

Weilheimer Blättle

www.gewerbeverein-weilheim-teck.de

Februar 2026

O wär im Februar doch auch,
wie's ander Orten ist der Brauch
bei uns die Narrheit zünftig!
Denn wer, so lang das Jahr sich misst,
nicht einmal herzlich närrisch ist,
wie wäre der zu andrer Frist
wohl jemals ganz vernünftig.

Theodor Storm



Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Themen im Februar sind wieder ein buntes Sammelsurium. Trotz starkem Schneefall Ende Januar haben sich die Blüten des Winter-Jasmin schon gezeigt. Auch die Schneeglöckchen werden bald wieder ihre Köpfchen Richtung Sonne recken. Schaue ich aus dem Fenster, wir haben den 30. Januar, ist unsere Limburg noch mit Restschnee überzogen und die Sonne lässt sie hell erstrahlen. Heute lockt uns das schöne Wetter nach draußen, also nichts wie raus, Sonne tanken und den Vitamin D Haushalt wieder auffüllen.

Unsere Themen in der Übersicht:

- Schützenverein Tell Weilheim / Teck - Jugendtraining im Fokus
- Hunde richtig verstehen - Buchtipps zum Thema
- Der Wolf - 10 Jahre Initiative Wildnis in Deutschland
- Fastnacht - Fasching – Karneval - Masken
- Die Maske – Wir verkleiden uns Buchtipp für junge Leser
- DRF Luftrettung Jahresbilanz 2025
- Ingwer Arzneipflanze des Jahres
- Buchtipp: 100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest
- Frühblüher Winter-Jasmin – Schneeglöckchen
- Galia Iberia - Portugal – Porto Teil 11
- Rückblick! DEMENZ-Aktionstag begeisterte die Besucher im November 2025



Du sagst, du wärst so müde wie ein Hund,
so reizbar, krank und hungrig wie ein Hund,
so matt und melancholisch wie ein Hund,
so träge, schläfrig, müßig wie ein Hund.
Doch warum vergleichst Du dich mit einem Hund?

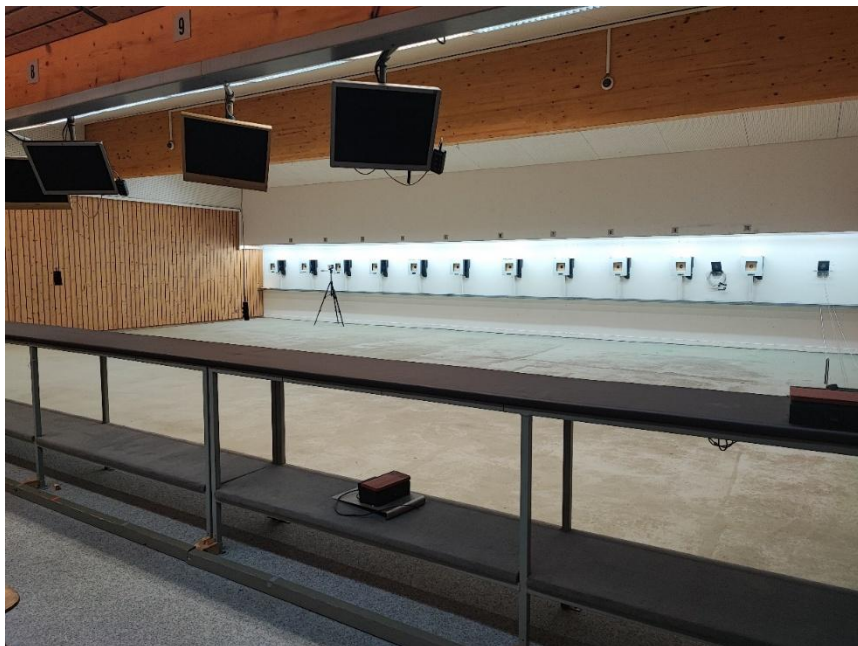
Worin der Mensch geringschätzt einen Hund,
stell ich dich besser gleich mit einem Hund.
Du bist so treu und ehrlich wie ein Hund,
bist unbefangen, lieb, so wie ein Hund,
Du bist so klug und tapfer wie ein Hund.

John Davies

Schützenverein Tell Weilheim / Teck - Jugendtraining im Fokus

Entdecke jeden Donnerstag das Abenteuer Schießsport – von modernen Technologien bis zu professioneller Anleitung

Unser Schützenverein legt großen Wert auf die Förderung junger Talente, weshalb ein spezielles Jugendtraining angeboten wird. Jeden Donnerstag versammeln sich Jugendliche ab 12 Jahren in unserer Luftdruckhalle, um unter Anleitung eines lizenzierten Trainers ihre Fähigkeiten mit Luftpistole und Luftgewehr zu verbessern. Unsere modernen 10m Schießstände bieten dabei die perfekte Grundlage für ein effektives Training. Für die jüngeren Schützen unter 12 Jahren haben wir zudem eine besondere Möglichkeit geschaffen: Sie können mit Lichtgewehren, die auf fortschrittlicher Lasertechnologie basieren, die motorischen Abläufe erlernen. Diese Angebote unterstreichen unser Engagement, den Schießsport jugendgerecht und sicher zu vermitteln und den Nachwuchs in unserem Verein aktiv zu fördern.



Schießsport – Eine spannende Alternative!

Die Entscheidung für die passende Sportart kann für Kinder und Jugendliche oft herausfordernd sein. Während einige nach einer Aktivität suchen, die es ihnen erlaubt, körperlich an ihre Grenzen zu gehen und überschüssige Energie sinnvoll umzusetzen, sind andere auf der Suche nach geistigen Herausforderungen oder einem Weg, innere Gelassenheit zu kultivieren. Keine Sportart kann alle individuellen Präferenzen abdecken. Doch worin liegt die Besonderheit des Schießsports? Er bietet nicht nur die Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern fördert auch mentale Stärke, Konzentration und die Fähigkeit zur Selbstreflexion, was ihn zu einer einzigartigen und bereichernden Erfahrung für junge Menschen macht. Hohe Konzentration, Ausdauer, Geduld und Ruhe

Während Wettkämpfe, die zwischen 30 und 90 Minuten dauern können, ist es für die Teilnehmenden essenziell, ein hohes Maß an Konzentration, Ausdauer, Geduld und Gelassenheit aufrechtzuerhalten. Sie müssen lernen, externe Störungen zu minimieren und ihre Emotionen effektiv zu managen. Überstürztes und unbedachtes Handeln wirkt sich nachteilig aus und beeinträchtigt die Leistung. Für einen perfekten Schuss sind Geduld, ein hohes Maß an Konzentration und innere Ruhe unerlässlich.

Kinder und Jugendliche erkennen oft schnell den Wert der inneren Ruhe, sowohl im Training als auch im Wettkampf. Die Trainingsumgebung bietet zahlreiche Gelegenheiten, diese innere Ruhe zu kultivieren, etwa durch das Üben in Gegenwart von Musik, den Anweisungen eines Trainers oder den Gesprächen anderer Mitglieder. Das Erlernen, die eigene Konzentration zu bewahren und innere Ruhe zu finden, bringt nicht nur Vorteile im Schießsport, sondern wirkt sich auch positiv auf den Alltag aus.



Ein sicherer Sport

Im Gegensatz zu vielen Sportarten, in denen ein gewisses Maß an Grundaggressivität gefordert wird, ist diese im Schießsport nicht nur unnötig, sondern sogar hinderlich. Hier steht nicht der physische Kampf gegen einen Gegner im Vordergrund, sondern die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit. Unter allen Sportarten weist der Schießsport das geringste Verletzungsrisiko auf, ein Umstand, der sicherlich auch auf die strengen Sicherheitsvorschriften und deren konsequente Einhaltung zurückzuführen ist. Der Umgang mit den Sportgeräten erfordert höchste Disziplin, wobei keine Ausnahmen von den Regeln zugelassen sind. Diejenigen, die den sicheren Umgang mit Waffen erlernen, zeigen oft auch in anderen Bereichen des Lebens eine zuverlässige Verantwortung.

Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei unserem Jugendleiter für weitere Informationen und Terminabstimmungen unter folgender E-Mail. jugendleiter@sv-tell-weilheim.de

Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr 10m LG / LP *

Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr 10m LG / LP

LP = Luftpistole

LG = Luftgewehr

Für Erwachsene, die Interesse am Schießsport haben, hält der Schützenverein noch Schießstände mit 25 Meter und 50 Meter für alle gängigen Kaliber und Disziplinen des DSB bereit. Für Erwachsene sind die Trainingszeiten Freitag ab 19.00 Uhr und Samstag ab 14.00 Uhr.

Kontakt über den Vorstand Uli Pflüger unter Vorstand@sv-tel-weilheim.de

Quelle: <https://sv-tell-weilheim.de>

Hunde richtig verstehen - Vierbeiner können mehr als nur gehorchen

Intelligenz durch Verständnis der Hundesprache aktiv fördern

Hunde besitzen eine instinktmäßige Intelligenz, eine angeborene Klugheit und Fähigkeiten die der Hund im Laufe seines Lebens erwirbt. Und dann wäre da noch der soziale Aspekt, in dem Hunde ganz groß sind: Im Gegensatz zu fast allen anderen Tierarten verstehen sie die Gesten von Menschen und können die menschliche Mimik korrekt deuten. Intelligenz ist zudem nicht nur von Rasse zu Rasse, sondern auch von Tier zu Tier unterschiedlich ausgeprägt. Gezielte Übungen wie Gedächtnistraining oder Problemlösungsaufgaben fördern aber die geistige Beweglichkeit jedes Hundes. Ganz egal, wie intelligent ein Hund ist - Halter sollten ein Hundeleben lang mit ihrem Tier am Erlernen neuer Fähigkeiten arbeiten. Das könne ein neuer Befehl, ein Kunststück oder eine neue Verhaltensweise sein.

Doch Achtung! Hier kann es schnell zu Missverständnissen kommen, wenn wir die Zeichen und Körpersprache unserer Hunde nicht richtig lesen können. Daher ist es sinnvoll, mehr über die Sprache des Hundes zu lernen und das Miteinander wird umso besser. *(Hundebilder privat)*



Buchtipps zum Thema

Sprachkurs Hund mit Martin Rütter: Körpersprache und Kommunikation

von Martin Rütter und Andrea Buisman, Kosmos Verlag

Sind Hunde immer freundlich, wenn sie wedeln? Gähnt der Hund, weil er müde ist? Warum verbeugen sich Hunde vor Artgenossen? Mit dem SPIEGEL Bestseller Sprachkurs Hund kann man Hundeverhalten Schritt für Schritt verstehen: Vom Einsatz der Körpersprache über die Mimik bis hin zu Lautäußerungen zeigt Martin Rütter alle Facetten der Kommunikation und schafft es, das Bewusstsein für die eigene Ausdrucksweise zu wecken und den Blick für die Signale der Hunde zu schärfen.

Blick ins Buch: Zu diesem Buch!

„Warum macht er das nur?“ „Das hat er plötzlich aus heiterem Himmel getan.“ Alles Sätze, die ich immer wieder in meiner täglichen Arbeit mit Menschen und ihren Hunden höre. Viele Menschen haben eine innige Beziehung zu ihrem Hund, leben glücklich und zufrieden mit ihm. Jedoch gibt das Verhalten des Hundes ihnen ständig Rätsel auf. Und in den Medien ist leider häufig von der „Unberechenbarkeit einiger Hunde“ zu lesen. Mich erschreckt, dass wir seit über 14000 Jahren mit Hunden eng zusammenleben und scheinbar immer noch wenig über deren Verhalten wissen. Viel zu häufig werden Hunde von ihren Menschen,



aufgrund von Unwissenheit, falsch verstanden. Aus meiner Sicht ist die Basis eines entspannten und intensiven Zusammenlebens aber, dass man sich versteht. Dieselbe Sprache zu sprechen, sich verständlich zu machen, ist die Grundvoraussetzung für ein friedliches und für alle Seiten glückliches Leben.

Hunde sind anders ...

Hunde haben eine andere Sprache als wir Menschen. Dieses Buch möchte dir bei der Vermittlung zwischen der hündischen und menschlichen Sprache helfen und als Dolmetscher fungieren.

In all den Jahren, in denen ich mich intensiv mit Hundeerziehung, aber vor allem auch mit Hundeverhalten beschäftigte, lerne ich immer wieder dazu. In diesem Buch habe ich meine Erfahrungen und Beobachtungen zusammengetragen. Ich will deinen Blick für hündisches Verhalten, für hündische Sprache schärfen. Dies geschieht nicht nur durch Beschreibungen, sondern auch anhand von vielen Bildern, die das unglaublich differenzierte Kommunikationsgeflecht unserer Haushunde für dich erklärbar und verständlich machen.

Als vollwertiger Sozialpartner für den Hund ist es unerlässlich, sich auf seine Sprache einzulassen und sie zu lernen. Nach dem Lesen wird dir so manches Verhalten deines eigenen Hundes, oder auch anderer, die du täglich auf dem Spaziergang triffst, besser verständlich sein.

Dies ist kein Erziehungsratgeber im klassischen Sinn. Allerdings kann man aus meiner Sicht einen Hund nur dann gut erziehen, wenn man seine Psyche und sein Ausdrucksverhalten kennt und richtig interpretiert. Infolgedessen bin ich mir sicher, dass dir dieses Buch auch bei der Erziehung deines Hundes hilfreich sein wird.

Viel Spaß beim Lesen und weiterhin viel Freude mit deinem Hund, wünscht dir
Martin Rütter

Hunde lesen lernen: Hundeverhalten - praxisnah erklärt. Verhalten verstehen und richtig steuern

von Maren Grote, Kosmos Verlag

Was Hundehalter schon immer über das Verhalten ihres Hundes wissen wollten und bisher in keinem Buch gefunden haben – hier steht es drin! Hundetrainerin Maren Grote zeigt Hundeverhalten genau so, wie es im Alltag auftritt. Nach Alltagssituationen geordnet und anhand vieler Fotos wird das jeweilige Verhalten beschrieben und die Körpersprache erklärt. Man versteht nicht nur, was der Hund fühlt und denkt, sondern auch das Warum. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps, um als Hundehalter kritische Situationen besser zu steuern. Ein kompetenter Ratgeber, der Fachwissen einzigartig verständlich und praxisnah vermittelt.



Blick ins Buch: Zu diesem Buch

Hunde sind im Grunde genommen wie vierbeinige Menschen, nur besser darauf bedacht, sich das Leben schön zu machen.

Hunde lieben Menschen, Menschen lieben Hunde

Menschen auf der ganzen Welt gehen freundschaftliche Beziehungen zu Hunden ein und das hat einen besonderen Zauber. Denn kein Tier war früher so eng mit dem Menschen verbunden wie der Hund. Kein Tier hat es so nah an uns herangeschafft und diesen Stellenwert eingenommen, nicht mal die Tiere, die direkt mit uns verwandt sind. Warum das so ist? Da streitet sich die Wissenschaft noch. Ob der Hund zum Menschen kam oder der Mensch zum Hund, wissen wir noch nicht genau. Wahrscheinlich haben wir beide einen Schritt aufeinander zu gemacht. Dass da etwas ist, was uns verbindet, das fühlst du, wenn du deinen Hund ansiehst und andere Menschen mit ihren Hunden beobachtest. Dieser unsichtbare Faden zwischen Menschheit und Hundewelt soll in diesem Buch beleuchtet werden. Denn was Hunde können, denken und fühlen geht so viel weiter, als Kekse für ein gewünschtes Verhalten einzustreichen.

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber und befasst sich auch nicht mit Trainingstechniken, um unerwünschtes Verhalten abzustellen, sondern soll Verständnis schaffen, wieso Hunde auch die Dinge tun, die sie tun, eben weil sie Hunde sind. Eine kleine Zusammenfassung, was das jeweils für euer Zusammenleben und deinen Umgang mit dem Hund bedeuten kann, erfährst du hier aber natürlich auch. Ich nehme mir als Beispiel einen typischen Tagesablauf mit Hund, an dem die Ausdrucksweisen und Besonderheiten von Hunden beleuchtet werden. Vom Aufstehen, gemeinsamen Kuscheln, Füttern und Spaziergehen mit und ohne Leine, über den Kontakt zu fremden Hunden aus dem Spaziergang, bis hin zur Schlafenszeit, werden wir gemeinsam auf die Eigenarten und Verhaltensweisen schauen, die Hunde ausmachen.

Hunde sind Eigenständige Persönlichkeiten!

Hunde sind mehr als das andere Ende der Leine. Sie haben Persönlichkeit, eigene Ideen, spezifische Verhaltensweisen und Einstellungen. Hunde werden nicht bloß von uns zu etwas gemacht, sie sind denkende, fühlende Lebewesen und ihre Ideen und Verhaltensmuster sind nicht immer in unserem Sinne. Ihre Eigenarten zu verstehen und auch ihre Eigenständigkeit anzuerkennen, ist mein Ziel. Dafür bekommst du in diesem Buch Erklärungen für hundetypisches Verhalten. Damit kannst du deinen Hund besser einschätzen und verstehen. Gleichzeitig möchte ich dir ein bisschen meiner Welt zeigen, meiner Faszination für die außergewöhnliche Komplexität von Hundeverhalten und sozialer Kompetenz.

„Komm mit mir auf die Reise in den Kopf deines Hundes!“

Viel Spaß beim Lesen! – Maren Grote



Der Wolf – Canis lupus



Der Wolf ist ein Säugetier und gehört zur Familie der Wildhunde. Alle Wildhunde auf der Welt, auch unsere Haushunde, sind mit dem Grauwolf verwandt, den es schon seit einer Million Jahren gibt. Wildhunde leben auf der ganzen Welt, außer in der Antarktis. In Deutschland war der Wolf lange Zeit fast ausgestorben. Seit 1979 gehört der Wolf zu den streng geschützten Tierarten in Europa. Die Berner Konvention, eine Naturschutzvereinigung aller

europäischen Länder machte es amtlich: „Der Wolf muss als Teil unserer Natur hier seinen Platz haben.“ Außerdem wird seit 1992 bei der Europäischen Union, der „Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie“ an Plänen und der Durchführung besonderer Schutzmaßnahmen und der Einrichtung von Schutzgebieten gearbeitet.

Der Wolf ist ein Überlebenskünstler. Egal in welchem Gebiet der Erde er lebt, hat er sich optimal an seinen Lebensraum angepasst. Wolf ist auch nicht gleich Wolf. Es gibt große und kleine, graue und braune, aber auch weiße und schwarze, schlanke und kräftige Tiere. Ihr Aussehen und die Größe richten sich nach ihrem Lebensraum. Je kälter es ist, desto größer und kräftiger der Wolf. Die größten und schwersten Wölfe mit bis zu 80 kg leben in den kalten nördlichen Regionen der Erde. Ihr Gewicht, ihre Größe und ein dichtes Fell schützen sie vor der Kälte.

Die Europäischen Wölfe und die Wölfe die in südlichen Ländern vorkommen, sind kleiner und leichter. Der Europäische Wolf hat einen schlanken, stromlinienförmigen Körper, einen langen buschigen Schwanz und wiegt etwa 30 kg. Mit seinem dicken graubraunen Fell und seinem Äußeren ähnelt er dem deutschen Schäferhund.

Wölfe haben kräftige Beine und sind schnelle ausdauernde Läufer. Sie haben an ihren gepolsterten Pfoten kräftige Krallen und scharfe Zähne für die Jagd.

Der Wolf ist ein Raubtier, er hat als Fleischfresser gut ausgeprägte Sinne die für eine erfolgreiche Jagd erforderlich sind; ein scharfes Sehvermögen, einen guten Geruchssinn und ein gutes Gehör.

Wölfe leben in Rudeln mit bis zu zehn Tieren. Chef und Anführer des Rudels ist ein „Alpha“-Männchen oder ein „Alpha“-Weibchen. Sie sind die stärksten Wölfe und stehen im Rang am höchsten. Jedes Tier im Rudel hat seinen festen Platz oder Rang. Mit der Körpersprache, die wir auch an Haushunden beobachten können, und mit Lauten verständigen sie sich untereinander. Mit dem Wolfsheulen halten sie fremde Wölfe von ihrem Rudel fern und halten Kontakt zu ihren Rudelmitgliedern. Ihr Revier markieren sie mit Duftnoten.

Wölfe bringen wie alle Säugetiere ihre Jungen lebend zur Welt. Die Wölfin gräbt sich, wenn sie trächtig ist, eine Geburtshöhle oder sucht einen geschützten Platz unter einem Felsvorsprung, eine alte Höhle oder eine Kuhle. Der Wolfspartner und die Rudelmitglieder helfen beim Graben oder bei der Suche nach einem geeigneten Platz, wenn der Untergrund zum Graben nicht geeignet ist. Etwa zwischen März und Mai, je nach Klimazone in der die Wölfe leben, werden die Wolfsjungen geboren. Bei einem Wurf kommen zwei bis sechs Welpen zur Welt. Die kleinen Wolfsbabys bringen gerade mal 450 – 500 Gramm auf die Waage. Bei der Geburt sind die Augen der kleinen Wölfe noch geschlossen, ihr Gehör ist noch nicht entwickelt und die Beine tragen den kleinen Körper noch nicht. Sie orientieren sich lediglich an ihrem

Geruchssinn und robben auf ihren Bäuchlein vorwärts. Damit sie bereits im kommenden Winter mit ihren Eltern jagen können, entwickeln sich Wolfswelpen sehr schnell. Bereits mit sechs Wochen zeigen sich bei den Kleinen fast alle wolfstypischen Verhaltensweisen. Für den strengen Winter ist das lebenswichtig. Die Wolfswelpen lernen spielerisch Dinge die zum Leben im Rudel und zum Überleben wichtig sind. Außerdem stärken sie durch das Tollen mit ihren Spielkameraden ihre Muskeln und ihre Reaktionsfähigkeit. Ab dem sechsten Lebensmonat werden die Jungwölfe zur Jagd mitgenommen, um durch das Verhalten der Älteren zu lernen. Erst mit sieben Monaten ist ihr Gebiss dann soweit ausgebildet, dass sie das Anpirschen, Einkesseln und das Erlegen der Beute nicht nur beobachten, sondern auch mitwirken können.

Trotzdem, dass der Wolf als Raubtier seine Beute reißt, ist er ein scheues in der Regel friedliebendes Tier, das den Kontakt mit Menschen vermeidet. Er ist ein Wildtier, das mit Vorsicht behandelt werden muss.

Bildquelle: wikipedia

10 JAHRE WILDNIS IN DEUTSCHLAND

Die Initiative Wildnis in Deutschland

Mehr Wildnis in Deutschland – das ist das Ziel der 21 Naturschutzorganisationen, die sich in der Initiative Wildnis in Deutschland zusammengeschlossen haben.

Großräumige Wildnis gibt es derzeit nur auf 0,62 Prozent der deutschen Landesfläche. Bis zum Jahr 2030 sollten es laut Nationaler Biodiversitätsstrategie zwei Prozent sein. Daher setzt sich die Initiative dafür ein, dass große, unzerschnittene Wildnisgebiete entwickelt und gesichert werden. Dabei wird ein konsequenter Wildnisansatz verfolgt. Dieser ergibt sich aus den Positionen, welche die 21 Naturschutzorganisationen abgestimmt haben: dem Wegweiser zu mehr Wildnis in Deutschland.

Wer ist Teil der Initiative Wildnis in Deutschland?

Im Jahr 2015 kam erstmals unter der Leitung der Zoologischen Gesellschaft Frankfurt 1858 e.V. eine Gruppe aus Naturschutzorganisationen als „Redaktionsgruppe Wildnis“ in Berlin zusammen. 2017 waren es bereits 16 Naturschutzorganisationen, die sich zur Initiative Wildnis in Deutschland zusammenschlossen. 2023 wurde das Wildnisbüro Deutschland in Berlin eingerichtet, zu dessen Aufgaben auch die Koordination der Initiative Wildnis in Deutschland gehört. Die Initiative ist heute ein Verbund aus 21 Naturschutzorganisationen: Bundesverband Beruflicher Naturschutz, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), BUNDstiftung, Deutsche Umwelthilfe, Deutsche Wildtier Stiftung, EuroNatur, Greenpeace e. V., Gregor Louisoder Umweltstiftung, GRÜNE LIGA Landesverband Berlin, Heinz Sielmann Stiftung, Loki Schmidt Stiftung, Michael Succow Stiftung, Naturschutzbund Deutschland (NABU), NABU-Stiftung Nationales Naturerbe, Nationale Naturlandschaften e. V., Naturstiftung David, Naturwald Akademie, Stiftung Naturlandschaften Brandenburg – Die Wildnisstiftung, Vogelschutz-Komitee e. V., WWF Deutschland, Zoologische Gesellschaft Frankfurt e. V.

Quelle und weitere Informationen unter: www.wildnis-in-deutschland.de
www.umweltstiftung.com Gregor Louisoder Umweltstiftung

Fastnacht - Fasching - Karneval

Masken

Alle Menschen, welche leben,
Alle, wie sie sich auch geben,
Tragen Masken bis zum Grab;
Nur in tollen Faschingstagen,
Wenn sie Narrenmasken tragen,
Da nur fällt die Maske ab.



Fastnacht - Fastelabend - Fasching kommt vom mittelhochdeutschen Wort „Vaselnacht“ bzw. dem Wort „faseln“. Bis zum 12.Jh. wurde damit der närrische Unfug zu Frühlingsbeginn, die Vertreibung der Wintergeister, gefeiert (vgl. den Hexen- und Narrenlauf sowie die Baseler Fastnacht). Seit dem 12.Jh. wird damit der Anfang der Fastenzeit, d.h. die letzten 3 Tage vor Beginn der Fastenzeit bis zum Aschermittwoch, bezeichnet.

Karneval, wahrscheinlich von „carrus navalis“, d.h. Schiffskarren, mit dem nach heidnischem Glauben die Götter der Fruchtbarkeit wieder Einzug hielten. Evtl. kommt daher auch heute noch die Schiffsform mancher Karnevalswagen in den Umzügen. Ein anderer Ursprung könnte sein „carne vale“, übersetzt „Fleisch leb' wohl“. Hinweis auf die Fastenzeit, in der kein Fleisch mehr gegessen werden sollte.

„So unterschiedlich diese Tage vor Beginn der Fastenzeit auch bezeichnet und gefeiert werden, so haben sie doch ihren gemeinsamen Ursprung vor allem in einem Festtag des Mittelalters, den man das »Fest der Narren« nannte. Er wurde entweder um den 1.Januar gefeiert oder auch zu Beginn der Fastenzeit. Sonst fromme Priester und hochangesehene Bürger zogen mit Masken durch die Straßen, sangen ihre Lieder und machten sich lustig über Gott und die Welt.

Fest der Narren bedeutet heute noch: über sich selbst und die anderen auch einmal lachen können, nicht in Trauer und Sorge vergehen.“

Merkmale der Fastnachtsmaske

Je nach Erscheinung werden Gesichtsmasken und Gesichtslose Masken unterschieden. Bei den Gesichtsmasken werden die charakteristischen Gesichtszüge eines Menschen, eines Tieres, Pflanze oder Phantasiegestalt dargestellt.

Bei den Gesichtslosen Masken sind keine speziellen Gesichtszüge zu erkennen oder deuten diese nur unmerklich an.

Gesichtsmasken

Die Maskengruppen mit Gesichtsmasken stellen unter den Fastnachtsgestalten die größte Gruppe dar. Sie bieten die meisten kreativen Möglichkeiten und sind oft richtige Kunstwerke. Die Gestaltung der Maske lässt dem Hersteller viel Platz zum freien kreativen Arbeiten. Sie können tatsächlichen Vorbildern nachempfunden sein oder mit eigenen Vorstellungen zu ausgefallenen Fantasiegestalten werden. Am stärksten verbreitet sind die Vollmasken, bei bestimmten Fastnachtsgestalten sind auch Halbmasken üblich. Je nach Herstellungsverfahren wird unterschieden in Geschnitzte Masken, Geformte Masken, Gegossene Masken, Schminkmasken und Naturgesicht.

Gesichtslose Masken

Nicht so häufig vertreten sind die Gesichtslosen Masken. Bis auf die Augenöffnung lassen sich keine oder nur wenige Gesichtsmarkmale erkennen. Es wird unterschieden in: Gesichtstuch, Fleckenmaske und Naturmaterialienmaske.

Die Maske

In den Laden des Maskenverleihers tritt ein Mann. Er nannte sich Hugo Knall. Er sagte dies auch. „Können Sie raten?“ fragte er als er eintrat. – „Raten?“ – „Ja.“ – „Rätsel?“ – „Nein. Mir.“ Der Maskenverleiher war endlich im Bilde. „Selbstverständlich kann ich das“, sagte er freundlich. – „Dann raten Sie mir, als was ich gehen soll.“ – „Das kommt ganz darauf an, wozu Sie das Kostüm brauchen, Herr Knall.“ – „Zum Anziehen, Herr!“ – „Sie missverstehen mich, Herr Knall. Ich meine, ich muss wissen, auf welchen Ball Sie gehen wollen.“ – „Warum? Wollen Sie auch hinkommen?“ – „Nein. Aber wie soll ich Ihnen sonst einen Rat geben?“ Hugo Knall sagte gewichtig: „Auf den Jägerball.“ – „Aha, da ich hab ich eine schöne Auswahl in Jägerkostümen mit Büchse und Hifthorn.“ – „Nein, da wäre meine Frau nicht einverstanden.“ – „Oder vielleicht der Wilderer?“ – „Beileibe! Davon gibt es zu viele!“ – „Ach so, Sie lieben mehr eine individuellere Maske?“ – „Eine was?“ – „Eine individuellere Maske!“ – „Ja. Ungefähr.“ – „Wie wäre es mit dem Freischütz?“ – „War der Freischütz verheiratet?“ – „Nein. Das nicht.“ – „Dann geht es nicht. Meine Frau hat gesagt, ich soll ...“ – „Oder als Wilhelm Tell?“ – „Das erlaubt meine Frau nicht.“ – „Warum nicht?“ – „Die mag Schokolade nicht.“ – „Aber Wilhelm Tell ist doch der Schweizer Freiheitsheld!“ – „Da käme ich bei meiner Frau schlecht an. Erstens die Schweiz und zweitens Held und drittens die Freiheit! Noch dazu im Fasching! Nein, ich wüsste schon etwas!“ – „Als was Sie auf den Jägerball gehen könnten?“ – „Ja.“ – „Als was?“ – „Als Napoleon.“ Der Maskenverleiher schüttelt den Kopf. „Aber Napoleon war doch nie ein Jäger!“ – „Das habe ich meiner Frau auch gesagt“, seufzte Hugo Knall, „aber sie hat gesagt, du gehst als Napoleon oder ins Bett!“ – „Warum will denn Ihre Frau, dass Sie als Napoleon gehen?“ Hugo Knall schwieg eine Weile. Dann sagte er: „Da ist erstens unser Prokurist daran schuld.“ – „Ihr Prokurist?“ – „Ja. Der geht nämlich als Leibjäger Napoleons.“ – „Aha! Ich verstehe!“ – „Sie verstehen eben nicht!“ – „Sie wollen mit ihm zusammen gehen?“ – „Gerade daneben! Eben nicht!“ sagte Hugo Knall, „aber meine Frau hat gesagt, wenn der Prokurist als Leibjäger geht, dann musst du als mehr gehen. Du bist doch schließlich der Chef, Hugo, hat sie gesagt. Sonst hast du nur plumpe Vertraulichkeiten zu erwarten, hat sie gesagt. Das wäre der eine Grund.“ – „Und der zweite, Herr Knall?“ – „Meine Frau will als Königin gehen. Sie sagte, sie hätte sonst nichts vom Leben. Und wenn sie nicht als Königin gehen könnte, dann ginge sie lieber gar nicht. Und wenn sie nicht ginge, dann dürfte ich auch nicht.“ – „Und der dritte Grund, Herr Knall?“ fragte der Maskenverleiher belustigt. „Der dritte Grund ist das Gedränge.“ – „Das Gedränge, Herr Knall?“ – „Ja, wegen der Brieftasche.“ – „Das verstehe ich nicht.“ – „Das verstand ich erst auch nicht“, meinte Hugo Knall, „aber meine Frau hat gesagt, auf so einem Ball kommen eine Masse Leute zusammen, von denen man nichts Gewisses genau weiß. Und wenn ich als Napoleon gehe, muss ich doch die eine Hand immer in den Rock stecken. Sie wissen doch, wie der alte Napoleon immer dagestanden ist?“ – „Und?“ – „Da kann ich eben den ganzen Abend meine Brieftasche festhalten, hat meine Frau gesagt. Und das ist gar nicht so dumm, nicht wahr?“ – „Nein, dumm ist das nicht.“ – „Und doch ist es dumm!“ sagte plötzlich Hugo Knall ziemlich heftig und beinahe erschrocken. „Warum denn?“ – „Weil das bei mir nichts nützt!“ – „Warum nicht?“ – „Ich trage mein Geld in der Hose!“ – „Dann stecken Sie eben die Hand in die Hosentasche, Herr Knall!“ – „Als Napoleon?“ – „Warum nicht? Auch Napoleon wird einmal die Hand in der Hose gehabt haben.“ – „Ja, aber nur wenn seine Frau nicht dabei war. Meine Frau würde das nie erlauben! Hugo, würde sie sagen, nimm die Hand aus der Hose, das gehört sich nicht!“ – „Ja, haben Sie denn daheim gar nichts zu sagen, Herr Knall?“ – Hugo Knall seufzt: „So dürfen Sie das nun nicht auffassen

werter Herr! Wir haben uns das ganz schön eingeteilt. Da käme ich bei meiner Frau schön an, wenn ich sagte, ich stände unter dem Pantoffel! Du bist der Mann, Hugo, sagt sie immer, und das wird so und so gemacht, Hugo, verstanden? Und diesmal gehst du als Napoleon! Die Hand steckst du in die Jacke, und in der anderen Hand hältst du meine Handtasche, das Lorgnon, meinen Fächer und meinen Schal. Du wirst sehen, wie gut du dich amüsiert, Hugo – hat sie gesagt.“ – „Und Sie haben ja gesagt, Herr Knall?“ – „Freilich.“ – „Und Sie wollen wirklich als Napoleon gehen, Herr Knall?“ – „Ich muss doch.“ – „Schade. Ich hätte für Sie eine so wunderschöne, eine so passende Maske, Herr Knall!“ Hugo Knall horchte auf: „Eine Maske, die für mich passt?“ – „Ja.“ – „Als was soll ich gehen?“ – „Als Waschlappen, Herr Knall.“

Quelle: Blumen für Vater, erschienen 1984. Von: Jo Hanns Rösler, deutscher Schriftsteller; geboren am 7. April 1899 als Johannes Oswald Rösler in Königstein/Elbe, gestorben am 25. September 1966 in München.
Bücher von Jo Hanns Rösler sind nur noch gebraucht, antiquarisch zu bekommen.

Buchtipps für junge Leser!

Wir verkleiden uns! Mit Kostüm-Klappen. Lustiges Mitmachbuch für Kinder ab 2 Jahren mit stabilen Klappen mit denen man im Handumdrehen in verschiedene Kostüme schlüpfen kann

von Nicola Anker, illustriert von Julia Reyelt, Verlag Oetinger

Verkleiden macht Spaß!

An die Kostüme, fertig, los! Egal, ob Feuerwehrfrau, Einhorn oder Piraten-Fee – hier können die Kleinsten ruckzuck in ihre Lieblingsverkleidungen schlüpfen. Viele bunte Klappen verwandeln jede Seite dabei auf zauberhafte Weise!

Wir verkleiden uns: Spielerisch in neue Rollen schlüpfen

Die schönsten
Verkleidungen der Welt:
Ein fröhliches
Pappbilderbuch über
Kostüme und Verkleiden für
Kinder ab 2 Jahren.
Interaktives Mitmachbuch:
Stabile
Verwandlungsklappen
lassen Kinder in
verschiedene Kostüme
schlüpfen und fördern dabei spielerisch die Motorik.

Für vergnügliche Vorlesestunden: Kurze gereimte Texte schulen die Sprachentwicklung und laden zum Immer-wieder-Lesen ein. Lauter

Lieblingskostüme: Die kunterbunten Illustrationen wecken Fantasie und Kreativität.

Pirat, Prinzessin oder Superheld*in: Das lustige Kinderbuch ab 2 eignet sich bestens zur Einstimmung auf Kinderfasching und Karneval.

Geprüfte Qualität: Das Buch unterliegt strengen Sicherheitsanforderungen und regelmäßigen Kontrollen nach europäischer Spielzeugsicherheitsrichtlinie.



Jahresbilanz 2025 der DRF Luftrettung

Schnelle Hilfe aus der Luft gewinnt weiter an Bedeutung

Insgesamt 36.407 Einsätze der Hubschrauber und Flugzeuge

Modernste Flotte Europas

Anstieg der Einsätze in der Dunkelheit

Erfolgreiche Bewerbungen bei Stationsausschreibungen



Die Luftrettung ist ein wichtiger Bestandteil der schnellen Notfallversorgung in Deutschland, dies zeigen die Einsatzzahlen der DRF Luftrettung aus dem letzten Jahr. Insgesamt verzeichnete die gemeinnützige Luftrettungsorganisation mit 1,6 Prozent einen leichten Einsatzzuwachs (2024: 35.850 Einsätze). Insbesondere in der Dunkelheit wurde die Crews der DRF Luftrettung häufiger eingesetzt. Ein weiteres klares Indiz für die qualitativ herausragende Arbeit der rot-weißen Luftretter sind die Beauftragungen, die die DRF Luftrettung 2025 in verschiedenen Ausschreibungsverfahren erhielt. CEO Dr. Krystian Pracz erneuert seine Forderung an die Politik, die Reform der Notfallversorgung konsequent voranzutreiben.

Vor dem Hintergrund der Diskussionen über Krankenhaus- und Notfallreform nimmt die Luftrettung einen wichtigen Stellenwert im Gesamtsystem Notfallrettung ein. Die Luftretter leisten vor allem dann wichtige Arbeit, wenn es um die Versorgung schwerstverletzter und -erkrankter Patienten geht: das zeigen die Zahlen aus der Jahresbilanz der DRF Luftrettung 2025.

Häufigste Alarmierungsgründe zu Notfalleinsätzen der Hubschrauber waren wie in den Vorjahren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall: medizinische Notfälle, bei denen die schnelle Hilfe aus der Luft überlebenswichtig ist.

Auch zu Unfällen und Stürzen wurden die rot-weißen Luftretter besonders oft alarmiert. 226-Mal kam die Rettungswinde zum Einsatz, um Patienten auch in

schwer zugänglichem Gelände schnell notärztlich zu versorgen und auszufliegen: im Vergleich zum Vorjahr ein Plus von 41 Prozent.

Das Team der am Flughafen Karlsruhe/Baden-Baden beheimateten DRF Assistance führte mit ihren drei Ambulanzflugzeugen 479 weltweite Patientenrückholungen mit medizinischer Begleitung durch. Auch hier zeigte sich ein deutlicher Zuwachs von 24 Prozent im Vergleich zu 2024. Die Besatzungen flogen dabei insgesamt 45 Länder an und legten eine Strecke von rund 1,6 Millionen Kilometern zurück – das entspricht 40 Erdumrundungen.

Führend in Deutschland: 24-Stunden-Notfallhilfe aus der Luft

An 13 Stationen der DRF Luftrettung waren die Besatzungen in 2025 rund um die Uhr einsatzbereit, an zwei weiteren Stationen mit erweiterten Randzeiten. Insgesamt ein Viertel ihrer Einsätze leisteten die Besatzungen dieser Stationen bei Dunkelheit. Dieser hohe Anteil zeigt deutlich: Der Bedarf nach schneller notärztlicher Hilfe aus der Luft ist auch außerhalb der Tageslichtzeiten gegeben, insbesondere im Herbst und Winter, wenn die Menschen auch nach Sonnenuntergang noch vielfach aktiv sind. Die Luftrettung bei Dunkelheit sollte deshalb umfassender zur Verfügung stehen. „Das ist eine der zentralen Forderungen, die wir mit Nachdruck an die Politik richten“, unterstreicht Dr. Krystian Pracz, CEO der DRF Luftrettung. „Eine umfassende und flächendeckende Notfallversorgung darf nicht von Tageszeiten abhängen. Technisch sind wir bereits heute an allen unseren Standorten in der Lage, auch nach Sonnenuntergang zu fliegen. Wir fordern daher eine bedarfsgerechte Erweiterung, die dem sozialen Leben gerecht wird – das heißt, sowohl die Ausweitung der Randzeiten als auch der 24-Stunden-Luftrettung. Notfälle kennen keine Uhrzeit.“

Optimale Patientenversorgung durch Point of Care

Im Notfall kommt es darauf an, schnell Klarheit über den Patientenzustand zu gewinnen, um eine zielgerichtete Therapie einzuleiten. Die Notärzte und Notfallsanitäter der DRF Luftrettung sind dazu bestausgebildet und verfügen über eine hochmoderne Ausrüstung zur erweiterten Diagnostik bereits am Einsatzort. Durch den Einsatz kleiner, leichter und damit mobiler Ultraschallgeräte können innere Blutungen, Verletzungen und Erkrankungen besser und schneller erkannt und therapiert werden. Unterstützt durch Spendengelder, setzt die DRF Luftrettung seit 2023 flächendeckend mobile Blutgasanalysegeräte ein. Sie ermöglichen direkt am Einsatzort Analysen des Blutes, die bisher nur durch aufwändige Laboruntersuchungen in der Klinik durchführbar waren. Auch diese Diagnostik trägt dazu bei, Krankheitsbilder schneller und sicherer zu erkennen und therapieren. Die Entwicklung ist damit jedoch noch nicht am Ende: In der notfallmedizinischen Forschung beteiligt sich die DRF Luftrettung mit ausgewählten Stationen an der Erprobung eines Protein-Bluttests, mit dem sich Hirnblutungen bereits am Einsatzort diagnostizieren lassen. Point-of-Care-Technologie trägt entscheidend dazu bei, die richtige Therapie einzuleiten und die bestgeeignete Zielklinik auszuwählen. Greifen alle Glieder der Rettungskette optimal ineinander, erhöhen sich die Überlebens- und Genesungschancen für den Patienten, reduzieren sich die Länge von Krankenhausaufenthalten oder der Umfang von Reha-Maßnahmen. Neben der

Verringerung von Leid trägt somit eine optimale Diagnostik und Therapie am Einsatzort auch zur Senkung von Kosten im Gesundheitswesen bei.

Qualität und Verlässlichkeit in der Luftrettung: Entwicklungen bei Ausschreibungen

Im vergangenen Jahr haben mehrere Ausschreibungsverfahren in verschiedenen Regionen Deutschlands die Bedeutung von Qualität, Verlässlichkeit und Erfahrung in der Luftrettung unterstrichen. Die Entscheidungen der Träger verdeutlichen den Stellenwert bewährter Strukturen sowie einer kontinuierlichen Weiterentwicklung der luftgestützten Notfallversorgung. So nahm zu Jahresbeginn nach Abschluss des Ausschreibungsverfahrens der von der DRF Luftrettung betriebene Intensivtransporthubschrauber Christoph Dortmund offiziell den 24-Stunden-Betrieb als Teil des öffentlich-rechtlichen Notfallrettungssystems auf. In Weiden wurde die Verlängerungsoption gezogen: Der zuständige Zweckverband Oberpfalz-Nord bestätigte damit die Fortführung der bestehenden Zusammenarbeit mit der DRF Luftrettung. Für Christoph Regensburg beginnt nach erfolgreicher Ausschreibungsteilnahme ab September 2026 ein neuer Vertragszeitraum. Bereits für das Frühjahr dieses Jahres ist die Inbetriebnahme einer neuen Luftrettungsstation in Lahr (Ortenaukreis) vorgesehen. Grundlage hierfür war ein vom Land Baden-Württemberg beauftragtes Bedarfsgutachten sowie ein anschließendes Ausschreibungsverfahren, in dessen Ergebnis der DRF Luftrettung der Betrieb der Station anvertraut wurde. Auch der Standort Mannheim wird über November 2026 hinaus von der DRF Luftrettung betrieben, so die Entscheidung nach Abschluss des Ausschreibungsverfahrens für Christoph 53. Darüber hinaus wurden im Jahr 2025 die Vorbereitungen für die Übernahme der Luftrettungsstation in Berlin-Steglitz (Christoph 31) getroffen. Seit Jahresbeginn 2026 betreibt die DRF Luftrettung alle drei Luftrettungsstationen in der Bundeshauptstadt.

Forderung an die Politik: Reform der Notfallversorgung vorantreiben

Die Notfall- und Rettungsdienstreform muss konsequent im Sinne der Patientinnen und Patienten vorangetrieben werden – dies ist einer der zentralen Forderungen der DRF Luftrettung an die Politik. „Bereits heute spielt die Luftrettung eine signifikante Rolle in der Versorgung besonders komplexer und zeitkritischer Fälle in ländlichen Gebieten“, macht Dr. Pracz deutlich. „Ziel muss es sein, die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen effizient und zum höchsten Nutzen für unsere Patienten einzusetzen.“ Die DRF Luftrettung setzt sich dafür ein, alle Akteure der Notfallversorgung im Zuge einer umfassenden Digitalisierung zu vernetzen und eine Notfallrettung über Landkreis- und Ländergrenzen hinweg zu etablieren. Die Luftretter drängen zudem auf die Schaffung gesetzlicher Rahmenbedingungen zur Etablierung von Verfahren, die den Einsatz der Luftrettung auch bei schlechtem Wetter ermöglichen. „Aus fliegerischer und technischer Sicht ist die DRF Luftrettung dafür schon heute aufgestellt“, unterstreicht Dr. Pracz.

Im Einsatz für das Patientenwohl: Modernste Flotte Europas

Beste Patientenversorgung erfordert beste Ausrüstung. Ein großes Projekt in diesem Bereich konnte die DRF Luftrettung zum Jahresende abschließen: Dank einer beständigen Erneuerung der Hubschrauberflotte ist die gemeinnützige Luftrettungsorganisation kontinuierlich mit hochmodernen Hubschraubern der neuesten Generation im Einsatz. Mit Hubschraubern des Typs H145 und H135

betreibt die gemeinnützige Organisation die modernste Flotte aller Luftrettungsorganisationen in Europa. Die H145 ist optimal geeignet für ein breites Einsatzspektrum im sogenannten Dual Use-Betrieb: von Notfalleinsätzen bis hin zu komplexen Intensivtransporten zwischen Kliniken. Aufgrund der hohen Nutzlast und eines dritten Sitzplatzes in der Kabine bieten sich umfassende Einsatzmöglichkeiten. So kann beispielsweise ein pädiatrisches Team den Transport eines Kindes begleiten oder schweres Versorgungsequipment für medizinisch besonders komplexe Einsätze zugeladen werden. Die Besatzung kann zudem mehr Kerosin tanken und damit weitere Strecken ohne Tankstopp fliegen, was für die Patienten wertvolle Zeit spart. Auch bei Einsätzen in großer Höhe, etwa in den Alpen, eröffnet der Hubschrauber durch das Plus an Leistung mehr Möglichkeiten. Hinzu kommt, dass er durch das neue Rotorsystem noch ruhiger in der Luft liegt, was Patienten und Besatzung zugutekommt. Zur Ausstattung der Hubschrauber H135 und H145 gehört unter anderem ein Helionix-Cockpit: ein digitales Cockpit, das den Piloten bei einer optimierten Flugdurchführung unterstützt und damit die Sicherheit erhöht. In Verbindung mit einem Vier-Achsen-Autopilot, einem Anti-Kollisions-System, einem Wetterradar, Hochleistungsscheinwerfer sowie modernster Medizintechnik, sind die Maschinen für komplexe Luftrettungseinsätze bei Tag und bei Nacht optimal ausgerüstet. Der nächste Schritt in der Flottenmodernisierung ist bereits gegangen: Die DRF Luftrettung und Airbus Helicopters haben im Juli 2025 den Kaufvertrag für zehn H140-Hubschrauber unterzeichnet. Mit diesem Schritt setzt die DRF Luftrettung ihre Tradition als Launch Customer für neue innovative Hubschraubermodelle fort. Informationen unter www.drf-luftrettung.de.

Über die DRF Luftrettung

Die DRF Luftrettung mit Sitz in Filderstadt ist eine der größten Luftrettungsorganisationen Europas. Von 33 Stationen an 31 Standorten in Deutschland aus starten die Hubschrauber und Ambulanzflugzeuge der gemeinnützigen Organisation zu ihren Einsätzen. Hierzu gehören Einsätze in der Notfallrettung, Verlegungsflüge von kritisch kranken oder verletzten Personen zwischen Kliniken und Rückholungen von Patientinnen und Patienten aus dem Ausland. An 13 der Hubschrauberstationen sind die Crews rund um die Uhr einsatzbereit, an einer weiteren ist die Besatzung im Tagbetrieb mit erweiterten Randzeiten einsatzbereit. An fünf Standorten kommen Hubschrauber mit Rettungswinde zum Einsatz. Für den kontinuierlichen Ausbau ihrer lebensrettenden Aufgabe ist die gemeinnützige Luftrettungsorganisation auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Rund 400.000 Fördermitglieder weiß der DRF e.V. bereits an seiner Seite. Unterstützen Sie uns und werden auch Sie Mitglied.

Weitere Informationen finden Sie unter Förderverein DRF Luftrettung.

DRF Stiftung Luftrettung gemeinnützige GmbH

Rita-Maiburg-Straße 2, 70794 Filderstadt, www.drf-luftrettung.de

Bildquelle: Station_Stuttgart_H145_Quelle_DRF_Luftrettung

Ingwer - Arzneipflanze des Jahres 2026

Antiemetisch, karminativ und antiphlogistisch wirkende Scharfstoffdroge mit weltweiter Verbreitung und Arzneipflanze des Jahres 2026.



Botanik

Der Ingwer (*Zingiber officinale* Roscoe) ist eine ausdauernde Staude aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Die Pflanze erreicht Wuchshöhen bis über einen Meter und besitzt lineal-lanzettliche Blätter von über 20 cm Länge, deren röhrenförmige Blattscheiden einen Scheinstängel bilden. Das unterirdisch horizontal wachsende, verzweigte Rhizom dient als Überdauerungsorgan und ist innen gelblich gefärbt [Blaschek 2015].

Die Wildform der Pflanze ist unbekannt. Ingwer wird seit Jahrhunderten in Südasien

kultiviert und heute in zahlreichen tropischen Ländern angebaut, wobei sich verschiedene Chemotypen entwickelt haben. Die Weltjahresproduktion beträgt annähernd 5 Millionen Tonnen. Indien,

Nigeria und China zählen zu den Hauptproduzenten. Als besonders hochwertig gelten der Jamaika-Ingwer sowie der Australische und Bengalische Ingwer [Hook 2025].

Geschichte

Ingwer war bereits in der griechisch-lateinischen Fachliteratur der Kaiserzeit als Importware etabliert. Dioskurides beschrieb die Droge um 70 n. Chr. als erwärmend, verdauungsfördernd, milde den Stuhl anregend und magenstärkend. Zudem wirke sie gegen Verdunkelungen der Pupille und diene als Zusatz in Gegengiften. Celsus führt Ingwer als Bestandteil des Mithridatiums auf, Scribonius Largus in einem Theriak. Galen ordnete Ingwer in die Humoralpathologie ein und klassifizierte ihn als warmes Arzneimittel, dessen Wirkung im Gegensatz zum Pfeffer langsamer einsetze, aber länger anhalte [Mersi 2011].

Im Lorsch'schen Arzneibuch (um 800) ist Ingwer in etwa 10 % der 482 Rezepte enthalten, darunter Tränke, Latwergen, Pillen und Pulver bei Magen- und Darmleiden, Erkrankungen von Leber, Milz und Nieren sowie bei Wechselfieber. Hildegard von Bingen widmete dem Ingwer in der Physica eine differenzierte Betrachtung: Für gesunde und beleibte Menschen sei der Verzehr schädlich, da die Hitze sie gedankenlos und hitzig mache. Wer jedoch in seinem Körper trocken sei und schon fast sterbe, für den sei Ingwer lebensrettend. Das Circa instans der Schule von

Salerno führt Ingwer als Digestivum und Karminativum bei kalten Magenleiden, Blähungen und Ohnmacht [Mersi 2011].

Die Anwendung bei Reisekrankheit ist hingegen erst seit dem 19. Jahrhundert belegt. Im Reisebericht *The Narrative of a Voyage to the Swan River* (1831) beschreibt John Giles Powell ein Glas Brantwein mit Wasser, Muskatnuss und Ingwer als Mittel gegen Seekrankheit. John Woodalls *The Surgions Mate* (1617), das Standardwerk der englischen Bordmedizin, nennt Ingwer zwar bei Koliken und Skorbut, jedoch noch nicht bei Reisekrankheit [Powell 1831] [Müller 2016].

Droge und Inhaltsstoffe

Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) hat im Mai 2025 eine aktualisierte Monographie zu Ingwerwurzelstock veröffentlicht (Revision 1). Die Qualität der Droge (*Zingiberis rhizoma*) ist im Europäischen Arzneibuch beschrieben. Die Droge besteht aus den getrockneten, ganz oder teilweise von Kork befreiten Rhizomen und enthält mindestens 1,5 %



ätherisches Öl. Dieses ist je nach Herkunft und Chemotyp unterschiedlich zusammengesetzt. Meist dominieren Sesquiterpene wie (-)- alpha-Zingiberen und (+)-ar-Curcumen. Für den charakteristischen Geruch ist Zingiberol verantwortlich, zum Aroma tragen auch Monoterpene bei, insbesondere Citral [Blaschek2015].

Die nicht flüchtigen Scharfstoffe (ca. 1-2 %) gehören zur Gruppe der Arylalkanone. Hauptvertreter sind die Gingerole, unter denen [6]-Gingerol dominiert, sowie die schärfer schmeckenden Shogaole, die sich erst bei Lagerung durch Wasserabspaltung aus den Gingerolen bilden. Das Abbauprodukt Zingeron schmeckt kaum scharf. Ein höherer Gehalt weist auf Überlagerung hin [Blaschek 2015].

Ein erhebliches Problem stellt die Qualitätsvariabilität dar: In einer Untersuchung von Nahrungsergänzungsmitteln schwankten die Gehalte an [6]-Gingerol zwischen 0,0 und 9,43 mg/g. Die Mehrzahl der untersuchten Produkte wies zudem Shogaol-Gehalte oberhalb der USP-Spezifikationen auf, was auf unsachgemäße Lagerung oder Verarbeitung hindeutet [Hook 2025].

Wirkungen

Die antiemetische Wirkung des Ingwers beruht auf einer antagonistischen Wirkung an 5-HT₃-Rezeptoren. In humanpharmakologischen Studien erhöhte Ingwer postprandial signifikant die Phase III des migrierenden Motorkomplexes mit

Kontraktionen und beschleunigter Magenentleerung in das Duodenum [Blaschek 2015] [HMPC 2025].

Antiphlogistische Wirkungen werden durch Hemmung der Cyclooxygenase-1 und -2 sowie der NO-Synthase vermittelt. Die Gingerole sind zudem potente Vanilloid-Rezeptor- Agonisten (VR1), was die analgetischen Effekte teilweise erklärt. Eine blutdrucksenkende Wirkung wird mit der Blockade spannungsabhängiger Calciumkanäle in Zusammenhang gebracht [Blaschek 2015] [HMPC Assessment 2025].

Pharmakokinetische Untersuchungen zeigen eine rasche Absorption der Gingerole und Shogaole mit Erreichen maximaler Plasmakonzentrationen innerhalb von 30-75 Minuten. Die Bioverfügbarkeit wird durch extensive Phase-II-Metabolisierung, insbesondere Glucuronidkonjugation, limitiert. Bemerkenswert sind die beobachteten multiplen Plasmakonzentrationsmaxima, die auf enterohepatische Rezirkulation hindeuten [HMPC Assessment 2025].

Indikationen

Die aktualisierte HMPC-Monographie von 2025 unterscheidet zwischen Well-established use und Traditional use. Als gut belegte Anwendung gilt die Prävention von Übelkeit und Erbrechen bei Reisekrankheit [HMPC 2025].

Für den traditionellen Gebrauch werden fünf Indikationen genannt: (1) Linderung der Symptome der Reisekrankheit, (2) symptomatische Behandlung leichter, krampfartiger Magen-Darm-Beschwerden einschließlich Blähungen und Flatulenz, (3) vorübergehende Appetitlosigkeit, (4) Linderung leichter Gelenkschmerzen sowie (5) Linderung von Erkältungssymptomen. Die letzten drei Indikationen wurden in der Revision 2025 neu aufgenommen [HMPC 2025].

Die klinische Evidenz für die verschiedenen Indikationen ist unterschiedlich robust: Von 109 analysierten randomisierten kontrollierten Studien erfüllten lediglich 43 das Kriterium hoher Evidenzqualität. Die beste Datenlage besteht für gastrointestinale Effekte, Schwangerschaftsübelkeit und als Adjuvans bei Chemotherapie-induzierter Übelkeit. Die Ergebnisse bei Reisekrankheit sind modellabhängig und nicht einheitlich [Hook 2025].

Präparate & Dosierungen

Well-established use (Prävention Reisekrankheit): Erwachsene 1-2 g gepulverte Droge, 1 Stunde vor Reiseantritt. Die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren wird mangels ausreichender Daten nicht empfohlen [HMPC 2025].

Traditional use (Reisekrankheit): Erwachsene und Jugendliche 500-750 mg, Kinder 6-12 Jahre 250-500 mg gepulverte Droge, jeweils 1/2 Stunde vor Reiseantritt. Bei längerer Reise kann alle 4 Stunden eine weitere Dosis eingenommen werden (Tageshöchstosis: Erwachsene 2,5 g, Kinder 1,5 g) [HMPC 2025].

Traditional use (übrige Indikationen): Gepulverte Droge 0,18-1 g dreimal täglich, alternativ Tinktur 1:10 (Ethanol 90 %) 1,5-3 ml dreimal täglich oder Tinktur 1:2 (Ethanol 90%) 0,25-0,5 ml dreimal täglich. Die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren wird nicht empfohlen [HMPC 2025].

Fertigarzneimittel: Ingwertinktur ist Bestandteil der Bitteren Tinktur NRF 6.3 [Blaschek 2015].

Sicherheitshinweise

Unerwünschte Wirkungen: Häufig gastrointestinale Beschwerden wie Magenverstimmung, Aufstoßen, Dyspepsie, Sodbrennen und Übelkeit. Überempfindlichkeitsreaktionen sind möglich [HMPC 2025].

Schwangerschaft und Stillzeit: Moderate Daten aus Humanstudien (300-1000 Schwangerschaftsausgänge) zeigen keine Hinweise auf Fehlbildungen oder feto-/neonatale Toxizität. Tierexperimentelle Studien sind hinsichtlich Reproduktionstoxizität unzureichend. Bei Nagern wurden bei Dosen im Bereich oder oberhalb der humantherapeutischen Dosierung erhöhte Embryoresorptionen beobachtet. Aus Vorsichtsgründen wird empfohlen, die Anwendung während der Schwangerschaft zu vermeiden. Zur Anwendung in der Stillzeit liegen keine ausreichenden Daten vor [HMPC 2025].

Wechselwirkungen: Keine bekannt. In-vitro-Untersuchungen deuten auf eine mögliche Hemmung von CYP2C19 und P-Glykoprotein hin. Die klinische Relevanz ist unklar. Eine klinische Studie zeigte keine Interaktion mit Warfarin [HMPC Assessment 2025].

Quellen

- Blaschek W (Hrsg.). Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. 6. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2015. S. 704-725
- HMPC. European Union herbal monograph on Zingiber officinale Roscoe, rhizoma.EMA/HMPC/885789/2022, Revision 1, Mai 2025
- HMPC. Assessment report on Zingiber officinale Roscoe, rhizoma. EMA/HMPC/765220/2022, Revision 1, Mai 2025
- Hook I, Krenn L, Steinhoff B, Wolfram E. Factors Influencing Clinical Trials of Herbal Medicinal Products - Using Ginger as Example. Planta Med 2025; 91: 880-890
- Mersi J. Ingwer (Zingiber officinale ROSCOE) und Galgant (Alpinia officinarum HANCE) in der Geschichte der europäischen Phytotherapie. Dissertation Würzburg 2011. S. 7-112
- Müller I (Hrsg.). John Woodall: The Surgions Mate. The First Compendium on Naval Medicine, Surgery and Drug Therapy (London 1617). Birkhäuser 2016. S. 104; 186; 211
- Powell JG. The narrative of a voyage to the Swan River. London 1831. S. 5-6

Quelle:

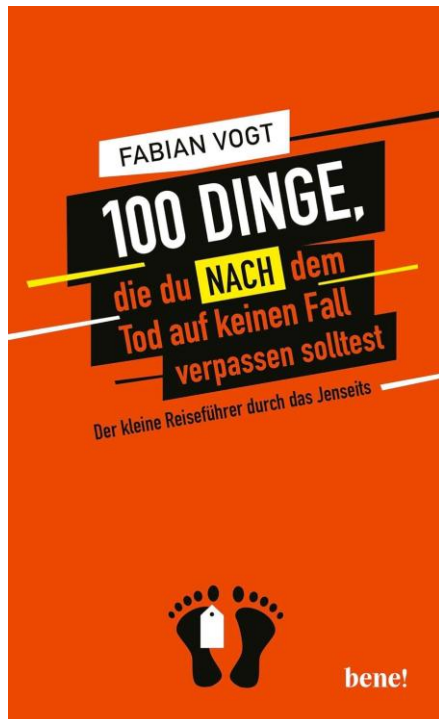
Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde Würzburg.

Bilder:

Ingwer - Köhler_s Medizinal-Pflanzen (1890)
Ingwer Rhizom Querschnitt

100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest:

Der kleine Reiseführer durch das Jenseits - von Fabian Vogt, Herausgeber bene



Faszinierende Jenseitsvorstellungen für unsterbliche Erlebnisse nach dem Tod! Kommt nach dem Tod noch was? Und wie! Zumindest ist die Welt voll von faszinierenden Jenseitsvorstellungen, die wirklich unsterbliche Erlebnisse versprechen.

In 100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest präsentiert Bestsellerautor Fabian Vogt die wichtigsten »Highlights der Ewigkeit« – und zeigt dabei auf unterhaltsame Weise, warum die vielen anregenden Bilder tatsächlich helfen, mit der irdischen Vergänglichkeit gelassener umzugehen. Vorstellungen von der Reise ins Jenseits, vom Himmel, von Vor- und Haupthölle sowie von Wiedergeburt und drohenden Apokalypsen werden humorvoll beleuchtet. Außerdem fasst Vogt die Kernbotschaften der Jenseitsvorstellungen noch einmal aus christlicher Perspektive zusammen.

Ein paar Highlights der Ewigkeit:

- Einen Ausflug zur „Insel der Seligen“ machen
- Auf dem Nordlicht in den Himmel tanzen
- Einen Apfelbaum im Garten Eden pflanzen
- Mit dem Fährmann Charon über den Styx fahren
- Am Gilgamesch-Kraut naschen
- Mit Manitu durch die Ewigen Jagdgründe reiten

Ein humorvolles und anregendes Buch über den Sinn des Lebens und was danach kommt – perfekt für alle, die irgendwann mal sterben müssen und wissen wollen, wie es weitergeht. 100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest ist ein unterhaltsamer Ratgeber und Geschenktipp für mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Angesicht der Vergänglichkeit.

Blick ins Buch:

Und Gott wird abwischen
Alle Tränen von ihren Augen,
und der Tod wird nicht mehr sein,
weder Leid noch Geschrei
noch Schmerz wird mehr sein;
denn das Erste ist vergangen.
Und der auf dem Thron saß, sprach:
Siehe, ich mache alles neu.

Die Bibel

*Alle großen Religionen haben das Leben nach dem Tod unmissverständlich bejaht.
C.G. Jung*

Für Abenteuerlustige

Freuen Sie sich! Das Beste kommt erst noch. Und zwar das Allerbeste. Im Jenseits. Wirklich! Ganz gleich, was Sie in Ihrem irdischen Dasein schon ausprobiert, gewagt oder genossen haben: Das war höchstens ein kleiner Vorgeschmack auf die unfassbare Fülle der Erfahrungen, die auf uns wartet, wenn wir nicht mehr an unseren doch ziemlich begrenzten Körper gebunden sind. Dann geht es erst richtig los!

Zumindest, wenn man den vielfältigen Jenseitsvorstellungen der Menschheit trauen kann. Sollte an dem, was Philosophen, Propheten, Künstler, Schamanen und andere Idealisten im Laufe der Jahrtausende zum Jenseits überliefert haben, auch nur ein Hauch Wahrheit sein, dann sehen wir nach dem Tod grandiosen Erlebnissen entgegen.

Darum: Freuen Sie sich jetzt schon auf die Bewusstseinerweiternden Ausflüge, die Sie dereinst machen können: verwegene Kanutouren im unterirdischen Regenwald, Rafting über die mitreißenden Flüsse des Totenreichs, Wanderungen über die Milchstraße, entspanntes Flanieren im Garten Eden, knallharte Wettkämpfe in der Zwischenwelt Xibalbá, fantastische Wellness-Angebote in den grünen Auen des Paradieses, spontane Besuche im „Kuh-Himmel“, Workshops mit den „apokalyptischen Reitern“, wagemutige Trips durch abgründige Regionen (die man eigentlich „auf Teufel komm raus“ meiden sollte) oder ein Abstecher zum „Licht am Ende des Tunnels“ ... Angebote, gegen die die Action-Programme irdischer Vermittler (Fallschirmspringen, Canyoning, Quad-Fahren, Bungee-Jumping, Schlamm-Catchen, Höhlentauchen oder Häkelkurse mit C-Promis) wie eine Fahrt in einem alten, rostigen Kettenkarussell anmuten.

Ja, es scheint, als wäre das Jenseits in mancherlei Hinsicht ein echter Erlebnispark. Vielleicht sollte man sogar sagen: ein „Freizeitpark“, denn arbeiten müssen Sie dann ja nicht mehr. Und dieses Buch funktioniert wie der Übersichtsplan, den man auf Erden am Eingang eines solchen Freizeitparks erhält, um sich in den verschiedenen Themenbereichen zurechtzufinden.

Zugegeben: Der Eintritt in die postmortale Erlebniswelt kostet das Leben. Und manche der Attraktionen entpuppen sich bei genauerem Hinsehen plötzlich im wahrsten Sinne des Wortes als „Himmelfahrtskommando“: Aber das ist bei manchen überdrehten Achterbahnen in unserer Welt ja ähnlich.

Entscheidend finde ich: Es lohnt sich auf jeden Fall, die wichtigsten dieser grandiosen Jenseits-Highlights schon jetzt kennenzulernen, weil sie angeblich unserem irdischen Dasein erst so richtig die Krone aufsetzen werden. Und vielleicht helfen sie uns ja, auch unsere Träume und Sehnsüchte im Diesseits besser zu verstehen.

Deshalb versammelt dieser „kleine Reiseführer durch das Jenseits“ in einer einladenden Übersicht die Glanzstücke der weltweiten Vorstellungen, Vermutungen und Erwartungen zu dem, was wohl nach dem Tod auf die Menschen zukommt.

Mein ganzes Leben war eine einzige, lange Suche nach Gott. Überall, zu jeder Stunde, an jedem Ort habe ich seine Spur, seine Gegenwart gesucht. Der Tod wird für mich nichts als ein wunderbarer Aufbruch sein.

Guy de Larigaudie

Frühblüher - Winterjasmin

Insgesamt sieht es im Februar im Garten zwar noch recht winterlich aus, wenn man darauf achtet, entdeckt man jedoch, dass sich schon so einiges Leben regt: Winterlinge und Frühlingsprimeln blühen von Tag zu Tag mehr, auch die ersten Schneeglöckchen entfalten schon häufig ihre Blüten. Ist der Februar milde und die Sonne wärmt den Boden kann man auch schon vereinzelt Gänseblümchen sehen. In voller Blüte stehen noch die Christrosen und Zaubernüsse. Duftheckenkirsche, Winterjasmin und Leberblümchen haben dicke Knospen.



Der Gelbe Winterjasmin ist ein Ölbaumgewächs und stammt ursprünglich aus Ostasien und Nordchina. Von seinen Herkunftsländern ist er ein raues Klima gewöhnt, so hat er sich als er im 19ten Jahrhundert in Europa eingeführt wurde sehr schnell als beliebter winterharter Strauch etabliert.

Der sommergrüne Jasmin belebt Ziergärten und Parkanlagen, bereits in milden Wintern ab Dezember, mit seinen strahlend gelben Blüten an denen man sich fortlaufend bis in den April erfreuen kann.

Winterjasmin kann als Bodendecker, als Rankgewächs, und auch im Topf kultiviert werden. Als Rankgewächs benötigt er Hilfe durch ein Klettergerüst oder durch eine andere Pflanze. Der Winterjasmin klettert nicht selbst, deshalb müssen die Triebe per Hand durch das Gitter geleitet werden.

Der Standort sollte sonnig bis leicht schattig und etwas geschützt sein, damit die Blüten trotz ihrer Kälteunempfindlichkeit bei stärkerem Frost keinen Schaden nehmen. Beim Boden ist der Winterjasmin ziemlich anspruchslos, er wächst auch auf

ärmeren Sandböden, bevorzugt aber kalkhaltige und nährstoffreiche gleichbleibend feuchte lockere Erde.

Der Winterjasmin kann eine Höhe und Breite von je 3 Metern erreichen. Wenn man ihn als Bodendecker einsetzt, muss man je nach Standort durch regelmäßigen Rückschnitt den Ausbreitungsdrang einschränken. Geschnitten werden sollte gleich nach der Blüte im Frühjahr, so können sich bis zum Winter noch neue Blütentriebe bilden. Die strahlendgelben Blüten erinnern aus der Ferne an die Blüten der Forsythie. Von Nahem erkennt man, dass der Winterjasmin entgegen der Forsythie fünf bis sechs Blütenblätter hat, also zwei mehr als die Forsythie, die auch später zu blühen beginnt. Untypisch für einen Jasmin und eine Besonderheit sind der fehlende Duft der Blüten.



Wer den Winterjasmin neu pflanzen möchte, nimmt dies am besten im Frühjahr in Angriff, damit er bis zum Winter Zeit hat sich an seinem Standort zu etablieren. Bis das Triebwachstum richtig einsetzt, vergehen meist ein bis zwei Jahre. Im ersten Winter sollte darauf geachtet werden, dass die Pflanze im Garten durch Tannenreis vor zu kalten Winden geschützt wird. Pflanzen im Topf benötigen eine Isolierung um den Topf, um die Wurzeln vor der Kälte zu schützen.

Ist der Winter vorbei freut sich der Winterjasmin über eine Startdüngung mit reifem Kompost. So wird das Wachstum der Pflanze beschleunigt und sie dankt es in der kalten Jahreszeit mit reicher Blütenfülle.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de>

Schneeglöckchen

Schneeglöckchen wurden bereits in der Antike beschrieben und gehören zu den Amaryllisgewächsen (Amaryllidaceae). Ihr botanischer Name stammt aus dem Griechischen: "gala" bedeutet Milch und "anthos" Blüte. Diese Bezeichnung bezieht sich auf die Blütenfarbe, die bei allen vorkommenden Arten milchweiß ist und bereits im Spätwinter in Form von üppigen Blütenteppichen oder vereinzelt Blumen über der tauenden Schneedecke zu sehen ist.

Aus der braunen, etwa einen Zentimeter großen Zwiebel wachsen jeweils ein Blütenstängel und in der Regel drei grundständige, lineare, graugrüne Laubblätter.

Am Ende des Blütenstängels sitzt eine einzelne Blüte, die im Knospenstadium von einem Hochblatt eingehüllt wird und aufrecht steht. Beim Erblühen – meist schon im Januar oder Februar – löst sie sich und hängt glöckchenförmig nach unten.

Mittlerweile kommt das Schneeglöckchen nur noch selten in der Natur vor; daher steht es unter Naturschutz. Größere Bestände gibt es meist in der Nähe ehemaliger Klöster. Dort pflegte man sie wohl aus religiösen Gründen: Um das Schneeglöckchen ranken sich viele biblische Geschichten.



Schneeglöckchen eignen sich gut zum Verwildern unter Sträuchern oder auf halbschattigen Rasenflächen, wo viel Licht auf den Boden fällt. Besonders schön und aufgelockert wirken große Bestände in Kombination mit anderen Frühblühern wie Winterlingen (*Eranthis hyemalis*), Krokus oder Garten-Alpenveilchen (*Cyclamen*). Ob zwischen Ziergehölzen, unter Bäumen oder am Saum von Hecken, die anmutigen Pflanzen gedeihen problemlos. In humusreichen, lockeren Böden, die auch im Sommer nicht austrocknen, bilden die Zwiebelblumen mit der Zeit große

Bestände. Wichtig bei der Auswahl des Standortes zu wissen ist, dass sich die Zwiebelblumen nach der Blüte zurückziehen und empfindlich auf Bodenbearbeitung reagieren. Mähen und hacken sollte deshalb erst im Mai erfolgen, wenn die Blütezeit der Schneeglöckchen vorbei ist.

Die natürliche Vermehrung findet durch Ameisen statt: Nach der Blüte senkt sich der Blütenstängel nach unten, der Fruchtknoten platzt auf und die Ameisen machen sich über die Samen her, denn diese besitzen einen Fortsatz, der ihnen schmeckt. Diese Form der Samen-Verteilung heißt Myrmekochorie.



Schneeglöckchen begeistern mit ihrer Sortenvielfalt.

Während in der Natur vor allem das bei uns eingebürgerte Gewöhnliche Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*) zu finden ist, bieten Gärtnereien und Spezialversender etwa 18 Arten und 500 Sorten an. Von weitem noch recht ähnlich, zeigt sich oft erst beim genaueren Hinsehen, wie unterschiedlich die Sorten sind: Es gibt einfache Blüten und stark gefüllte, duftende, reinweiße und solche mit zarter Zeichnung.

Dem robusten Frühlingsblüher machen zuweilen Narzissenfliegen und Schnecken zu schaffen. Weiterhin kann Grauschimmel auftreten.

Quelle: www.mein-schoener-garten.de

Galia Iberia Portugal – Porto Teil 11

Ute und Uwe Geilert haben mit ihrem Wohnmobil einen Streifzug durch Südwesteuropa unternommen. Ausgehend von ihrem Wohnort in Aichelberg kann man ihre Route anhand der Karte verfolgen.



Portugal

Wir verlassen Spanien und stellen die Uhr um eine Stunde zu-rück.

Schon die Griechen errichteten im Rahmen des Handels mit Zinn an dieser Küste einen Stützpunkt, den sie kalos nannten. (schön) Ob zur gleichen Zeit Kelten bereits hier ansässig waren, ist nicht belegt, jedenfalls trafen die Römer welche an und wandelten den Namen zu Portus Cale. Die Westgoten bauten den Hafen 540 zur Festung aus und hoben ihn zum Bischofssitz. Dann besetzten ihn 716 die Mauren, wurden 868 vertrieben, eroberten ihn 997 zu-rück und wurden 1050 abermals aus Portus Cale zurückgedrängt.

Im Zuge der christlichen Reconquista fielen die Gebiete um Portus Cale und Coimbra 1092 endgültig unter die christliche Herrschaft des Königreiches León unter Alfonso VI von Kastilien und León. Im Jahr 1097 wurde die Grafschaft Portucale proklamiert, also nur der Norden des heutigen Staatsgebietes, und dem Kreuzfahrer Heinrich von Burgund als erbliches Lehen gewährt. Hiermit beginnt nun die Geschichte Portugals. Nach Alfonsos Tod löste sich Heinrich aus der Lehensabhängigkeit. Doch als auch er stirbt, gerät Portucale wieder unter die Regierung von Kastilien und León. Heinrichs Sohn Alfons I setzt schließlich 1143 die end-gültige Unabhängigkeit durch.

Portugal ist nun Königreich und bis 1910 der Vorgängerstaat der Ersten Portugiesischen Republik. Diese wiederum besteht bis zum Militärputsch von 1926. Doch davon später.

Porto

Die zweitgrößte Stadt Portugals liegt am rechten, nördlichen Ufer des Douro an der Mündung in den Atlantik und ist wirtschaftliches und industrielles Zentrum des Landes. Der Name bedeutet schlicht Hafen auf Deutsch. Zusammen mit der gegenüber am südlichen Ufer liegenden Stadt Vila Nova de Gaia präsentiert sich die zweitgrößte urbane Agglomeration Portugals, die Metropolregion Porto mit über 1,7 Millionen Einwohnern, etwa so viel wie Hamburg.

Im oberen Dourotal wird der bekannte Süßwein angebaut, für den Porto namensgebend ist. Früher waren Traubenanbau, Kellerei und Vertrieb strikt getrennt und pyramidenförmig organisiert. Viele Bauern verkauften ihre Trauben an die örtlichen Kellereien. Diese stellten die Weine her und füllten das fertige Produkt in Fässer oder Flaschen, die dann in flusstüchtigen Booten, barcos rabelos, zu den Lagerhäusern der großen Handelshäuser transportiert wurden, gleich hinter den breiten Kais. Während Anbau und Produktion fest in portugiesischer Hand waren, wurde der Export größtenteils von Ausländern erledigt. Die großen traditionsreichen Namen deuten auf britischem Besitz hin, wie Cockburn Smithes, Fladgate & Yeatman, Forrester, oder Graham's. An wenigen Fassaden sind noch die Logos der traditionsreichen iberischen Firmen zu sehen wie Sandeman, Osborne oder Ferreira.

Vieles hat sich inzwischen geändert. Immer mehr Weingüter gehen dazu über, die alte Trennung aufzubrechen und eigene Weine auch selbst zu vertreiben, also die gesamte Wertschöpfungskette für sich zu beanspruchen. Die Kreativität der Winzer führt zu interessanten, neuen Weinen, die dem individuellen Anspruch und Geschmack der Kunden entgegenkommen. Kein Wunder, dass die alten Lagerhäuser keine Lagerhäuser mehr sind und als Restaurants, Event-Schuppen oder Bars genutzt werden.

Ein Beispiel ist die Casa Portuguesa do Pastel de Bacalhau. Wir sind in einer dieser ehemaligen Lagerhallen, nur der breite Kai trennt die Halle vom Fluss. Du betrittst eine virtuelle Bibliothek mit vier Meter hohen Regalen voller Buchrücken an der linken Wand, gegenüber, führt eine gusseiserne, gewendelte Treppe zum offenen Umlauf um die erste Etage. Du lässt dich kellertief in einen der weinrot-ledernen Fauteuils sinken. Von der sichtbaren Balkenkonstruktion der Decke spendet ein schwerer Lüster diffuses Licht. Du hast dir vorher an der Bar vor der ebenfalls weinrot gestrichenen Rückwand der Halle ein Glas Tawny und ein typisches Kabeljaubrötchen, Pastel do Bacalhau, erstanden. Du brichst es auf, und der warme Ziegenkäse aus eigener Produktion in der Sierra da Estrela fließt cremig heraus. Aromen von Fisch, Kartoffel, Ei, Petersilie und Olivenöl mischen sich zu einer kulinarischen Symphonie. Du spülst mit einem kleinen Schluck des dunkelroten Port nach, und du weißt, du bist in Portugal.

Ein weiteres Beispiel für die Umnutzung der früheren Markthalle Gaias ist der Mercado Municipal da Beira Río. Hier gibt es seit dem Umbau keinen eigentlichen Markt mehr, sieht man von ein paar Obstständen mal ab. Dafür laden viele unterschiedliche Im-biss-Stände zum Probieren ein. Das Angebot an Essen und Getränken ist riesig und international. An den außen gelegenen Ständen bestellen wir uns die Gerichte und Getränke und suchen uns dann einen Platz in der Mitte der geräumigen Halle zwischen Hunderten von Gästen. Es herrscht babylonisches Geschnatter und Gebrabbel, das sich unter der hohen Deckenkonstruktion mit den Lüftungsrohren und kreisförmigen Leuchten verliert.

Wenn man frische Küche und ein gutes Glas Wein oder Portwein zu schätzen weiß ist man hier richtig. Wir entdecken einen Stand mit leckeren portugiesischen Suppen.

Fleisch- und Fischgerichte sind frisch zubereitet, regionales Bier wird zum selber Zapfen angeboten. Es sind ausreichend Sitzplätze vorhanden und man kann hier viele Dinge ausprobieren. Eine nette Alternative zu normalen Restaurants.

Ein paar Schritte weiter lockt uns die Seilbahn, Teleférico de Gaia, deren großzügig verglaste Gondeln uns zur Stahlbrücke Pont Luís I hinauf lupfen. Sie ist ein Wahrzeichen der Stadt und für Fotografen Pflicht. In 60 Metern Höhe über dem Fluss schlendern wir nach Porto hinüber. Sie besteht aus über 3000 Tonnen Stahl und wurde im Jahr 1886 in Betrieb genommen. Die obere Fahrbahn ist Fußgängern und der Straßenbahn vorbehalten. Unten dürfen auch Autos fahren. Auf der Porto-Seite entdecken wir Reste der römischen Stadtmauer und eine Standseilbahn vom Ufer des Douro nach oben in die Altstadt. Direkt unter uns das Gewirr enger Gassen und schmaler Hausdächer.

Verfallende Gebäude prägen die alten Viertel am Ufer und sprechen eine andere Sprache. Die eng aneinander gebauten Häuser stehen als Ensemble unter Denkmalschutz, sind verkehrstechnisch schwer zugänglich und befinden sich in Hanglage. Reparaturen sind per se teuer. Oft sind die oberen Geschosse nicht mehr bewohnt, nur im Erdgeschoss werden noch Geschäftsräume vermietet. Manche andere stehen völlig leer. Viele Portenhos ziehen hinaus in die Vororte, wo die Immobilien jünger und die Mieten bezahlbarer sind. Hauseigner oder Erben ohne den erforderlichen finanziellen Rückhalt stehen vor einem Dilemma. Es passiert nichts. Und leerstehende Immobilien ziehen Feuchtigkeit und verfallen mit Beschleunigung. Auf unserem kurzen Rundgang sehen wir einige Beispiele.

Wir erfahren, dass betroffene Hausbesitzer die Füße stillhalten bis sich die Gelegenheit ergibt, an eine Hotelkette zu verkaufen. Bei deren Renovierung bleibt zwar die Fassade als Denkmal erhalten, aber dahinter ist nichts wie es war, und der ursprüngliche Charme ganzer Viertel geht verloren, womöglich noch aus Steuergeldern subventioniert. Das ist paradox, oder.

Auf der Höhe des Steilufers erstreckt sich auf hügeligem Terrain das Stadtzentrum mit allen Sehenswürdigkeiten. Auf dem flachen Hügel Pena Ventos, portugiesisch für Federwinde, thront die wehrhafte, wuchtige romanische Kathedrale aus dem 12. Jh. Der etwas später angefügte gotische Kreuzgang ist mit den charakteristischen blauen Fliesenmalereien verziert, den azulejos. Nach einer halben Stunde Spazierweg über weite Plätze und durch schmale Gassen stehen wir vor dem markanten, 76 m hohen Torre dos Clérigos und der dazugehörigen Igreja de São Pedro dos Clérigos. Der hohe, schlanke Turm diente zeitweise den Seefahrern als Navigationshilfe, heute ist er das Wahrzeichen Portos. Im 18. Jh. im barocken Stil erbaut strahlt der ovale Innenraum der Kirche schlichte Eleganz aus. Markthallen ziehen uns immer an. Portos neue Halle liegt zentral in der Altstadt. Im Parterre locken die Stände mit ihrer unglaublichen Auswahl zum Schlendern und Shoppen, im 1. OG laden Restaurants zu portugiesischen Spezialitäten ein. Wir entdecken auch, dass man wohl unten preiswert einkaufen kann, aber in der Ebene oben wird es exklusiv und teuer.

Südlich der Douro-Mündung an der ewig langen Praia Miramar direkt am Atlantik erhebt sich auf einem Felsensporn ein Kirchlein aus der Brandung am Strand, die Capela do Senhor da Pedra, die »Kapelle des Herrn des Steines«. Bei Hochwasser ist sie nur mit nassen Füßen zu erreichen. Schon in vorchristlichen Zeiten soll dies eine Kultstätte gewesen sein, wahrscheinlich zur Besänftigung des Meeresgottes. Nach erfolgter Christianisierung wurde der Ort von der Kirche übernommen und zweckdienlich umfunktioniert. Das Ergebnis ist dieses schmucke Kapellchen mit dem

sechseckigen Grundriss und den barocken Fialen an der Traufe. Alljährlich findet eine große Wallfahrt zu Ehren des Senhor da Pedra statt, die am Sonntag der Allerheiligsten Dreifaltigkeit beginnt und drei Tage lang andauert. Ein Holzsteg lädt zu einer Wanderung entlang dem Strand ein. Er schützt die Dünen vor der Winderosion und das Strandgras vor dem Zertrampeln durch uns Fußgänger. Weit weniger vorbildlich ist die Sauberkeit der Dünen. Wir sind angepöbelt von der Ansammlung von Plastikmüll und gedankenlos weggeworfenem Abfall.

Auf dieser Reise erleben wir das gesamte Spektrum der Stellplatz-Ausstattungen. Beginnen wir mit den Besitzern bzw. den Betreibern. Die Struktur erstreckt sich vom Einzelunternehmer auf dem eigenen Acker über Familienbetriebe bis zum Konzern, die über das ganze Land verteilte Einrichtungen anbietet.

Die Anlage kann aus einem freigezähnten, nackten Stück Maisfeld ohne technische Einrichtung bestehen oder auch in einem städtischen Park mit altem Baumbestand liegen und Pool, Tennisplätze, Laden, Waschlokal, Spielplatz und Restaurant anbieten. In Lissabon erfreuten wir uns an einigen Skulpturen zwischen den Wohnmobilen im Parque Florestal.

Die Kommunikation reicht von „null“ (Maisfeld) über eine Handynummer in Landessprache bis hin zur polyglotten Rezeption. Im seltenen Idealfall kommuniziert man per E-Mail unter Angabe des Kfz-Kennzeichens. Dann öffnet sich bei der Ankunft die Schranke automatisch über den Scanner, und man ist drin.

Ein besonders heikles Thema sind natürlich die sanitären Anlagen. Zum Glück haben wir keine einzige mediterrane Hocktoilette mehr erlebt. (Früher ist mir beim Hocken schon mal ein Bein eingeschlafen, oder kleine Frechdächse haben während des Hockens auf den außen angebrachten Spülknopf gedrückt.) Dafür waren hier und dort die Toilettentüren verzogen oder es waren die Verschlüsse defekt, also nicht verschließbar. Von den Armaturen wollen wir gar nicht erst anfangen.

Alles ist eine Frage der Alterung, des Verschleißes, der rechtzeitigen (oder unterlassenen) Erneuerung, der pfleglichen Benutzung durch die Gäste, der regelmäßigen Reinigung durch ausreichend Personal und der geforderten Gebühren. Wir haben alles zwischen kostenlos und 50€ pro Nacht erlebt. In den meisten Fällen waren die Gebühren gerechtfertigt, und es gab nichts zu meckern. Wir sind aber auch schon nach einer Nacht aus Protest weitergefahren.

Bevor wir Porto wieder verlassen, wollen wir unseren dortigen Stellplatz würdigen. Seine Besitzer haben es verdient. Maximal zehn WoMos haben hier zwischen Wohnhäusern und kleinen Betrieben Platz. (fünf Häuser weiter finden wir eine Kfz-Werkstatt) Dafür wird aber alles geboten, Wasser und Elektrizität an jedem Platz, WLAN, ein Grillplatz, eine voll ausgestattete Küche, ein Gemeinschaftsraum und ein Meerwasserpool mit 28°C! Die Nutzung der Waschmaschine und des Trockners sind im Pau-schalpreis inbegriffen. Und die netten Familienmitglieder sprechen auch noch Französisch, Englisch und Deutsch. Die Anlage ist nur wenige Jahre alt und in bester Pflege. Ein Vorbild, acht Kilo-meter von Porto und zwei vom Strand. In der Nähe ist eine Bushaltestelle. Und zum ersten Mal üben wir ubern.

BoD • Books on Demand GmbH, ISBN-13: 9783759723697Tipp: Bücher können seit Anfang Jahr auch bei Götz Spielwaren in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.

Rückblick! DEMENZ-Aktionstag begeisterte die Besucher im November 2025



Ein Leben mit Demenz gehört zu den vielfältigen Variationen der menschlichen Existenz. Und: Demenz ist die Behinderung einer Gesellschaft des langen Lebens. Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen, als Erkrankte, als An- und Zugehörige, als Freund*innen und haupt- und ehrenamtlich Tätige in der Betreuung. Mittlerweile kommt das Thema aus der Tabuzone, denn nur in geteilter Verantwortung, in anteilnehmender Aufmerksamkeit und ohne Angst wird die Herausforderung gelingen, dass ein Leben mit Demenz für alle Beteiligten ein auch immer wieder gutes Leben sein kann.

Interaktiver Demenzparcours „Hands on Dementia“

Reger Andrang herrschte bereits um 17:00 Uhr im katholischen Gemeindehaus. Der interaktive Demenzparcours „Hands on Dementia“ sorgte an acht Stationen für ein besseres Demenzverständnis. Menschen mit Demenz stoßen im Alltag auf Herausforderungen und dadurch auch immer wieder auf Ungeduld und Unverständnis ihrer Mitmenschen. Selbst für Angehörige, ist es oft schwer, sich deren Lage zu versetzen.

Der Parcours machte diese Herausforderungen erlebbar. Er führte durch einen gewöhnlichen Tag: Vom Anziehen, Frühstück, Einkaufen, Kochen bis zum Abendessen. Menschen, die nicht an Demenz erkrankt sind, konnten durch eigenes Ausprobieren nachempfinden, wie Symptome einer Demenz, Alltagssituationen erschweren und welche Herausforderungen auftreten können.

Jede Station des Demenzparcours wurde durch eine fiktive Geschichte aus dem Leben von Erna Müller eingeleitet. In alltäglichen Situationen gerät sie durch ihre Erkrankung immer wieder an ihre Grenzen. Dabei empfindet sie Wut und Frustration. Die Alltagssituation von Erna Müller wurden an den Stationen nachgespielt und über eingebaute Handicaps auch für Menschen ohne Demenz erfahrbar gemacht. Das Erfahren der eigenen Gefühle ist häufig der Beginn für ein besseres Verständnis für das Erleben eines Menschen mit Demenz. Es geht hierbei nicht darum, eine Demenzerkrankung zu erkennen, sondern Menschen mit Demenzerkrankungen besser zu verstehen und ihnen empathischer entgegenzutreten.

Der Parcours war deshalb für Menschen mit Demenz nicht geeignet.

Bei den Vorträgen von Wohnberater Ulrich Stahl gab es viele wertvolle Tipps zur Gestaltung der Wohnung. Eine angepasste Wohnungssituation bei Demenz erleichtert den Alltag von Betroffenen und Angehörigen. Wer Interesse hat, zu erfahren, wie die persönliche Wohnsituation verbessert werden kann, kann sich gerne beim Sozialen Netz Raum Weilheim melden. Sie bekommen eine individuelle umfassende Beratung in der Häuslichkeit des Betroffenen und einen ausführlichen Abschlussbericht, dafür wird lediglich ein Kostenbeitrag von 20 Euro fällig.

Das Demensch-Trio begeisterte die Besucher

Mit mehr als 120 Besucher*innen war das Kath. Gemeindehaus in Weilheim bis auf den letzten Platz gefüllt. Angelockt hatte sie das Demensch-Trio, bestehend aus dem Kabarettisten Josef Brustmann, dem Cartoonisten Peter Gaymann und dem

Sozial Experten und Gerontologen Prof. Dr. Thomas Klie, die bereits zum dritten Mal gemeinsam auftraten.

Nach einer herzlichen Begrüßung durch Bürgermeister Johannes Züfle, der auch stellvertretender Vorsitzender des Vereins ist, konnte das Demensch-Trio loslegen. Während Peter Gaymann live seine Cartoons zeichnete, spielte Josef Brustmann die Zither und erfreute mit seinen humorvollen Texten. Thomas Klie, mit seinem Hintergrund als Studiengangsleiter der Allensbach Stiftung und Autor des DAK-Pflegereports 2025, versorgte das Publikum mit fachlichen Informationen, ohne dabei das Thema Humor aus den Augen zu verlieren. So zeigten seine Studien beispielsweise, dass rund 50 % der Menschen, die persönlichen Kontakt mit Personen mit Demenz haben, der Ansicht sind, dass diese Humor besitzen. Unter Menschen ohne solche Kontakte, glauben dies nur etwa 17 %. Humor kann also bei Demenz erlaubt, ja sogar wichtig sein.

Immer wieder wurden aus dem Buch „Demensch – Texte und Zeichnungen“ vorgelesen, welches von Peter Gaymann und Thomas Klie herausgegeben wurde und zu dem unter anderem auch Josef Brustmann einen Text beigesteuert hatte. Dass die drei Akteure sich sehr mögen, merkte man auch an der Stimmung im Gemeindehaus. Jede noch so kleine Vorlage wurde für einen Witz genutzt. Dabei blieb es immer auf Augenhöhe und sehr herzlich. So hatten die drei das Publikum ab der ersten Minute auf ihrer Seite.

Humor und Demenz:

Neben dem Buch „Demensch – Texte und Zeichnungen“ veröffentlichen Peter Gaymann und Thomas Klie schon seit 15 Jahren den „Demensch Postkartenkalender“, und das mit großer Resonanz. Jüngst wurden sie für den European Anti-Stigma Award 2025 nominiert, der von Alzheimer Europe und der Alzheimer Europe-Stiftung verliehen wird. Das Demensch-Trio und der medhochzwei Verlag, in dem die Demensch-Reihe sowie auch der DAK-Pflegereport erscheinen, danken ganz herzlich Rosemarie Bühler, der Leiterin des Vereins Soziales Netz Raum Weilheim für die Einladung und die Organisation dieses besonderen Abends. Der Demensch Kalender und das Demensch Buch können über folgende Seite bestellt werden. <https://www.medhochzwei-verlag.de/Video/Details/198999>
Annette Xandry, medhoch2Verlag

Solche Veranstaltungen sind nur mit Unterstützern möglich. Danke der katholischen Kirchengemeinde für die kostenfreie Nutzung des Gemeindehauses, der BKK Scheufelen für die Beteiligung an den Kosten für die Referenten und den freundlichen Menschen die uns mit einem Obolus bedacht haben. Möchten Sie uns auch unterstützen? Mit einer Fördermitgliedschaft ab 25.00Euro im Jahr? Wir schicken Ihnen gerne die Unterlagen zu. Mit einer Spende? Spendenkonto: Volksbank Mittlerer Neckar eG IBAN:45 6129 0120 7580 09

Weitere Informationen erhalten Sie montags während der Sprechstunde von 10.00 bis 12.00 Uhr, im Bürgerhaus, Marktplatz 4. Telefonisch sind wir von Montag bis Freitag unter der Nummer 74 33 077 erreichbar, per E-mail unter: info@soziales-netz-weilheim.de www.soziales-netz-weilheim.de

Ansprechpartnerin

Rosemarie Bühler