das Ergebnis, das bleibt, wenn man von allen Möglichkeiten im Leben, die man je hatte, die versäumten und fallen gelassenen abzieht. Das kann tragisch sein. Und das macht es gleichzeitig so bedeutsam.

Was man nicht jetzt sofort macht, kann man vielleicht nie im Leben nachholen. Umgekehrt stellen die Dinge, die man im Moment macht, unweigerlich die Weichen für die Zukunft. Wenn ich viel über das Hier



und Jetzt nachdenke, steigt Panik in mir auf. Eigentlich entscheide ich mich ständig für oder gegen etwas und das hat unwiederbringliche Folgen. Am mühseligsten ist es, hier und jetzt die Fehler der Vergangenheit ausbügeln zu wollen. In der Realität verlasse ich mich natürlich hauptsächlich auf mein Bauchgefühl, sonst würde ich vor lauter Abwägen im totalen Stillstand verharren.

WIE LEBEN IM HIER UND JETZT?

Das Handeln in der Gegenwart wird durch Verschiedenes bestimmt. Die einen sichern ihr Dasein in jeglicher Hinsicht ab, sie leben gesund und sparen fürs Alter. Anderen ist es höchst

wichtig, ihren Status zur Schau zu stellen (Auto, Haus, Kleidung etc.) oder etwas zu schaffen, was auch nach ihrem Tod noch Bedeutung hat. Eine dritte Gruppe lebt, als würde es nie eine Zukunft geben, und versuchen, jedem Tag das Optimale an Vergnügen abzugewinnen. Vermutlich hat jeder so seine eigene Mischung an Zielen, manchmal sogar aufgehellert durch einen Schuss Idealismus.

Das Ziel, der Gegenwart so viel wie möglich an Genuss abzuringen, ist ein gefährliches Ziel. Es klingt nach Dingen wie Ausruhen oder Freiheit und Abenteuer. Wie schnell schränkt man dabei die Rechte der anderen ein?

Man riskiert auf Kosten der Allgemeinheit zu leben, vielleicht sogar leichtsinnig andere zu gefährden. Und, und, und ... Jeder kann sich selbst ausmalen, was es bedeuten kann, als junger Mensch keine Lebensziele mehr zu haben, oder als Autofahrer spontan dem Geschwindigkeitsrausch zu verfallen. Die Welt wäre noch schlimmer, wenn jeder seinen Egoismus pur auslebte. Also gilt es hier genauso, wie bei allem, Verantwortung zu übernehmen, die Folgen für sich, die anderen und die Umwelt nicht aus den Augen zu verlieren.

VERSÄUMTE MÖGLICHKEITEN?

Immer wieder wird das Glücksgefühl wissenschaftlich festgestellt. Glücksgefühl ist nichts anderes als die Bewertung des eigenen Hier und Jetzt. Die Deutschen scheinen einigermaßen glücklich zu sein, wenn man diesen Umfragen Glauben schenken darf. Die meisten legen dabei viel Wert auf Partner und Familie. Einige jedoch wollen die Vorteile des Single-Daseins nicht missen. Doch nun taucht auch offiziell bestätigt immer öfter ein gefährlicher Gedankenvirus auf, der jedes Glücksgefühl gründlich verdirbt. Das ist das Nachdenken über die versäumten Möglichkeiten,

der Zweifel an allem und jedem. Man lebt an der Seite eines guten Partners und doch überlegt man, ob es irgendwo auf der Welt noch einen besseren gibt. Man hat eine nette Familie und überlegt, ob man nicht doch mehr den Schwerpunkt auf den beruflichen Erfolg hätte setzen sollen. Man hat einen schönen Urlaub verbracht und überlegt, dass es diesen Sommer woanders noch viel toller gewesen wäre. Um diesem Gefühl beim nächsten Mal zu entgehen, will man ständig seine jetzige Situation toppen. Reden wir uns damit nicht selbst eine elementare Unzufriedenheit ein, obwohl es uns gut geht? Haben wir die Midlifecrisis

erweitert auf eine „Whole“-Lifecrisis? Haben wir nur noch die Wahl zwischen Unzufriedenheit und „Alles-Hinschmeißen“?

DAS POSITIVE SEHEN

Ich glaube, dass unser Bauchgefühl sehr wohl weiß, wann es uns gut geht. Schalten wir doch einfach eine Weile den „Kopf“ aus, wenn er wieder mal auf Fehlfunktion geht und uns Vergleiche liefert, die uns die Gegenwart miesmachen wollen. Unser Auto ist nicht schlecht, nur weil der Nachbar ein teureres hat. Unser Urlaub war nicht schlecht, nur weil die Kollegen weiter weg waren.

Wenn schon Vergleiche, dann schicken wir unsere Gedanken zu denen, die Grund haben, ihr Hier und Jetzt zu verändern, die ihr Leben aufs Spiel setzen, um selbstverständliche Menschenrechte zu erkämpfen oder unter Lebensgefahr fliehen, weil in ihrer Heimat gar kein Glück zu finden ist. So gesehen bleibt uns noch sehr viel, auch wenn uns das Schicksal das eine oder andere verwehrt hat. Den meisten von uns bleibt so viel Positives, dass wir daraus nicht nur ein angenehmes Hier und Jetzt für uns bauen können, sondern auch noch etwas abgeben können. —

SCHALTEN WIR
DOCH EINFACH
EINE WEILE DEN
„KOPF“ AUS, WENN
ER WIEDER MAL AUF
FEHLFUNKTION GEHT
UND UNS VERGLEICHE
LIEFERT, DIE UNS
DIE GEGENWART
MIESMACHEN WOLLEN.



DER BRAUTSTRAUß BEGLEITET BRÄUTE SEIT DEM 16. JAHRHUNDERT.

KUCKOLUMNE

VON BRAUTSTRÄUBEN UND FREUDENTRÄNEN

von Paulina Voggetzer

Wer heute auf einer Hochzeit eingeladen ist, merkt schnell, was gerade angesagt ist. Ob aufwendige Vintage-Deko, die obligatorische Candybar oder eine Fotobox mit lustigen Requisiten, das Internet ist reich an Ideen. Und man ahnt, wie alles im Leben ist auch der schönste Tag einer gewissen Mode unterworfen. Als ich 2017 geheiratet habe, interessierte mich alles rund um das Thema. Also begann ich im Freundes- und Familienkreis nach alten Hochzeitsfotos zu forschen. Beim Durchblättern der Alben lachten wir über so manche Panne, aber es wurde auch das eine oder andere Tränchen der Rührung aus den Augenwinkeln gewischt. Je länger das Paar schon verheiratet war, desto unterschiedlicher waren die Feste.

ERINNERUNGSBILDER

Ich konnte sogar meine Großeltern dazu überreden, nach alten Fotos zu suchen, bzw. nach dem alten Foto. Denn während heute häufig alles minutiös vom Friseurbesuch der Braut

am Morgen bis zu den Wunderkerzen am Abend festgehalten wird, besitzen meine Großeltern nur ein einziges Bild. Und statt einem Pärchenshooting auf der Jagd nach möglichst emotionalen Gänsehautmomenten besuchten sie einfach den örtlichen Fotografen in seinem Studio. Auf der Schwarz-Weiß-Aufnahme steht mein Großvater 1952 hoch aufgerichtet neben meiner auf einem Stuhl sitzenden Großmutter. Beide schauen ernst und etwas aufgeregt in die Kamera

VON SCHWARZ ZU WEISS

Immerhin heiratete meine Oma schon in Weiß. Auf dem Hochzeitsfoto ihrer Eltern wiederum trägt die Braut noch ein schwarzes, hochgeschlossenes Kleid, das praktischerweise nach dem Fest weiter verwendet wurde. Damals wie heute gaben die Adelshäuser den aktuellen Trend vor und so brachte unter anderem Queen Victoria Mitte des 19. Jahrhunderts das weiße Kleid in Mode. Den Brautstrauß wiederum gibt es schon sehr viel länger. Den hält selbst meine Urgroßmutter schon in die Kamera. Er begleitet Bräute seit dem 16. Jahrhundert. Damals diente er jedoch weniger optischen als praktischen Gründen: Wohlriechende Kräuter sollten die Braut vor einer Ohnmacht bewahren, die häufig durch großzügigen Weihrauchgebrauch im Gottesdienst ausgelöst wurde.



RAUSCHENDE PARTY

Als die Trauung dann geschafft war, folgte auch bei meinen Großeltern ein unvergessliches Fest. Statt an einer ausgefallenen Location feierte man allerdings beim Gastwirt vor Ort. Beim Durchblättern der alten Fotos fällt mir auf: Trends kommen und gehen. Form und Farbe der Brautkleider werden sich auch in Zukunft noch öfter ändern, aber ein paar Dinge bleiben immer gleich: Egal welches Jahrhundert, aufgeregt sind alle Brautpaare. Gut gegessen und getrunken wurde auch schon immer. Und schlussendlich ist der Tag der Tage nur der Anfang vom eigentlichen, was wirklich zählt. An meine eigene Hochzeit vor drei Jahren denke ich im Übrigen gerne zurück. Doch was wohl die kommende Generation sagen wird, wenn sie einmal meine Hochzeitsfotos anschaut?

LYRIK TRIFFT KUCK

SCHRITTHALTEN

von Gisela Klenner

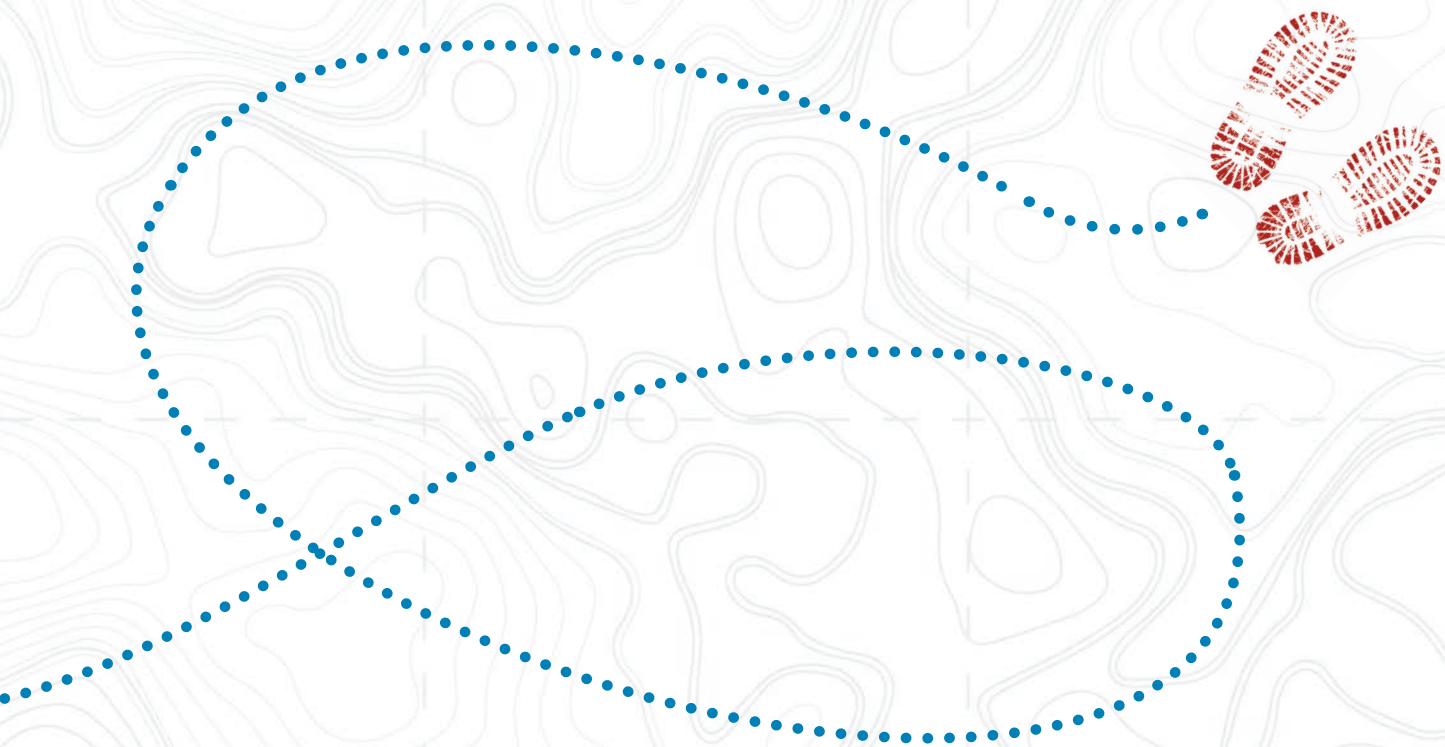


Vorbei für mich die alten Wege,
die sicheren, in Fels gebauten.
Mit leisen Schritten geh' ich über Pfade –
nach links, nach rechts,
ins Unbekannte?

Mit den Ängsten unsrer neuen Zeit,
samt den alten drohend im Gepäck,
trotz der Träume von vor Jahren,
frische Sehnsucht drängt in mir

– wonach?

Gestern Weisheit, heute sinnlos,
statt Erfahrung große Zweifel,
die neuen Zeiten, die bunte Zukunft,
so leuchtend und düster zugleich.



Visionen mit Träumen vermischt,
ob nun alles möglich ist? Das Gute,
das Schlechte, Fremdes und Vertrautes?
Ein tägliches Mühen, um zu verstehen.

Was ich tue, was ich lasse,
wie ich rede, wann ich schweige –
Ich bin dabei!
Auch eine von denen, die Welt zu verändern,
Auch eine von denen, die nicht bleibt, wer sie ist. –

Ich bin dabei!

Mit Neugier, mit Hoffnung, mit Ängsten,
bin zurückgefallen und hinterhergerannt.
Ich möchte den Wahnsinn begrenzen.
Ich möchte zum Besseren lenken.

IQUCK – WIE FIT SIND SIE?

AUFGABE 01:

Die
„NEANDERTALER“
verdanken ihren Namen ...

[A] ... indirekt dem Kirchenlieddichter und Theologen Joachim Neander.

[B] ... dem Naturforscher Charles Darwin, der sie erstmalig in seinem Werk „Die Abstammung des Menschen und die geschlechtliche Zuchtwahl“ (engl. The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex“) bezeichnete.

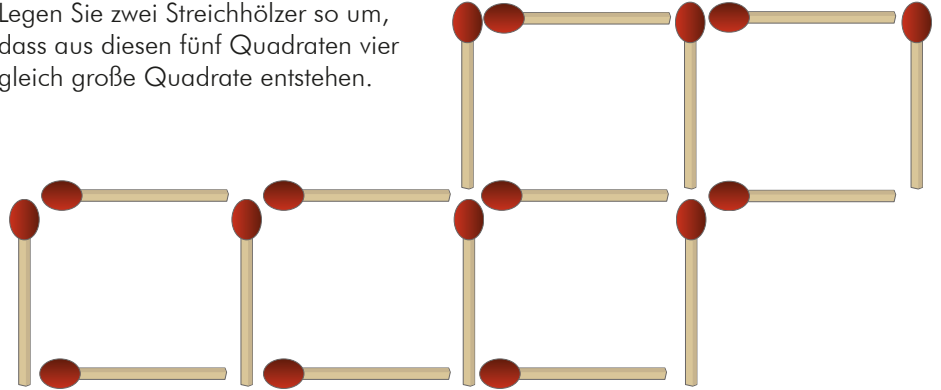
[C] ... dem Geologen und Mineralogen William King, der das erste Teilskelett im Neandertal entdeckte.

[D] ... dem deutschen Mediziner und Zoologen Ernst Haeckel, der diesen in seinem populärwissenschaftlichen Sachbuch „Die Welträtsel“ formte.

Welche dieser vier vorangestellten Behauptungen trifft auf den Ursprung der Bezeichnung „NEANDERTALER“ tatsächlich zu?

AUFGABE 02:

Legen Sie zwei Streichhölzer so um, dass aus diesen fünf Quadraten vier gleich große Quadrate entstehen.



AUFGABE 03:

Welches Wort verbirgt sich hinter diesem Bilderrätsel?



K=M ~~A~~ ~~S~~

~~P~~ **E=O** **5=R**

1=P ~~E~~

~~X~~ **I=O** **3=S** ~~A~~

SO FIT SIND SIE: SEITE 46 >

KUCK SAISONAL

ROSENKOHL

Brüssler Kohl oder Brüssler Sprossen nennt man Rosenkohl auch, da erstmals Mitte des 16. Jahrhunderts dessen Anbau in Belgien belegt ist. Der mit lateinischem Namen „*Brassica oleracea* var. *gemmifer*“ bezeichnete Kreuzblütler liebt nährstoffreiche, sandige Lehmböden in der Sonne. Die zweijährige Pflanze bildet im Gegensatz zu anderen ihr verwandten Kohlarten, die lediglich aus einem Kopf bestehen, viele dichtgeschlossene hell- bis dunkelgroße Knospen, die ab September bis Februar geerntet werden. Die etwa walnussgroßen Röschen haben einen sehr intensiven, kräftigen Geschmack, der sich nach dem ersten Frost jedoch abmildert. Das Wintergemüse ist in roher Form nur sehr schwer verdaulich und wird erst durch Kochen oder intensives Kauen bekömmlich. Dass Rosenkohl frisch ist, erkennt man an den Schnittstellen am Strunk und an den festen, geschlossenen Knospen. Der Kohl hält sich im Gemüschrank bis zu fünf Tage. Gewaschen, geputzt und blanchiert kann er eingefroren viele Monate haltbar gemacht werden.

UND WAS STECKT DRIN?

Für seinen aromatischen Geschmack sind die im Rosenkohl vorhandenen Glucosinolate verantwortlich. Diese Bitterstoffe werden im Körper zu Senfölen umgewandelt, die antioxidativ wirken sowie die Vermehrung von Bakterien, Pilzen und Viren hemmen sowie die Verdauung anregen. Durch zahlreiche Vitamine wie β -Carotin (Vorstufe Vitamin A), Vitamin E, Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen werden die Kohlsprossen zum wichtigen Lieferant von gesundheitsfördernden Stoffen im Winter.

WAS MAN DARAUS MACHEN KANN:

Feingeschnitten oder geraspelt roh in Salaten, gekocht in Suppen, gebacken, gebraten oder gegrillt: Rosenkohl kann vielseitig zubereitet werden. Das Kohlgemüse eignet sich als Beilage genauso gut wie als Hauptspeise in Gratins und Aufläufen und passt mit seinem herben Geschmack gut zu Fleisch. Durch die Zugabe bestimmter Gewürze wie Kümmel, Koriander oder Wacholderbeeren wird der Kohl bekömmlicher.

PASTA MIT ROSENKOHL

700 g Rosenkohl
100 g Parmesan
60 g Walnüsse
1 rote kleine Chilischote
9 Salbeiblätter
500 g Pasta
150 g Butter
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Muskatnuss
2 Teelöffel Zitronenschale

Rosenkohl putzen, halbieren und kurz in kochendem Salzwasser drei Minuten kochen. Danach abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Parmesan fein reiben und die Nüsse grob hacken. Den Chili entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Pasta nach Vorgabe bissfest kochen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Rosenkohl darin kurz anbraten und dann die abgezupften Salbeiblätter, den Chili und die Nüsse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln mit ca. 100 ml Nudelwasser dazugeben, die Zitronenschale und die Hälfte des Parmesans untermischen und dann auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. —



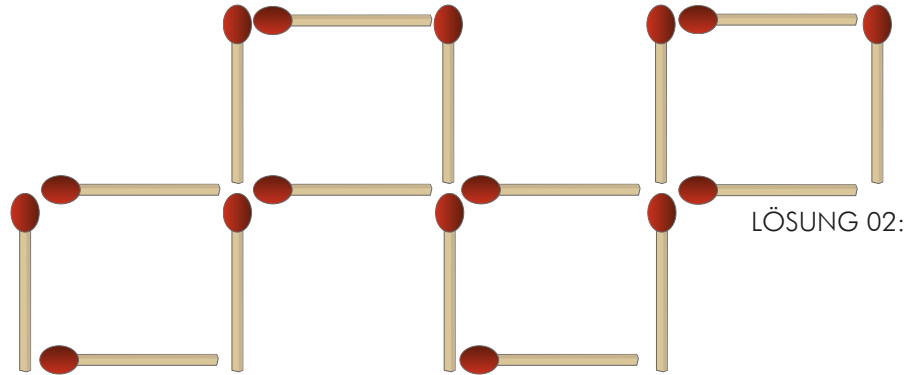
IQUCK – SO FIT SIND SIE?

LÖSUNG 01:

ANTWORT A IST RICHTIG!

Die allgemeine Bezeichnung NEANDERTALER für die Urzeitmenschen leitet sich tatsächlich indirekt von dem Theologen und Liederdichter Joachim Neander (1650–1680) ab, der einige Jahre als Rektor in der Lateinschule der reformierten Gemeinde in Düsseldorf wirkte. Während dieser Zeit komponierte Neander zahlreiche geistliche Lieder und hielt sich dabei gerne in der tiefen Schlucht „Das Gesteins“ des Flüsschens Düssel zwischen Mettmann und Erkrath auf. Vielleicht entstand dort auch sein bekannter Choral „Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren“. Er nutzte diesen Ort ebenfalls für die Veranstaltung von Gottesdiensten, und man benannte ihm zu Ehren diesen später in „Neandershöhle“ um. Nachdem Mitte des 19. Jahrhunderts italienische Steinbrucharbeiter im Neandertal während Abbauarbeiten frühmenschliche Skeletteile entdeckten, wurde die Bezeichnung NEANDERTALER weltweit ein Begriff.

[← ZURÜCK ZUR RÄTSELSEITE 44](#)



Zu den ANTWORTEN ...

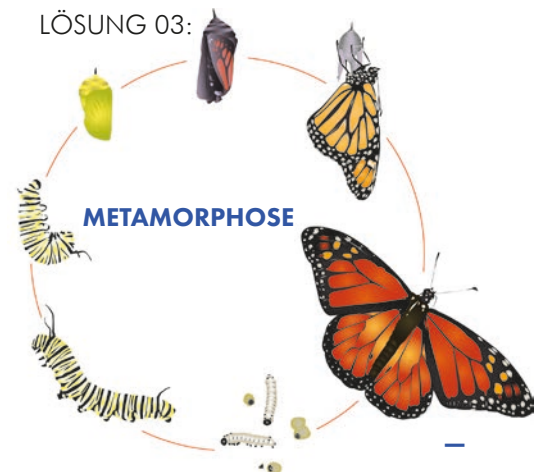
[B] In seinem 1871 erschienenen zweibändigen Werk „The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex“ setzte sich der britische Naturforscher Charles Darwin (1809–1882) mit der Abstammung der Menschen auseinander und beschreibt im zweiten Teil die sexuelle Selektion. Erstmals verwendete er in diesem Werk den Begriff der Evolution.

[C] William King (1809–1886) war ein britischer Geologe und Mineraloge. Nachdem er einige Zeit zuvor in Besitz einer Abformung des Schädels aus den fossilen Funden des Neandertals kam und diese untersuchte, führte er 1864 die Bezeichnung „Homo neanderthalensis“ für die Spezies der Urzeitmenschen ein.

[D] Ernst Heinrich Philipp August Haeckel (1834–1919) war ein deutscher Mediziner, der außerdem als Zoologe, Philosoph und Zeichner

bekannt wurde. Haeckel war in Deutschland Wegbereiter des Darwinismus. In seinem Hauptwerk von 1899 „Die Welträtsel. Gemeinverständliche Studien über biologische Philosophie“ legte er seine diesseitige materialistisch-naturwissenschaftliche Weltanschauung des Monismus dar.

LÖSUNG 03:



IMPRESSUM



HERAUSGEBER:
KLINIK INFO KANAL
Zeppelinstraße 15
D-71083 Herrenberg

☎ +49 (0)7032 / 9560 100
☎ +49 (0)7032 / 9560 240
✉ 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

DRUCK:
dieUmweltDruckerei GmbH
www.dieumweltdruckerei.de

AUFLAGE:
1500 Exemplare

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
© Ljupco Smokovski/stock.adobe.com: Seite 01
© YummyBuum/stock.adobe.com: Seite 02,03
© 1xpert/stock.adobe.com: Seite 03
© MedienKontor / Friederike Schlumbom:
Seite 06
© MedienKontor / Roland Gockel: Seite 07
© MedienKontor / Stephane Nicolle: Seite 08
© MedienKontor / Markus Schmidbauer:
Seite 09

© MedienKontor / Andrea Oster: Seite 10
© MedienKontor / Jean-Baptiste Mathieu:
Seite 11
© MedienKontor / Roland Gockel: Seite 12
© Fundația Familia Sfântă: Seite 18, 19
© Johannes Maria Schwarz: Seite 20, 21
© ChristArt/stock.adobe.com: Seite 15
© Aldeca Productions/stock.adobe.com:
Seite 17
© NZZ-Format: Seite 22, 23
© Ursula Lehr/privat: Seite 24, 27
© Thaut Images/stock.adobe.com: Seite 30, 31
(Sonne und Wolken Panorama)
© Alena/stock.adobe.com: Seite 30, 31
(Multicolored wooden clothespins)
© Juulij/stock.adobe.com: Seite 36
© Wellcome Collection/William Harvey
demonstrating with a stag the circulation of
the blood to a group of students. Lithograph.:
Seite 37
© somchairakin/stock.adobe.com: Seite 38
© FM2/stock.adobe.com: Seite 40
© Ortis/stock.adobe.com: Seite 41
© yamontro/stock.adobe.com: Seite 42, 43
© nosyrevy/stock.adobe.com: Seite 43
© rea_molko/stock.adobe.com: Seite 44
(Golden chain necklace)
© kolonko/stock.adobe.com: Seite 44
(Street traffic light)
© Yuliia/stock.adobe.com: Seite 44
(Fawn, deer sitting isolated)
© electriceye/stock.adobe.com: Seite 44
(Deck-chair)
© kerstiny/stock.adobe.com: Seite 46
(Life cycle of monarch butterfly.)

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. 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 bis zum 24.05.2018 in unserer Datenbank hinterlegt sind, 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. Herzlichen Dank!

WIR HÖREN HIN

>> um effektiv <<

Programm zu machen.



KLINIK • INFO • KANAL