

DEUTSCHLAND | MÄRZ 2017

# Reader's digest

QUIZ:  
SPEKTAKULÄRE  
VERBRECHEN!

SEITE 105

DRAMA:  
VERLOREN  
IM SCHNEE

SEITE 32

PFLEGE – DIE HILFE  
KOMMT AUS POLEN

SEITE 56

**VOLLER  
DURCHBLICK!**

Gesundheit: Was Sie jetzt für  
Ihre Augen tun sollten

SEITE 40

DER **DALAI LAMA** ÜBER  
WOHLSTAND & GLÜCK

SEITE 48

29 POPULÄRE MYTHEN AUFGEKLÄRT ..... 52  
JA, ICH WILL! HOCHZEIT IN ALLER WELT ..... 66  
WOHNUNGSMARKT: LÜGEN WIE GEDRUCKT ... 86  
REISE: UNGARNS EINZIGARTIGE WEINE ..... 128  
VERZWEIFELTER KAMPF MIT EINEM HAI ..... 136



# Offizielle Ausgabe-Information

Sonder-Aktion

## Die NEUESTE 5 Euro-Gedenkmünze der BRD Begehrte Münz-Rarität mit fälschungssicherem Polymer-Ring

Von der Bundesregierung  
amtlich streng limitiert!

Innovatives Prägeverfahren:  
Eingearbeiteter roter Polymer-Ring  
aus lichtdurchlässigem Material



Ø ca. 27,25 mm

Copyright© BADV  
(Bundesamt für zentrale  
Dienste und offene  
Vermögensfragen)

Reservierung zum voraussichtlichen Tauschpreis von nur 5,- €

Ausgabeland:  
Bundesrepublik  
Deutschland

Ausgabetermin:  
27. April 2017

Nennwert:  
5 Euro

- Offizielle Ausgabe 2017 aus Deutschland – nach 10 Jahren Forschung und Entwicklung!
- Extrem begehrte Euro-Kuriosität
- Die sogenannte Tri-Material-Coin ist durch eingearbeitete Sicherheitsmerkmale die fälschungssicherste Münze der Welt!
- Kunstvolles Motiv von der renommierten deutschen Künstlerin Stefanie Radtke
- Unzirkulierte Sondermünze weltweit einmalig



Fotograf: Hans-Joachim Wuthenow, Berlin  
Künstlerin: Stefanie Radtke, Leipzig

Die offizielle 5 Euro-Gedenkmünze 2017 „Tropische Zone“ (Art.Nr. 270-465-5) ist zum voraussichtlichen Tauschpreis von nur 5,- € für Sie reserviert – zzgl. 3,95 € Porto und Verpackungskosten. Die Lieferung erfolgt kurz nach dem Ausgabetermin am 27. April 2017. Sie erhalten die Gedenkmünze mit 21-tägigem Rückgaberecht.

**Gleich heute noch anfordern**  
per Telefon: **0180 / 511 70 70\***  
oder online unter [www.5-euro-2017.de/01](http://www.5-euro-2017.de/01)

**KEINE WEITEREN  
VERPFLICHTUNGEN!**

Reservierungs-Nr. 94P-01

## Grenzen der Demokratie

**Liebe Leserin, lieber Leser,** noch vor einem Jahr hielt ich den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union für sehr unwahrscheinlich, die Wahl Donald Trumps zum US-Präsidenten für nahezu unmöglich. Die jüngere Geschichte zeigt, wie falsch ich lag. Dass eine Mehrheit in unserem Land meine Fehleinschätzungen teilte, ist mir ein schwacher Trost.

Ein Europa, das sich auf seine Nationalinteressen beschränkt, ist ebenso gefährlich wie ein US-Regierungschef, der das Wohl seiner eigenen Nation kompromisslos über das der restlichen Welt stellt.

Beides zeigt die Grenzen demokratischer Abstimmungsprozesse auf, in denen sich die leicht beeinflussbare Meinung einer Mehrheit abbildet – einer Mehrheit, die im Nachhinein überrascht ist, was ihre Stimmabgabe bewirkt.

Deshalb halte ich es für zentral, worauf Meinungen gründen. Ich empfehle unabhängige Informationen, wie man sie beispielsweise aus Printmedien wie *Reader's Digest* beziehen kann. Diese nutzen seriöse Quellen und verbreiten geprüfte Fakten – eine gute Grundlage für Entscheidungen, die man nicht bereut!

Es grüßt Sie herzlich Ihr



Michael Kallinger, Chefredakteur

Schreiben Sie mir unter  
[chefredaktion@readersdigest.de](mailto:chefredaktion@readersdigest.de)

== ” ==  
SERIÖSE INFORMATION  
HILFT, SICH RICHTIG  
ZU ENTSCHEIDEN  
==



## ARTIKEL

- 32 VERLOREN IM SCHNEE**  
Liisa und Tuomo verirren sich im Schneetreiben. Plötzlich bricht Tuomo zusammen
- 40 BEHALTEN SIE DEN DURCHBLICK**  
Augenleiden sind weit verbreitet, aber auch gut behandelbar
- 48 DIE BESTE ALLER ZEITEN**  
Der Dalai Lama über Glück und Zufriedenheit
- 52 29 POPULÄRE MYTHEN**  
Napoleon war klein und Einstein schlecht in Mathe? Wir verraten, was wirklich wahr ist
- 56 „DANN HOLEN WIR UNS EBEN EINE POLIN“**  
Was tun, wenn die Eltern plötzlich Hilfe brauchen?
- 66 JA, ICH WILL!**  
Hochzeit in aller Welt
- 72 AUF SCHRITT UND TRITT**  
Ein Brite erzeugt beim Gehen Strom. Ein Modell mit Zukunft?
- 78 OPERATION „SWEETIE“**  
Ein virtuelles Mädchen bringt weltweit Pädophile zur Strecke

s. | **66**



- 86 TRAUTES HEIM**  
... Glück allein. Doch halten Wohnungsanzeigen, was sie versprechen?
- 92 SCHLAUER AUFTRITT**  
So wirken Sie auf Ihre Mitmenschen intelligenter
- 96 ÄRZTE MIT GRENZEN**  
Können Mediziner aus Syrien den Ärztemangel in Deutschland ausgleichen?

FOTOS: (TITELSEITE) © MAURITIUS IMAGES; (OBEN) FOTOGRAFIERT VON SAMO ROVAN

**105 FINDEN SIE DEN TÄTER!**

Wie gut kennen Sie sich in der Welt des Verbrechens aus? Testen Sie Ihr Wissen!

**109 FRÜHJAHRSPUTZ**

Welche Putzmittel Sie wirklich brauchen

**112 DAS GEHT AN  
DIE NIEREN**

Nierensteine - vorbeugen und behandeln

**118 GRAU IST SEXY**

Wie unser Autor lernte, seine heller werdenden Haare zu akzeptieren

**122 TRÄNEN LÜGEN NICHT**

Warum wir weinen

**128 UNGARNS  
VERGESSENE WEINE**

Rauchig und vollmundig: Weißweine aus vulkanischen Anbaugebieten

**Mehr Lesen****136 EIN HAI!**

Ein Bullenhai greift in Mexiko eine Frau an. Schwer verletzt kann sie das Tier in die Flucht schlagen. Doch ihr Kampf ums Überleben beginnt erst

---

**RUBRIKEN**

---

**4 Blickwinkel****8 Impressum****9 Leserbrief****10 Helden****14 Gesundheit**

So werden Sie 100 Jahre alt

**21 Lachen****22 Ausgesprochen****24 Leserfragen****26 Gute Nachrichten****28 Im Fokus**

Schauspieler Klaus J. Behrendt hilft Kindern in Not

**31 Fakten**

Wo in Europa erfahren Frauen mehr Gleichberechtigung?

**104 Mehr Lachen****135 Noch mehr Lachen****150 Denksport****153 Wortschatz****155 Spruchreif****156 Menschen****158 Gewusst?****159 Vorschau****160 Beck**s. | **105**

# Blickwinkel

Die Welt in zwei Bildern

---



FOTOS: © CATERS NEWS AGENCY



# Blickwinkel

Bis zu 300 km/h schnell ist Yves Rossy mit seinem Jetpack. Das selbst gebaute Fluggerät besteht aus vier Triebwerken, befestigt an einem Karbonfiber-Flügel. Diesen schnallt sich der Schweizer für seine Höhenflüge einfach auf den Rücken. Einmal in der Luft, lässt sich der futuristische Fluganzug nur durch die Bewegungen des eigenen Körpers lenken. Der ehemalige Pilot der Schweizer Luftwaffe hat damit bereits den Ärmelkanal überquert und den Grand Canyon überflogen. Besonders beeindruckend: Zuletzt flog er in Formation mit einem Airbus A380 über Dubai (vorheriges Bild) – in mehr als 1200 Metern Höhe!







# Reader's digest

**Chefredakteur** Michael Kallinger

**Art-Direktor** Markus Ward

**Leitende Redakteurin** Doris Kochanek

**Redaktion** Ute Guth, Cornelia Kumpf, Annemarie Schäfer, Jürgen Schinker, Stephanie Winterkorn

**Grafik** Hannah Even

**Online-Redaktion** Cornelia Krappel

**Büro Chefredaktion** Elke Fichter

**Anzeigen** Holger Grossmann

**Produktion** Frank Bodenheimer

**Vertrieb** Melanie Brügge

**Herausgegeben von** Reader's Digest Deutschland – Verlag Das Beste GmbH, Vordernbergstraße 6, 70191 Stuttgart

ISSN 1863-0251



**Geschäftsführer** Lutz Bode, Karsten Seidel

**Trusted Media Brands, Inc.**

**President and Chief Executive Officer**

Bonnie Kintzer

**Vice President and Chief Operating Officer,**

**International** Brian Kennedy

**Editor-in-Chief, International Magazines**

Raimo Moysa

**Abonnement** Der Heftversand erfolgt aus der Schweiz. Ihr Einverständnis vorausgesetzt, werden wir die für die Einfuhr nötigen Erklärungen in Ihrem Namen abgeben. Wir stellen Sie diesbezüglich von allen Verpflichtungen frei. Dieser Service ist selbstverständlich gratis. Einzelverkaufspreis 3,90 €; Jahresabonnement (12 Hefte) 46,90 €.

**Einsendungen** Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und sonstige Materialien wird keine Haftung übernommen. Eine Rücksendung kann nicht erfolgen.

**Copyright** © 2017 Reader's Digest Deutschland – Verlag Das Beste GmbH, Stuttgart

**Rechte** Alle Rechte vorbehalten weltweit. Nachdruck, auch auszugsweise, oder jede andere Art von Wiedergabe, einschließlich Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigung auf CD-ROM, in deutscher oder jeder anderen Sprache nicht gestattet.

**Druck** LSC Communications Europe Sp. z.o.o., ul. Obrońców Modlińska 11, 30-733 Krakau, Polen. Das Papier ist umweltfreundlich hergestellt.

**Reader's Digest erscheint weltweit in 27 Ausgaben und 11 Sprachen**



## IHR WEG ZU UNS

### Redaktion/Leserbriefe\*

**E-Mail** redaktion@readersdigest.de

leserbriefe@readersdigest.de

**Telefon** (0711) 66 02-0

**Fax** (0711) 66 02-858

**Anschrift** Reader's Digest Deutschland – Redaktion Magazin, Vordernbergstraße 6, 70191 Stuttgart

### Anzeigendirektion

**E-Mail** anzeigen@readersdigest.de

**Telefon** (0211) 49 879-20

**Fax** (0211) 49 879-11

### Öffentlichkeitsarbeit

**E-Mail** presse@readersdigest.de

**Telefon** (0711) 66 02-0, **Fax** 66 02-160

### Kundenbetreuung

**E-Mail** kundenkontakt@readersdigest.de

**Telefon** 018 07 619 981\*\*

Montag bis Freitag  
von 8.00 bis 20.00 Uhr

**Fax** 018 05 994 567\*\*

### Verlag

**E-Mail** verlag@readersdigest.de

**Internet** www.readersdigest-verlag.de

**Telefon** (0711) 66 02-0, **Fax** 66 02-547

**Anschrift** Reader's Digest Deutschland – Verlag Das Beste GmbH, 70160 Stuttgart

\* siehe Bedingungen für Zusendungen auf Seite 157  
\*\* 14 Cent/Min. aus dem Festnetz; max. 42 Cent/Min.  
aus dem Mobilfunk inklusive Mehrwertsteuer

Besuchen Sie uns auch im Internet: [www.readersdigest.de](http://www.readersdigest.de)



Ein Mann versucht, ein kleines Mädchen zu missbrauchen. Carmen Röser verhindert das Schlimmste

## Ein Kind in höchster Not

VON ANNETTE LÜBBERS

 ES IST NOCH nicht ganz hell an diesem Morgen im Januar. Gegen acht Uhr hat Carmen Röser ihren jüngeren Sohn zum Bus gebracht. Der ältere ist zu diesem Zeitpunkt bereits in der Schule. Jetzt macht die 41-Jährige mit ihrem Hund Pekka die gewohnte Runde durch ihr Wohngebiet im Dortmunder Stadtteil Kley.

Ein schmaler Weg führt die beiden zwischen einer Wiese rechts und einem Sportplatz links hindurch. Neben dem Sportgelände liegt eine Grundschule, dahinter eine Hauptschule. Ein paar Meter weiter ragen links drei Hügel auf. Vor Jahren ausgebaggertes Erdreich – inzwischen von Gras bedeckt. Am Fuß der Hügel behindern einige Büsche die Sicht.

Plötzlich rennt Pekka wild bellend den ersten Hügel hinauf. „Komisch“, denkt Röser. „Was hat er denn?“ Normalerweise ist Pekka doch durch nichts aus der Ruhe zu bringen. Dann entdeckt sie auf halber Höhe des ersten Hügels einen 



Mann. Er steht mit dem Rücken zum Weg. Groß kommt er Röser vor. Groß und irgendwie bedrohlich. „Wieso steht der Mann so völlig bewegungslos?“, fragt sich die zweifache Mutter.

Sie geht ein paar Schritte weiter. Nun verdecken Büsche die Silhouette des Mannes. Pekkas Bellen klingt aggressiv. Seine Besitzerin ruft, und brav kommt der Mischling zurück – mit gesträubtem Nackenhaar. Der Dortmunderin wird klar: Hier stimmt etwas nicht.

Röser biegt auf einen Pfad ein, der auf den Hügel führt. Jetzt sieht sie den Mann wieder. Aber was ist das? Rechts

und links von seinem Körper ragen zwei dünne Ärmchen in die Luft. Die Arme eines Kindes – sechs oder sieben Jahre alt vielleicht. Über dem linken Ärmchen hängen eine pinkfarbene Jacke und die orangefarbene Warnweste, die Kinder auf dem Schulweg manchmal tragen.

Röser hat ein mulmiges Gefühl. Was geht da wohl vor sich? Sie bückt sich und nimmt den immer noch bellenden Pekka an die Leine. Als sie wieder hochblickt, liegt der Mann auf dem Kind! Carmen Röasers Verstand weigert sich, zu glauben, was sie da sieht. „Hilfe, ich muss sofort Hilfe holen“, schießt es ihr durch den Kopf.

Sie beugt sich hinunter und macht Pekka frei. Der rast laut bellend den Hügel hinauf. Röser sprintet die paar Schritte zurück auf den Weg.

Zwei Frauen in Begleitung einiger Kinder kommen ihr entgegen. Röser kennt eine der beiden. „Komm schnell, da wird ein Kind miss-

braucht.“ Die Frauen blicken sich an. Dann sagt die eine zur anderen: „Nimm du die Kinder und geh weiter zur Schule.“ Röser und ihre Bekannte hasten zurück.

In diesem Moment kommt der Mann durchs Gebüsch auf sie zu. Blonde Haare. Vielleicht 18 Jahre alt. Mit einem Mal ist Röser

ganz ruhig. „Was haben Sie mit dem Kind gemacht?“, fragt sie.

„Nichts. Ich hab nur nach der Uhrzeit gefragt“, erklärt der junge Mann und stottert dabei auffällig.

Plötzlich hat Röser ihr Handy in der Hand. Später wird sie sich nicht erinnern, überhaupt danach greifen zu haben. Sie macht ein Foto vom Gesicht des Mannes. Der reißt seine Hände hoch. „Sie dürfen mich nicht fotografieren“, stottert er.

„Wie heißt du?“, fragt die Dortmunderin. Der Mann nennt einen Namen und beteuert immer wieder: „Ich hab nix gemacht.“ Und: „Ich muss jetzt auch zur Schule!“



## Rechts und links vom Körper des jungen Mannes ragen zwei Ärmchen in die Luft

Röser blickt den Hügel hinauf. Das Kind ist verschwunden. Nervös tritt der junge Mann von einem Fuß auf den anderen. Plötzlich rennt er los. Die Frauen halten ihn nicht auf. Sie haben ja das Foto von ihm. Stattdessen laufen sie zum Schulhof der Grundschule.

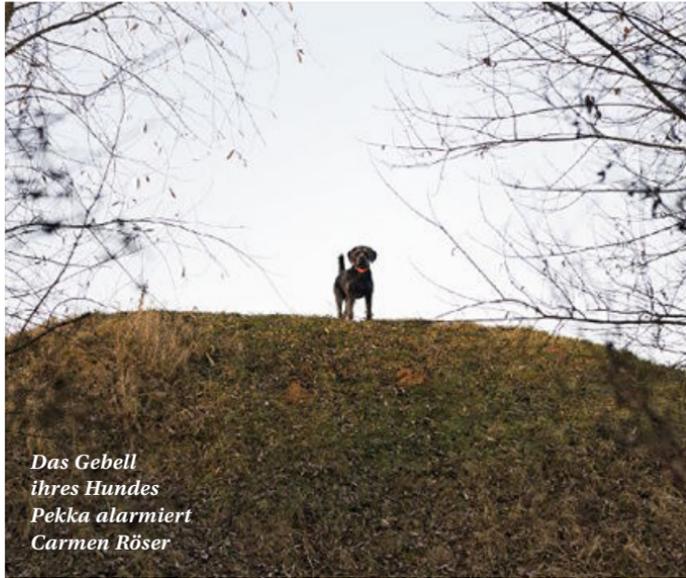
Dort steht eine Lehrerin. Röser spricht sie an: „Wissen Sie, was gerade auf dem Hügel passiert ist?“ Sie nickt.

Die Spaziergängerin mit den Kindern hat Alarm geschlagen. „Wir haben die Polizei schon angerufen“, erklärt die Lehrerin.

„Und wo ist das Kind?“

„Das Kind ist drinnen in Sicherheit.“

Wenige Augenblicke später fährt ein Polizeiauto auf den Schulhof. Carmen Röser führt einen der Beamten zu der Stelle, wo der junge Mann kurz zuvor gestanden hat. Sie schildert, was sie gesehen hat, beschreibt den jungen Mann, zeigt dem Polizisten das Foto. Dann erwähnt sie, dass der Täter sagte, er müsse zum Unterricht. Rösers Hinweise führen die Beamten auf die richtige Spur: Eine Stunde später ist der Mann gefasst.



*Das Gebell  
ihres Hundes  
Pekka alarmiert  
Carmen Röser*

Röser und Pekka beenden an diesem Morgen noch ihre Runde. Zu Hause wartet dann schon ein Anruf der Polizei auf dem Anrufbeantworter: Sie möge doch vorbeikommen und das Protokoll unterschreiben. Als Anerkennung für ihre Mithilfe dürfen Röser und ihre Söhne später das Polizeipräsidium Nordrhein-Westfalen verleihen ihr den Preis für Zivilcourage.

„Gott sei Dank habe ich später gehört, dass der Mann seinen Missbrauchsversuch wohl nicht zu Ende gebracht hat“, sagt Röser und streicht ihrem Hund liebevoll über den Kopf.

Wer weiß, wie die Geschichte ohne Pekka ausgegangen wäre. 

Wissenschaftler bestätigen:

## So werden Sie 100

VON ALYSSA JUNG

**IN DEUTSCHLAND** und Österreich leben mehr als 15 000 Menschen, die bereits ihren 100. Geburtstag gefeiert haben. Wir verraten Ihnen, wie Sie es ihnen gleichtun.

Sie fühlen sich, als wären Sie 35 und nicht 55? Das ist eine gute Voraussetzung dafür, ein hohes Alter zu erreichen, belegt eine neue Studie aus Großbritannien. Testpersonen, die 65 Jahre oder älter waren und bekundeten, sich mindestens drei Jahre jünger zu fühlen, starben innerhalb von acht Jahren seltener als solche, die sich genauso alt oder älter fühlten.

Das Sterberisiko derjenigen, die sich älter fühlten, war um ganze 41 Prozent höher. Damit war das Ergebnis so eindeutig, dass die Studienautoren Ärzten empfahlen, Patienten bei Vorsorgeuntersuchungen zu fragen, wie alt sie sich fühlten.

### ESSEN SIE VIEL OBST UND GEMÜSE

Frauen um die 70, die viel Obst und Gemüse essen, haben ein um 46 Prozent geringeres Risiko, innerhalb der nächsten fünf Jahre

zu sterben, im Vergleich zu denen, die wenig Obst essen. Das besagt eine Studie der Universität Michigan, USA, mit 700 Teilnehmerinnen.

Ein lebender Beweis dafür sind die Einwohner Okinawas. Japans südlichste Präfektur hat den weltweit höchsten Anteil an Hundertjährigen.



FOTO: © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Die älteren Einwohner haben die meiste Zeit ihres Lebens reichlich Gemüse gegessen, und fast alle haben oder hatten einmal einen eigenen Gemüsegarten.

### ARRANGIEREN SIE SICH

Sehr alte Menschen sind häufig optimistisch und fröhlich, beschied eine Studie mit 243 Freiwilligen, die in der Zeitschrift *Aging* im Jahr 2012 veröffentlicht wurde. „Wer anpassungsfähig und flexibel ist, wird zudem seltener von Stress und Ängsten geplagt“, sagt Rosanne Leipzig, Professorin für Geriatrie und Palliativmedizin an der Icahn Hochschule für Medizin in New York. „All das kann das Leben verlängern.“

### GENIESSEN SIE FISCH

Ältere Erwachsene mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Blut leben im Durchschnitt zwei Jahre länger als solche mit einem geringeren Anteil, so eine Studie der Harvard-Universität, USA. Fettreiche Meeresfische enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren.

### ESSEN SIE GRIECHISCH

Wir wissen schon länger, dass die mediterrane Küche einem langen Leben zuträglich ist. Jetzt zeigt eine neue Studie aus Harvard mit 4600 Frauen, wie sich diese Ernährung mit viel Olivenöl, Gemüse, Vollkornprodukten und Fisch auf die Zell-

alterung auswirkt. Die Forscher stellten fest: Diejenigen, die dem mediterranen Ernährungsstil am ehesten folgten, wiesen die geringste Zellalterung auf.

### MACHEN SIE EINEN MITTAGSSCHLAF

Die Bewohner von Ikaria, einer griechischen Mittelmeerinsel mit einem hohen Anteil über 100-Jähriger, lieben den Mittagsschlaf. Und der ist offenbar gut für ihr Herz. Forscher der Harvard-Universität haben sechs Jahre lang rund 23 000 Menschen untersucht und Folgendes herausgefunden: Wer regelmäßig eine halbstündige Siesta hält, hat ein um 37 Prozent geringeres Risiko, an einer Herzkrankung zu sterben, als diejenigen, die wach bleiben.

### BEWEGEN SIE SICH

Eine Studie aus dem Jahr 2012 bestätigt: Körperliche Fitness in der Mitte des Lebens gibt Aufschluss darüber, wie gesund ein Mensch später sein wird. Die Studie begleitete 19 000 Erwachsene mittleren Alters und fand heraus, dass die fittesten von ihnen ab 70 seltener Alzheimer, verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes bekamen. Die Männer, die am besten in Form waren, liefen eineinhalb Kilometer in acht Minuten, die Frauen brauchten zehn Minuten.

„Menschen, die ihr ganzes Leben lang joggen, spazieren gehen oder

radeln leben länger“, sagt Jeremy Walston, Professor für geriatrische Medizin an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore, USA.

### ACHTEN SIE AUF IHRE FIGUR

Frauen über 40 mit einem Taillenumfang von 94 Zentimetern oder mehr haben eine um fünf Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen mit maximal 68 Zentimetern. Die Lebenserwartung bei Männern mit einem Bauchumfang von 110 Zentimetern oder mehr sinkt um drei Jahre gegenüber Männern mit einem Bauchumfang von höchstens 89 Zentimetern. Abspecken lohnt sich also – selbst wenige Zentimeter.

### PFLEGEN SIE KONTAKTE

Verbundenheit mit Familie und Freunden motiviert und erleichtert das Altern, sagt Dr. Walston. „Isolation dagegen kann chronische Krankheiten begünstigen.“

In Sardinien, wo ebenfalls viele Hundertjährige leben, gehört Freundschaft zu den Grundfesten der Gesellschaft, erklärt Dan Buettner, der für *National Geographic* weltweit alte Menschen aufsuchte. „Das Leben dort orientiert sich an der Gemeinschaft. Die Menschen treffen sich jeden Tag und freuen sich an ihrer Gesellschaft. Sie zählen aufeinander. Wird einer krank, ist der Nachbar sofort für ihn da.“

Nicht immer ist der Arzt unfehlbar

# Eine zweite Diagnose

VON MELISSA ZHU MURPHY

 NACH MEINEM ersten erfolgreich abgeschlossenen Jahr als Medizinstudentin feierte ich mit meinen Eltern in einem Restaurant. Während ich von den Prüfungen erzählte, merkte ich, dass etwas nicht stimmte. Meine Gabel schien auf einmal verzerrt – wie auf einem Gemälde von Salvador Dalí – ebenso wie die Pasta, meine Eltern und der Kellner.

Meine Eltern fuhren mich sofort in eine nahe gelegene Augenklinik. Der

Netzhaut-Spezialist begrüßte uns freundlich, und nach verschiedenen Untersuchungen erklärte er: „Auf Ihrer Netzhautrückseite ist ein Blutgerinnsel. Es sieht aus wie eine Makuladegeneration (MD).“

„Eine MD, die plötzlich während eines Abendessens auftritt?“, fragte ich verwirrt. „Ich bin erst 20.“

„Vielleicht besteht ein Zusammenhang mit Ihrer Kurzsichtigkeit“, fügte er hinzu und ordnete weitere Tests

an. „Ich fürchte, Sie werden innerhalb der nächsten zwei Wochen erblinden“, sagte er ohne Mitgefühl.

Ich versuchte, meinen Eltern die Diagnose zu erklären, so weit mein medizinisches Grundwissen dies zuließ. Die weiteren Testergebnisse machten mich aber stutzig.

Meine Netzhaut zeigte keine aktive Blutung. Was also hatte die Sehstörung verursacht? Der Arzt wusste es nicht. „Wir werden Ihren Zustand weiter beobachten“, sagte er nur. „Kommen Sie in einem Monat wieder.“

Meine Begeisterung für die Medizin war augenblicklich erloschen, stattdessen keimten Zweifel und Misstrauen gegenüber Ärzten auf.

Am nächsten Tag suchte ich einen weiteren Augenarzt auf. Ich musste eine zweite Meinung hören. Nachdem Dr. Smith\* meine Augen untersucht hatte, sagte er ruhig: „Erzählen Sie mir von sich, Melissa. Wie läuft es an der Uni? Was studieren Sie?“

„Ich habe das erste Jahr Medizin abgeschlossen. Die letzten zwei Wochen waren ziemlich stressig wegen der Prüfungen ...“

Dr. Smith hörte aufmerksam zu. Nach etwa zehn Minuten sagte er: „Nach allem, was Sie mir erzählt haben, glaube ich, Sie leiden an einer zentralen serösen Retinopathie. Sie entsteht durch Stress und ist sehr selten. Nur eine von

100 000 Frauen erkrankt daran, aber sie tritt häufiger bei jungen Menschen auf.“

Dann stellte er die Prognose: Bei den meisten Patienten erholt sich das Auge von allein. „Ich denke, Sie werden wieder gesund“, sagte er. „Wir sehen uns in einem Monat wieder.“

In der Zwischenzeit versuchen Sie, sich zu entspannen, denn Stress ist die Hauptursache.“

Nach nur wenigen Minuten des Zuhörens hatte Dr. Smith ein medizinisches Wunder vollbracht: Ich war von einer drohenden Blindheit schlagartig genesen.

Heute, sieben Jahre später, bin ich Anästhesistin. Dr. Smith werde ich nie vergessen, denn er zeigte mir die wichtigsten Instrumente eines Arztes: Offenheit gegenüber Patienten, aufmerksames Zuhören und die Wahl der richtigen Worte.

\*Name von der Redaktion geändert

”

### *Meine Gabel ist verzerrt wie auf einem Gemälde von Dalí*



Fallgeschichte aus dem Krankenhaus

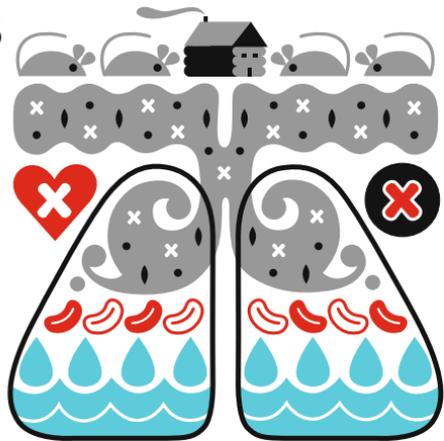
# Gefährliches Hantavirus

VON SYDNEY LONEY

**DER PATIENT:** Daniel\*, ein 38-jähriger Feuerwehrmann (\* Name zum Schutz der Privatsphäre geändert)

**DIE SYMPTOME:** Bauchschmerzen, Durchfall und Fieber

**DIE ÄRZTIN:** Dr. Emily McDonald, Internistin am McGill-Universitäts-Gesundheitszentrum, Montreal, Kanada



IM JUNI 2015 wurde die Internistin Dr. Emily McDonald zu einem Patienten in die Notaufnahme gerufen. Daniel war am Vorabend wegen Bauchschmerzen und Durchfall aufgenommen worden. „Ein großer, kräftiger Mann, blass, verschwitzt, und er hielt sich den Bauch“, erinnert sich die Internistin McDonald. „Er sah sehr krank aus.“

Daniels Freundin dachte, es sei eine Lebensmittelvergiftung. Zwei Tage zuvor hatten sie Austern gegessen, und die Symptome traten kurz danach auf.

Aber Daniel hatte 40 Grad Fieber, die Laborwerte zeigten eine eingeschränkte Nierenfunktion an und eine geringe Thrombozyten-Zahl. „Das war nicht gerade typisch für jemanden mit Brechdurchfall“, be-

richtet Dr. McDonald. „Zu wenige Thrombozyten deuten auf eine ernsthafte Infektion hin.“

Die Ärztin erkundigte sich gerade auf der Station nach einem Bett mit Herzmonitor, als Daniels Freundin sie rief. Daniel hatte plötzlich Atemprobleme, und seine Lippen waren blau angelaufen. Dr. McDonald schloss ihn sofort an ein Beatmungsgerät an, doch das half kaum. Das Röntgenbild zeigte schließlich, dass seine Lunge voller Flüssigkeit war.

„Ich rief das größte akademische Krankenhaus in Montreal an und erklärte: ‚Ich bringe einen Patienten. Halten Sie ein Bett für ihn bereit, er liegt im Sterben‘“, berichtet Dr. McDonald.

Die Internistin begleitete Daniel während der 20-minütigen Fahrt.

„Am Ende war der Sauerstoffgehalt in seinem Blut lebensbedrohlich gesunken, und sein Herz stand unter gewaltigem Stress.“

In den folgenden drei Stunden konnte das Team der Intensivstation Daniels Zustand stabilisieren. Er erhielt eine „extrakorporale Membranoxygenierung“. Dabei wird Blut aus dem Körper in eine Maschine gepumpt, die das Kohlendioxid aus dem Blut filtert und anschließend mit Sauerstoff anreichert.

In der Zwischenzeit versuchte eine Infektionsspezialistin herauszufinden, was Daniel genau fehlte. Seine Freundin erzählte, dass sie vier Wochen zuvor eine Hütte in der Nähe von Calgary gemietet hatten. Die Ärztin fragte, ob sie dort Mäuse gesehen hätten. Das hatten sie. Sofort wurde Daniels Blut ins Labor geschickt, um es auf das Hantavirus zu testen.

Gelangt Urin oder Kot von infizierten Nagetieren in die Atemluft, kann sich der Mensch beim Einatmen mit dem Hantavirus anstecken. Die Mäuse in der Umgebung von Montreal tragen das Virus nicht in sich, die in der Provinz Alberta allerdings schon – und Calgary liegt in Alberta.

„Manche Infektionserkrankungen sind geografisch beschränkt, zum Beispiel Malaria auf die Tropen“, er-

klärt Dr. McDonald. Die Inkubationszeit beim Hantavirus beträgt ein bis vier Wochen. Das passte exakt zu den für das Hantavirus grippeähnlichen Symptomen und Atemproblemen, an denen Daniel litt.

Wird das Hantavirus eingeatmet, dringt es in die winzigen Lungenkapillaren ein, die daraufhin durch-

lässig werden. Dann füllt sich die Lunge mit Flüssigkeit, und der Patient bekommt kaum noch Luft.

„Es gibt keine spezielle Behandlung. Man kann den Körper nur unterstützen“, erklärt die Internistin. Mindestens 30 Prozent aller Infektionen verlaufen

tödlich. Daniel überlebte dank der Herz-Lungen-Maschine. Nach vier Tagen arbeiteten sein Herz und seine Lunge wieder, drei Wochen später konnte er entlassen werden.

Am darauffolgenden Tag erhielt der Feuerwehrmann das Ergebnis des Hantavirus-Tests: Er war positiv. „Da dieser Test einige Zeit dauert, erfuhren wir das positive Ergebnis erst, nachdem Daniel zu Hause war“, erklärt Dr. Emily McDonald.

Obwohl das Herz fünf Tage lang nicht selbst pumpen konnte, ist Daniel gesund, und sein Herz weist keine neurologischen Schäden auf. Heute arbeitet er wieder als Feuerwehrmann.



**30 Prozent aller  
Hantavirus-  
Infektionen  
verlaufen  
tödlich. Daniel  
hatte Glück**



# Neues aus der Welt der Medizin

## Brustkrebs: Achten Sie auf diese Symptome

Knoten sind das häufigste Anzeichen für Brustkrebs. Eine Studie mit mehr als 2300 britischen Brustkrebs-Patientinnen hat allerdings ergeben, dass in 17 Prozent der Fälle die Betroffenen wegen anderer Krankheitszeichen den Arzt aufsuchten. Dazu zählten Veränderungen der Brustwarze, Entzündungen der Brust oder Schmerzen in der Achselhöhle mit geschwollenen Lymphknoten.

Frauen, die einen Knoten in der Brust spürten, gingen jedoch früher zum Arzt als Betroffene mit anderen Symptomen. Der leitende Autor der Studie rät, jede Veränderung an der Brust schnellstmöglich untersuchen zu lassen, da Krebs vielfältige Erscheinungsbilder haben kann.

## Beweglicher durch künstliches Hüftgelenk?

Künstliche Hüftgelenke werden vor allem eingesetzt, damit Patienten weniger Schmerzen haben, wenn sie sich bewegen. Eine Analyse von 17 Studien, die die Universität von East Anglia, England, durchführte, hat aber gezeigt: Patienten bewegen sich nach dem Eingriff nicht deutlich mehr als davor. Deshalb sollten Ärzte Patienten mit künstlichem Hüftgelenk dazu ermutigen, körperlich

aktiver zu sein, spazieren zu gehen und Treppen zu steigen!

## Übergewicht durch gestressten Partner

Dauerstress kann zu Übergewicht führen, da er die Selbstbeherrschung beeinträchtigt und Frustessen begünstigt. Der Taillenumfang kann selbst dann zunehmen, wenn man nicht selbst, sondern der Partner ein Jahr oder länger unter Stress steht, so eine Studie der Universität von Michigan, USA, mit 2042 verheirateten Paaren über 50. In anderen Studien fand man heraus, dass es Paaren hilft, den Stress zu bekämpfen und sich gemeinsame Ziele zu setzen.

## Steroid-Spritze hilfreich bei Innenohr-Erkrankung

Schwere Formen von Morbus Ménière, einer Erkrankung des Innenohrs, gehen mit Schwindelanfällen einher. Man kann die Erkrankung mit Injektionen des Antibiotikums Gentamicin – direkt ins Trommelfell – behandeln. So verbessern sich zwar die Beschwerden, doch bei 20 Prozent aller Patienten kommt es zu Hörschäden. Laut einer britischen Studie gibt es jetzt eine Alternative: Injektionen mit dem Steroid Methylprednisolon. Sie sind genauso effektiv, gefährden jedoch nicht das Hörvermögen. ■



„Du bist jetzt in der vierten Klasse, Papa kann dir nicht mehr bei den Hausaufgaben helfen.“

ILLUSTRATION: © HERMAN VON JIM UNGER GENEHMIGT VON LAUGHINGSTOCK LICENSING INC., KANADA

**EIN GLÄUBIGER COWBOY** hat seine Bibel verloren und kann sie nirgendwo finden. Am Nachmittag trabt ein Hengst zur Veranda der Ranch, die Bibel im Maul, und lässt sie vor den Füßen des Cowboys fallen.

Der Cowboy traut seinen Augen nicht, blickt zum Himmel und ruft: „Sei gepriesen, mein Herr, du hast ein Wunder geschehen lassen.“

„Eigentlich nicht“, antwortet das Pferd. „Dein Name und deine Adresse stehen auf der ersten Seite der Bibel.“

TERRY SANGSTER, Großbritannien

**KOMMT EINE KATZE** in den Katzenhimmel. Das Erste, was sie sieht, ist eine Maus, die auf einem Roller vorbeifährt.

„Oh“, sagt sie, „ich wusste nicht, dass es hier Essen auf Rädern gibt.“

EDITH WACKER, Lichtenau

**DER ANGESTELLTE** erscheint wiederholt zu spät im Büro. Seine Chefin schaut verärgert auf ihre Uhr und sagt: „Sie hätten um 8.30 Uhr hier sein sollen!“

Antwortet er: „Warum? Was ist um halb neun passiert?“

RD

# Ausgesprochen

## Mein kostbarster Besitz ...

... ist mein  
**Optimismus.**

LISBETH,  
*Otta, Norwegen*

... ist mein  
**fröhlicher  
Charakter.**

Er öffnet viele Türen.

HETTA VERSTEEG,  
*Dordrecht,  
Niederlande*

... ist  
meine  
**Fantasie.**

AZAOU  
ABDELMOUMENE,  
*Brüssel, Belgien*

... ist  
mein **Job.**

SANDRA VIEIRA,  
*Lissabon,  
Portugal*

... ist meine  
**Ehefrau.**

Wir sind seit 67 Jahren  
verheiratet.

JOSEP GARCÍA,  
*Barcelona,  
Spanien*

... ist meine  
**Fähigkeit,**

stets an bessere Zeiten  
glauben zu können.  
JEAN-PIERRE DAUNIS,  
*Tournon, Frankreich*

... ist  
zerstört.

MATTI MILAN,  
*Finnland*

... ist eine  
Haarlocke  
meines  
Babys,

das nicht mehr bei uns ist .

DINESH THANGARAJAN,  
*Shah Alam, Malaysia*

... ist meine  
Lebens-  
erfahrung.

Die kann mir keiner  
nehmen.

RAINER, *Kehl*

... ist mein  
Notizbuch

mit Textnachrichten  
von meinem Mann.

MARIA DENISSE PEREZ,  
*Singapur*

... ein  
T-Shirt,

das mein inzwischen  
erwachsener Sohn als  
Baby getragen hat.

MARJANCA,  
*Kranj, Slowenien*

... ist mein  
Rasen-  
mäher.

Beim Mähen stört  
mich keiner.

MICHAEL BATSON,  
*Geelong, Australien*

... sind  
meine  
Fotoalben.

CORINNE LISCHING,  
*Zürich, Schweiz*

### Hierher!

► **Die Kartoffeln in meinem Garten sind von Drahtwürmern stark angefressen. Was kann man dagegen tun?** **INGRID THIEL, Pulheim**

Die dünnen, 1,5 bis 2,5 Zentimeter langen Drahtwürmer sind Larven verschiedener sogenannter Schnellkäferarten. Sie benötigen zu ihrer Entwicklung drei bis fünf Jahre und verpuppen sich dann im Boden. Die Würmer fressen die Wurzeln von Salat, Kohl oder anderen Gemüsearten an, sodass diese welken. Bei Kartoffeln bemerkt man den Schaden während der Ernte an den Bohrgängen.

Durch Fangpflanzen wie Salat lassen sich die Schädlinge von der „Hauptkultur“ ablenken. Als Köder kann man auch halbierte Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten in den Boden einbringen. Diese muss der Gärtner dann regelmäßig kontrollieren und einsammeln.

**DR. KLAUS MARGRAF,**  
*Pflanzenschutz-Experte*

► **Meine an Brustkrebs erkrankte Nachbarin soll die Sonne meiden. Warum schaden ihr die Sonnenstrahlen?**

**RENATE D., Rothenstein**

Einige Medikamente zur Krebsbehandlung, aber auch eine Strahlen-



therapie machen die Haut lichtempfindlicher. Es kann während oder nach der Behandlung zu Rötung, Pusteln, Blasen oder sogar Ablösung der Haut kommen. Meist bilden sich die Hautreaktionen nach Beendigung der Therapie wieder zurück.

Um vorzubeugen, raten Mediziner während der Behandlung zu Lichtschutzmaßnahmen. Wie lange diese nach Beendigung der Therapie weitergeführt werden sollten, ist nicht eindeutig geklärt. Auch Hauttyp, Bräunungsgrad, Behaarung und individuelle Empfindlichkeit der Haut spielen eine Rolle. Ein kurzer Aufenthalt von etwa zehn Minuten im



## DIE EXPERTEN

Freien wird je nach Hauttyp als unbedenklich eingeschätzt.

**DR. SUSANNE WEG-REMERS,**  
*Krebsinformationsdienst*

► **Weshalb spricht man bei Erdbeben von der „nach oben offenen Richterskala“?**

**GERD SCHWINN,** *per E-Mail*

Die Magnitude eines Erdbebens, also die Erdbebenstärke, ist ein Maß für die dabei abgestrahlte Energie. Charles Richter führte die Skala 1935 für Erdbeben in Kalifornien ein.

Ihre Größe beruht auf der Messung der bei einem Beben maximal gemessenen Bodenbewegung und wird unter Berücksichtigung der Entfernung zwischen Erdbeben und Messstation bestimmt. Die Berechnung basiert auf einer logarithmischen Formel: Dies bedeutet, dass bei Zunahme der Magnitude um eine Einheit die ungefähr 30-fach größere Energie abgestrahlt wird. Gemäß ihrer Definition ist die Richter-Magnitude weder nach oben noch nach unten begrenzt.

Aufgrund der physikalischen Eigenschaften der Gesteinsschichten der Erde ist jedoch die Stärke von Beben begrenzt. Magnituden größer als zehn sind nicht zu erwarten. Mit dem Terminus „nach oben offen“ soll die instrumentell ermittelte Stärke



**Dr. Klaus Margraf**  
Pflanzenschutz-  
Experte,  
Berlin



**Dr. Susanne Weg-Remers**  
Krebsinformations-  
dienst, Deutsches  
Krebsforschungs-  
zentrum, Heidelberg



**Dr. Thomas Plenefisch**  
Bundesanstalt für  
Geowissenschaften  
und Rohstoffe,  
Geozentrum  
Hannover

von der beobachteten Intensität eines Bebens abgegrenzt werden. Letztere beschreibt die Auswirkungen eines Bebens an der Erdoberfläche und ist in eine zwölfteilige und damit begrenzte Skala eingeordnet.

**DR. THOMAS PLENEFISCH,**  
*Geozentrum Hannover*

## — | SCHICKEN SIE UNS IHRE FRAGEN | —

**Schicken Sie die Briefe** an *Reader's Digest*, Redaktion Magazin, „Leserfrage“, Vordernbergstraße 6, 70191 Stuttgart oder in Österreich an Singerstraße 8, 1010 Wien

**Oder per E-Mail** an [leserfrage@readersdigest.de](mailto:leserfrage@readersdigest.de)

Unter [readersdigest.de/de/guter-rat/leserfragen](http://readersdigest.de/de/guter-rat/leserfragen) finden Sie weitere Expertenantworten und können Ihre Fragen stellen. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur eine Auswahl der eingesandten Fragen beantworten können.

# Gute Nachrichten

POSITIVES AUS DER GANZEN WELT

VON TIM HULSE

## Minenräumer

**TECHNOLOGIE** Mas-soud Hassani hat ein Ziel: die Welt schnell und sicher von Landminen zu befreien. Der Industriedesigner verbrachte seine Kindheit in Afghanistan, wo an die zehn Millionen Landminen im Boden lauern. „Mit jeder entschärften Mine wird Leben gerettet, und jedes Leben zählt“, sagt der 32-Jährige, der heute in den Niederlanden lebt.

In Anlehnung an die Spielzeuge, die er als Kind bastelte, baute er aus Bambusstöcken eine große Kugel mit Kunststoff-Füßen. Der sogenannte *Mine Kafon* ist leicht genug, um vom Wind angetrieben zu werden, sein Gewicht reicht gleichzeitig aus, um Minenexplosionen auszulösen.

Hassanis neuestes Projekt ist noch ehrgeiziger: Dabei wird das Gelände



mithilfe einer Drohne kartiert. Die gefundenen Minen werden anschließend auch per Drohne zur Detonation gebracht. Dieser Ansatz verspricht höhere Sicherheit und soll billiger sowie schneller als aktuelle Räumungsverfahren sein. Erste Tests sind für dieses Jahr geplant.

## Hilfsbereite Postboten

**GESELLSCHAFT** Weil im Internetzeitalter immer weniger Briefe verschickt werden, sucht der finnische Postdienst nach neuen Wegen, um

„Wir müssen den öffentlichen Raum zurückgewinnen.“

JANET SANZ, Stadträtin in Barcelona. In der spanischen Stadt soll der Verkehr auf die Hauptstraßen beschränkt werden, um die Nebenstraßen in „Bürgerräume“ zu verwandeln.

seine Mitarbeiter zu beschäftigen. Das neueste Angebot ist ein Spaziergeh-Service für Senioren, die nicht allein aus dem Haus gehen wollen.

„Wir möchten alten Leuten damit Lebensfreude und Unterhaltung bieten“, erklärt Petri Kokkola, Chef des Bereichs Heimdienstleistungen. Spaziergänge können ein- oder zweimal pro Woche gebucht werden. Kostenpunkt: 69 Euro für vier Termine von jeweils 40 Minuten.

Bereits im April 2016 hatte das Postunternehmen einen Rasenmähdienst eingeführt. Allerdings stoßen die neuen Dienstleistungsangebote der Post nicht bei allen Finnen auf Begeisterung. „Finnlands Briefträger sollten lieber erst mal lernen, Pakete an die richtige Adresse zuzustellen, bevor sie Rasen schneiden oder spazieren gehen!“, lautet einer der weniger freundlichen Kommentare auf der Facebook-Seite der finnischen Post.

## Sauberer Zug

**UMWELT** Der erste emissionsfreie Wasserstoffzug der Welt soll ab Dezember 2017 in Niedersachsen Passagiere befördern. Der *Hydrail* ist mit einem auf dem Dach montierten Wasserstofftank ausgerüstet und stößt im Betrieb nur Wasserdampf sowie kondensierte Luft aus.

---

QUELLEN: [www.bbc.com](http://www.bbc.com) (18.11.2016); *BBC News* (25.11.2016); *Good News Network* (2.11.2016); *Daily Mirror* (18.11.2016)

## GUTES BEISPIEL SOLDAT HILFT SCHWER KRANKEM JUNGEN

2003 war der britische Soldat Wayne Ingram in Bosnien stationiert und begegnete dort dem damals vierjährigen Stefan Savic. Der Junge hat ein seltenes genetisches Leiden, das sich in einer schmerzhaften Missbildung seines Gesichts äußert. Die Kosten für eine Operation konnte seine Familie nicht aufbringen.



Ingram beschloss zu helfen. Nach seiner Heimkehr begann er, 167 000 Euro an Spenden für Stefans Behandlung zu sammeln. Nach sechs Operationen hat Stefan heute ein neues Gesicht. Ingram erinnert sich an den Augenblick, als Stefan der Verband abgenommen wurde und er in den Spiegel schaute. „Er hatte Tränen in den Augen. Es war wirklich ergreifend“, erzählt er. Stefan fügt hinzu: „Ich kann nur immer wieder ‚danke‘ sagen.“

RD

Schauspieler Klaus J. Behrendt hilft  
Kindern in Not – und in aller Welt

## Etwas zurückgeben

VON CARMEN MOLITOR

 **KLAUS J. BEHRENDT** sorgt als mitfühlender *Tatort*-Kommissar Max Ballauf für Gerechtigkeit auf den Straßen von Köln. Auch im echten Leben setzt der Schauspieler sich für andere ein. Der 57-Jährige arbeitet gleich in mehreren Hilfsinitiativen für Kinder in Not mit. Wenn seine Prominenz ihm dabei Türen zu potenziellen Spendern öffnet, ist ihm das nur recht.

**Reader's Digest: Herr Behrendt, steht Ihnen Grün?**

**Klaus J. Behrendt:** Nein, eher Blau. Wieso?

*Ein Journalist hat Sie mal gefragt, welche Comicfigur Sie gern wären.*

**Ihre Antwort war: Robin Hood.**

Echt? O Gott! Davon würde ich mich heute verabschieden! Als Robin Hood sehe ich mich gar nicht!

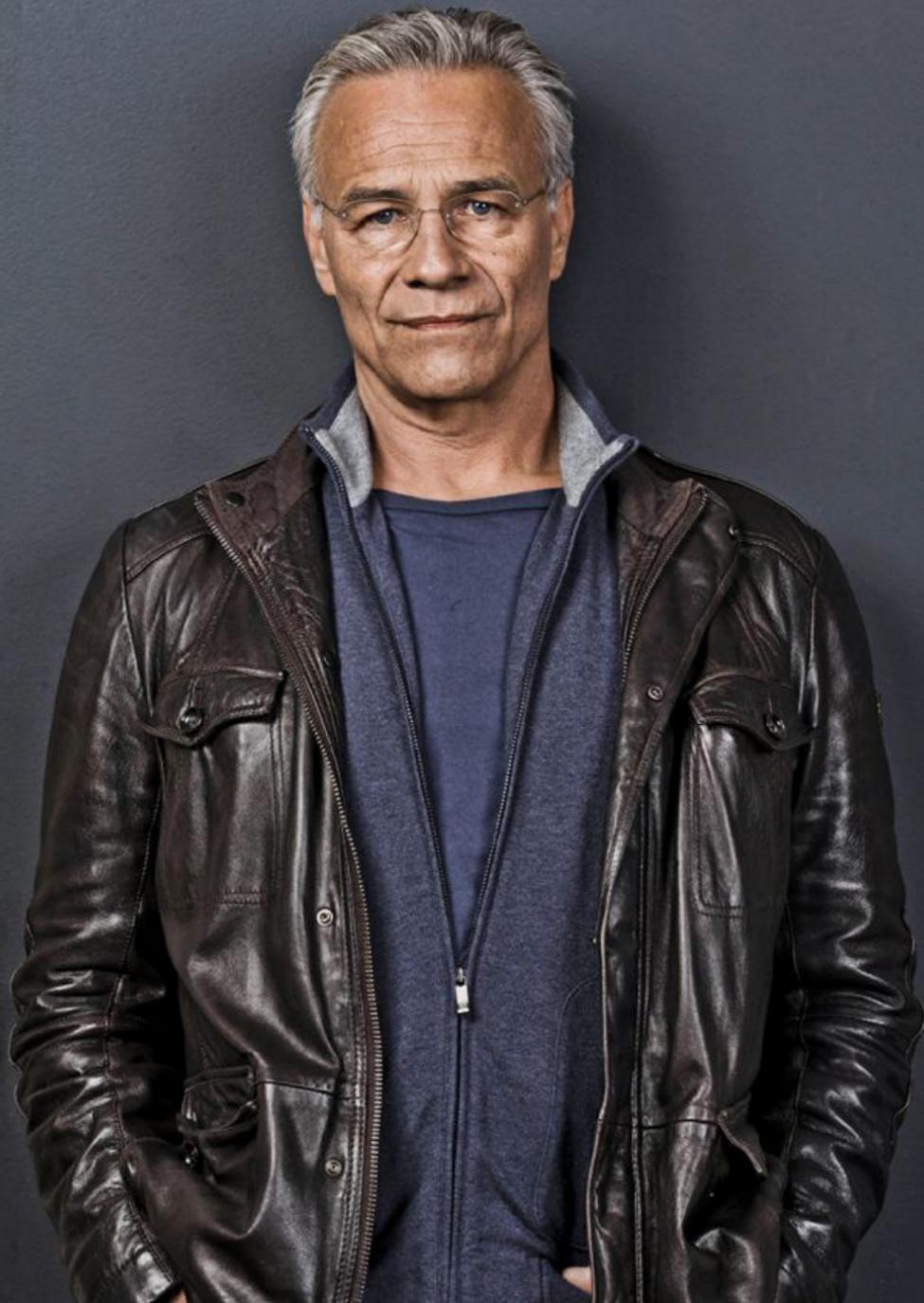
*Immerhin haben Sie mehrere Hilfsinitiativen für Kinder und Jugendli-*

*che in Not mitbegründet, für die Sie sich engagieren. Wie fing das an?*

1998 haben wir die *Tatort*-Folge *Manila* gedreht, in der es um Kinderprostitution ging, um den Missbrauch von philippinischen Kindern durch europäische und nordamerikanische Männer. Bei den Dreharbeiten lernten wir einen Pater kennen, der dort ein Zentrum leitet, in dem er Kinder aus der Prostitution herausholt und ihnen ein Zuhause, eine Therapie und eine Schulausbildung gibt. Das fanden meine *Tatort*-Kollegen Dietmar Bär, Joe Bausch („Freddy Schenk“ und „Dr. Roth“) und ich eine tolle Sache. Wir haben uns überlegt, was wir selbst tun können. So entstand der Verein „Tatort - Straßen der Welt“, mit dem wir das Zentrum unterstützen. Dafür gehen wir seit fast 20 Jahren Klinken putzen und akquirieren Spenden.

*Wie hilfreich ist es dabei, dass Sie prominent sind und zu den*





**beliebtesten Tatort-Kommissaren gehören?**

Das nutzen wir natürlich aus! Es öffnen sich viele Türen von Geschäftsleuten, denen wir plausibel vermitteln, wo Not am Mann ist und wo Gelder gebraucht werden. Das ist für uns wirklich einfacher, als wenn Lieschen Müller hingehen würde.

**2011 gründeten Sie „Wir starten gleich“, eine Initiative, die Schulranzen für Kinder aus finanziell schwachen Familien sponsert. Wie kam es zu dieser Idee?**

Das hat sich zufällig ergeben. Ich war mit Joe Bausch bei einem Golf- und Tennisclub in Osnabrück, der nach einem Turnier die Startgelder an den Tatort-Verein spenden wollte. Wir nahmen den Scheck entgegen. Dabei habe ich den Geschäftsmann Reinhard Höfelmeyer kennengelernt und mit ihm die Idee zu „Wir starten gleich“ ausgeheckt. Inzwischen machen wir die Schulranzen-Aktion außer in Osnabrück auch in Köln, Bonn, Aachen, Wuppertal und Dortmund.

**Wie viel Zeit wenden Sie denn für Ihr Engagement auf?**

Schon sehr viel. Das verpflichtet einen auch. Es ist etwas anderes, als zu sagen: „Hallo, ich bin vom Fernsehen und halte mal eben ein schwarzes Baby in die Luft. Habt ihr mich alle dabei fotografiert? Gut, dann gehen wir mal wieder.“ Nein, es ist arbeitsintensiv.

**KLAUS J. BEHRENDT**

wurde am 7. Februar 1960 in Hamm, Westfalen, geboren. Vor seiner Schauspielausbildung absolvierte Behrendt eine Lehre als Bergmechaniker. Seit 1997 gibt er den Kölner *Tatort*-Kommissar Max Ballauf. 2003 erhielt Behrendt die Ehren-Kriminalmarke des Bundes Deutscher Kriminalbeamter. Aus seiner ersten Ehe stammen zwei Söhne und eine Tochter. Heute lebt Behrendt mit seiner zweiten Ehefrau Karin in Berlin.

RD

**Gibt es schon Pläne für weitere Hilfsprojekte?**

Wir stehen gerade mit einem Projekt in Swasiland in den Startlöchern. Weil dort fast eine komplette Generation durch HIV/AIDS weggestorben ist, bringt niemand den Jungen bei, wie man Gemüse und Getreide anbaut. Wir wollen Lehrgärten errichten und Schulungen finanzieren. Demnächst fliegen Dietmar Bär und ich da hin.

**Helfen nimmt einen großen Platz in Ihrem Leben ein. Wieso eigentlich?**

Mir geht es wirklich gut. Ich habe tolle Kinder, ich habe eine tolle Frau erwischt, ich habe tolle Freunde und einen Job, den ich sehr liebe. Mein Kontostand ist auch nicht schlecht. Aber viele andere haben die Arschkarte gezogen. Ist es da nicht Zeit, einmal etwas zurückzugeben? 

## Gleichberechtigung

Rangfolge der Länder, in denen Mädchen und Frauen die besten Chancen haben\*

1. Schweden
2. Finnland
3. Norwegen
4. Niederlande
5. Belgien
6. Dänemark
7. Slowenien
8. Portugal
9. Schweiz
10. Italien
11. Spanien
12. Deutschland
13. Österreich
14. Luxemburg
15. Großbritannien

\* Index basierend auf Bildung, Gesundheit, gesellschaftlichem Status und politischer Mitwirkung  
Quelle: *Save the Children*, 2016

**„Wenn es  
in der Welt  
logisch  
zuginge,  
würden die  
Männer im  
Damensitz  
reiten.“**

Rita Mae Brown,  
US-amerikan.  
Schriftstellerin



DRAMA

Bei einer Ski-Wanderung in Lappland gerät ein Paar in

# SCHEIT Verloren im



große Gefahr VON LISA FITTERMAN

# NEE

**IN EINEM WALDREICHEN AUSSENBEZIRK** der Kleinstadt Turku im Südwesten Finnlands brechen Liisa und Tuomo Peltola zu ihrem alljährlichen viertägigen Ski-Ausflug auf. Es ist acht Uhr morgens an einem sonnigen Samstag Ende März. Trotz der empfindlichen Kälte weckt die Wetterlage Hoffnung auf wärmere Temperaturen. Vor den beiden liegt eine lange Autofahrt zu den hügeligen Höhen Lapplands.

Das Paar überprüft den Inhalt der Rucksäcke: Instantkaffee, Schlafsäcke und zwei wasserdichte Planen für die Nächte in den spärlich ausgestatteten Wildnishütten. Auf der Fahrt nach Norden werden sie einmal übernachten und Proviant einkaufen. Ihr Ausgangspunkt für die Tour ist Kilpisjärvi, eine Siedlung des in Lappland heimischen Volkes der Samen.

Liisa und Tuomo sind große Fans des Orientierungslaufs, einer Sportart, bei der man in unbekanntem Gelände, nur mit Karte und Kompass ausgestattet, seinen Weg finden muss. Die unwirtliche Natur ist für sie ein einziger großer Spielplatz.

Die Skitour in Lappland ist eine ihrer Lieblingsstrecken, die sie schon fünfmal zurückgelegt haben. 30 Kilometer schnurgerade nach Osten über ein *Fjell*, eine von kahlen Hügelkuppen gezeichnete Hochebene, durchbrochen von steilen Anstiegen und zerklüfteten Felsen. Hier sind sie allein mit der Natur und angewiesen auf wenige primitive Schutzhütten.

Das Paar ist seit vier Jahren verheiratet, lernte sich aber bereits vor mehr als einem halben Jahrhundert kennen, als die mittlerweile 65-jährige Liisa noch ein schüchterner, hochgewachsener Teenager mit dickem, blondem Zopf war. Zehn Jahre später gewann sie die Frauenweltmeisterschaft im Orientierungslauf.

Der fast sechs Jahre ältere Tuomo mit seinen markanten Gesichtszügen und einem trockenen Humor, war

damals im selben Orientierungslauf-Verein, bereits verheiratet, Ingenieur und Kartograf.

„Ich hätte mir niemals träumen lassen, dass ich mich einmal in dich verlieben würde“, bemerkt Liisa. „Mir erschiebst du so langweilig und technisch.“

In den darauffolgenden Jahren führten beide ihre eigenen Ehen und erzogen Kinder: Liisa drei Söhne und



NACH DREI STUNDEN  
SKI-WANDERUNG  
IST DIE HÜTTE  
IMMER NOCH  
NICHT IN SICHT

Tuomo einen Sohn und eine Tochter. Ihr erstes „Date“ vor 14 Jahren war für Liisa lediglich ein Spaziergang im Wald. Für Tuomo bedeutete es mehr.

„Ich wollte dich küssen“, sagt er. Und das tat er. Zehn Jahre danach heirateten sie.

Als sie am Sonntagnachmittag den Startpunkt ihrer Skitour erreichen, bläst ein stürmischer Wind. Aus dicken, schwarzen Wolken fällt Schnee. Doch das Wetter beunruhigt die beiden nicht. Als Orientierungsläufer haben sie schon mit ganz anderen Bedingungen zu tun gehabt.

Sie schwingen sich die Rucksäcke auf den Rücken, setzen Gesichtsmasken und Schne Brillen auf und len-

---

---

ken ihre Skier in den Sturm hinaus. Tuomo hält die zerknitterte Karte in der Hand und übernimmt die Führung. Es ist etwa 16 Uhr, und noch vor Einbruch der Dunkelheit in etwa drei Stunden wollen sie die erste Hütte erreichen.

Die für diesen Tag geplante Strecke soll sie zur Lossujärvi-Wildnishütte nahe der norwegischen Grenze führen. Hinter dem Rentierzaun sind es nur zwölf Kilometer Richtung Osten. Dieser von den Samen errichtete Zaun verhindert, dass den Hirten ihre Tiere entlaufen, und dient Liisa und Tuomo als Orientierungshilfe.

**NACH ZWEI STUNDEN** Ski-Wandern glauben sie den Fuß des letzten Hügels vor der Hütte erreicht zu haben. Sie setzen die Kanten ihrer Skier in den fest gepackten Schnee des Hangs und steigen ihn seitlich hinauf. Sie kommen nur langsam voran und als sie die Kuppe erreichen, sind sie bereits drei Stunden unterwegs.

Sie können nicht genau erkennen, wo sie sich befinden. Klar ist nur, dass sie nicht dort sind, wo sie sein wollten: bei der Hütte.

„Sind wir einen Bogen gefahren?“, wundern sie sich.

Liisa fragt Tuomo, ob sein Kompass vielleicht kaputt ist. „Weiß nicht“, antwortet er schulterzuckend. Auch sein Handy hat keinen Empfang. Vielleicht liegt es am Wetter oder an magnetischen Feldern. Oder vielleicht kann das Gerät, ebenso wie sie, nicht aus-

*Mit Mitte 20  
war Liisa  
Weltmeisterin  
im Orientierungslauf*



machen, wo der Himmel anfängt und der Boden aufhört.

Sie wandern auf ihren Skiern noch eine Stunde weiter und richten sich dann ein Lager für die Nacht ein.

„Wir können ja morgen früh versuchen herauszufinden, wo wir sind“, sagt Tuomo.

Sie graben eine flache Höhle in den Schnee, in der gerade genug Platz für ihre beiden Schlafsäcke ist. Eine der wasserdichten Planen verwenden sie als Unterlage, die andere als Schutzdach. Nach einem Abendessen mit Brot, Käse und Bananen vergraben sie sich in ihren Schlafsäcken.

Um acht Uhr am nächsten Morgen frühstückt Liisa Brot und Käse.

Tuomo trinkt nur schwarzen Kaffee, weil er aus Erfahrung weiß, dass ihn jegliches Essen so früh am Morgen nur müde macht, egal wie intensiv er sich anschließend bewegt. Er ist fast 70 Jahre alt, aber durchtrainiert.

Als sie aufbrechen, ist es immer noch stürmisch, und die Sicht beträgt nicht mehr als 30 Meter. Tuomo ist sich sicher, dass sie am Vortag zu weit nach Süden gegangen sind. Sie ziehen die Karte zurate, doch weil sie ihren genauen Standort nicht kennen, ist sie keine große Hilfe.

„Wir müssen uns nordöstlich halten“, meint Tuomo. Und tatsächlich, nach rund anderthalb Stunden, erhebt sich vor ihnen der teilweise von Schnee verschüttete Zaun.

„Wir gehen nach links und folgen ihm!“, ruft er. Doch nach nur 300 Metern wird Tuomo plötzlich schwindelig. Er hält an und stützt sich auf seine Stöcke.

„Was ist los?“, fragt Liisa, als sie bei ihm ankommt.

„Ich muss nur mal kurz durchschneufen“, antwortet er.

Liisa denkt sich nichts dabei. Er ebenso wenig. Nur ein, zwei Minuten wieder zu Atem kommen, das ist alles. Sie bleiben eine Weile stehen und trinken etwas. Dann übernimmt Liisa die Führung in der Hoffnung, dass ihr hochgewachsener Körper ihrem Mann etwas Windschutz bieten kann.

Liisa hört, wie sich Tuomo hinter ihr abmüht, der Orientierungsläufer und Ingenieur, der bislang immer

alles geschafft hat, was er sich zum Ziel gesetzt hat – dickköpfig, stark und furchtlos. Es pendelt sich ein Rhythmus ein: ein paar Minuten Ski fahren, anhalten, damit Tuomo zu Atem kommen kann, dann wieder losfahren.

„Nicht an Tuomos Müdigkeit denken“, sagt sich Liisa energisch. „Konzentriere dich auf unsere Aufgabe. Wir schaffen das.“



LIISA IST BESORGT:  
IST ES ETWAS  
SCHLIMMERES ALS  
NUR MÜDIGKEIT, WAS  
TUOMO SCHWÄCHT?

Die Zeit verstreicht: Schritt, gleiten, atmen ... Plötzlich bemerkt sie, dass sie Tuomo hinter sich nicht mehr hören kann.

„Tuomo! Tuomo!“

Ein paar Sekunden lang bleibt es still. Dann hört sie ihn wieder.

Sie wartet, bis er sie eingeholt hat. Gegen 17.30 Uhr wird ihnen klar, dass sie sich erneut ein Nachtlager suchen müssen. Es war ein langer, harter Tag.

„Wir hätten die Hütte schon längst finden müssen“, denkt sich Liisa im Stillen. Wieder richten sie sich in einer Schneehöhle für die Nacht ein. Tuomo zittert, und ihm ist übel.

Am Dienstagmorgen geht es ihm noch schlechter, dennoch schnallt er

---

sich die Skier an. „Das wird vorübergehen“, sagt er. „Wir haben jetzt nur ein einziges Ziel – die Hütte finden.“

**SIE BRECHEN AUF** und fallen in den gleichen Rhythmus wie am Vortag: fahren und anhalten, wieder und wieder, wobei die Pausen immer länger werden. Mittlerweile ist Liisa nicht nur frustriert, sondern auch besorgt. „Ist es vielleicht etwas Schlimmeres als nur Müdigkeit? Hat er vielleicht eine Erkältung oder einen Infekt?“

Sie gleiten weiter dahin. Es ist mitten am Nachmittag, als Tuomo plötzlich stehenbleibt.

„Liisa, ich muss eine Runde schlafen, bevor ich weitergehen kann.“

Irgendetwas stimmt offensichtlich nicht. Sie macht sich Sorgen. „Natürlich macht er zu Hause jeden Tag ein Nickerchen, aber was, wenn er hier nicht mehr aufwacht?“

Tuomo legt sich auf eine der Planen. Nachdem er 20 Minuten lang geschlafen hat, brechen sie wieder auf und fahren rund zwei Stunden. Um sieben Uhr abends kann Tuomo nicht mehr weiter, obwohl er sich sicher ist, dass die Hütte nur noch einen Kilometer entfernt Richtung Norden liegt.

„Lass dich nicht beirren“, ermahnt sich Liisa. Sie hilft ihm in den Schlafsack und deckt ihn mit einer der Planen zu. Er schläft sofort ein.

„Ich muss etwas tun!“ Liisa rammt einen von Tuomos Skiern in den Schnee und bindet seine eingeschaltete Taschenlampe an dessen Spitze

fest: eine Lichtboje, die ihr helfen wird, ihn in der Dunkelheit wiederzufinden.

Sie gibt ihm einen Abschiedskuss und bricht auf, um die Hütte zu suchen. Es ist etwa 20 Uhr. Der Himmel klart allmählich auf, und die Temperatur fällt auf minus fünf Grad. Doch wie eine Mumie in seinen Schlafsack gewickelt, spürt Tuomo die Kälte nicht. Er hat weder Schmerzen noch Angst. Eine tiefe Stille umfängt ihn, und irgendwann in der Nacht verliert er das Bewusstsein.

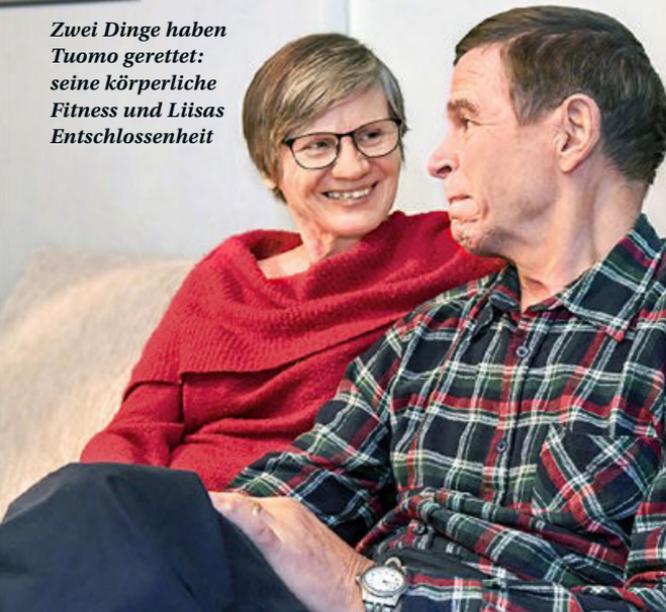
Liisa fährt auf ihren Skiern Richtung Norden. Die Taschenlampe, die sie dabei hat, flackert unbeständig im Dunkeln, bis sie irgendwann ganz ausgeht. „Zum Glück klart es auf“, denkt sie. „So kann ich den Weg trotzdem erkennen.“

Beim Gedanken an Tuomo stellt sie sich vor, dass er auf sie wartet. „Er liegt dort und schickt mir Kraft“, denkt sie.

Als sie nach einer Stunde die Hütte noch immer nicht gefunden hat, beschließt sie, mit der Suche bis zum nächsten Tag zu warten und kehrt auf ihrer Spur um, zurück zu Tuomo. Doch aus irgendeinem Grund kann sie das selbst gebastelte Lichtsignal nicht mehr finden. „Ist es etwa ausgegangen?“

„Fahr' weiter“, spornt sie sich an. Sie wechselt erneut die Richtung, um doch weiter nach der Hütte zu suchen. Kurze Zeit später lenkt sie ihre Skier zwischen zwei Felsen hindurch und trifft auf – Moment mal, sind das ihre eigenen Skispuren?

*Zwei Dinge haben  
Tuomo gerettet:  
seine körperliche  
Fitness und Liisas  
Entschlossenheit*



„Habe ich mich verirrt?“, wundert sie sich. „Schon wieder?“

Die meisten Menschen würden jetzt in Panik geraten: drei Tage Herumirren in der Wildnis, den vielleicht sterbenskranken Ehemann allein zurückgelassen. Als ehemalige Orientierungslauf-Weltmeisterin weiß sie, dass dies alles nicht passieren dürfte, dennoch macht sie sich keine Vorwürfe. Das wäre reine Zeitverschwendung.

„Was jetzt zählt, sind mein Durchhaltevermögen und mein guter Instinkt“, denkt sie.

Sie entscheidet sich für eine Richtung und folgt dieser etwa anderthalb Kilometer, bis irgendetwas sie anhalten und zu den Felsen zurückkehren lässt. Dort setzt sie ihren Weg in entgegengesetzter Richtung fort. Sie

scheint wie von unsichtbarer Hand geleitet, wie vom Stern von Bethlehem oder von Gott. Oder von ihrer eigenen Dickköpfigkeit.

Als am Mittwochmorgen die Sonne aufgeht, eröffnet sich ihr zum ersten Mal seit drei Tagen eine klare Sicht auf ihre Umgebung. Müde, hungrig und getrieben von Adrenalin kämpft sie sich einen Hügel hinauf und er-

blickt von oben das in der Sonne glitzernde Dach der Schutzhütte.

Gegen elf Uhr hat sie sie erreicht und trifft dort auf den samischen Rentierhirten Ole-Thomas Baal. Das Volk der Samen bewohnt die nördlichsten Regionen Skandinaviens und spricht verschiedene einheimische Dialekte, doch Liisa weiß, dass viele von ihnen auch Schwedisch beherrschen. Verblüfft fragt er sie: „Bist du allein?“

„Nein“, erwidert sie erschöpft. „Mein Mann ist noch da draußen. Ich stehe jetzt seit 15 Stunden ununterbrochen auf den Skiern, um Hilfe zu holen. Hast du vielleicht etwas Wasser? Ich habe großen Durst.“

Mit Mühe bekommt Baal aus ihr heraus, dass sich ihr Ehemann ernsthaft in Gefahr befindet. Nachdem er Liisa etwas zu trinken gegeben hat,

besteigt er seinen Motorschlitten und folgt ihren Skispuren. Bereits eine halbe Stunde später sieht er eine reglose Gestalt im Schnee liegen.

„Ich bin zu spät“, durchfährt es ihn. Baal nähert sich Tuomo und kniet sich neben ihm auf den Boden, als er ein Geräusch wahrnimmt. Er hält den Atem an und lauscht. Kein Zweifel: Der vor ihm Liegende schnarcht.

Mit seinem Handy ruft Baal den Rettungsdienst. Das nächste große Krankenhaus ist die nur knapp 100 Kilometer entfernte nordnorwegische Universitätsklinik in Tromsø. Man teilt ihm mit, dass der Hubschrauber in einer halben Stunde bei ihnen sein wird. Daraufhin schaltet er die Scheinwerfer seines Motorschlittens ein, damit die Besatzung sie aus der Luft besser finden kann.

Als Tuomo in der Klinik eintrifft, wird er sofort in den OP gebracht. Seine Körpertemperatur liegt bei nur 25 Grad. Das sind zwölf Grad unter Normaltemperatur. Doch da Tuomo aus eigener Kraft atmet, beginnt der Kardiologe und Anästhesist Dr. Geir

Björsvik unverzüglich mit dem Aufwärmen des Körpers.

Zwei Stunden lang pumpt eine Herz-Lungen-Maschine langsam das kalte, zähflüssige Blut aus Tuomos Adern ab und führt es ihm leicht erwärmt wieder zu. In Schritten von wenigen Grad wird so seine Körpertemperatur behutsam wieder normalisiert.

Im Laufe der folgenden Tage wird er sich einer Operation unterziehen müssen, um ein Stück Darm von etwa einem Meter Länge zu entfernen. Das Gewebe war abgestorben, weil sich sein Blutkreislauf auf die Erhaltung der wichtigsten Organe konzentriert hatte. Auch müssen Tuomo viereinhalb erfrorene Zehen amputiert werden, und seine Nieren werden noch etwa zwei Wochen brauchen, bis sie wieder richtig funktionieren.

Doch die Ärzte sind sich einig: Eigentlich hätte Tuomo Peltola das nicht überleben dürfen. Zwei Dinge haben ihn gerettet: seine ausgezeichnete körperliche Verfassung und die Entschlossenheit seiner Frau Liisa.

---

\* \*  
\* \*

## GEDULD IST EINE TUGEND

Kürzlich schauten wir mit unserer neunjährigen Tochter eine TV-Sendung über Extremsportarten an. Man sah einen Mann, der mit einem sogenannten *Wingsuit* - einem Flügelanzug - von einem Hochhaus sprang. Meine Tochter meinte, dass sie das eines Tages auch machen wolle. „Nur über meine Leiche“, sagte ich. „Okay“, antwortete sie, „ich kann warten.“

R. THIESSEN, *Kanada*

Augenleiden sind weit verbreitet.  
Dank unserer Tipps ...

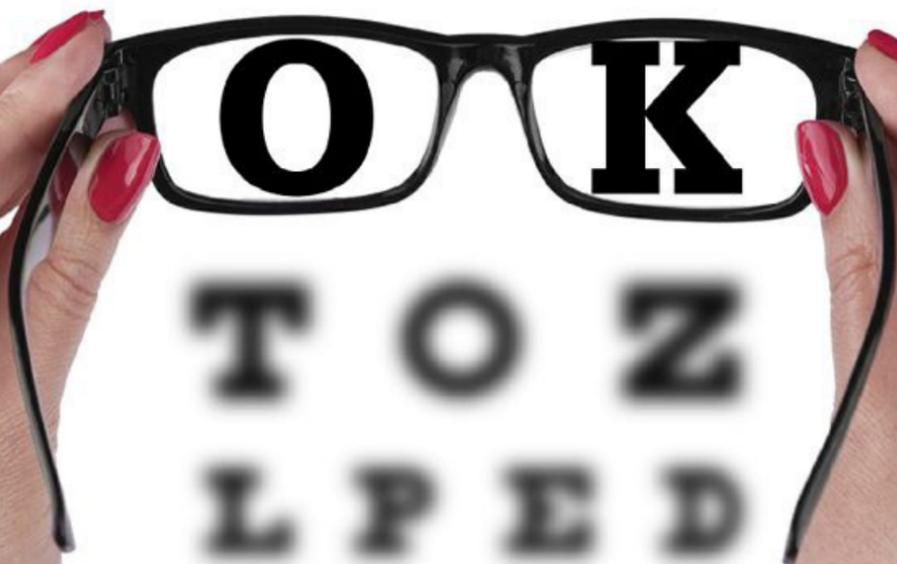
# Behalten Sie den *Durchblick!*

VON STELLA CORNELIUS-KOCH

**SIE SEHEN AUCH** ohne Brille oder Kontaktlinsen richtig gut? Glückwunsch! Mit Ihren Adleraugen gehören Sie allerdings zu einer Minderheit. Rund zwei Drittel Ihrer Mitbürger leiden unter einer Fehlsichtigkeit, die sie mit Brille oder Kontaktlinsen korrigieren. Aber nicht nur Fehlsichtigkeit schmälert unser Sehvermögen. Allein in Deutschland leiden zehn Millionen Menschen am Grauen Star, 4,5 Millionen an einer Makuladegeneration und knapp eine



E



T O Z

L P E D

F E C F D

B D F C B F



F E L O P E D

Million an einem Glaukom. Das Türkische: Diese Erkrankungen können unser Augenlicht nicht nur beeinträchtigen, sondern sogar vollständig auslöschen.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Eine frühzeitige Diagnose und fachgemäße Behandlung durch den Arzt sind das A und O der Augengesundheit. Aber auch Sie selbst können einiges tun, um Ihr Sehvermögen zu erhalten – oder sogar zu verbessern.

### **Grauer Star – neue Linse verleiht klare Sicht**

Der Graue Star entsteht durch eine Eintrübung der Augenlinse – meist altersbedingt. Es gibt aber auch Ri-

aber sah ich vor allem abends mit dem rechten Auge merklich schlechter. Lichter, wie zum Beispiel Ampeln, nahm ich oft doppelt wahr.“

Im Glauben, eine neue Brille sei fällig, ging die heute 58-Jährige zum Augenarzt. Der diagnostizierte einen Grauen Star. Früher führte diese Erkrankung zur Erblindung des betroffenen Auges. Heute lässt sie sich mit einer kleinen Operation unter örtlicher Betäubung beseitigen.

„Bei dem rund 20 Minuten dauernden Routine-Eingriff ersetzt der Chirurg die trüb gewordene Augenlinse durch ein Kunststoffimplantat“, erklärt Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.



---

## **UNBEHANDELT SCHÄDIGT EIN GLAUKOM DEN SEHNERV. DORT VERURSACHTE SCHÄDEN LASSEN SICH NICHT RÜCKGÄNGIG MACHEN**

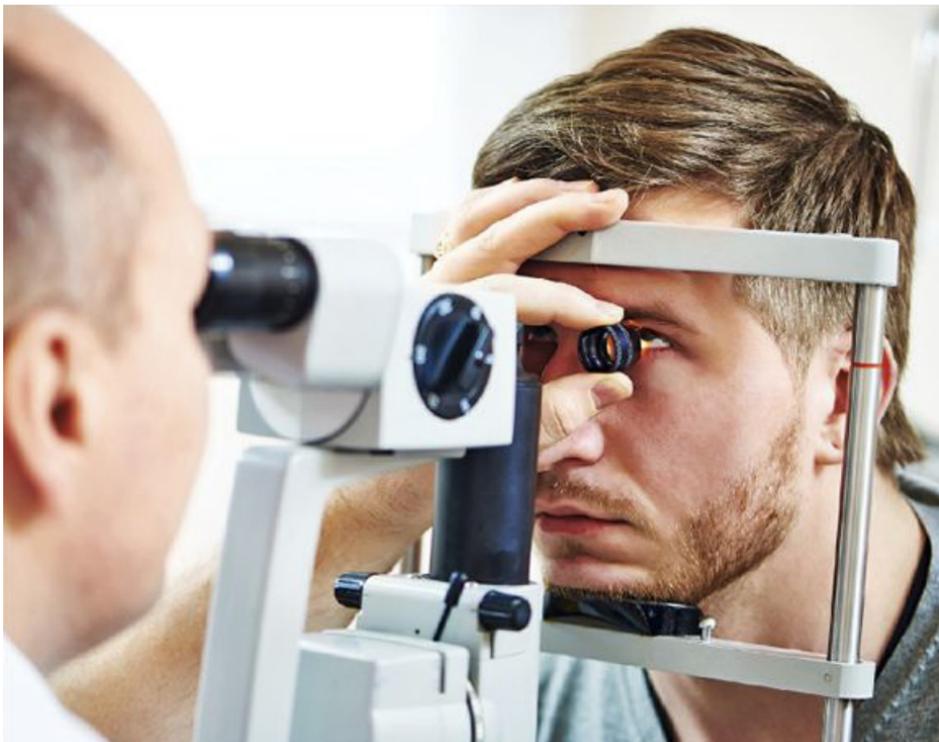
---

sikofaktoren, die Sie beeinflussen können: Rauchen und zu viel UV-Licht. Am besten verzichten Sie also auf Tabak und sorgen für geeigneten Sonnenschutz. Bemerkbar macht sich der Graue Star mit Schleiersehen, Doppelbildern sowie einer erhöhten Licht- und Blendempfindlichkeit.

So war es auch bei Kathrin Raach. „Am Steuer habe ich schon länger eine Brille getragen, weil ich etwas kurzsichtig bin“, erzählt die Verlagsangestellte aus Stuttgart. „Vor etwa zehn Jahren

Auf Wunsch kann der Arzt mit speziellen Linsen gleichzeitig eine bestehende Kurz-, Weit- oder Altersweitsichtigkeit beheben. Kathrin Raach entschied sich für eine Linse, die ihre Kurzsichtigkeit korrigiert. Mit dieser Lösung war sie so zufrieden, dass sie, als fünf Jahre später auch das linke Auge vom Grauen Star betroffen war, die gleiche Linse wählte.

In den meisten Fällen entwickelt sich ein Grauer Star schleichend. „Deshalb ist es wichtig, ab einem Al-



*Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie Ihre Augen regelmäßig untersuchen lassen*

ter von 40 Jahren einmal jährlich zur augenärztlichen Kontrolle zu gehen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben“, rät Dr. Eckert.

### **Grüner Star - den Sehnerv entlasten**

Auch den Grünen Star bemerken Betroffene häufig erst relativ spät – mit potenziell schwerwiegenden Folgen: „Unbehandelt schädigt ein Glaukom den Sehnerv. Dort einmal

verursachte Schäden lassen sich nicht rückgängig machen. Deshalb ist eine möglichst frühe Diagnose beim Grünen Star besonders wichtig“, erklärt Dr. Eckert.

Ohne Behandlung kommt es bei Betroffenen zu einer schleichenden Verminderung des Sehens zunächst im äußeren Gesichtsfeld, später auch in der Blickmitte, wo wir besonders scharf sehen. Da das Erkrankungsrisiko mit dem Lebensalter steigt, soll-

ten Sie ab etwa 40 Jahren regelmäßig einen Glaukom-Check durchführen lassen. Dies gilt besonders für alle, die Risikofaktoren wie Kurzsichtigkeit, Glaukom-Erkrankungen der Eltern oder der Geschwister aufweisen.

Die Kosten von etwa 20 Euro übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen allerdings nicht. Damit Ihr Geld gut angelegt ist, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Arzt neben dem Augeninnendruck auch den Sehnerv und das Gesichtsfeld untersucht. „Das ist wichtig, weil ein Glaukom auch bei normalem Augendruck auftreten kann“, erklärt Professor Christian Ohrloff von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft.

Sinneszellen in der Makula, dem Ort des schärfsten Sehens, langsam ab. Im schlimmsten Fall führt dies zur völligen Erblindung. Etwa ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko, an einer AMD zu erkranken, deutlich an.

Bei der trockenen Form der Erkrankung lagern sich Stoffwechselprodukte in der Netzhaut ab. Dies verursacht meist nur einen geringen Sehverlust. Geht die trockene AMD allerdings in die feuchte Makuladegeneration über, ist Ihr Augenlicht akut bedroht. Als Reaktion auf die Ablagerungen wachsen dann neue Blutgefäße unterhalb der Netzhaut, Flüssigkeit sickert ein und schädigt die Sinneszellen irreparabel.



---

## ETWA AB DEM 50. LEBENSJAHR STEIGT DAS RISIKO, AN EINER MAKULADEGENERATION ZU ERKRANKEN, DEUTLICH AN

---

Behandelt wird ein Glaukom meist durch spezielle Augentropfen. Sie senken den Augeninnendruck, entlasten so den Sehnerv und verhindern ein weiteres Absterben der empfindlichen Nervenfasern. Reicht dies nicht aus, kann eine Lasertherapie oder Operation den Augeninnendruck senken.

### **Makuladegeneration – die Sinneszellen schützen**

Bei der altersbedingten Makuladegeneration, kurz AMD, sterben die

„Mit speziellen Medikamenten kann der Arzt die Einsprossung von Blutgefäßen verhindern. Diese werden in den Glaskörper des Auges gespritzt“, erklärt Dr. Eckert. „Dadurch lässt sich die Erkrankung zwar nicht heilen, aber wir können sie stoppen.“

Suchen Sie also bereits bei ersten Anzeichen wie einer plötzlichen Sehminderung den Augenarzt auf. Vor allem, wenn Ihnen beim Lesen Buchstaben verzerrt oder gekippt vorkommen, bei dunklen Flecken oder Ver-



## SEHTRAINING – WAS BRINGT ES WIRKLICH?

Fixieren, Bewegen, Entspannen: Sehtrainings versprechen, mit speziellen Übungen die Sehkraft zu erhalten oder sogar zu verbessern. Professor Christian Ohrloff warnt jedoch vor überhöhten Erwartungen: „Objektiv kann man dadurch eine Fehlsichtigkeit nicht messbar beeinflussen, wengleich die Übungen sicherlich subjektiv eine entspannende Wirkung haben, weil sie dem Patienten das Gefühl geben, etwas für sich zu tun.“

Grundsätzlich rät der Experte, die Augen im Alltag nicht zu überanstrengen und beispielsweise am Computer regelmäßig kurze Pausen einzulegen, in denen man in die Ferne schaut. Auch Aufenthalt im Freien bei gleichzeitigem Schutz der Augen vor übermäßiger UV-Strahlung, Sport und eine gesunde Ernährung kommen den Augen nachweislich zugute. **sck**

zerrungen im Gesichtsfeld. Mit gesunder Ernährung, insbesondere dem Verzehr von grünblättrigem Gemüse, Sonnenschutz und Nikotin-Verzicht mindern Sie Ihr AMD-Risiko.

### **Diabetische Retinopathie – Blutzucker im Griff behalten**

Als Diabetiker sollten Sie Ihren Augen besondere Aufmerksamkeit schenken. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel kann die winzigen Blutgefäße der Netzhaut schädigen. Häufig bleibt eine diabeti-

sche Retinopathie lange unbemerkt. Genau wie das diabetische Makulaödem, das oft Folge einer Retinopathie ist. Es drohen Sehstörungen, im schlimmsten Fall die Erblindung.

„Je besser der Zucker eingestellt ist, desto seltener treten solche Komplikationen auf“, sagt Professor Christian Ohrloff. „Wichtig ist daher, dass Diabetiker ihre Werte regelmäßig ärztlich kontrollieren lassen und zusätzlich einen Augenarzt aufsuchen. Am besten schon zu Beginn der Zu-

ckerkrankheit.“ Der Augenarzt wird den Augenhintergrund auf mögliche Netzhautblutungen oder -ablagerungen untersuchen.

Frühzeitig erkannt, lässt sich eine diabetische Retinopathie mit einer Laserbehandlung stoppen. Bei schwereren Verläufen verhindert eine Operation meist die völlige Erblindung. Das diabetische Makulaödem wird mit mehrmaligem Spritzen von speziellen Präparaten in den Glaskörperraum behandelt.

### Fehlsichtigkeit – wenn der Fokus nicht stimmt

Bei der häufigsten Form der Fehlsichtigkeit, der Kurzsichtigkeit, ist der

Papier beim Lesen und kann mich nicht schminken, weil ich das Auge im Spiegel nicht sehen kann“, berichtet die 40-Jährige.

So wie bei Carmen Eickhoff macht sich eine Kurzsichtigkeit häufig erstmals in der Schulzeit bemerkbar. „Hauptursachen sind der vermehrte Aufenthalt in Innenräumen und vor allem fehlendes UV-Licht“, erklärt Professor Ohrloff. Daher rät der Augenarzt vor allem Kindern und Jugendlichen, zur Vorbeugung möglichst jeden Tag zwei Stunden im Freien zu verbringen.

Eine Weitsichtigkeit hingegen ist angeboren und bessert sich in vielen Fällen durch das Wachstum des Aug-



## FRÜHZEITIG ERKANNT, LÄSST SICH EINE DIABETISCHE RETINOPATHIE MIT EINER LASERBEHANDLUNG STOPPEN

Augapfel im Verhältnis zur Brechkraft der Linse zu lang. Dadurch treffen Lichtstrahlen nicht auf die Netzhaut am Augenhintergrund, sondern davor und ergeben beim Sehen in die Ferne ein unscharfes Bild.

Wie problematisch dies im Alltag sein kann, weiß Carmen Eickhoff nur zu gut. Die Afrikanistin aus Barsinghausen bei Hannover ist mit minus zehn und elf Dioptrien stark kurzsichtig. „Ohne Sehhilfe geht praktisch nichts. Ich stoße mit der Nase aufs

apfels bis zum Erwachsenenalter. Bei einem zu kurzen Augapfel bündeln sich die Lichtstrahlen erst hinter der Netzhaut und ergeben beim Sehen in der Nähe ein unscharfes Bild.

Die sogenannte Altersweitsichtigkeit, die etwa ab dem 45. Lebensjahr beginnt, entsteht durch eine Verhärtung der Linse. Sie verliert dabei die Fähigkeit, auf Gegenstände in der Nähe des Auges zu fokussieren.

Häufig angeboren ist auch ein Astigmatismus: eine Hornhautver-

---

---

krümmung, bei der Betroffene runde Objekte strich- oder stabförmig wahrnehmen.

## Brille, Kontaktlinse oder Laseroperation?

Eine Fehlsichtigkeit lässt sich in der Regel mit einer Brille oder Kontaktlinsen korrigieren. Für Letztere hat sich auch Carmen Eickhoff entschieden. „Meine Augen sind zwar etwas empfindlicher für Staub, sehr oft trocken und brennen entsprechend“, erzählt sie. „Dennoch überwiegen die Vorteile, zumal bei meiner Sehstärke sehr dicke und damit schwere Gläser erforderlich wären.“

Alternativ zu Brille oder Kontaktlinsen kommt eine Laser-Operation in Frage: je nach Beschaffenheit der Hornhaut bei einer Kurzsichtigkeit bis etwa minus sieben Dioptrien, nicht

altersbedingter Weitsichtigkeit bis plus vier Dioptrien und bei Stabsichtigkeit. Mit einem speziellen Laser trägt der Arzt dabei Hornhautgewebe ab. Dadurch verändert sich die Wölbung der Hornhaut, der Brechfehler wird korrigiert.

Allerdings übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten dieser Behandlung nicht. Pro Auge müssen Sie mit rund 1000 bis 3000 Euro rechnen. Auch nach einer Laser-OP können die Augen sich verändern. Deshalb ist das Lasern bei altersbedingter Weitsichtigkeit nicht geeignet, da sie auch danach weiter voranschreitet.

Schenken Sie Ihren Augen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Dann stehen Ihre Chancen gut, dass Sie den Durchblick bewahren – bis ins hohe Alter.

---

\* \*

## SUPERWACHSTUM

Im Frühjahr waren meine Tochter und ich im Auto unterwegs zur Oma. Wir kamen an Naturschützern vorbei, die am Straßenrand niedrige Fangzäune aufstellten. „Die Zäune verhindern, dass Kröten auf ihrer Wanderung zu den Laichgewässern von Autos überfahren werden“, erklärte ich meiner Tochter.

Etwa nach einem Dreivierteljahr fuhren wir wieder an der Stelle vorbei. Diesmal standen Schneefangzäune am Straßenrand.

„Mama!“, rief meine Tochter bei dem Anblick staunend.

„Die Kröten würde ich gern mal sehen. Die müssen ja über den Sommer riesig geworden sein.“

SYLVIA STREIT, *Mickhausen*

Warum in wohlhabenden Ländern  
so viele Menschen unzufrieden sind

# Die beste *aller Zeiten*

VOM DALAI LAMA MIT ARTHUR C. BROOKS

**IN VIELERLEI HINSICHT** hat es nie eine bessere Zeit gegeben, um zu leben. Zwar werden manche Regionen der Erde von Gewalt regiert, und zu viele Menschen leben unter dem Joch tyrannischer Regime. Und obwohl alle großen Religionen der Welt Liebe, Mitgefühl und Toleranz lehren, wird im Namen des Glaubens unausprechliche Grausamkeit verübt.

Dennoch sind weniger Menschen arm oder hungrig, weniger Kinder sterben, und mehr Männer und Frauen als je zuvor können lesen. In vielen Ländern werden die Rechte von Frauen und Minderheiten inzwischen

anerkannt. Natürlich liegt noch viel Arbeit vor uns, aber es gibt Hoffnung, und man sieht Fortschritte.

Wie seltsam mutet es dann an, dass in einigen der reichsten Nationen der Erde so viel Wut und Unzufriedenheit herrscht. In den USA, Großbritannien und auf dem europäischen Kontinent sind die Menschen von der Politik frustriert, und sie haben Angst vor der Zukunft. Flüchtlinge und Migranten hoffen auf eine Chance, in diesen sicheren, wohlhabenden Staaten leben zu dürfen. Doch die Menschen, die bereits in jenen gelobten Ländern zu Hause sind, äußern sich derart be-



sorgt über ihre eigene Zukunft, dass es fast an Hoffnungslosigkeit grenzt.

Wie kann das sein?

Hinweise liefert eine interessante Untersuchung zu der Frage, was Menschen glücklich macht. Forscher stellen fest: Bei älteren Menschen, die das Gefühl hatten, nicht gebraucht zu werden, war die Wahrscheinlichkeit, frühzeitig zu sterben, dreimal größer als bei jenen, die sich nützlich fühlten. Darin spiegelt sich eine grundlegende menschliche Eigenschaft wider: Wir wollen gebraucht werden.

Der Wunsch, gebraucht zu werden, hat nichts mit selbstsüchtigem Stolz oder einem ungesunden Streben nach weltlicher Anerkennung zu tun. Dahinter steckt vielmehr der natürliche Drang, seinen Mitmenschen zu dienen. Wie buddhistische Gelehrte bereits im 13. Jahrhundert sagten: „Wer für andere ein Feuer entzündet, erhellt auch seinen eigenen Weg.“

Nahezu alle großen Weltreligionen lehren, dass fleißige Arbeit im Dienste anderer unsere höchste Natur und demzufolge die Grundlage eines glücklichen Lebens sei.

Amerikaner, die Wert darauf legen, Gutes für andere zu tun, erklären beinahe doppelt so häufig, dass sie sehr zufrieden mit ihrem Leben sind, wie Personen, die diese Werte nicht verfolgen. In Deutschland geben Menschen, die versuchen, der Gesellschaft zu dienen, fünfmal häufiger an, sehr zufrieden zu sein, als Menschen, die einen solchen Dienst nicht für wichtig

erachten. Selbstlosigkeit und Freude sind eng miteinander verwoben. Je stärker wir uns dem Rest der Menschheit verbunden fühlen, desto besser geht es uns.

Dies könnte den Schmerz und die Empörung in den wohlhabenden Ländern erklären. Das Problem ist nicht der Mangel an materiellen Gütern, sondern die wachsende Zahl von Menschen, die sich nicht mehr nützlich



JE STÄRKER WIR UNS DEM REST DER MENSCHHEIT VERBUNDEN FÜHLEN, DESTO BESSER GEHT ES UNS

lich und nicht mehr im Einklang mit ihrer Gesellschaft fühlen.

In den USA sind heute dreimal so viele Männer im erwerbsfähigen Alter arbeitslos wie noch vor 50 Jahren. Dieses Muster zieht sich durch alle Industrienationen – mit Auswirkungen nicht nur für die Wirtschaft. Sich überflüssig zu fühlen ist ein herber Schlag für das Selbstbewusstsein. Die Folgen sind soziale Isolierung und emotionaler Schmerz.

Was können wir dagegen tun?

Jeder hat etwas Wertvolles beizutragen. Wir sollten jeden Tag damit beginnen, uns zu fragen: „Was kann ich heute tun, um die Gaben zu würdigen,

---

---

die andere mir anbieten?“ Wir müssen dafür sorgen, dass die weltweite menschliche Gemeinschaft nicht nur eine abstrakte Idee ist, sondern eine persönliche Verpflichtung, die wir bewusst und aufmerksam umsetzen.

Regierungsoberhäupter müssen erkennen, dass eine verantwortungsbewusste Gesellschaft, der am Wohl jedes Einzelnen gelegen ist, Angebote für sinnvolle Arbeit schaffen muss. Jeder, der in der Lage ist zu arbeiten, sollte auch die Gelegenheit dazu bekommen.

Zudem muss für alle Kinder Bildung gewährleistet sein, die sowohl ethisches Verständnis als auch praktische Fähigkeiten vermittelt. Diese wiederum führen zu wirtschaftlicher Absicherung und innerem Frieden. Eine Gesellschaft, die Anteil nimmt, muss die Schwachen schützen und sicherstellen, dass sie durch entsprechende Gesetze dem Elend und der Abhängigkeit entkommen können.

Der Aufbau einer derartigen Gesellschaft ist keine leichte Aufgabe. Keine Ideologie oder politische Partei hält alle Antworten parat. Fehlgeleitete Ideen tragen zu sozialer Ausgrenzung bei, deshalb brauchen wir für deren Überwindung innovative Lösungen von allen Seiten.

Uns beide (Anm. der Red.: die zwei Autoren) verbinden in der Tat nicht

die gleichen politischen Überzeugungen oder dieselbe Religion. Es ist etwas Einfacheres: ein gemeinsamer Glaube an Mitgefühl, an Menschenwürde, an die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit, einen positiven Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten. Die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, überschreiten die Grenzen herkömmlicher Kategorien – ebenso übergreifend müssen auch unser Dialoge und unsere Freundschaften sein.

Viele Menschen sind verwirrt und verängstigt angesichts der Wut und Frustration, die wie ein unkontrollierbarer Flächenbrand durch unsere Gesellschaft wüten, die bis dato ein historisches Maß an Sicherheit und Wohlstand bedeutete.

Dass sich Menschen weigern, sich nur mit körperlicher und materieller Sicherheit zufriedenzugeben, verrät etwas Besonderes: ein universelles menschliches Verlangen, gebraucht zu werden. Machen wir uns gemeinsam daran, eine Gesellschaft zu errichten, die dieses Verlangen stillt.

---

*Der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, ist das spirituelle Oberhaupt Tibets und Friedensnobelpreisträger. Arthur C. Brooks ist Präsident des Forschungsinstituts American Enterprise Institute.*

---

\* \*

Verschwendete Zeit ist Dasein. Gebrauchte Zeit ist Leben.

EDWARD YOUNG, *brit. Schriftsteller (1683-1765)*

Manches, was als sicher gilt,  
ist in Wahrheit ganz anders ...

29

# populäre Mythen

VON DAVID MCCANDLESS

KÖRPER

ESSEN

GESCHICHTE

GEHIRN

NATUR

RELIGION

WISSENSCHAFT

GRAFIK: PAULO ESTRIGA, TATJANA DUBOVINA, FABIO BERGAMASCHI  
RECHERCHE: JAMES KENNEDY, MIRIAM QUICK, ELLA HOLLOWOOD, PEARL DOUGHTY-WHITE  
© INFORMATIONISBEAUTIFUL.NET



### **Napoleon war klein**

Mit etwa 1,70 Meter war er sogar etwas größer als der durchschnittliche Franzose damals.



### **Essen und schwimmen**

Mit vollem Magen ins Wasser zu gehen, ist kein Problem. Alkohol ist viel riskanter.



### **Drei weise Männer**

In der Bibel steht an keiner Stelle die exakte Zahl der Besucher des neugeborenen Jesus.



### **Öl gegen klebrige Nudeln**

Im Kochwasser macht es sie nur glitschig. Das Zusammenkleben verhindert man durch Umrühren.



### **Einstein war schlecht in Mathe**

Falsch. Er bestand zwar zunächst einen Schuleingangstest nicht, war aber sehr gut in Mathematik.



### **Glutamat = Kopfschmerz**

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass Glutamat im Essen Kopfschmerzen auslöst.



### **Die Chinesische Mauer ...**

ist nicht aus dem Welt- raum zu sehen. Nachts sind erleuchtete Groß- städte sichtbar.



### **Getrennte Gehirnhälften**

Die linke und rechte Hemisphäre haben nicht strikt voneinander getrennte Aufgaben.



### **Koffein entwässert**

Seine harntreibende Wirkung wird durch die Flüssigkeit des Getränks ausgeglichen.



## 10-Prozent-Mythos

Wir nutzen praktisch jeden Teil des Gehirns, und es ist fast die ganze Zeit aktiv.



### Bananen an Bäumen

Sie wachsen an Krautpflanzen, die einen „Scheinstamm“ haben und Bäumen nur ähneln.



### Auf der Zunge

Bitter, sauer, salzig, süß und *umami* schmecken wir nicht auf verschiedenen Bereichen.



### Salz im Kochwasser

Eine Prise Salz beschleunigt das Kochen nicht, sondern verzögert es eher.



### Milch „verschleimt“

Wer erkältet ist, kann Milchprodukte verzehren, sie regen die Schleimproduktion nicht an.



### Behörnte Wikinger

Die „typischen“ Helme wurden von Kostümbildnern für eine Oper von Wagner entworfen.



### Fledermäuse sind blind

Tatsächlich können sie sehen und nutzen zusätzlich Ultraschall, um sich zu orientieren.



### Schwarze Löcher ...

sind nicht wirklich Löcher, sondern extrem dichte Objekte mit hoher Gravitationswirkung.



### Jungvögel nicht anfassen

Vögel haben keinen guten Geruchssinn und verstoßen deshalb ihren Nachwuchs nicht.



### **Impfen schadet**

Dass es Autismus verursacht stimmt nicht – dies wurde in gefälschten Studien behauptet.



### **„Zungenschwitzen“**

Hunde regulieren die Körpertemperatur durch Hecheln. Sie schwitzen an den Pfoten.



### **Alkohol tötet Zellen**

Selbst bei schwerem Missbrauch tötet er keine Gehirnzellen, er schädigt sie aber.



### **Eiserne Jungfrau**

Kein mittelalterliches Folterwerkzeug, sondern im 18. Jahrhundert eine Attraktion auf Märkten.



### **Körperwärme-Verlust**

Nur bei Säuglingen geht die meiste Wärme über den Kopf verloren.



### **Schlafwandler wecken**

Tun Sie es ruhig. Dem Sonnambulen könnte sonst leicht ein Unfall passieren.



### **Goldfisch-Gedächtnis**

Angeblich vergessen sie alles nach drei Sekunden, ihr Gedächtnis reicht jedoch drei Monate zurück.



### **Wasserwirbel**

Auf der Südhalbkugel dreht sich das Wasser in der Toilette nicht entgegengesetzt. Der sogenannte Corioliseffekt wirkt hier nicht.



### **Rasieren fördert ...**

das Haarwachstum nicht. Die Haare wirken nur dichter, weil die Spitzen stumpf sind.



### **Zucker macht hyperaktiv**

Studien haben dies nicht belegt. Auch Kinder, die keinen Zucker verzehren, sind mal „überdreht“.



### **Stiere hassen Rot**

Nein, sie erschrecken vielmehr vor der Bewegung des Tuchs, das der Torero schwenkt.

# „Dann holen wir uns eben eine Polin“

Plötzlich brauchen die alten Eltern Hilfe. Soll eine osteuropäische „24-Stunden-Betreuerin“ einziehen?

VON CHRISTINE HOLCH

**IM DROGERIEMARKT** füllt Severin Siebel\*, 55, seinen Einkaufswagen neuerdings mit Gebiss-Haftcreme und Inkontinenzeinlagen. Da geht es ihm wie manchen seines Alters: Die Kinder sind noch nicht selbstständig, die Eltern nicht mehr. Seine Mutter hat seit einem Sturz Pflegestufe 2. Ein Pflegedienst kommt ins Haus, morgens und abends. Das reicht nicht.

Die Mutter, nervös durch die neue Situation, muss fünfmal in der Nacht vom Bett auf den Toilettenstuhl gehievt werden. „Nach der dritten Nacht

bist du da fix und fertig“, sagt der Sohn. Und sowieso: Als selbstständiger Requisiteur muss er möglichst jeden Auftrag annehmen, dann ist er die ganze Woche weg.

Der Pflegedienst schlägt vor: „Frau Siebel, sollen wir nicht abends eine extra dicke Windel nehmen, und Sie lassen's dann halt reinlaufen?“ Nein, das kann sich Frau Siebel nicht vorstellen. Sie hat ihr Leben (inklusive Krieg, Flucht, Witwendasein) immer

---

\*Namen von der Redaktion geändert

*Die polnische Betreuerin  
Maria (links) mit der  
demenzkranken Manon*



in den Griff gekriegt, und jetzt soll sie in die Windel machen?

Der Sohn hört sich um, bekommt eine Telefonnummer zugesteckt. Jetzt wohnen in seinem ehemaligen Kinderzimmer abwechselnd Agata, Alicia, Agnieszka\*. Alle miteinander verwandt oder befreundet, alle aus Ostpolen, wo das Leben teuer und gute Arbeit rar ist. Alle selbstständig. Sagen sie. Glaubt Siebel. Ihre Anwesenheit rund um die Uhr kostet 1400 Euro pro Monat. Bar auf die Hand.

Aber Herr Siebel, das ist doch illegal! Ach so, sagt Siebel, weil die keine Arbeitserlaubnis haben? Nein, eine Erlaubnis brauchen die Leute aus den neuen EU-Ländern nicht mehr. Aber Agata, Alicia, Agnieszka sind ziemlich sicher scheinselfständig. Rechtlich gesehen werden die meisten Betreuerinnen zu Angestellten der Haushalte, wenn sie so arbeiten, wie sie meistens arbeiten: nach Anweisung der Betreuten oder ihrer Angehörigen und ohne selbstbestimmte Arbeitszeiten.

Eigentlich ist Severin Siebel der Arbeitgeber von Agata, Alicia, Agnieszka. Mit allen Pflichten: Mindestlohn, 40-Stunden-Woche, elf Stunden Ruhe zwischen den Schichten ... „Komm ich jetzt ins Gefängnis?“, fragt Siebel. Nein. Aber sollte er entdeckt werden, bekäme er eine Anzeige wegen Steuerhinterziehung, er müsste alle Steuern und Sozialabgaben nachzahlen, obendrauf käme ein hohes Bußgeld.

Allerdings kommt es eher selten vor, dass Schwarzarbeitskontrolleure

in Wohnzimmern stehen. Dafür brauchen sie einen richterlichen Durchsuchungsbeschluss. Den gibt es nur bei konkretem Verdacht. Etwa wenn ein Nachbar einen Tipp gab.

**ES IST EIN DILEMMA.** Die Angehörigen sind unter Druck, weil sie eine Lösung für ihre plötzlich schwachen Eltern finden müssen und weil die offiziellen Lösungen nicht taugen für ihre Lebenssituation. 244 Euro Pflegegeld für pflegende Angehörige sind ein Witz, dafür gibt man nicht seinen Job auf. Und die Pflegesachleistung reicht nicht, um ausreichend Fremdbetreuung einzukaufen.

Da möchte man gern glauben, was Vermittlungsagenturen versprechen: Liebevolle Betreuerinnen stünden bereit. Rundum-sorglos-Paket. 100 Prozent legal. Das können Angehörige schwer überprüfen. Allerdings: Eine daueranwesende Betreuerin für weniger als 2000 Euro kann nicht legal sein. Denn der Mindestlohn liegt für 40 Stunden pro Woche bei knapp 1500 Euro brutto; dazu kommen Sozialabgaben und die Vermittlungsgebühr. Dann ist man bei mindestens 2000 Euro, sagen Fachleute. Wer weniger verlangt, arbeite mit Tricks, etwa die Arbeitszeit kleinzurechnen.

Heinrich Dablen\*, 78, wählte sich auf der sicheren Seite, als er einen Dienstleistungsvertrag mit einer Agentur unterschrieb: 2400 Euro sollte ihn die polnische Betreuerin pro Monat kosten. „Ich riskiere meine

Pension, wenn ich was Illegales mache“, sagt der ehemalige Lehrer. Die Vermittlerin sprach auch von einem A1-Schein, die Betreuerin sei also in Polen renten- und krankenversichert. „Ich hatte das Gefühl, das ist legal“, sagt der alte Herr.

So kam Maria Malinowski\* zu ihm und seiner an Demenz erkrankten Frau Mannon. Heinrich Dablen war vorsorglich ins Kinderzimmer gezogen, er konnte sich ein Leben mit einer fremden Person nicht vorstellen. Doch Maria mochte er sofort.

Maria Malinowski, 39, ist nicht naiv. Aber was ihr Vertrag mit einer Vermittlungsagentur in Wahrheit für sie bedeutet, wusste sie lange nicht. Sie war Lehrerin für Deutsch und Sport, bis ihre Ehe zerbrach und sie mit ihrem Gehalt allein nicht mehr den Kredit für das Haus abbezahlen konnte, in dem sie mit ihrer achtjährigen Tochter und der kränkelnden Mutter wohnt. Also alte Menschen in Deutschland betreuen. Immerhin bekam sie pro Arbeitsmonat rund 1000 Euro aufs Konto.

Stutzig wurde sie, als ihre Bank sie für nicht kreditwürdig erklärte – sie sei ja nur freie Mitarbeiterin der Agentur.

Ja, das Lohnkonstrukt war merkwürdig – 400 Euro Grundlohn, der Rest steuerfrei als Spesen. Schließlich fand sie heraus: Die Agentur zahlte für sie nur fünf Euro im Monat in die Rentenversicherung ein und hatte bloß eine billige Reisekrankenversicherung abgeschlossen.

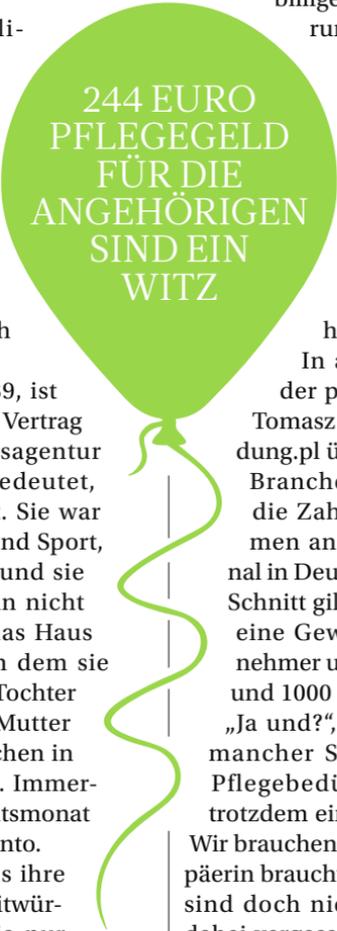
Maria Malinowski verstand: Die A1-Bescheinigung sagt nur, dass in polnische Sozialkassen eingezahlt wird, aber nicht, ob auch in korrekter Höhe.

Wo war all das Geld hin, das Dablen zahlte?

In aller Offenheit spricht der polnische Rechtsanwalt Tomasz Major auf [www.entsendung.pl](http://www.entsendung.pl) über die Gewinne in der Branche. Seine Kanzlei habe die Zahlen von 46 Unternehmen analysiert, die ihr Personal in Deutschland einsetzen: „Im Schnitt gilt als Standardverdienst eine Gewinnmarge pro Arbeitnehmer und Monat zwischen 300 und 1000 Euro.“

„Ja und?“, sagt manche Tochter, mancher Sohn eines deutschen Pflegebedürftigen, „ist es nicht trotzdem eine Win-win-Situation?“

Wir brauchen eine Hilfe, die Osteuropäerin braucht Geld – 1000 Euro netto sind doch nicht nix. Bloß hat man dabei vergessen, die überlangen Arbeitszeiten – meist sieben Tage die



244 EURO  
PFLEGE GELD  
FÜR DIE  
ANGEHÖRIGEN  
SIND EIN  
WITZ



---

Lebens verschenkt an eine fremde Familie. Das war das Geld nicht wert.“

**WAS SAGT** eigentlich die Regierung zu diesen Zuständen, unter denen bis zu 300 000 osteuropäische Betreuerinnen arbeiten? Schließlich steht im Arbeitszeitgesetz: Acht Stunden täglich sind erlaubt, Überschreitungen müssen ausgeglichen werden.

Aber es gibt eine Ausnahme: Die Höchstarbeitszeit gilt nicht

Woche – einzupreisen, die hohe Verantwortung, die Rund-um-die-Uhr-Bereitschaft.

Wie sich das anfühlt, solch ein fremdbestimmtes Leben? Eine Slowakin sagte dem Freiburger Sozialforscher Thomas Klie: „Ich kann das nicht auf Dauer, dass ich mich in einen deutschen Haushalt begeben und mich dort auf ein Leben konzentrieren muss, das nicht meines ist. Und meine Familie und das, was mich sonst ausmacht, das spielt alles keine Rolle mehr, höchstens noch als innere Welt. Das tut mir nicht gut.“

Die nüchterne Juristin Sylwia Timm von der DGB-Beratungsstelle „Faire Mobilität“ erschrak, als eine Frau berichtete: „Ich habe fünf Jahre meines

für Chefärzte und leitende Angestellte – und auch nicht für Beschäftigte, die „in häuslicher Gemeinschaft“ mit anvertrauten Personen leben, die sie eigenverantwortlich betreuen. Das betreffe etwa SOS-Kinderdorfeltern, so das Bundesarbeitsministerium, da könne man kaum Freizeit von Arbeitszeit abgrenzen.

Die 24-Stunden-Agenturen finden das prima. Ist nicht die osteuropäische Betreuerin dasselbe wie die SOS-Kinderdorfmutter? Diese lebe elternähnlich mit ihren Schützlingen zusammen, die 24-Stunden-Betreuerin, nun ja, tochterähnlich. Dass die Kinderdorfmutter das Familienleben in ihrem eigenen Haushalt nach ihren eigenen Maßstäben gestaltet und ei-

nen oder zwei Tage pro Woche komplett frei hat – geschenkt.

Muss einen das interessieren? Ja – wenn man auch in ein paar Jahren noch eine osteuropäische Betreuerin finden will. Die werden nämlich selbstbewusster, vor allem Polinnen, denn sie kennen mittlerweile ihren Marktwert. Auf Facebook tauschen sich rund 1500 Frauen nicht nur über wunde Seniorenhaut aus, sondern auch über Gewerkschaftsgründungen.

Immer mehr Frauen stellen Bedingungen: keine Nachtarbeit, keine demente Person, nur eine gehfähige Person, Internetanschluss. Geradezu fassungslos berichtet der Anwalt einer deutschen 24-Stunden-Agentur von der veränderten Marktsituation: „Wenn ihnen die Arbeit zu schwer ist, dann gehen die einfach. Die sagen, ihre Oma sei krank oder das Kind. Die gehen einfach!“

Manche gehen lieber nach Österreich, da gibt es mehr Geld. Andere in die Schweiz, da gibt es noch mehr Geld – und die neue Gewerkschaftsgruppe „Respekt“. In der Schweiz gibt es sogar eine Regierung, die jetzt die Rechtlosigkeit der „Betagtenbetreuerinnen“ beenden will. Einfach wird das nicht, denn: Ist es Freizeit, wenn die Betreuerin neben der Betagten sitzen und ein TV-Programm gucken muss? Und ist es reine Freizeit, wenn sie zwar nichts tun muss, aber das Haus nicht verlassen darf?

In Deutschland dagegen dulde man spätf feudale Verhältnisse, überlasse

diesen Schattenmarkt sich selbst – so beschreiben Fachleute aus Kirche, Gewerkschaft, Wissenschaft das Schweigen der Politik. Es ist eben eine überaus praktische Illegalität. Die Pflegeversicherung würde zusammenbrechen, kämen all diese betreuten alten Menschen ins Heim.

Maria Malinowski aber wollte nicht länger derart ungesichert arbeiten. Sie drängelte. Und Heinrich Dablen, eifriger Zeitungsleser, fand eine Notiz: Man könne die Betreuerin selbst anstellen, dabei helfe ein Projekt der württembergischen Diakonie, des Vereins für Internationale Jugendarbeit Stuttgart und der Evangelischen Frauen in Württemberg: FairCare.

In der Tat, das ist wohl die einzige garantiert legale und zudem faire Variante. Die Eckdaten von FairCare: Die Betreuerin bekommt 1650 Euro brutto, der Haushalt überweist insgesamt 2300 Euro – da sind Sozialversicherungsbeiträge, Fahrtkosten, Begleitung durch FairCare schon drin. Da der Haushalt auch Geld bekommt (Steuerersparnis, Pflegegeld Stufe 1, Verhinderungspflege), zahlt er effektiv nur 1650 Euro. Meist wechseln sich monatlich zwei Betreuerinnen ab.

Und jetzt der Haken: Die Betreuerinnen dürfen im Schnitt nur 38,5 Stunden arbeiten, Dauerbereitschaft ist nicht drin. Und mindestens ein Tag pro Woche muss komplett frei sein, möglichst zwei. Das können Interessierte oft nicht recht glauben – auch wenn sie selbst Angestellte sind.

Pensionär Heinrich Dablen bemüht sich ja, wie oft sage er zu Frau Maria, wenn die keine Pause macht: „Wegen Ihnen komme ich noch ins Gefängnis!“ Aber Maria Malinowski weiß nicht, wann sie Pause machen soll.

Um die demenzerkrankte Manon Dablen morgens zum Aufwachen und dann Aufstehen zu überreden, brauche man manchmal Stunden. Mal hilft eine Fußmassage, mal helfen Luftballons, mal hilft gar nichts. Dann sitzt Manon erst um elf Uhr beim Frühstück. Um ein Uhr wartet Herr Dablen auf sein Mittagessen, und einkaufen muss sie auch noch.

„Alles braucht Zeit“, sagt Maria, „und Herr Dablen mag es gern gemütlich, Kaffee trinken, Kuchen essen. Dann schaue ich mit Frau Dablen Fotos an, spiele Domino, sie kann sich nicht allein beschäftigen. Ich muss das Leben der beiden gestalten. Dann ist schon wieder Abendessen. Mittags, wenn sie schlafen, mache ich den Haushalt.“

**DIE KATHOLISCHE** Caritas hat ein ähnliches Projekt aufgezogen: CariFair. Es gibt einen ausgetüftelten Wochenplan, damit das mit der Arbeitszeit klappt: An vier Tagen ist die

Betreuerin ganztags zuständig, an zwei Tagen nur halbtags (da ist die betreute Person in einer Tagespflegeeinrichtung), ein Tag ist frei; abends kümmern sich Angehörige, oder der Hausnotruf ist an.

Reinweiß ist aber auch dieses Modell nicht. CariFair war so mutig, sein Projekt wissenschaftlich auswerten zu lassen. Ergebnis: 10 Prozent der Frauen hatten – vertragswidrig – kein eigenes Zimmer; 30 Prozent fanden den Lohn zu gering; 40 Prozent wünschten sich mal einen ganzen Tag frei; und viele beklagten, dass sie zu wenig Verpflegung bekämen.

Die Sparsamkeit deutscher Altenhaushalte! Davon kann Renate Zäckel Geschichten erzählen. Sie berät beim Fraueninformationszentrum in Stuttgart Betreuerinnen. Da flüsterte ihr zum Beispiel eine alte Dame ihren Ärger ins Ohr: Dass die Betreuerin jeden Tag dusche! Dass sie ihre Wäsche getrennt waschen wolle! Dass sie zu viel einkaufe und viel zu teuer! Dabei, sagt Zäckel, sind die Betreuerinnen sehr bescheiden, sie würden nur gern mal Obst und frisches Gemüse essen, nicht immer nur Kartoffeln.

Auch beim Lohn sind besonders die Rumäninnen und Bulgarinnen



MARIA  
WEISS  
NICHT,  
WANN SIE  
PAUSE  
MACHEN  
SOLL

---

bescheiden. Aber für weniger als 1000 Euro netto lässt heute kaum noch eine ihre Familie in der Heimat zurück. Wer jetzt denkt, dass dann ja Frauen aus Moldawien und der Ukraine kommen könnten – Achtung: Das sind keine EU-Staaten, die Betreuerinnen bekämen keine Arbeitserlaubnis, es wäre Schwarzarbeit pur.

Man könnte ja auch Deutsche als Betreuerinnen anstellen. So wie die Stiftung Innovation & Pflege, hervorgegangen aus einer ökumenischen Sozialstation. Was die Pflegekräfte in den Haushalten sahen: überforderte osteuropäische Betreuerinnen in schwierigen Einsätzen, etwa mit Demenzerkrankten, drei Monate am Stück, schlecht oder gar nicht begleitet – „eine Zumutung, für alle Beteiligten“, sagt Vorstand Rolf Schneider.

Mittlerweile hat er rund 300 in Deutschland lebende Betreuerinnen angestellt. Sie leben jeweils zwei Wochen im Altenhaushalt und dann zwei Wochen im eigenen Zuhause. Sie bekommen Fortbildungen und einen Lohn je nach Ausbildungsgrad, auf jeden Fall oberhalb des Mindestlohns.

Das kostet 4380 Euro für einen an Demenz erkrankten Menschen mit Pflegestufe 2. Am Ende, nach Abzug von Pflegesachleistungen, bleiben als Eigenanteil 3000 Euro. Viel Geld. „Aber wir haben nicht nur sehr vermögende Kunden“, sagt Schneider, „da gibt es auch den Sohn, der sagt: ‚Vater, du kommst mir nicht ins Pflegeheim. Ich leg noch was drauf.‘“

Trotzdem: Womöglich ist die Eins-zu-eins-Betreuung in Zukunft ein Luxus nur noch für wenige. „Aber 99 Prozent der Leute brauchen doch gar keine Rundumbetreuung“, sagt Margot Klein von der Beratungsstelle Viva in Mannheim. Man müsse meist nur das fehlende Glied in der Kette der Alltagshandlungen ersetzen. Dabei baut sie auf deren größte Motivation: allein zur Toilette gehen zu können. Sicher, da ist viel Üben notwendig, „aber die Leute in dieser Altersgruppe sind ja sehr willensstark“, sagt Klein.

Viel Begleitung am Anfang also und anschließend vielleicht viermal täglich ein Besuch von anderthalb Stunden. Das kostet viel mehr, als die Pflegeversicherung zahlt. Wer zahlt den großen Rest? Margot Klein sagt, das ist finanzierbar. Bei den von Viva betreuten Menschen zahle oft das Sozialamt. Und dann der Hammersatz: „Die 24-Stunden-Betreuerin haben jene Leute, die keine Hilfe vom Sozialamt erwarten dürfen, weil sie dafür zu viel Geld haben.“

Stimmt, das Sozialamt zahlt, was nötig ist, die Pflegeversicherung dagegen ist nur als „Teilkasko-Versicherung“ gedacht. Alte Menschen zu pflegen und zu umsorgen, gilt nicht als Aufgabe eines Wohlfahrtsstaats, sondern als Privatproblem. Das ist deutsch und ziemlich einzigartig.

**NOCH PFLEGEN** Angehörige, meist Frauen, in „vormoderner Weise“, sagt Sozialforscher Thomas Klie von

der evangelischen Fachhochschule in Freiburg. 70 Prozent der Pflegebedürftigen leben zu Hause; und fast 50 Prozent werden nur von Angehörigen gepflegt, ohne Pflegedienst. Nicht wenige Pflegende werden krank, jede fünfte depressiv.

Trotzdem sei die Bereitschaft zur Pflege immer noch sehr hoch – „aber es gibt mehr Störgefühle“, sagt Klie. Und das ist dann der Moment, wo in den Familien der Satz fällt: Dann holen wir eben eine Polin.

Erstaunliches zeigt der Blick in andere Länder: In Skandinavien kennt man solch einen grauen Pflegemarkt nicht. Dort ist Altenfürsorge eine Staatsaufgabe, so wie Bildung. Die Kommune verfügt über das ganze Geld und zahlt alle Unterstützung – und zwar lange vor der niedrigsten deutschen Pflegestufe. Man muss sich nicht mühsam alles selbst zusammensuchen, sondern bekommt ein Unterstützungspaket organisiert. Will jemand selbst pflegen, wird er auskömmlich dafür bezahlt.

Das kostet. Aber es gleicht sich volkswirtschaftlich mehr als aus, hat die Leipziger Forscherin Cornelia Heintze

herausgefunden: Viel mehr Frauen sind voll berufstätig, und gleichzeitig entstanden Arbeitsplätze in der Pflege.

Es sieht im Moment nicht danach aus, dass die deutsche Politik in die skandinavische Richtung umsteuert.

Wer in Deutschland trotzdem etwas ändern will, versucht meist, Bürger und Bürgerinnen für freiwillige Dienste zu gewinnen. Damit ein Netz entstehe, das hält: aus Ehrenamtlichen, Profihelfern und mehr Tagespflegeplätzen.

Aber Freiwillige fallen nicht vom Himmel. Zwar braucht jeder Mensch eine gewisse „Tagesdosis an Bedeutung für andere“, wie Psychiatrieprofessor Klaus Dörner das ausdrückt, aber wirklich freiwillig übernehme keiner die Rolle des Nachbarn, der Nachbarin, diese Rolle sei ja auch „ausgesprochen lästig“. Falls nicht eine absolute Notsituation herrsche, brauche man einen Schubs, eine Stärkung der Motivation. „Das ist moralisch absolut okay“, findet Dörner.

**DASS ES EINEN SCHUBS** braucht, das war den Leuten in Riedlingen an der Donau bereits bei der Gründung ihrer Seniorengenossenschaft klar. „Es muss einen Nutzen geben für die Leute“, sagt Vorstand Josef Martin.



MAN  
WILL JA  
NICHT  
IMMER  
DANKBAR  
SEIN  
MÜSSEN

---

---

Deshalb können die Freiwilligen für jede geleistete Stunde später selbst eine Dienstleistungsstunde von der Genossenschaft einfordern. Ob das nun Putzen ist, große Wäsche, Fahrdienst, Einkaufen, Gartenarbeit oder eine andere Unterstützung, die man braucht, wenn man nicht pflege-, aber hilfebedürftig ist. Auch diese Lücke lässt die Pflegeversicherung.

Das Problem: Die Zeitgutschrift reicht nicht als Motivation. Die Dienste der Seniorengenossenschaft sollen aber verlässlich sein. Was tun? Geld muss fließen, entschied die Genossenschaft. Jetzt kann man sich seine Zeitgutschrift auch auszahlen lassen. Eine Stunde Putzen kostet 9,50 Euro, davon bekommt die Helferin, der Helfer 7,80 Euro; mit dem Rest finanziert die Genossenschaft zum Beispiel Fortbildungen. Dass die Bürger für die Dienste bezahlen, ist auch ihnen selbst wichtig: Man will ja nicht immer dankbar sein müssen.

Das Riedlinger Modell ist erfolgreich: Deutlich weniger Menschen mussten ins Pflegeheim. Und die Genossenschaft wächst und wächst: 800 Mitglieder, davon 150 Helfer und Helferinnen. Jüngere bessern ihr Einkommen auf, Ältere ihre Rente.

Wenn nur die Gesetze ihnen nicht so viele Steine in den Weg legen wür-

den, seufzt Josef Martin. Muss man denn wirklich den Mindestlohn zahlen, wenn eine ehrenamtliche Dokumentenbetreuerin über die steuerfreie Aufwandspauschale von 2400 Euro im Jahr kommt? Ja, muss man, sagt das Bundesarbeitsministerium.

Und das ist womöglich auch richtig so. Denn es gibt – vielleicht nicht in Riedlingen, aber sonst oft – die ungute Tendenz, Menschen auf ein niedrigst bezahltes „Ehrenamt“ zu verweisen, die eigentlich eine existenzsichernde Arbeit suchen.

Wie soll das werden, wenn immer mehr Deutsche ins hohe Alter hineinwachsen und damit in die Hilfebedürftigkeit? „Mir macht diese Entwicklung Angst“, sagt Helma Lutz, Soziologieprofessorin in Frankfurt. „Alle wissen, was da auf uns zukommt. Diese Lücke, die zwischen Bedarf und gesetzlichem Angebot klappt. Aber es rührt sich nichts.“

Die Mutter von Severin Siebel hatte es sich ganz anders vorgestellt: „Ich dachte, ich wach einfach nicht mehr auf.“ Und jetzt braucht sie jemanden, der ihr, ja, den Po abwischt. Gerade ist Agnieszka da. Und es ist gut so, wie es jetzt ist, findet der Sohn. Aber er selbst werde sich keine Agnieszka leisten können. Seine Tochter, 16, feixt: „Ich putz dir dann das Gebiss, Papa. Haha!“

---

\*  
\*

Wenn ich scherzen will, sage ich die Wahrheit. Das ist immer noch der größte Spaß auf Erden.

G. B. SHAW, *ir. Schriftst. (1856-1950)*

### **Bezauberndes Licht- und Farbenspiel.**

Das frisch vermählte Paar wird vor einem Standesamt in der Provence, Frankreich, mit einem bunten Konfettischauer empfangen. Reis – das traditionelle Symbol für Fruchtbarkeit – wird heutzutage kaum noch geworfen. Stattdessen verwenden die Hochzeitsgäste Blütenblätter oder Papierkonfetti.





Momentaufnahmen vom „schönsten Tag  
des Lebens“ rund um die Welt

# JA, ICH WILL!

VON MARINKA PUŠLAR  
FOTOGRAFIERT VON SAMO ROVAN

➤➤ **Indische Braut mit Blumen.**

Kurz bevor die Zeremonie im Garten der Villa di Maiano bei Florenz in Italien beginnt, sammelt sich die Braut für einen Augenblick. Schon seit der Antike gehören Blumen zu einer Hochzeit einfach dazu. So glaubten die alten Griechen und Römer, dass Kräuter im Haar der Braut böse Geister vertreiben würden.



↖ **Trauung an der irischen Küste.**

Umringt von Brautjungfern und Brautführern küsst sich das neu vermählte Paar. Früher hatte der Kuss des Brautpaares sogar dieselbe rechtliche Bindung wie heute das Unterzeichnen der Hochzeitsurkunde. Der Kuss dieses irischen Paares scheint so leidenschaftlich „heiß“ zu sein, dass sich die Zuschauer Wind zufächeln müssen...

➤➤ **Prickelnder Partyspaß in Peru.**

Der Bräutigam versucht, das Strumpfband der Braut mit den Zähnen zu entfernen. Schon vor Jahrhunderten galt die Brautkleidung als Glücksbringer, deshalb versuchte bei der Feier jeder, ein Stück zu erhaschen. Vermutlich um das Herumzupfen an der frisch Vermählten zu unterbinden, wurde ein neuer Brauch eingeführt: Die Braut wirft den Blumenstrauß über ihre Schulter in die feiernde Menge.

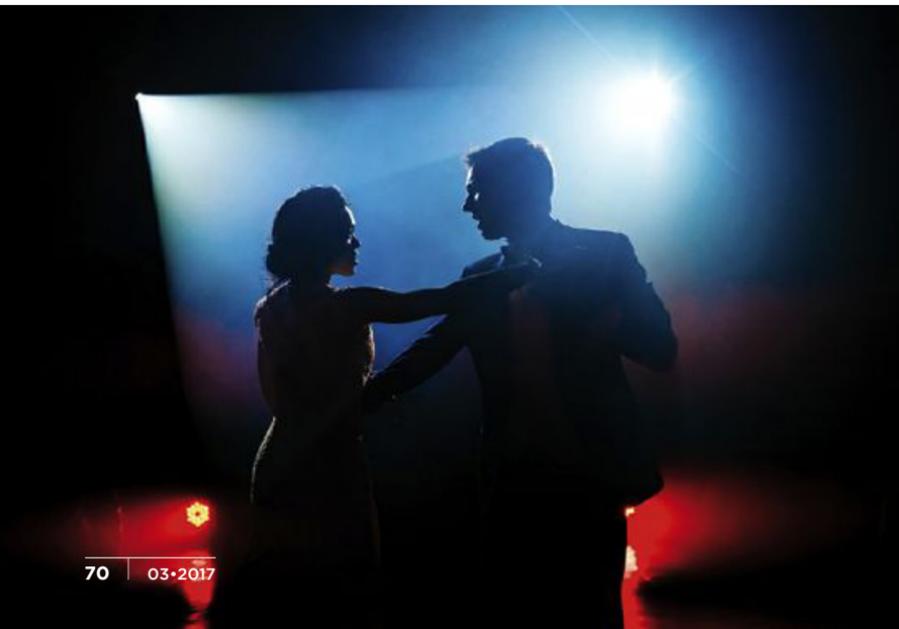




➔➔ **Porträt am Meer.** Die Braut betrachtet den Lichtstreifen am Horizont. Ob ihre Ehe wohl ebenso friedlich und harmonisch wird wie die ruhige See vor ihr? Hochzeitsfeiern am Meer sind eine wunderbare Art, den glücklichsten Tag des Lebens zu begehen. Schließlich spart man sich so die Mühe – und das Geld – beim Aussuchen der Dekoration. Kann man sich einen schöneren Hintergrund als das Meer wünschen?

✚ **Die freche Florine am Hochzeitsbüffet.** Bei einer Feier in Lübeck schnappt sich die Eselin einen Leckerbissen. Da hat wohl jemand beim Platzieren des Büffets nicht richtig aufgepasst ... Sogenannte Scheunenhochzeiten werden auch bei Paaren, die in einer Großstadt leben, immer beliebter.

✚ **Leidenschaftlicher Tanz in die Ehe.** Die frisch Vermählten tanzen zum ersten Mal als Ehepaar miteinander. Nicht nur bei dieser Hochzeitsfeier in Paris spielt die Auswahl der Musik eine große Rolle bei der Planung der Feier. Zu den beliebtesten Liedern gehören *Can't Help Falling in Love* von Elvis Presley, *A Thousand Years* von Christina Perri, *By Your Side* von Sade und *At Last* von Etta James.



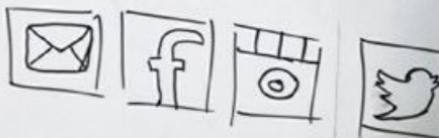


# AUF SCHRITT UND TRITT

Mit jedem Schritt Strom erzeugen?  
Ein junger Ökounternehmer ist  
überzeugt, damit Erfolg zu haben

VON DAVID THOMAS

„Grüne“  
Gedankenspiele:  
Laurence Kemball-  
Cook, Gründer  
von Pavegen



FOTOGRAFIERT VON JAMES CLARKE



**LAURENCE KEMBALL-COOK** ist ein junger Mann vom Typ „idealer Schwiegersohn“ – fit, mit ebenmäßigen Gesichtszügen und einer höflichen, ja, charmanten Art. In seinem etwas heruntergekommenen Büro in der Nähe des Londoner Bahnhofs King's Cross geht es zwanglos zu. Seine lässig gekleideten Mitarbeiter strahlen alle den gleichen jugendlichen Enthusiasmus aus wie ihr Chef.

Dabei ist der 30-jährige Ingenieur, Erfinder und Unternehmer besessen von seiner Arbeit – wie er selbst zugibt. „Manche würden vermutlich sagen, ich bin Perfektionist bis zur Schmerzgrenze“, gesteht er.

Er hat *Pavegen* entwickelt, einen Pflasterstein, der die Trittkraft der Menschen in saubere Energie verwandelt. Damit will Kemball-Cook die Welt verändern. „Ich möchte unser Pflaster in allen Städten der Welt verlegen. Ich möchte aus jeder Brücke, jeder Straße und jedem Gebäude ein Kraftwerk machen.“

Die Idee dazu kam ihm, als er an der Universität Loughborough Industriedesign und -technologie studierte. Im Rahmen eines Studienprojekts arbeitete er bei einem großen Energieunternehmen. „Dort sagte man mir: ‚Laurence, kannst du eine Straßenlampe entwickeln, die mit Sonnen- oder Windenergie betrieben wird?‘“, erinnert er sich.

„Doch wenn die Sonne nicht schien oder der Wind nicht blies, gab es keinen Strom. Ich versuchte es ein Jahr lang – vergeblich. Das machte mich richtig fertig. Doch eines Tages ging ich durch den Londoner Bahnhof

Victoria Station und dachte über die vielen Menschen nach. Ich hatte gelesen, dass pro Stunde 38 000 Personen durch den Bahnhof gingen. Was, wenn wir die von ihnen erzeugte Energie als Stromquelle nutzen könnten?“

Kemball-Cook räumt ein: „Die Idee, aus Trittkraft Energie zu gewinnen, ist nicht neu. Das haben schon andere versucht. Sie setzen Materialien wie piezoelektrische Kristalle ein, um eine elektrische Ladung zu erzeugen. Doch die Leistung ist so gering, dass man mit dem Strom nicht wirklich etwas anfangen kann.“

Kemball-Cook ging die Sache ganz anders an. Das Trittgewicht setzt in seinem Pflasterstein ein horizontales Schwungrad in Gang. „Je mehr Menschen darüber gehen, desto schneller dreht sich dieses Rad“, erläutert er. „So ‚ernten‘ wir Energie.“

Jeder Fußgänger, der über die Platten läuft, erzeugt rund sieben Watt Leistung. Beim Paris-Marathon 2013, bei dem *Pavegen* sein Pflaster im Zieleinlauf verlegt hatte, liefen die Teilnehmer über 176 Platten. Ihre 401 756 Schritte generierten mehr als drei Millionen Joule – genug, um 1880 Handys aufzuladen oder mit einem



Elektroauto vom Typ Nissan Leaf etwa 24 Kilometer weit zu fahren.

**INZWISCHEN** lässt Kemball-Cook das Pflaster in einer Fabrik in Rumänien produzieren. „Ich mag die Osteuropäer“, sagt er. „Manche der Ingenieure sprechen sehr emotional über die kommunistische Zeit. Damals konnten sie vieles nicht kaufen, deshalb mussten sie alles selbst machen. Ihre pragmatische Einstellung ist toll.“

Kemball-Cook exportiert sein Pflaster über London in die ganze Welt. „Wir haben schon 135 Projekte in mehr als 30 Ländern zum Abschluss

---

**Beherrzter Sprung: Laurence Kemball-Cook stellt seine Pflastertechnologie persönlich auf die Probe. Geht ein Fußgänger über eine solche Platte, werden rund sieben Watt elektrische Leistung erzeugt**

gebracht. Der Bürgermeister von Washington hat uns den Auftrag gegeben, Pavegen vor dem Weißen Haus zu verlegen. Für den Paris-Marathon 2013 haben wir die Champs-Élysées in Paris mit unseren Platten bestückt. Auf der Expo in Mailand hatten wir ein System, bei dem Musik erklang und immer lauter wurde, wenn auf dem verlegten Boden getanzt wurde.“

Kemball-Cook rattert herunter, in welchen europäischen Großstädten sein Pflaster bereits im Einsatz ist – Madrid, Athen, Malmö, Sofia, Bukarest – und mit welchen Konzernen er schon zusammengearbeitet hat. Ist der Belag erst hergestellt, verbraucht das System keine fossilen Brennstoffe, erzeugt kein CO<sub>2</sub> und emittiert keine Schadstoffe.

Aber könnte das den täglichen Energieverbrauch tatsächlich spürbar verändern? Julie Hirigoyen von der gemeinnützigen Organisation *World Green Building Council* glaubt das. Pavegen sei eine „enorm innovative Technologie“, meint sie. Ihr gefällt, wie es „Nutzer einsetzt und ihnen bewusst macht, dass sie zur Lösung eines Problems beitragen. Wir brauchen jede intelligente Lösung.“

Hirigoyen gibt jedoch gleichzeitig zu bedenken, dass die aktuellen Herstellungskosten – die Kemball-Cook

auf 300 bis 400 Euro pro Quadratmeter beziffert – nur an Standorten mit sehr hohem Trittaufkommen wie Einkaufszentren, Bahnhöfen und Flughäfen zu rechtfertigen sind.

Kemball-Cook weiß um das Preisproblem, sagt aber: „In den nächsten zwei Jahren werden wir unser Pflaster zum selben Preis produzieren wie herkömmliche Produkte. Und sobald es verlegt ist, liefert es kostenlos Strom.“

**VON CANTERBURY**, wo Kemball-Cook aufwuchs, nachdem seine Familie von London dorthin gezogen war, hat er es weit gebracht. Schon in der Schule, so erzählt der junge Mann, „habe ich gern alles auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt. Das hat mir einfach Spaß gemacht.“

Und er fährt fort: „Mein Großvater war an der Entwicklung der Radartechnik beteiligt und arbeitete an den ersten Computern für Behinderte. Wenn ich eine Idee habe, dann setze ich sie auch um. Ich glaube, als Unternehmer muss man von der Klippe springen und – noch während man fällt – schwimmen lernen.“

Als Student habe er seine Welt an der Uni „industrialisiert“. In seinem Zimmer hatte er sechs Schreibtische, darunter einen für Elektrotechnik, einen zum Zeichnen und einen für mechanische Konstruktionen. „Auf meinem Bett standen Vorrichtungen“, berichtet Kemball-Cook. „Es sah aus wie eine einzige große Werkstatt.“

Pavegen wurde zu seinem Abschlussprojekt. „Als ich es einreichte, verfluchte mich der Dozent, weil ich vier Koffer Arbeit anschleppte.“

**NACH SEINEM ABSCHLUSS** nahm Kemball-Cook eine Praktikumsstelle bei einem Designunternehmen in New York an, entschied sich dann aber um. „Ich war es mir schuldig, mit Pavegen weiterzumachen.“ Dabei gab es viele Tiefpunkte, wie er zugibt. „Ich lebte von Wasser und Brot, verließ wochenlang nicht die Wohnung und arbeitete die Nächte durch.“

Er wollte nicht nur einen Weg finden, Strom zu erzeugen. Die Platten mussten auch so robust sein, dass sie die Belastung aushielten, der sie auf der Straße ausgesetzt waren. „Die Platten müssen 15, 20 Millionen Schritte aushalten. Und sie müssen eine hohe punktuelle Belastung verkraften, etwa durch spitze Schuhabsätze oder die schweren Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr, die mit 80 km/h darüberfahren.“

Kemball-Cook stellte seine Arbeit auf einer Design-Ausstellung in London vor, und „plötzlich war sie in aller Munde“. Die Medien griffen die Idee auf, und das rief erste Kunden auf den Plan. *Transport for London*, das Verkehrsunternehmen, das mit der Planung für die Olympischen Spiele 2012 betraut war, ließ in einer U-Bahn-Station in der Nähe des Olympiastadions Pavegen-Pflaster verlegen. Während der Spiele gingen eine Million Menschen darüber.



*Pavegen-Pflaster beim Paris-Marathon (unten) und bei den Olympischen Spielen 2012 (links)*



**DIE PLATTEN** können auch Daten über die Passantenfrequenz erfassen. Betreiber von Einkaufszentren könnten dadurch genau ermitteln, wie viele Menschen wann wohin gehen, und exakt feststellen, welche Standorte am wertvollsten sind. Die Betreiber von Bahnhöfen, Flughäfen oder Stadien könnten herausfinden, wann sich eine gefährliche Überfüllung abzeichnet, und diese verhindern.

Bis jetzt hat das Unternehmen rund vier Millionen Euro eingenommen und wird mit 26 Millionen Euro bewertet. Doch Kemball-Cook meint: „Ich bewohne noch dasselbe Zimmer wie damals bei der Gründung. Ich habe ein besseres Fahrrad, doch das ist auch schon alles. Es ist in diesem Stadium nicht sinnvoll, Geld aus dem Unternehmen herauszuziehen.“

In seinem Büro hängen neben gerahmten Auszeichnungen, die Pa-

vegen für innovative Technologie, Umweltfreundlichkeit und unternehmerische Leistung gewonnen hat, inspirierende Sprüche von Denkern und Geschäftsleuten – sie stammen unter anderem von Albert Einstein und Sir Richard Branson.

Wenn es Kemball-Cook wirklich gelingt, die Großstädte der Welt durch sein Pflaster mit Strom zu versorgen, dann könnte er eines Tages auch so berühmt werden wie Einstein und so reich wie Branson. Vielleicht hängen sich dann die Jungunternehmer von morgen sein Motto an ihre Bürowand: „Spring von der Klippe und lerne schwimmen, während du fällst.“

---

\*  
\* \*  
\* \* \*

## HINDERNIS

Der größte Feind des Fortschritts ist nicht der Irrtum, sondern die Trägheit.

HENRY THOMAS BUCKLE, *brit. Historiker (1821-1862)*

A hand is shown in the foreground, holding a small, pixelated photograph of a person's face. The background is a dense grid of many similar faces, some of which are also pixelated. The overall image has a dark, moody atmosphere.

Op

Mithilfe eines virtuellen Mädchens  
werden Kinderschänder weltweit zur  
Strecke gebracht

# Operation „Sweetie“

VON LIA GRAINGER

**FREITAG, 5. JULI 2013,  
BURPENGARY, QUEENSLAND, AUSTRALIEN**

An einem warmen Juliabend um 14.16 Uhr hat Scott Robert Hansen seine erste Begegnung mit „Sweetie“. Der 36-Jährige sitzt allein in seiner Wohnung unweit der australischen Stadt Brisbane vor seinem Computerbildschirm und meldet sich in einem Chatroom an. Er tippt seinen Benutzernamen „2 cam with kid“ ein und klickt auf „Kids Chat“.

Da taucht Sweeties Benutzername auf:  
„9 f philippines“.

Hansen weiß, dass in den zwielichtigen Regionen des Internets, in denen er sich herumtreibt, hinter diesen Buchstaben nur eines stecken kann: ein neunjähriges Mädchen von den Philippinen. Mit klopfendem Herzen schreibt er: „Willst du mit mir chatten oder camen? Ich steh auf asiatische Mädels ... ich bin nackt, schon mal einen Kerl nackt gesehen?“

Nach ein paar Sekunden erscheint ein einziges Wort auf dem Bildschirm: „Ja.“ Auf den Vorschlag des Mädchens hin wechselt Hansen zu seinem privaten Skype-Konto, in dem sein Name, ein Profilbild und sein Standort gespeichert sind.

„Ich bin mit mein schwester sie ist 8“, tippt das philippinische Mädchen. „Wenn du mögen wir machen 20 minuten sexy show für 2 dollar.“

„Okay, bitte schalt deine Kamera ein“, schreibt Hansen aufgeregt.

Hätte das Mädchen die Webcam eingeschaltet, würde Hansen das Bild sehen, das er erwartet: ein schmales, dunkelhäutiges Kind vor einer Tastatur. Doch Hansen wird das Mädchen nie zu Gesicht bekommen, da ihr Erscheinen nicht mehr notwendig ist: Er ist in die Falle gegangen.

## ZWEI JAHRE DAVOR CEBU, PHILIPPINEN

**HANS GUYT WAR VERBLÜFFT.** Als Projektleiter der niederländischen Abteilung der Kinderschutzorganisation *Terre des Hommes* reiste er seit Jahren auf die Philippinen, um gegen

die dort weitverbreitete Kinderprostitution vorzugehen. Guyt war der Organisation 1999 beigetreten. Davor war der resolute 58-Jährige Kampagnendirektor bei Greenpeace gewesen, wo er dafür bekannt war, dass er Anliegen energisch durchboxte.

Als er nun durch die Straßen von Cebu ging, wunderte sich Guyt darüber, dass die vielen Kinder, die sich hier einst angeboten hatten, nahezu verschwunden waren. Und noch etwas hatte sich geändert: Die meisten der heruntergekommenen Baracken waren jetzt „Internetcafés“. In diesen Blechdachhütten standen reihenweise billige Computer, auf denen man für ein paar Cent pro Minute im Internet surfen konnte.

Vor den Bildschirmen saßen meist Kinder. Guyt fand heraus, dass verarmte Gemeinden von einem Phänomen heimgesucht wurden: dem Webcam-Kindersextourismus. Übers Internet kann sich jeder Sex-Shows von Kindern kaufen. Der ausgehandelte Preis wird über Western Union, eine US-amerikanische Bank, bezahlt. Ein Zuhälter holt das Geld ab, und die Show kann beginnen. Meist halten zwei Mädchen ein Handtuch als Hintergrund hoch, vor dem ein anderes seine Kleider auszieht und eine „Performance“ gibt.

Manchmal sind es die Kinder selbst, die Kontakt suchen, in anderen Fällen werden die Kinder durch Zuhälter vermittelt – oder sie werden sogar von ihren eigenen Eltern angeboten.

Hans Guyt beauftragte sein Team in Den Haag mit einer sechs Monate dauernden Untersuchung des Phänomens. Die Ergebnisse drehten ihm den Magen um: Auf den Philippinen gab es Zehntausende Kinder, die Opfer sexuellen Missbrauchs im Internet waren, eine Form der sexuellen Ausbeutung, die in ihrer vernichtenden Wirkung auf die Seele dem körperlichen Missbrauch in nichts nachsteht.



AUF DEN PHILIPPINEN  
GIBT ES  
ZEHN  
TAUSENDE  
KINDER, DIE OPFER  
VON SEXUELLEM  
MISSBRAUCH SIND

Die Polizei unternahm wenig dagegen. Lediglich sechs Männer waren für ein solches Verbrechen verurteilt worden – während jederzeit geschätzt 750 000 Personen online sind, um Kinder sexuell auszubeuten.

Entschlossen, seine Erkenntnisse an die Öffentlichkeit zu bringen, lud Guyt zwei Journalisten auf die Philippinen ein. Die erfahrene Reporterin Elsbeth Stoker schrieb einen Artikel für die niederländische Tageszeitung *De Volkskrant*. Er erschien am 29. Mai 2012 unter der Überschrift „Alle Männer waren nackt und fummelten an sich herum“.

**AN DIESEM MORGEN** im Mai schlürfte Mark Woerde seinen Kaffee und blätterte in der Zeitung, als ihm der Artikel ins Auge fiel. Der Mitbegründer der Werbeagentur Lenz in Amsterdam war der Meinung, dass sich Werbefachleute wie er dem Guten verpflichten sollten. Außerdem suchte er gerade nach neuen Projekten. Er rief bei Terre des Hommes an.

Sechs Monate später saßen drei Männer im Vorstandszimmer des Hauptsitzes von Terre des Hommes in Den Haag zusammen. Neben Mark Woerde und Hans Guyt war Albert Jaap van Santbrink, der Geschäftsführer von Terre des Hommes, mit von der Partie.

Woerde schlug vor, ein virtuelles Mädchen zu programmieren, um die Online-Chatrooms zu nutzen, wo sie pädophile Straftäter auf frischer Tat beim Kauf einer sexuellen Handlung erwischen würden. Sobald sie durch das digital erschaffene Mädchen genug Informationen gesammelt hätten, würden sie ihre Ergebnisse der Öffentlichkeit präsentieren.

Van Santbrink zögerte anfangs. Es war für Terre des Hommes ein Projekt, das möglicherweise juristische Konsequenzen mit sich brachte. Doch Mark Woerde und Hans Guyt waren überzeugt davon, dass der Plan funktionieren würde. Sobald van Santbrink grünes Licht gegeben hatte, wurde Guyt zum Teamleiter ernannt. Schließlich gaben sie dem „Mädchen“ einen Namen: Sweetie.



*Operation Sweetie: Experten steuern das virtuelle Mädchen, um Sexualstrafäter in die Falle zu locken*

**OPERATION SWEETIE** begann im Frühjahr 2013 und war von Anfang an eine Teamleistung. Terre des Hommes finanzierte die Kampagne mit rund 450 000 Euro. Andere Unterstützer trugen in Form von ehrenamtlichem Zeit- und Arbeitsaufwand bei.

Die drei Männer waren sich einig, dass die Operation streng geheim bleiben musste. Sie wollten verhindern, dass die Online-Straftäter Wind von ihrem Projekt bekamen. Genauso wenig wollten sie, dass Rechtsanwälte ihnen *Entrapment* vorwarfen, die Verleitung zum Begehen einer Straftat. Oder dass die Polizei darauf bestand, dass man der Exekutive nicht ins Handwerk pfuschen durfte.

Woerde weihte in seiner Agentur drei Mitarbeiter ein, und gemeinsam nahmen sie Kontakt zu Motek Entertainment auf, eine auf Computer-

animation spezialisierte Agentur. Moteks leitender Animator Oshri Even-Zohar schloss sich dem Projekt an, und schon bald begann die Erschaffung von Sweetie.

In einem ersten Schritt erstellte Oshri zusammen mit drei anderen Motek-Kreativen einen Katalog von Referenzabbildungen Hunderter philippinischer Mädchen. Auf dieser Grundlage entwarfen sie Sweeties Gesichtszüge: von der Schädelstruktur über die Wangen bis zur Beschaffenheit ihrer Haut.

Als Nächstes erstellte das Team zweidimensionale Darstellungen von Sweetie mit verschiedenen Gesichtsausdrücken und aus unterschiedlichen Winkeln. Wie sieht Sweetie aus, wenn sie traurig ist? Oder fröhlich? Oder peinlich berührt? Das Team entwarf eine umfangreiche „Stimmungs“-

Palette und übertrug diese dann in ein 3D-Design.

Zum Schluss musste Sweetie noch in Bewegung versetzt werden. Eine Schauspielerin wurde dabei gefilmt, wie sie 25 Gesten und Bewegungsabläufe ausführte, etwa Nicken, Kopfschütteln, Lächeln, Justieren der Webcam und Tippen auf der Tastatur. Diese Bewegungsmuster wurden auf Sweetie übertragen und ließen sich durch Tastenbefehle auslösen.

Die Entwicklungszeit betrug insgesamt sechs Monate. Dann stellte Even-Zohar das dunkelhäutige Mädchen stolz dem Team vor. Sweetie musste überzeugend wirken. Er ließ sie auf dem Bildschirm eine Serie von Bewegungen durchführen und drehte sich dann zu seinem Publikum um. Seine Mitstreiter lächelten.

Das war der „richtige“ Startschuss für die Operation Sweetie.

**IM JULI 2013** mietete das Team im Amsterdamer Industriehafen ein leer stehendes Lager. Als der Vermieter wissen wollte, warum sie die Fenster komplett abklebten, behauptete Woerde, sie würden Aufnahmen für den neuen IKEA-Katalog machen und seien zur Geheimhaltung verpflichtet.

Dann statteten sie den Raum mit Laptops, Bildschirmen, Internetroutern und Webcams aus. Bis auf einen waren alle Computer so programmiert, dass sie eine philippinische Internetadresse anzeigten. Ein Laptop hatte keine Verbindung zum

Internet und konnte deshalb nicht gehackt werden. Auf diesem würden sie die personenbezogenen Daten der Sexualstraftäter speichern.

Dann begannen sie, die Chatrooms zu besuchen. Vier Teammitglieder legten auf jenen Portalen Profile an, von denen Guyt wusste, dass sich dort Pädophile tummelten. Sie arbeiteten zu zweit: Während einer den Verdächtigen mit Sweetie beschäftigte, sammelte der andere Hinweise, um das Internet nach der Identität des Chatpartners abzusuchen.

Hans Guyt war dabei, als Sweetie ihren ersten Auftritt in einem Chatroom hatte. Kaum hatte sie ihren Nutzernamen angegeben, trafen auch schon die Kontaktanfragen ein. Männer aus allen Gegenden der Welt waren versessen darauf, persönliche Informationen wie E-Mail-Adressen, Klarnamen und Nacktfotos von sich preiszugeben – alles in der Hoffnung, als Gegenleistung Webcam-Bilder eines Mädchens kaufen zu können.

Manchmal verlangten sie, dass Sweetie sich kurz zeigen sollte, bevor sie sich selbst zu erkennen gaben. Guyt war schockiert, nach welchen obszönen Handlungen diese Männer verlangten. Dass er selbst auch Vater war, machte alles für ihn nur noch unerträglicher. Seine beiden Jungs, Zwillinge, waren fast so alt wie Sweetie.

Insgesamt zehn Wochen dauerte die Operation. In diesem Zeitraum hatte Sweetie sich in 19 der nach FBI-Schätzungen 40 000 Chatrooms an-

gemeldet, in denen Sexualstraftäter nach Opfern suchten. Und trotzdem hatte sie mit nicht weniger als 21 172 Männern Kontakt gehabt.

Der Offline-Laptop enthielt mittlerweile eine Liste mit den Identitäten von mehr als 1000 Pädophilen in 71 Ländern. Darunter war auch der Name von Scott Robert Hansen.

Am 4. November 2014 blickte Albert-Jaap van Santbrink über die



MINDESTENS NEUN  
MÄNNER WURDEN  
BISLANG MITHILFE  
VON SWEETIE  
ÜBERFÜHRT UND  
VERURTEILT

vielen Köpfe der um das Podium vor der Hauptgeschäftsstelle von Terre des Hommes versammelten Reporter und Fernstehteamer. Er überprüfte das Mikrofon und erzählte dann eine Geschichte, die innerhalb von wenigen Tagen internationale Schlagzeilen machen sollte.

„Es handelt sich hierbei um die umfangreichsten Ermittlungen aller Zeiten zu sexuellem Missbrauch“, so van Santbrink. Er erklärte, wie das Team eine so große Zahl an Sexualstraftätern hatte aufdecken können. „Die Videoaufnahmen der Täter wurden heute an die Behörden übermittelt.“

Die niederländische Polizei leitete die Daten ihrerseits an Europol beziehungsweise Interpol weiter, das wiederum Kontakt zu den zuständigen Behörden in den jeweiligen Ländern aufnahm. Scott Robert Hansens Unterlagen landeten schließlich bei der australischen Bundespolizei.

**DIENSTAG, 3. FEBRUAR 2014,  
QUEENSLAND, AUSTRALIEN**

Hansen musste mitansehen, wie sich Polizisten durch die auf seinem Computer gespeicherten Dateien klickten. Sie fanden elf Stunden Videomaterial mit sexuellem Kindesmissbrauch der widerlichsten Art und darüber hinaus 79 kinderpornografische Fotos.

Am 21. Oktober 2014 blickte Richterin Julie Ryrie im Bezirksgericht von Brisbane zu Hansen hinüber. Aus seiner Akte ging hervor, dass er nicht zum ersten Mal straffällig geworden war. Schon früher hatte er sich Kindern wiederholt exhibitionistisch zur Schau gestellt und sogar einmal versucht, ein Kind auf dem Heimweg von der Schule zu entführen. Dafür hatte er hinter Gittern gesessen.

Nun stand er wieder als Angeklagter vor Gericht, und zwar nicht nur wegen des Besitzes von Material zur sexuellen Ausbeutung von Kindern und Verstoßes gegen Bewährungsauflagen, sondern auch wegen der „Nutzung eines Dienstes zur Übermittlung von sexuellen Inhalten an eine Person unter 16 Jahren“. Welche Strafe würde die Richterin wohl verhängen,

---

---

da die „Zielperson“ in diesem Fall ja kein echtes Mädchen war?

In ihrem Schlussplädoyer schilderte Staatsanwältin Laura-Leigh Manville Hansens obszöne Handlungen, die dieser vor der Kamera ausgeführt hatte – die ganze Zeit in dem Glauben, dass Sweetie ein philippinisches Mädchen war. Sie beantragte, die Richterin solle den Fall so behandeln, als wäre Sweetie eine reale Person.

In ihrem Urteilsspruch wies Richterin Ryrie darauf hin, dass sich Hansen „schon seit Längerem Kindern mit pädophilen Absichten genähert habe“. Die Tatsache, dass in diesem Fall die Zielperson virtuell war, sei nicht relevant. „Wenn jemand überzeugt ist, ein neunjähriges Mädchen vor sich zu haben, dann greift das Gesetz, dann ist der Tatbestand erfüllt.“ Sie verhängte eine Haftstrafe von zwölf Monaten.

Das war die erste durch Sweetie zustande gekommene Verurteilung.

**SEIT DEM URTEILSSPRUCH** sind auch in Belgien, Dänemark, England, den Niederlanden, Polen und den

USA Männer für ihre Handlungen im Kontakt mit Sweetie verhaftet worden. Mindestens neun wurden bereits verurteilt. Wie hoch die tatsächliche Zahl der Verurteilungen ist, lässt sich nicht einfach ermitteln, da keine Behörde verpflichtet ist, dies Terre des Hommes mitzuteilen.

Sweeties Arbeit steht erst am Anfang. Mittlerweile ist sie ein sogenannter *Chatbot*, also ein Roboter, der auch ohne Fernbedienung überzeugend online chatten kann. Die Testphase dieser neuen „Version 2.0“ hat im September begonnen und wird im April 2017 enden. Die während des Tests gesammelten Daten werden an Europol und Interpol weitergeleitet. Außerdem bietet das Team hinter Sweetie ihre Software Behörden auf der ganzen Welt an.

„Eine von vier Personen, die kinderpornografisches Bildmaterial konsumieren, wird irgendwann den Schritt zum aktiven sexuellen Kindesmissbrauch machen. Ein frühes Eingreifen mit Sweetie 2.0 könnte das verhindern“, glaubt Hans Guyt.

---

\*  
\* \*

## UNNÖTIG?

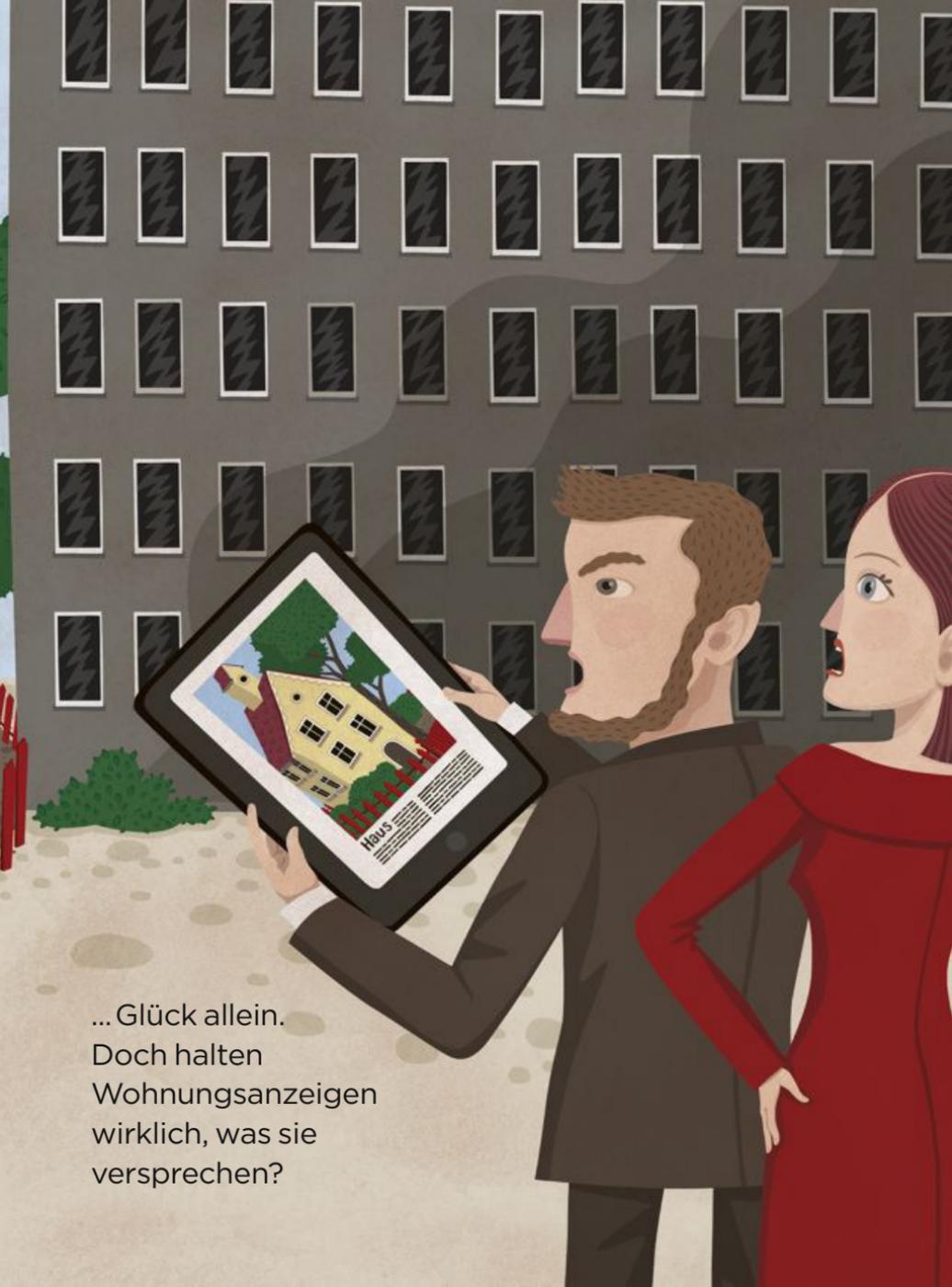
Der Beweis soll nicht nur von der Wahrheit des Bewiesenen überzeugen, sondern soll auch den Zusammenhang der Wahrheiten untereinander aufdecken. Darum hat schon Euklid Wahrheiten bewiesen, die keines Beweises bedürftig erscheinen, weil sie ohnedies einleuchten.

**GOTTLÖB FREGE, dt. Mathematiker und Philosoph (1848-1925)**



# *Trautes Heim ...*

VON FRANK ERDLE



... Glück allein.  
Doch halten  
Wohnungsanzeigen  
wirklich, was sie  
versprechen?

**WER EINE NEUE BLEIBE SUCHT** und die Inserate in Zeitungen oder Internetportalen durchforstet, stellt rasch fest: Angeboten werden fast ausschließlich „schöne“, „gut geschnittene“ oder „ruhig gelegene“ Wohnungen. Häufig wecken diese Floskeln aber falsche Erwartungen. „Wichtig ist, die Jubelsprache der Makler und Vermieter richtig zu lesen“, rät der Sprecher des Deutschen Mieterbundes, Ulrich Ropertz. Und Julia Wagner vom Eigentümerverband Haus & Grund bestätigt: „Schlechte Eigenschaften werden häufig in schöne Worte verpackt.“

Unser Sprachführer erklärt mit einem Augenzwinkern, was sich hinter 25 häufig verwendeten Begriffen verbergen kann – damit Sie bei der Besichtigung keine unliebsamen Überraschungen erleben.

### AUFSTREBENDES VIERTEL

In vielen Städten gibt es Gegenden, die nach Makleraussagen seit Jahren „im Kommen“ sind – und immer noch so einladend wirken wie eine Industriebranche. Aber vielleicht sind ja schon Bagger vor Ort, um das zu ändern.

### BARRIEREFREIES WOHNEN

Typisch Erdgeschoss: Hier fühlt man sich schnell wie im Container der TV-Show *Big Brother*, weil jeder Passant vom Gehsteig aus ins Wohnzimmer linsen kann.

### DIREKT AM LANDSCHAFTSSCHUTZGEBIET

So eine Immobilie liegt meistens abgeschieden außerhalb des Stadtzentrums. Perfekt für Menschen, die am besten mit sich selbst auskommen und ihre Mahlzeiten auf der Garten-

terrasse gern mit Insekten und anderem Getier teilen.

### EIGENE WOHLFÜHLOASE

Diese Großbaustelle lässt sich locker in eine gemütlichen Bleibe verwandeln, wenn man zwei Voraussetzungen mitbringt: viel Zeit und noch mehr Geld.

### EINKAUFEN VOR DER TÜR

Der Discountmarkt nebenan macht sich schon in aller Herrgottsfrühe mit lautstarkem Lkw-Lieferverkehr bemerkbar. Ruhiger wird es erst nach 21 Uhr, wenn sich der Parkplatz leert.

### FAMILIENFREUNDLICHE WOHNGEGEND

Hier leben viele Kinder, die tagsüber auf den Spielplätzen herumtollen und ordentlich Radau machen. Wer

---

---

ruhebedürftig ist, schaut sich vielleicht lieber anderswo um.

### **GARTEN MIT BIOTOP**

Gepflegtes Grün oder verwahrloste Fauna mit Unrat vom Vermieter beziehungsweise -besitzer? Das ist hier die Frage, die nur bei einer Besichtigung vor Ort geklärt werden kann.

### **LICHTDURCHFLUTET**

Im Grunde passt die Beschreibung auf jedes Zimmer einer Wohnung, das nicht stockfinster ist.

### **INDIVIDUELL GESCHNITTEN**

Gut möglich, dass eine derart gepriesene Wohnung über unzählige schräge Wände verfügt, an die kein Normschrank passt. Wer sich hier wohlfühlen will, muss eventuell viel Geld für einen Schreiner lockermachen.

### **HAUS MIT FREIWERDENDER EINLIEGERWOHNUNG**

Der trinkfreudige Student im Untergeschoss hat vor Kurzem die Kündigung erhalten. Wann er die Wohnung freigibt und ob etwas Besseres nachkommt, steht in den Sternen.

### **LIEBHABEROBJEKT**

Blumige Umschreibung für Immobilien mit Sanierungsbedarf. Wer kein handwerklicher Tausendsassa ist, sollte gleich einen Kleinkredit einpla-



nen – zumal die Preise für „Liebhaberobjekte“ deutlich über dem Marktdurchschnitt liegen können.

### **MIT FRANZÖSISCHEM BALKON**

Frankophiles Flair klingt zunächst mal verlockend. Aber oft ist der „französische Balkon“ nur ein bodentieferes Fenster mit Geländer und schmalen Austritt, auf dem bestenfalls eine Getränkebox Platz findet.

### **MIT TAGESLICHTBAD**

Was auf den ersten Blick nach komfortablem Vorteil klingt, kann sich in der Realität leicht als gläserner Sehschlitz in der Wand oder der Dachschräge entpuppen.



---

Starkregen, Schnee oder Sturm.

### **SANIERTER ALTBAU**

Wer sich auf kunstvollen Stuck freut, findet in Wahrheit womöglich nur Rauputz vor, der von den Wänden bröselt. Und erfährt spätestens bei der ersten Energieabrechnung, dass hohe Decken auch hohe Heizkosten verursachen können.

### **TEILRENOVIERT**

Weil seit Jahren kein Euro investiert wurde, stehen vor dem Einzug aufwendige Sanierungsarbeiten an – es sei denn, Sie lieben die Kücheneinrichtung im Nussbaum-Dekor und bunt gemusterte Bad-

### **PENTHOUSE MIT AUSSICHT**

Oftmals leicht zugiges Apartment auf dem Dach eines Mehrfamilienhauses, das unübersehbar in die Jahre gekommen ist. Aber der freie Blick entschädigt für vieles – zum Beispiel das ständige Unkrautzupfen auf der Panoramaterrasse.

### **SCHÖNE HANGLAGE**

Hier können Sie sich eine ebene Fläche für Gartenmöbel oder eine Tischtennisplatte vermutlich abschminken. Außerdem ist ein Gebäude am Hang weitgehend ungeschützt bei

fliesen, die den Charme der 1970er-Jahre versprühen.

### **SCHNÄPPCHEN FÜR SCHNELLENTSCHLOSSENE**

Schwer vermittelbares Objekt mit vielen Mängeln, die oft erst auf den zweiten Blick erkennbar werden. Deshalb zur Besichtigung unbedingt einen Sachverständigen mitnehmen!

### **SERIÖSES UMFELD**

Wegen der zahlreichen Büros, Kanzleien oder Arztpraxen in der Nachbarschaft ist tagsüber kaum ein freier

Parkplatz zu finden. Zum Ausgleich werden abends die Gehsteige hochgeklappt.

### (TEIL-)MÖBLIERT

Um eine vermeintlich edle Designerküche oder luxuriöse Ledercouch müssen Sie sich nicht mehr kümmern – aber um die abenteuerliche Ablöse, die der Eigentümer oder Vormieter dafür verlangt.

### UNVERBAUTE SÜDLAGE

Mit der wundervollen Aussicht und der sonnigen Lage kann es schon bald vorbei sein, wenn auf dem Nachbargrundstück die Baustellen-Fahrzeuge anrücken.

### VERSETZTE EBENEN

Wer eine Wohnung mit sogenannter „Split-Level“-Bauweise (Expertenjargon) bezieht, muss ständig Treppen steigen. Immerhin kann man sich so

den Fitnesstrainer sparen und wird bestimmt steinalt.

### URBANES WOHNEN

Dieses Wohnhaus steht entweder an der Stadtautobahn oder an einer größeren Straßenkreuzung. Wer weder Verkehrslärm noch Feinstaub mag, ist hier vermutlich an der falschen Adresse – genau wie jene Zeitgenossen, die ab und zu eine Auszeit von der Klangkulisse der Großstadt brauchen.

### WENIGE AUTOMINUTEN ZUR CITY

Ohne eigenes Fahrzeug kommt man hier kaum weg, denn eine Anbindung mit Bus oder Bahn rechnet sich für den örtlichen Verkehrsverbund nicht.

### UMGEBEN VON NATUR

Die traumhafte Lage muss mit beschwerlichen Wegen zu Arbeit, Schule und Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf erkaufte werden.

\*  
\* \*

## GUT BEDACHT

Das Haus hat allen zu gefallen. Zum Unterschiede zum Kunstwerk, das niemandem zu gefallen hat. Das Kunstwerk ist eine Privatangelegenheit des Künstlers. Das Haus ist es nicht.

ADOLF LOOS, *österr. Architekt (1870-1933)*

Erst nach dem Nachbar schaue,  
sodann das Haus dir baue!  
Wenn der Nachbar ist ein Schuft,  
so baust du dir eine Totengruft.

FRIEDRICH RÜCKERT, *dt. Dichter (1788-1866)*

So kommen Sie besser an

# Schlauer

VON LISA FIELDS

# Auftritt





**E**TWAS BESCHÄMT gibt Kevin Adkins zu, dass er manchmal versucht, Gefühle von Unsicherheit mit großen Worten zu überspielen, um intelligenter zu wirken. „Das mache ich nur, wenn ich mein Gegenüber beeindruckt will“, fügt der 41-Jährige hinzu.

So bat er neulich die attraktive Friseurin, ihm die Haare „symmetrisch“ zu schneiden. Normalerweise hätte er wohl gesagt, dass er keinen Stufenschnitt wünsche. Bei einer anderen Gelegenheit meinte er zu einer hübschen Frau, die ihn nach dem Weg gefragt hatte, die „Distanz“ von Route A entspräche der „Distanz“ von Route B, anstatt zu sagen, beide Wege seien in etwa gleich lang.

Damit ist Adkins nicht allein. Viele Menschen bemühen sich, geistreicher zu wirken, oder glauben, die Intelligenz ihrer Mitmenschen anhand bestimmter Kriterien bewerten zu können. Obwohl solche Einschätzungen häufig auf Vorurteilen beruhen, halten sie sich hartnäckig.

„WENN WIR UNS eine Meinung über unser Gegenüber bilden, machen wir es uns gern leicht“, glaubt Bogdan Wojciszke, polnischer Professor für Sozialpsychologie. Er untersucht, wie der berühmte erste Eindruck entsteht. „Wir neigen dazu, ohne nachzudenken ein Urteil zu fällen – allein auf der Grundlage simpler Anhaltspunkte.“

Weil wir wissen, dass Mitmenschen sich mit einem Blick oder Gespräch eine Meinung von uns bilden, achten wir besonders darauf, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Obwohl wir um die Unzuverlässigkeit solcher Wahrnehmungen wissen, ist es uns wichtig, was unsere Mitmenschen über uns denken.

„Es ist wie ein Spiel, das zwei Menschen spielen“, sagt Eric R. Igou, Sozialpsychologe an der Universität Limerick in Irland. „Vertritt Person B nicht dieselbe Ansicht wie Person A, kann der Versuch aber auch nach hinten losgehen. Dann empfindet Person B ihr Gegenüber möglicherweise als anmaßend und nicht als klug“, erklärt der Psychologe.

Hier einige Tipps – basierend auf den jüngsten Studien –, die Sie clever aussehen lassen:

### **KOMMUNIZIEREN SIE KLAR**

Benutzen Sie zum Schreiben einer E-Mail ein Wörterbuch, dann stehen Sie unter Verdacht, zu prahlen. „Kluge Menschen haben einen großen Wortschatz“, räumt Daniel Oppenheimer ein, Professor für Kognitionspsychologie an der Universität von Kalifornien, USA. „Wir glauben, wenn wir uns gewählt ausdrücken, klingen wir gelehrt.“

Oppenheimers Untersuchungen belegen, dass der Verfasser als intelligent gilt, wenn der Text gut verständlich ist. Der Gebrauch umständlicher Formulierungen kann den gegenteiligen Effekt haben.

„Wir verbinden Intelligenz mit einer klaren Ausdrucksweise“, sagt Oppenheimer. Verwenden intelligente Menschen beim Schreiben längere Ausdrücke, legen sie Wert auf Verständlichkeit, fügt er hinzu.

### TRAGEN SIE EINE BRILLE

In einer am britischen *College of Optometrists* in London durchgeführten Umfrage gaben 43 Prozent der Inter-



UNTER PROFESSOREN,  
RICHTERN ODER  
STAATSMÄNNERN, DIE ALS  
WEISE GELTEN, FINDET  
MAN BESONDERS VIELE  
BRILLENTRÄGER

viewten an, eine Brille ließe einen Menschen klüger aussehen. 40 Prozent hätten schon einmal darüber nachgedacht, allein deshalb eine Brille zu tragen, um dadurch intelligenter zu wirken.

„Brillen sind auffällig und lassen unmittelbare Rückschlüsse zu“, erklärt Bogdan Wojciszke, der an der Hochschule für Sozial- und Geisteswissenschaften in Zoppot lehrt. „Unter Professoren, Richtern oder Staatsmännern, die als weise gelten, findet man besonders viele Brillenträger. Dicke Bücher, Sprachgewandtheit, selbst graue Haare gelten als Erkennungszeichen für Intelligenz.“

### ERZÄHLEN SIE ALS MANN WITZE

Laut einer französischen Studie werden Männer, die Witze erzählen, von Frauen für scharfsinniger und attraktiver gehalten als ihre humorloseren Geschlechtsgenossen. Das ergibt durchaus Sinn: Um immer schlaue Antworten zu können, bedarf es eines gewissen Intellekts.

„Nach unserer Erfahrung sind Personen mit Sinn für Humor in der Tat intelligenter“, bestätigt Wojciszke. „Da Humor schwer vorzutäuschen ist, punkten diese Herren bei den Damen.“

### LÄCHELN SIE HÄUFIGER

Menschen, deren Lächeln echt ist (zu erkennen an den Fältchen unter den Augen), werden als klüger eingeschätzt. So eine Studie in der Zeitschrift *Journal of Nonverbal Behavior*. Tatsächlich besteht kein Zusammenhang zwischen Lächeln und IQ. Halten wir eine lächelnde Person für klüger, tun wir dies in der Regel intuitiv.

„Beim ersten Eindruck lassen sich die meisten Menschen von zwei Kriterien leiten“, weiß Susanne Quadflieg, die an der Universität Bristol, Großbritannien, experimentelle Psychologie unterrichtet. „Einerseits vom ‚Halo-Effekt‘, dabei schließt man von einer positiven auf weitere gute Eigenschaften und höhere Intelligenz. Andererseits von der Annahme, dass alles, was schön ist, auch gut ist.“

Halten wir jemanden für attraktiv, tendieren wir dazu, dieser Person weitere Vorzüge zuzuschreiben. Mit

---

---

einem freundlich lächelnden Gesicht erscheinen die meisten Menschen eben schöner.“

### LESEN SIE MEHR

In einer britischen Studie zum Welttag des Buches logen mehr als die Hälfte der Befragten. Sie sagten, sie hätten Klassiker wie *Krieg und Frieden* gelesen, um für gebildeter gehalten zu werden. Auf Dauer ist es aber mühsam, den Schein zu wahren. „Vor allem bei Personen, die wir gut kennen. Sie können uns nicht so leicht täuschen“, stellt Wojciszke fest.

### HALTEN SIE AUGENKONTAKT

Einen Gesprächspartner, der Sie während einer Unterhaltung ansieht, schätzen Sie eher als klug ein. „Der Blickkontakt sichert die Aufmerksamkeit“, so Wojciszke. „Geht Ihr Gegenüber nicht auf Sie ein, ist er entweder gelangweilt oder aber dumm. Wer also die Wahl hat, entscheidet sich für die zweite Variante, oder?“

Dieser Annahme liegt möglicherweise Folgendes zugrunde: Forscher an der Brandeis-Universität in Massachusetts, USA, fanden heraus, dass Gesprächspartner, die Augenkontakt hielten, in IQ-Tests besser abschnitten als jene, die den Blicken Ihrer Gesprächspartner auswichen.

### TRINKEN SIE WENIG ALKOHOL

Das Trinken alkoholischer Getränke wird mit einem geringeren Intellekt assoziiert. Wer ein Glas Wein oder Bier in der Hand hat, den hält seine Umwelt für weniger klug als einen Mineralwasser trinkenden Zeitgenossen.

„Der Genuss von Alkohol geht normalerweise mit einer Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten einher. Sehen wir also Menschen trinken, kann es unser Urteil über denjenigen beeinflussen“, glaubt Studienleiter Scott Rick, Marketingprofessor an der Universität von Michigan, USA.

### SEIEN SIE DENNOCH FREUNDLICH

Wojciszkes Untersuchungen legen nahe, dass Menschen, die sich für intelligent halten, selbstbewusster sind. Für unsere Umwelt sind andere Eigenschaften aber wichtiger.

„Ihre Mitmenschen mögen Sie nicht wegen Ihrer Klugheit, sondern wegen Ihrer Wärme und Freundlichkeit“, versichert er. „Neben Sympathie wünschen wir uns von den anderen jedoch auch Respekt, und dieser hat in der Tat etwas mit Intelligenz zu tun. Wenn Sie also beliebt sein möchten, sollten Sie vor allem freundlich sein. Geht es Ihnen darum, respektiert zu werden, dann geben Sie sich lieber intelligent anstatt zuvorkommend.“

---

\* \*

Interessante Selbstgespräche setzen einen klugen Partner voraus.

HERBERT GEORGE WELLS, *brit. Schriftsteller u. Historiker (1866-1946)*



*Die 25-jährige Syrerin Arij  
Mulhem hat ein Praktikum  
am St. Elisabeth-Krankenhaus  
in Leipzig absolviert*



In Deutschland herrscht Ärztemangel.  
Syrische Mediziner könnten die Lücken füllen,  
doch sie stoßen auf viele Hindernisse

# ÄRZTE MIT GRENZEN

VON ELISABETH BRAW

**A**BU MOHAMMED sitzt in einem unscheinbaren Raum, in dem zahllose handschriftliche Notizen herumliegen. Der 30-jährige Arzt trägt Brille, Hemd, Jeans und Turnschuhe. Mohammed gegenüber sitzt ein „Patient“. Der typische weiße Arztkittel ist nirgends zu sehen.

Der Arzt beginnt mit allgemeinen Fragen: „Wie geht es Ihnen? Können Sie Ihre Beschwerden bitte näher beschreiben?“

„Ich habe Fieber und Kopfschmerzen“, beklagt sich sein Gegenüber.

„Seit wann haben Sie diese Symptome?“, fragt Mohammed in gutem, akzentuiertem Deutsch. „Seit mehreren Tagen“, lautet die Antwort.

„Darf ich Sie kurz untersuchen, damit wir sehen können, was Ihnen fehlt?“, fragt Mohammed. Der Patient willigt ein.

Dann tauschen die beiden Männer die Rollen.

Drei Stunden lang stellt der Orthopäde Mohammed an diesem Novembormorgen Fragen und Diagnosen. Bei der Handvoll „Patienten“ handelt es sich um Einwanderer, die Medizinkurse belegen. Heute lernen sie Begriffe wie „Verhütungsmittel“ und „Röntgen“ kennen. Und Fragen wie „Ist es eher ein stechendes oder ein brennendes Gefühl?“

Außerdem arbeitet Mohammed mit einem Lehrbuch und Arbeitsblättern. Er bewahrt sie in einem Puder-Bär-Ordner auf. Das Bild erinnert ihn an seinen neun Monate alten Sohn, der mehr als 3000 Kilometer entfernt von ihm aufwächst. „Ich kann nicht bei meinem Sohn sein“, sagt Mohammed. „Das ist schrecklich für mich.“

Wie so viele Ärzte aus dem kriegsgeplagten Syrien ist Mohammed aus seiner Heimat geflohen, um im Ausland Arbeit und Sicherheit zu finden.

Er hat darum gebeten, dass wir zum Schutz seiner Familie seinen echten Namen nicht nennen und dass weder sein Standort in Deutschland noch seine Heimatstadt genannt werden.

**VOR BEGINN DES KONFLIKTS** gab es in Syrien rund 31 000 Ärzte, wie das Gesundheitsministerium des Landes seinerzeit meldete. Nach Schätzungen der Organisation *Physicians for Human Rights* (PHR) hat etwa die Hälfte das Land inzwischen verlassen, Hunderte weitere Mediziner wurden verhaftet oder getötet.

Rund fünf Millionen Menschen sind aus Syrien geflohen. Der Großteil hält sich im Nahen Osten auf, aber viele Länder erschweren syrischen Ärzten das Praktizieren. Und diejenigen, die in westlichen Ländern arbeiten wollen, müssen teilweise Jahre auf eine Erlaubnis warten.

Ganz anders in Deutschland: Dort werden Mediziner willkommen geheißen. 2015 kamen rund 430 000 syrische Asylsuchende nach Deutschland. Mittlerweile sind es mehr als 2000 syrische Ärzte, die in Deutschland arbeiten. „Wenn syrische Mediziner fliehen, ist es richtig, ihnen Zuflucht zu gewähren und ihre fachlichen Kompetenzen hier einzusetzen“, sagt Maria Michalk (CDU), Mitglied im Gesundheitsausschuss des Bundestags.

Es handelt sich um mehr als eine humanitäre Geste, denn Deutschland benötigt dringend Ärzte. Jeder sechste

---

---

Arzt geht auf die 60 zu und jedes Jahr verlassen Tausende das Land, um im Ausland zu arbeiten. Schätzungen zufolge werden deutschen Krankenhäusern im Jahr 2030 etwa 110 000 Ärzte für die Betreuung der rasch alternden Bevölkerung fehlen. Mehr als 20 Prozent der Deutschen sind 65 Jahre alt oder älter.

Seit Jahren werden in Deutschland Ärzte vor allem aus osteuropäischen EU-Staaten angestellt. Die meisten

nen Städten gab es Kliniken mit medizinischer Grundversorgung.“

In Mohammeds Verwandtschaft gibt es mehrere Ärzte, und auch er wusste bereits als Kind, dass er Mediziner werden wollte. „Mir hat es immer gefallen, Menschen zu helfen“, sagt er. Doch während Abu Mohammed 2011 seine Ausbildung zum Orthopäden abschloss, bereitete der Krieg seinen Träumen ein abruptes Ende.



## VOR BEGINN DES KONFLIKTS GAB ES IN SYRIEN 31000 ÄRZTE. ETWA DIE HÄLFTE HAT DAS LAND INZWISCHEN VERLASSEN

---

---

davon – rund 4000 – kommen aus Rumänien. Aber die Zahl der syrischen Mediziner, die vor dem Blutvergießen in ihrer Heimat geflohen sind, ist nicht viel kleiner.

**SYRIENS GESUNDHEITSWESEN** war einst ein Vorzeigemodell. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts steckte die Regierung viel Geld in die öffentliche Gesundheitsversorgung. So stieg die Lebenserwartung von 59 Jahre (1970) auf 73 Jahre (2009) an.

„Im Großen und Ganzen funktionierte das System gut“, sagt Professor Fuad M. Fuad, ein aus Aleppo stammender und inzwischen im Libanon arbeitender Chirurg. „Selbst in klei-

Dass die Demonstrationen in den Straßen an Intensität zunahmen, beunruhigte Mohammed zunächst nicht. Er hatte mitbekommen, wie in Tunesien und Ägypten Diktatoren gestürzt wurden, und ging davon aus, dass nun Präsident Baschar al-Assad an der Reihe sein würde. Aber dann begann die Polizei auf Demonstranten zu schießen. Ein Bürgerkrieg entbrannte, der auch vor medizinischen Einrichtungen nicht Halt machte.

Mohammed erinnert sich, wie eines Tages Soldaten ins Krankenhaus kamen. „Sie sagten: ‚Ihr behandelt hier Rebellen‘“, berichtet er. „Sie schickten uns weg und platzierten Granatwerfer auf dem Dach.“

Eigentlich sind Krankenhäuser und medizinisches Personal durch die Genfer Konvention geschützt, aber in Teilen Syriens wird sie missachtet. Vor allem Regierungstruppen führen auch Angriffe auf Einrichtungen durch, die eigentlich von Kampfhandlungen ausgenommen sein sollten.

Die zynische Idee dahinter: Wird ein Arzt getötet, verliert man auch die Menschen, die dieser Arzt hätte retten können, sagt Widney Brown

gene Kämpfer und befragten sie, von welchen Ärzten sie behandelt wurden.

Anfang 2014 wurde Mohammed an einem Kontrollpunkt festgenommen. Die Polizei verhörte ihn und drohte ihm mit Elektroschocks, wenn er nicht zugäbe, dass er die Rebellen unterstützte. Er konnte die Polizisten jedoch von seiner Unschuld überzeugen, woraufhin sie ihn freiließen.

Nach diesem Vorfall beschloss Mohammed, das Land zu verlassen. Er



## MOHAMMED WIRD FESTGENOMMEN UND MEHR ALS ZWEI WOCHEN LANG VERHÖRT. MAN DROHT IHM MIT ELEKTROSCHOCKS

von der Organisation PHR. Seit Beginn des Konflikts haben dem PHR zufolge zwei Drittel der Krankenhäuser in Aleppo den Betrieb eingestellt und 95 Prozent der Ärzte sind nicht mehr dort.

Jahrelang arbeitete Mohammed freiwillig in Krankenhäusern und Feldlazaretten der Rebellen und behandelte dort so weit es die begrenzten Mittel zuließen. Das war nicht ungefährlich: Da keine Transportmittel zur Verfügung standen, musste er sich zu Fuß fortbewegen, wobei er oft schwere Taschen mit intravenösen Flüssigkeiten und chirurgischem Besteck schleppte. Währenddessen verhörten Vertreter des Staats gefan-

heuerte einen Fahrer an, der wusste, an welchen Kontrollpunkten Soldaten empfänglich für Bestechungsgelder waren, und ließ sich von ihm in ein syrisches Nachbarland bringen. (Um die Sicherheit anderer Menschen nicht zu gefährden, die auf dieser Strecke unterwegs sind, bat Mohammed darum, das Nachbarland nicht zu nennen.)

Als Nächstes ließ Mohammed seine Frau, ebenfalls Ärztin, nachkommen. Aber sie erhielten keine Arbeitserlaubnis. Das Paar erwartete damals sein erstes Kind und beschloss, dass Mohammed versuchen sollte, in der Türkei Arbeit zu finden. Dort, so hatten die beiden gehört, würde man syrische Ärzte tolerieren. Seine Frau würde



*Dr. Gerhard Scholz (links), Chefarzt am St. Elisabeth-Krankenhaus in Leipzig, bildet geflüchtete Ärztinnen und Ärzte wie Arij Mulhem (Mitte) aus*

nach Syrien zurückkehren, um ihr Kind bei ihrer Familie zu bekommen.

In Istanbul erfuhr Mohammed, dass die Regierung geflüchteten Ärzten das Praktizieren verweigerte. Er dachte darüber nach, in die USA zu gehen, stellte aber fest, dass er trotz ausreichender Englischkenntnisse ein offizielles Arbeitsangebot benötigte, um einen Visaantrag stellen zu

können. Großbritannien? Dort überforderte ihn der bürokratische Aufwand, der nötig ist, um ein Visum zu erhalten. Zusätzlich müssen Prüfungen bestanden und Qualifizierungen erlangt werden.

Mohammed verlor den Mut. Er saß allein in einem Hotel, weit entfernt von seiner Familie. Dann rief ihn ein befreundeter Chirurg an und erzählte zu

ihm, er habe ein Visum für Deutschland erhalten, wo man ihm ein Praktikum angeboten habe. „Du solltest mitkommen“, sagte er zu Mohammed, der daraufhin beschloss, sein Glück ebenfalls dort zu versuchen.

Von Deutschland habe er damals nicht viel gewusst, sagt Mohammed: „Mercedes, BMW, Bayern München, Weltkriege, Berliner Mauer.“ An ein Leben außerhalb des Nahen Ostens hatte er niemals gedacht, dennoch

bekommen. Ein einzelner Sprachkurs kann mehr als 1000 Euro kosten.

Es gibt Einrichtungen, die Syrern bei den ersten Schritten helfen. Die Chemnitzer Zeisigwaldkliniken Bethanien beispielsweise bieten Sprachkurse an, außerdem Unterstützung bei Behördengängen und vorübergehend Unterkunft. „Natürlich ist es schlimm, wenn es in anderen Ländern zu Krisen kommt“, sagt Michael Veihelmann, theologischer



## DIE SYRISCHEN ÄRZTE STEHEN VOR VIELEN BÜROKRATISCHEN HÜRDEN, BEVOR SIE EINE ERLAUBNIS ZUM PRAKTIZIEREN BEKOMMEN

---

---

machte er sich im Februar 2015 auf zur deutschen Botschaft in Ankara. Nach 30 Tagen erhielt Mohammed ein Besuchervisum, das nach seinem Eintreffen in ein Studentenvisum umgewandelt werden sollte. Im März 2015 flog er nach Frankfurt.

**EIN ZUCKERSCHLECKEN** ist es für syrische Ärzte in Deutschland nicht. Mohammed kann alle bürokratischen Hindernisse aufzählen, die es für ihn zu überwinden gilt: Er muss fünf unterschiedliche Sprachprüfungen bestehen, er benötigt eine Genehmigung, mehrere Monate lang unter Aufsicht eines Arztes arbeiten zu dürfen, und er muss eine Erlaubnis zum Praktizieren

Geschäftsführer des Krankenhauses. „Aber wenn Ärzte fliehen müssen, ist es für alle Seiten eine gute Sache, dass sie nach Deutschland kommen.“

Am Krankenhaus St. Elisabeth in Leipzig leitet Professor Gerhard Scholz eine der beiden Abteilungen für Innere Medizin. Als er die Bewerbung eines syrischen Arztes erhielt, holte Dr. Scholz ihn als Praktikanten ins Krankenhaus. Auch später ging er so vor. „Mir macht es Freude, Ärzte auszubilden“, sagt Professor Scholz. Er verlangt von den Ärzten nicht, dass sie am St. Elisabeth bleiben, wenn sie ihre Arbeitserlaubnis bekommen.

Zu diesen Praktikanten gehört auch die 25-jährige Arij Mulhem aus Da-

---

---

maskus. Mulhem kam im März 2015 über Beirut nach Leipzig. Seit sie ihre Sprachkurse abgeschlossen hat, besteht sie darauf, nur noch Deutsch zu sprechen. „Als Professor Scholz mir mitteilte, er habe einen Platz in seiner Abteilung, kamen mir die Tränen“, sagt die junge Ärztin.

In Europa entstehen auch Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung. Als in Syrien der Krieg ausbrach, arbeitete der Medizinstudent Mosab Al-Shakaki in Rheinland-Pfalz an seiner Doktorarbeit. Das Medizinstudium hat er abgeschlossen, nun macht er in Münster seinen Facharzt in Herzchirurgie.

Al-Shakaki sieht sich als eine Art informeller Berater seiner Landsleute. „Ich sage: ‚Schick mir deinen Lebenslauf, und wenn ich etwas von einer freien Stelle höre, leite ich es weiter.‘“ Al-Shakaki war es auch, der Mohammed, den er seit dem Medizinstudium kennt, dabei half, sich für Sprachkurse anzumelden.

**IM DEZEMBER 2015** schloss Abu Mohammed seinen medizinischen Sprachkurs ab. Damit fehlte ihm nur noch ein einziger Leistungsnachweis. Jetzt arbeitet er als Freiwilliger in

einer Apotheke und lebt von seinen Ersparnissen. Al-Shakaki hat versprochen, ihm bei der Jobsuche zu helfen, sobald Mohammed alle nötigen Qualifikationen hat.

Wann immer sie eine stabile Internetverbindung haben, sitzt der junge Vater in seinem kleinen Zimmer im Wohnheim und unterhält sich per Skype mit seiner Frau. Als er auf dem Computerbildschirm sah, wie sich sein kleiner Sohn zum ersten Mal hochzog und auf den Beinen hielt, wurden die Augen des Vaters feucht. Frau und Kind sollen schon bald nachkommen.

„Wir Ärzte haben uns Deutschland nicht ausgesucht“, sagt Mohammed, als er nach seinem Sprachunterricht in einem Schnellrestaurant sitzt. „Deutschland hat sich uns ausgesucht.“

---

*Abu Mohammed hat seinen letzten Deutstest bestanden und ein Praxis-training in einem Krankenhaus absolviert. Die Frage, wie der aktuelle Stand zu den Reiseplänen seiner Familie ist, wollte er nicht beantworten. Arij Mulhem hat einen Leistungstest ihrer fachlichen Kompetenz bestanden und das Krankenhaus St. Elisabeth verlassen, um eine Stelle zu suchen.*

---

\*  
\* \*

Bürgerkrieg ist für beide Parteien ein Unglück. Denn das Verderben trifft Sieger und Besiegte in gleicher Weise.

DEMOKRIT, griech. Philosoph (ca. 460 v. Chr. - 371 v. Chr.)

# Mehr Lachen



*„Ich kann dir das jetzt nicht erklären, aber vielleicht lässt du das Jackett im Büro besser an.“*

**HERRMANN** war in Brasilien im Urlaub. Nach seiner Rückkehr fragt ihn sein Chef: „Na, wie hat es Ihnen in Rio gefallen?“

„Ach hören Sie auf, in Brasilien gibt es doch nur Fußballspieler und Prostituierte!“

Der Chef: „Wussten Sie eigentlich, dass meine Frau Brasilianerin ist?“

„Oh, bei welchem Verein spielt sie denn?“

L. S.

**EINE SCHOTTISCHE MUTTER** besucht zum ersten Mal ihren erwachsenen Sohn Donald in New York.

Sie fragt ihn: „Wie findest du eigentlich die Amerikaner?“

„Ach, weißt du“, antwortet Donald, „die Amerikaner sind ziemlich laut. Der eine Nachbar schlägt die ganze Nacht über ständig seinen Kopf gegen die Wand. Und der andere brüllt die ganze Nacht durch.“

„Oje, Donald“, sagt seine Mutter mitfühlend. „Und was machst du dagegen?“

„Was bleibt mir anderes übrig, als abends im Schlafzimmer Dudelsack zu spielen“, antwortet Donald.

NOAH JORGENSEN, USA



# Finden Sie den Täter!



Die Entführung John Paul Gettys III., der Postraub von 1963 in England, die gefälschten Tagebücher Adolf Hitlers. All diese Kriminalfälle haben die Polizei vor Rätsel gestellt. Und sie haben weltweit Aufmerksamkeit erregt. Wie gut kennen Sie sich aus, wenn es um die größten Kriminalfälle der Geschichte geht?

VON CAROLINE FRIEDMANN

ILLUSTRIERT VON JAN BAZING



03 • 2017 | 105

## FRAGEN

**1.** Al Capone war einer der berüchtigtsten Verbrecher Amerikas. Illegales Glücksspiel, Prostitution und Geldwäsche, aber auch Morde gingen auf sein Konto. Welches Verbrechen brachte ihn letztlich hinter Gitter?

- a) Drogengeschäfte
- b) der Mord an einem Richter
- c) Steuerhinterziehung

**2.** 1983 sorgte die Zeitschrift *stern* für Furore, als dort die angeblich echten Tagebücher Adolf Hitlers veröffentlicht wurden. Diese entpuppten sich allerdings als Fälschung. Wie hieß der Fälscher?

- a) Lothar Malskat
- b) Wolfgang Lämmle
- c) Konrad Kujau

**3.** Im Jahr 1998 wurde die damals zehnjährige Natascha Kampusch in Wien entführt und von einem arbeitslosen Nachrichtentechniker gefangen gehalten. Nach welcher Zeit gelang ihr die Flucht?

- a) fünf Jahre
- b) acht Jahre
- c) elf Jahre

**4.** Viele Betrüger haben sich mit sogenannten Schneeballsystemen eine goldene Nase verdient – auf Kosten leichtgläubiger Anleger. Welcher Mann lieh dem englischen Begriff für diese Art der Gaunerei seinen Namen?

- a) Charles Ponzi
- b) Bernard „Bernie“ Madoff
- c) Ronald Biggs

**5.** Im Jahr 1888 tötete ein Serienmörder in London mindestens fünf Frauen. Unter welchem Namen wurde er bekannt?

- a) Jack the Ripper
- b) Tom the Butcher
- c) Dave the Strangler

**6.** Die Dalton-Brüder gehören zu den unvergessenen Banditen des Wilden Westens. Bob, Grat, Bill und Emmett wurden sogar in einer Comic-Serie verewigt. In welcher?

- a) *X-Men*
- b) *Lucky Luke*
- c) *Donald Duck*

**7.** Am 22. November 1963 starb der damalige US-Präsident John F. Kennedy bei einem Attentat. In welcher Stadt verübte Lee Harvey Oswald den tödlichen Anschlag?

- a) Denver
- b) Chicago
- c) Dallas

**8.** Der Überfall auf einen britischen Postzug von Glasgow nach London im Jahr 1963 gilt als Jahrhundertraub. Was erbeuteten die Posträuber damals?

- a) 55 Kisten mit Goldbarren
- b) 2,6 Millionen englische Pfund
- c) einen Waggon voller Gemälde

**9.** John Paul Getty III. war der Enkel eines der reichsten Männer der Welt. Das wussten auch die Verbrecher, die ihn im Juli 1973 in Rom entführten. Sie forderten rund 17 Millionen US-Dollar für die Freilassung des 16-Jährigen. Monate lang weigerte sich sein Großvater zu zahlen. Für welche Summe kam der Teenager schließlich frei?

- a) rund 17 Millionen US-Dollar
- b) rund 8,5 Millionen US-Dollar
- c) rund 2,8 Millionen US-Dollar

**10.** 1994 wurde in den USA ein bekannter Football-Spieler des Mordes an seiner Ex-Frau Nicole und einem ihrer Freunde beschuldigt, das Gericht sprach ihn jedoch frei. Von wem ist die Rede?

- a) O. J. Simpson
- b) Tom Brady
- c) Russell Wilson

**11.** Am 21. August 1911 wurde Leonardo da Vincis *Mona Lisa* aus dem Pariser Louvre gestohlen. Als Dieb wurde schließlich ein italienischer Anstreicher ermittelt, der dort arbeitete. Zunächst allerdings geriet ein berühmter Maler unter Verdacht. Nämlich wer?

- a) Pablo Picasso
- b) Henri Matisse
- c) Marc Chagall

**12.** Im Kampf gegen das Verbrechen haben sich 190 Staaten zusammengetan und eine gemeinsame Polizeibehörde gegründet – Interpol. In jedem Mitgliedsland gibt es ein sogenanntes Nationales Zentralbüro. Wo ist der Hauptsitz der Behörde?

- a) München
- b) Lyon
- c) Göteborg



**ANTWORTEN**

**1c)** Viele seiner Verbrechen konnte man Al Capone nie nachweisen. Erst 1931 musste er wegen Steuerhinterziehung für elf Jahre hinter Gitter.

**2c)** Die Hitler-Tagebücher stellen sich als Fälschung des Künstlers Konrad Kujau heraus.

**3b)** Natascha Kampusch gelang die Flucht nach acht Jahren.

**4a)** Charles Ponzi (1882–1949) war einer der größten Betrüger der US-amerikanischen Geschichte. Seine Masche trägt im englischen Sprachraum den Namen *Ponzi scheme*.

**5a)** *Jack the Ripper*, auf Deutsch „Jack der Aufschlitzer“, wurde nie gefasst. Seine Identität gibt bis heute Rätsel auf.

**6b)** Die Gangster Joe, William, Jack und Averell Dalton aus der belgischen Comic-Serie *Lucky Luke* sind den historischen Dalton-Brüdern nachempfunden.

**7c)** John F. Kennedy wurde in Dallas im US-amerikanischen Bundesstaat Texas erschossen.

**8b)** Der Zug der Royal Mail hatte 2,6 Millionen englische Pfund geladen, verteilt auf 128 Postsäcke.

Sie begeistern sich für die kriminalistische Spurensuche in der Geschichte? Dann ist *Tatort Geschichte* ein Buch für Sie. Wir verlosen zehn Exemplare. Zur Teilnahme genügt ein Anruf unter:

**01805 2110 045\***

**Teilnahmeschluss:**

**13.03.2017**

\* 14 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus dem Mobilnetz; aus allen anderen Ländern je nach Anbieter



**9c)** Nach der Freilassung seines Enkels im Dezember 1973 weigerte sich John Paul Getty dessen Anruf entgegenzunehmen, mit dem sich der Junge bedanken wollte.

**10a)** Viele Indizien sprachen dafür, dass der Football-Spieler O. J. Simpson seine Ex-Frau und deren Freund ermordet hat. Doch sie reichten nicht aus, um Simpson zu überführen. Das Gericht sprach ihn frei.

**11a)** Nach dem Diebstahl der Mona Lisa gerieten zunächst der berühmte Maler Pablo Picasso und der Dichter Guillaume Apollinaire ins Visier der Polizei.

**12b)** Der Hauptsitz von Interpol befindet sich in Lyon. Die internationale Ermittlungsbehörde wurde bereits 1923 gegründet. ■

Schrubben, scheuern, wischen – diese  
Putzmittel brauchen Sie wirklich für den

# Frühjahrsputz

VON DORIS KOCHANEK

**UM ES GLEICH** zu sagen: Ich bin kein Putzteufel. Trotzdem lagen meine hygienischen Standards entschieden höher als die meines Vermieters. Einen solch verschmutzten Ofen hatte ich noch nie gesehen! Im Drogeriemarkt erstand ich eine Dose Backofenreinigungsspray. Zu Hause fiel mein Blick dann auf die Warnhinweise: Haustiere seien aus dem Raum zu entfernen und dieser während der Anwendung des Sprays gut zu lüften.

Ich habe den Ofen schließlich mit Spülmittel und einem Topfschwamm gereinigt. Zugegeben, wie neu strahlte er danach nicht. Aber ich fülle den Kuchenteig ja in eine Form, bevor ich ihn backe.

## **WARUM BEIM PUTZEN WENIGER MEHR IST**

„Für einen hygienischen und sauberen Haushaltsputz sind keine Spezialmittel nötig“, erklärt Kerstin Etzenbach-Effers, Chemikerin bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „Drei Standardmittel reichen völlig aus: Allzweck- oder Neutralreiniger, Zitronensäure oder Essig, Scheuerpulver oder -milch.“

Allzweck- oder Neutralreiniger enthalten Tenside, also fettlösende Stoffe. Mit diesen Reinigern rücken Sie Schmutz auf fast allen Hartböden und Oberflächen wirkungsvoll zu Leibe. Wählen Sie maximal die vom Hersteller angegebene Dosierung, also das Mischungsverhältnis von Putzmittel zu Wasser. „Eine höhere Dosierung

sorgt nicht für mehr Sauberkeit, sondern belastet nur die Umwelt“, sagt Etzenbach-Effers.

Ob sich Ihr Neutralreiniger auch für Holzböden eignet, verrät Ihnen das Etikett. Generell gilt: Für lackierte Hölzer benötigen Sie keine Spezialmittel. Geölte Parkette und Dielen hingegen sind ein Sonderfall. Säubern Sie diese nur mit vom Hersteller empfohlenen Reinigungsmitteln.

Beim Wischen von Steinböden sowie fugenfrei verlegten Linoleum- und PVC-Böden gilt: Putzlappen oder Mopp dürfen richtig nass sein. Reinigen Sie erst die Ränder des Raumes, und wischen Sie dann rückwärtsgehend in einer Achterbewegung. Durch Hin- und Herwischen verteilen Sie den Schmutz nur. Holzdielen, Fertigparkette und andere Hartböden, die Fugen aufweisen, sollten Sie aber nur feucht wischen.

## **NICHT MISCHEN – UND GUT LÜFTEN**

Kalkablagerungen in Waschbecken, Dusch- und Badewannen sowie Urinstein in WCs beseitigen Sie effektiv mit essig- oder zitronensäurehaltigen Reinigungsmitteln. Allerdings: Säureempfindlichen Materialien wie Marmor, Schiefer oder Granit dürfen Sie damit nicht zu Leibe rücken.

Für diese Materialien verwenden Sie Allzweckreiniger oder auch Spülmittel. „Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie den Warnhinweis ‚Nicht mit anderen Produkten mischen‘, den viele

Putzmittel tragen, ernst nehmen“, rät Chemikerin Etzenbach-Effers. „Beim Mischen von Chlorreinigern mit säurehaltigen Badreinigern kann beispielsweise giftiges Chlorgas entstehen.“ Übrigens: Beim Putzen gelangen kleinste Partikel der Reinigungsmittel in die Luft. Gründliches Lüften ist Pflicht!

### ES MUSS NICHT KEIMFREI SEIN

Hartnäckige Verschmutzungen sind ein Fall für Scheuerpulver oder -milch. Diese enthalten Quarz- oder Marmorpartikel. Auf Edelstahl oder auch Cerauglas hinterlassen Sie damit trotzdem keine Schleifspuren. Bei Kunststoffoberflächen testen Sie am besten zunächst an einer unauffälligen Stelle.

Desinfektionsmittel sind im privaten Haushalt in aller Regel überflüssig. „Ob sie im Einzelfall sinnvoll sind, wenn etwa ein Familienmitglied unter einer ansteckenden Krankheit leidet, besprechen Sie am besten mit dem Arzt“, sagt Etzenbach-Effers.

Reinigungsmittel aller Art sind außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Ob und wie gesundheitsgefährdend sie sind, etwa wenn ein Spritzer davon ins Auge gelangt, darüber geben Piktogramme auf den Verpackungen Auskunft. Die wichtigsten davon finden Sie rechts.

Das Backofenreinigungsspray habe ich übrigens meinem Nachmieter zum Geschenk gemacht – unverpackt unter der Spüle. Gebraucht hat er es nicht. Als ich auszog, war der Ofen sauber! 🏠

Weltweit kennzeichneten lange Zeit unterschiedliche Symbole gefährliche Chemikalien. Seit 2015 gilt ein einheitliches System:

Neu

Alt

Ätzend



Gesundheitsgefährdend



Gesundheitsschädlich



Tödlich



*Nach zwei  
Aufenthalten im  
Krankenhaus  
ist Yolanda Alonso  
endlich ihre  
Nierensteine los*



Nierensteine – jeder Zehnte ist davon betroffen. Informieren Sie sich jetzt über Ursachen, Vorbeugung und Behandlung

# Das geht an die Nieren

VON ANITA BARTHOLOMEW

**ALS YOLANDA ALONSO (49)** aus El Escorial in der Nähe von Madrid einen Schmerz in der rechten Seite verspürte, nahm sie an, es handle sich um ihren Eisprung. In den nächsten Tagen wurden die Schmerzen jedoch immer stärker, ähnlich wie die qualvollen Kontraktionen bei der Geburt ihrer Tochter. Yolanda konnte sich kaum noch auf den Beinen halten, sodass ihr Mann sie schließlich in die Notaufnahme des nächsten Krankenhauses brachte.

Nach dem Röntgen und einigen Tests stand fest: Sie hatte einen Nierenstein.

Yolanda erhielt intravenös Schmerzmittel und wurde mit Schmerztabletten nach Hause geschickt. Dort wartete sie, dass der Stein sich seinen Weg aus ihrem Körper bahnte. Die Tabletten halfen einige Tage, doch nach einer weiteren Schmerzattacke musste sie erneut ins Krankenhaus und erhielt eine Infusion. Plötzlich war alles vorbei. Der Stein hatte sich gelöst.

Nierensteine zählen zu den schmerzhaftesten Leiden überhaupt. Gemessen an ihrer winzigen Größe – in der Regel nur ein paar Millimeter – ist es erstaunlich, dass sie solche Beschwerden verursachen können.

„Bei jedem Zehnten entwickelt sich ein solcher Stein“, erklärt Professor Thomas Knoll, Urologe an der Universität Heidelberg. Das bedeutet, dass es etwa 55 Millionen potenzielle Nierenstein-Patienten allein in Europa gibt, und die Zahl der Fälle steigt rasant. Laut der Europäischen Gesellschaft für Urologie hat sie sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt.

## WIE DIE STEINE ENTSTEHEN

Im menschlichen Körper zirkulieren die unterschiedlichsten Substanzen. Überschüssiges wird zur Entsorgung zu den Nieren geschickt. Je mehr Urin produziert wird, desto mehr von diesem Überschuss kann der Körper ausspülen. Wenn die Substanzen verklumpen, bevor sie ausgespült werden, können sich Nierensteine bilden.

Ein typischer Nierenstein besteht aus einer Kombination von Kalzium und der organischen Säure Oxalat. Am zweithäufigsten sind Steine, die sich aus Harnsäure bilden, die auch Gicht auslösen kann (Gicht-Patienten neigen zu Nierensteinen). Daneben können Nierensteine aus einer Verbindung von Kalzium und Phosphat entstehen sowie aus anderen Mineralstoffen. Letzteres gilt für Menschen mit einer vererbten Veranlagung zur Entwicklung von Nierensteinen.

Ein Nierenstein macht sich in der Regel erst bemerkbar, wenn er die Niere bereits verlassen hat. Gelangt er in den Harnleiter und blockiert dort den Urinfluss, kann es zu extremen Schmerzen kommen. Sie entstehen durch erfolglose Versuche des Körpers, die Blockade zu lösen.

Um einen Nierenstein zu diagnostizieren, werden Röntgenbilder und manchmal auch CT-Scans eingesetzt. Blut- und Urin-Tests zeigen dann, ob die Werte der Nierenstein auslösenden Substanzen erhöht sind.

## MÖGLICHE URSACHEN

Dehydration ist ein entscheidender Risikofaktor. „Wer nicht genug trinkt, hat ein erhöhtes Steinbildungsrisiko“, sagt Professor Knoll.

Da aber immer mehr Menschen unter Nierensteinen leiden, kann es nicht allein an einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme liegen. Auch unsere Lebensweise spielt eine Rolle. Je größer der Anteil der übergewichtigen Be-



*Rushka Robert hatte ihren ersten Nierenstein mit 18*

FOTOGRAFIERT VON GOFFE STRUKSMSA

völkerung wird, desto häufiger treten Nierensteine auf. Aber nicht nur die Menge der Nahrungszufuhr ist entscheidend, sondern auch ihre Qualität.

„Eine Ernährung, die reich an Fleisch, vor allem rotem Fleisch, ist, erhöht das Nierensteinrisiko“, erklärt Dr. Hendrik Heers, Urologe am Oxford University Hospital in Großbritannien. „Vegetarier haben ein viel geringeres Risiko im Vergleich zu Fleischessern.“

Auch verarbeitete Lebensmittel, zum Beispiel Fertiggerichte und haltbar gemachte Nahrungsmittel können das Risiko für Nierensteine erhöhen. Verarbeitete Lebensmittel sind in der Regel reich an Natrium (Salz), und

überschüssiges Salz erhöht die Kalziummenge, die mit dem Urin ausgeschieden wird.

Nierensteine treffen meist Menschen mittleren Alters oder Senioren, laut einer Studie aus dem Jahr 2012 aber auch immer häufiger Kinder. Erschreckenderweise haben Nierensteine bei unter 18-Jährigen in den vergangenen 25 Jahren dramatisch zugenommen. „Das hängt aus meiner Sicht allein mit der Ernährung zusammen“, sagt Dr. Palle J. S. Osther, Professor für Urologie am Lillebaelt-Krankenhaus in Fredericia, Dänemark.

## NIEMAND IST DAVOR GEFEIT

Mit 18 hatte Rushka Robert plötzlich qualvolle Schmerzen auf der rechten Seite. Die junge Amsterdamerin musste sich übergeben und schaffte es kaum bis zum Bett. Ihre Mutter vermutete eine Blinddarmentzündung, ihr Hausarzt tippte dagegen sofort auf Nierensteine. Die Rettungssanitäter, die Rushka ins Krankenhaus brachten, gaben ihr eine Infusion mit Schmerzmitteln. In der Klinik bestätigte sich dann der Verdacht des Hausarztes.

Am nächsten Tag schickte man sie nach Hause. Sie sollte Schmerzmittel nehmen, bis sich der Stein gelöst haben würde. Doch dazu kam es nicht. Die Schmerzen wurden immer stärker. Als sie erneut ins Krankenhaus kam, wurde ihr mitgeteilt, dass eine Operation unumgänglich sei. Der Eingriff verlief erfolgreich, aber das war noch lange nicht das Ende.

---

---

## ERNEUTES AUFTRETEN

Wenn man einmal Nierensteine gehabt hat, besteht eine 50-prozentige Wahrscheinlichkeit für ein erneutes Auftreten. „Und man hat ein 20 Prozent höheres Risiko für eine dritte oder weitere Attacke“, sagt Dr. Hendrik Heers.

Durch einfache Veränderungen des Lebensstils kann man diese jedoch

verhindern. „Trinken Sie viel, um das Risiko zu reduzieren“, rät Professor Othter. Zwei Liter Urin-Produktion pro Tag sollten es sein. Dafür muss man mindestens 2,5 Liter täglich trinken, bei warmem Wetter mehr. Menschen mit einer genetischen Disposition für Nierensteine sollten noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.

---

## WIE WERDEN NIERENSTEINE BEHANDELT?

---

**UM DEN ABGANG** der Steine zu beschleunigen, wurden bis vor Kurzem Wirkstoffe verabreicht, die eigentlich zur Behandlung von Bluthochdruck (Nifedipin) und Prostatavergrößerungen (Tamsulosin) eingesetzt werden. Eine große Studie aus dem Jahr 2015 zeigte jedoch, dass diese Medikamente nicht wirksamer als ein Placebo sind. Mittlerweile werden nur die Schmerzen behandelt, bis sich der Stein von allein löst. Aber das funktioniert nicht in jedem Fall. „Je größer der Stein, desto unwahrscheinlicher ist ein spontaner Abgang“, sagt Dr. Hendrik Heers. Gelegentlich bleiben sogar kleine Steine im Harnleiter stecken. Dann hilft nur eine Operation, die in den meisten Fällen jedoch minimal-invasiv durchgeführt werden kann.

### Die drei häufigsten Eingriffe bei Nierensteinen sind:

#### ■ Stoßwellentherapie:

Schallwellen werden von außerhalb des Körpers auf den Stein gerichtet und brechen ihn in kleinere Stücke, die mit dem Urin ausgespült werden können.

**VORTEIL:** Kein großer Eingriff, in der Regel ambulant.

**NACHTEIL:** Ist der Stein sehr hart, sind oft mehrere Behandlungen erforderlich.

#### ■ Urethroskopie:

In die Harnwege wird ein Schlauch eingeführt, der Stein wird entweder herausgezogen oder mit einem Laser zertrümmert.

**VORTEIL:** Erfolgreichste Methode zur Beseitigung von kleinen bis mittelgroßen Steinen, oft ambulant.

**NACHTEIL:** Geringes Risiko einer Harnleiterschädigung.

#### ■ Perkutane Nephrolithotripsie:

Am Rücken wird ein kleiner Schnitt bis in die Niere gemacht, sodass Steine entfernt werden können.

**VORTEIL:** Erfolgreichste Methode zur Beseitigung von größeren Steinen.

**NACHTEIL:** Größerer Eingriff, der einen Krankenhausaufenthalt und eine längere Erholungszeit erfordert.

**AB**

Wasser erscheint zunächst als die beste Wahl, andere Getränke sind jedoch vermutlich effektiver. So haben Kaffeetrinker ein tendenziell geringeres Nierensteinrisiko. Auch Säfte aus Zitrusfrüchten helfen, so Professor Knoll, vor allem aus Zitronen und Grapefruits. „Sie erhöhen den pH-Wert des Urins“, erklärt er. Zitrusfrüchte machen den Urin basischer und verringern so das Risiko für Steinbildungen. Man sollte jedoch nur ungesüßte Zitrusgetränke zu sich nehmen, da der Zucker das Risiko erhöhen und so die Wirkung des Safts aufheben kann.

Abhängig von der chemischen Zusammensetzung der Nierensteine kann der Arzt auch zum Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel raten. Fleisch und Eier stehen ganz oben auf der Streichliste, ebenso Muscheln, aber auch pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Oxalat-Gehalt wie Erdnüsse, Rhabarber, Spinat, Rote Bete, Süßkartoffeln und Schokolade.

Manchmal reicht eine Ernährungsumstellung jedoch nicht aus. Patienten mit Harnsäure-Steinen werden oft Gicht-Medikamente mit dem Wirkstoff Allopurinol verschrieben.

Diuretika (Entwässerungsmittel) aus der Thiazid-Familie (Hydrochlorothiazid, Chlorthalidon und Indapamid) können die Menge an Kalzium,

die über die Nieren ausgeschieden wird, reduzieren und kalziumbasierte Steine verhindern.

Wie der Fall Rushka Robert zeigt, ist die Prävention aber nicht immer so einfach. Bereits zwei Jahre nach ihrer Operation litt sie wieder unter den gleichen Symptomen. Sie hatte alles getan, was ihr die Ärzte empfohlen hatten: Den Verzehr von Milchprodukten und Zucker hatte sie eingeschränkt und Spinat völlig gemieden.

Die Röntgenaufnahmen zeigten jedoch, dass sich fast zwei Dutzend Steine in ihren Nieren festgesetzt hatten. Rushka kam zwar um eine weitere Operation herum, erlitt jedoch drei Schmerzattacken, bis ihr ein anderer Arzt ein vielversprechendes Medikament zur Prophylaxe anbot: Kalium-Citrat-Tabletten.

Die heute 26-Jährige nimmt täglich zwölf Kalium-Citrat-Tabletten ein – mit Erfolg. „Nach sechs Monaten wurden nur noch zwei Steine auf der linken und einer auf der rechten Seite festgestellt“, berichtet Rushka Robert. Sie ist zuversichtlich, dass das Medikament sie vor weiteren Steinen schützen wird.

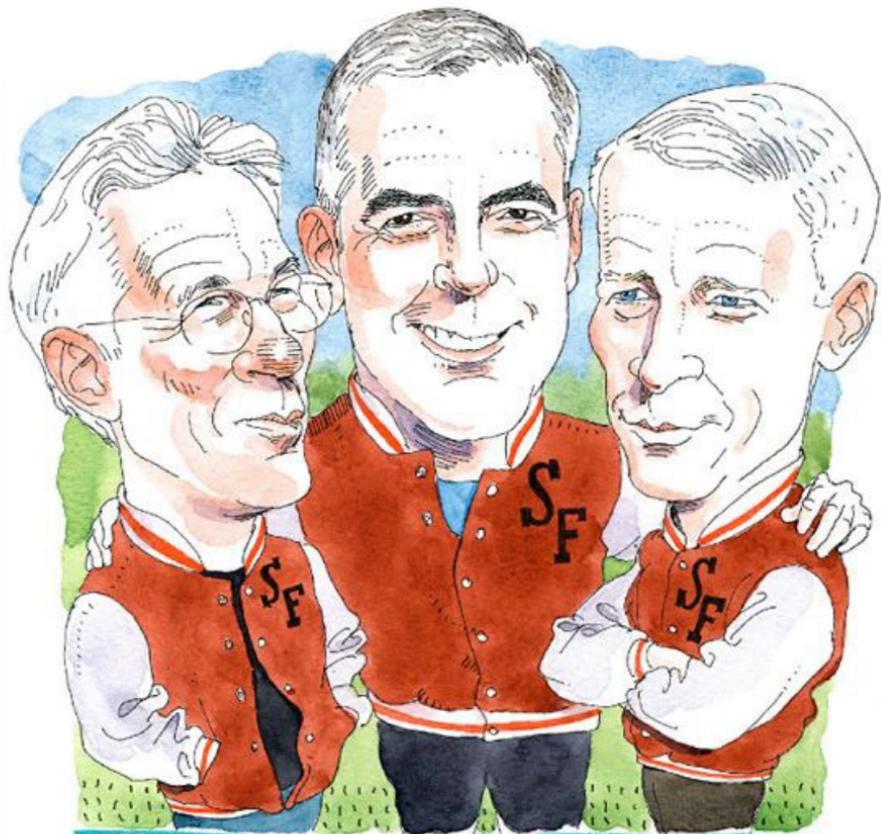
Wer einmal mit Nierensteinen durch die Hölle ging, wird jedem raten, alles Erdenkliche zu tun, um ihre Entstehung zu verhindern.

---

\*  
\* \*

Gesundheit und Fröhlichkeit erzeugen sich gegenseitig.

JOSEPH ADDISON, *engl. Diplomat und Gelehrter (1672-1719)*



Richard Gere - George Clooney - Anderson Cooper

Wie unser Autor lernt, seine  
heller werdenden Haare zu akzeptieren

# Grau ist sexy

VON WALTER KIRN

**EIGENTLICH SOLLTE** das unser Geheimnis bleiben. Als ich 45 Jahre alt war, behauptete meine Friseurin, es gäbe ein Mittel, das meine grauen Haare auf natürliche Weise verschwinden ließe. Unsicher, ob ich mich dieser Prozedur unterziehen sollte, begutachtete ich meinen Kopf im Spiegel. Ich bemerkte, dass das Grau viel prägnanter war, als ich mir eingestehen wollte.

Statt gleichmäßig verteilt zu sein, hatten die grauen Haare bereits ganze Partien meines Kopfes gefärbt, insbesondere die Seiten und den Nacken. Sie breiteten sich unaufhaltsam aus, wie Frost oder Schimmel.

„Ich schlage vor, wir lassen ein paar davon drin“, sagte meine Friseurin. „Gerade so viele, um Sie interessant wirken zu lassen“. Ich nickte, obwohl mir die letzten Worte nicht gefielen. Sie waren eine Umschreibung für „alt“.

Jeden Monat, sieben Jahre lang, wiederholte sich diese Unterhaltung so oder in ähnlicher Weise. Die Welt drehte sich weiter, die Jahreszeiten wechselten, nur mein Haar blieb nahezu gleich. Gegen Ende eines jeden Farbzzyklus kam meine Naturhaarfarbe – oder das, was davon übrig war – zum Vorschein. Jedes Mal etwas auffälliger. Es war der perfekte Selbstbetrug.

Meine damalige Freundin und heutige Ehefrau behauptete immer energischer, dass graue Haare bei Männern meiner Altersklasse toll aussähen. Als Beweis nannte sie die Schauspieler George Clooney und Richard Gere so-

wie TV-Moderator Anderson Cooper, die zweifellos großartig aussehen. Sie waren in Würde ergraut, und ich hasste sie dafür. Nicht, weil sie für ihr Alter unglaublich attraktiv waren, sondern für ihre Fähigkeit, sich so zu akzeptieren, wie sie waren.

In der Kurzgeschichte *Die Maske* des französischen Schriftstellers Guy de Maupassant kollabiert nachts ein Mann mitten auf der Tanzfläche. Während ein Arzt versucht, ihn wiederzubeleben, bemerkt er, dass der Mann eine lebenssechte, jugendliche Maske trägt. Nachdem er sie ihm abgenommen hat, kommen weiße Haare und ein faltiges Gesicht zum Vorschein.

Ich hatte diese Geschichte in jungen Jahren gelesen ebenso wie *Das Bildnis des Dorian Gray* von Oscar Wilde. Die gemeinsame traurige Botschaft lautet: Wenn die ersten Alterserscheinungen auftreten, kann man zwar davor weglaufen, doch sie werden einen immer wieder einholen. Und je länger man versucht, die Augen davor zu verschließen, umso bitterer trifft einen am Ende die Wahrheit.

Meine Friseurin schien das anders zu sehen. Ihr Vertrauen in die modernen Produkte war grenzenlos. Genau wie meines, bis sie vor sechs Monaten ein stärkeres Mittel ausprobierte, überzeugt davon, dass das alte nicht mehr ausreichte.

Das Ergebnis war verheerend. Zu leugnen, dass man graue Haare hat, ist eine Sache, doch wenn sie grün sind, ist es praktisch unmöglich, das

zu leugnen. Es gelang mir, über das Missgeschick hinwegzusehen – vorübergehend. Ich beschloss einfach den Badezimmerspiegel zu meiden.

Dem Spiegel in Form einer Fernscheidung, in der ich auftrat, konnte ich allerdings nicht entkommen. Meine Haare hatten die Farbe einer Armee-Uniform. Die Maskenbildnerin sagte nichts. Sie runzelte nur die Stirn. Meine Teenager-Tochter hingegen meinte: „Dein Haar ist total schräg.“

Daraufhin brach auch meine Frau ihr diplomatisches Schweigen.

„Sie sind grün“, sagte sie. „Und es ist kein dezentes Grün.“ Als ob es so etwas gäbe.

Graue Haare zu bekommen, war also kein Prozess gewesen, sondern ein Ereignis. Ein bisschen wie wenn man in einer Diätambulanz zum ersten Mal auf die Waage steigt, nachdem man sich jahrelang von Cheeseburgern und Süßigkeiten ernährt hat.

Eines Abends entschied ich spontan, einen Schönheitssalon aufzusuchen. Dort traf ich auf einen grauhaarigen Kosmetiker mit Haartolle. Ich sagte kein Wort und ließ meine Haare für sich sprechen.

Er deutete auf ein Sofa neben der Toilette, auf dem ich eine Stunde lang auf eine Notfallbehandlung wartete. Als ich schließlich an der Reihe war,

sagte ich einfach nur: „Rasieren Sie alles ab!“

Mit der Zeit wuchs mein neues altes Haar nach und wurde länger, wobei es mich mit einem Grauateil konfrontierte, der mich bestürzte.

Die Zeit war während meiner Maskerade weitergelaufen. Genauso, wie es die großen Autoren prognostiziert hatten. Schlimmer noch: Ich stellte fest, dass mich mein Umfeld anders wahrnahm und behandelte. Die Studenten meines Schreibseminars an der Universität fragten mich nach Au-

toren von vor 40 Jahren, als hätte ich die persönlich gekannt.

Meine Frau fuhr mir auffällig oft durch die Haare. Beinahe so, als würde sie kontrollieren, ob sie schon ausgingen.

Eines Morgens fragte mich meine Tochter, ob ich das schwarze T-Shirt, das ich kürzlich bei einem Rockkonzert erworben hatte, gegen ein hellblaues Oberhemd eintauschen könnte, das sie in meinem Schrank gesehen hatte. Mürrisch zog ich mich um. „Das passt viel besser zu dir“, entgegnete sie.

Die schlimmste Kränkung von allen ereignete sich jedoch in einem New Yorker Sandwichladen. Eine der jungen Frauen hinter der Theke fragte, ob sie mich etwas fragen dürfe. Gefragt



**Meine Frau stellt fest: „Deine Haare sind grün. Und es ist kein dezentes Grün.“**

---

---

zu werden, ob man damit einverstanden ist, etwas gefragt zu werden, ist an sich schon ein schlechtes Zeichen.

„Was?“, brummte ich.

Die junge Frau, schätzungsweise um die 18, fuhr fort: „Nicht, dass Sie alt aussehen oder so, aber wann wurde der *Doo Wop* erfunden? Die Musikrichtung? In den Sechzigerjahren? Den Fünfzigern?“ Es wurde immer schlimmer. „In den Vierzigern?“

„In den späten Fünfzigern, frühen Sechzigern“, antwortete ich kühl. Dachte sie tatsächlich, dass ich damals schon auf der Welt war, oder dachte sie lediglich, ich könnte das wissen? Als ein Mann, der so aussah, als hätte er eine gute Allgemeinbildung?

„Das muss so cool gewesen sein“, antwortete sie. „Umherzulaufen und zu hören, wie an jeder Ecke gesungen wird!“

Seitdem habe ich meine grauen Haare akzeptiert. Ich hatte keine Wahl. Die „attraktiven Grauschöpfe“ (um es mit den Worten meiner Frau zu sagen) verunsichern mich nicht mehr so wie früher. An guten Tagen zähle ich mich sogar selbst zu ihnen. An diesen Tagen bin ich davon über-

zeugt, dass mein Farbwechsel in mir eine gewisse Spritzigkeit zum Vorschein gebracht hat, die bis dahin im Verborgenen lag.

Wenn ich von Jüngeren nach weit zurückliegenden Ereignissen gefragt werde, antworte ich mit überschwänglicher Heiterkeit, so als ob die Fragen schlichtweg absurd seien, ich aber zu erfahren und zufrieden mit mir selbst bin, um es ihnen übel zu nehmen.

Schwieriger ist es, wenn ich allein durch die Straßen gehe und einen Fremden erblicke, der etwa so alt ist, wie ich einst vorgab, nicht zu sein. Werde ich von anderen jetzt auch so gesehen? Ich versuche nicht darüber nachzudenken.

Zu meiner ehemaligen Friseurin gehe ich nicht mehr. Ich kann ihr bis heute nicht in die Augen blicken. Vielleicht, weil ich mittlerweile zu einem anderen Friseur gehe, vielleicht aber auch, weil ich sie nicht in Verlegenheit bringen möchte. Schließlich hat sie mit vollem Einsatz das Unmögliche versucht und musste daran scheitern.

Aber sie ist jung. Sie wird darüber hinwegkommen. Ich hingegen versuche es gar nicht erst.

---

\*  
\* \*

## JUNG IM GEISTE

Im Kreis der Jugend muss man weilen,  
der Jugend Lust und Freude teilen.  
Wer das vermag, der wird bewahren  
ein junges Herz bei grauen Haaren.

WILHELM JORDAN, dt. Schriftsteller (1819-1904)

Warum der Mensch weint

# Tränen lügen nicht

VON MANDY OAKLANDER

**CHARLES DARWIN** nannte gefühlsbedingte Tränen einst „zwecklos“. Heute, fast 150 Jahre später, gibt das emotionale Weinen weiterhin Rätsel auf. Wissenschaftler wissen nicht viel über weinende Menschen – oder können die Zusammenhänge nur widersprüchlich erklären. Zwar vergießen auch einige Tierarten bei Schmerzen reflexhaft Tränen. Doch Menschen sind die einzigen Lebewesen, deren Tränen durch Gefühle ausgelöst werden können.



---

**IN DER REGEL** konzentrieren sich Forscher eher auf Emotionen als auf physiologische Prozesse, die als Begleiterscheinung auftreten. „Wissenschaftler interessieren sich nicht für die Schmetterlinge in unserem Bauch, sondern für die Liebe“, schreibt der Psychologe Ad Vingerhoets in seinem Buch *Why Only Humans Weep* (Warum nur Menschen weinen).

Weinen ist jedoch weit mehr als ein Anzeichen für Traurigkeit. Es wird durch eine Vielzahl von Gefühlen ausgelöst, die von Mitleid und Überraschung bis zu Wut und Trauer reichen. Und im Gegensatz zu den Schmetterlingen, die unsichtbar herumflattern, wenn wir verliebt sind, sind Tränen ein Signal, das andere sehen können. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage für die neuesten Ansätze in der Tränenforschung.

Jahrhundertlang glaubten die Menschen, dass Tränen ihren Ursprung im Herzen hätten. Im 17. Jahrhundert ging man davon aus, dass Gefühle – insbesondere Liebe – das Herz erhitzen, das wiederum Wasserdampf erzeugt, um sich abzukühlen. Der Herzdampf stieg dann zum Kopf auf, kondensierte neben den Augen und entwich als Tränen.

1662 erkannte schließlich der dänische Wissenschaftler Niels Stensen die Tränendrüse als wahren Ursprungsort der Tränen. Daraufhin begannen Forscher, darüber nachzudenken, welchen möglichen evolutionären Vorteil eine Flüssigkeit haben könnte, die aus

dem Auge austritt. Stensens Theorie lautete: Tränen seien ein Mittel, um das Auge feucht zu halten.

In seinem Buch beschreibt Ad Vingerhoets, Professor an der niederländischen Universität Tilburg und weltweit führende Kapazität in der Tränenforschung, acht widersprüchliche Theorien. Einige sind schlichtweg lächerlich, wie die aus den 1960er-Jahren, wonach sich Menschen aus Wasseraffen entwickelt hätten und Tränen uns dabei halfen, im Salzwasser zu leben. Und manche These hält sich, obwohl sie nicht belegt werden kann. Etwa die 1985 von dem Biochemiker William Frey populär gemachte Theorie: Demnach spülen Tränen toxische Substanzen aus dem Blut, die sich in Stresszeiten angesammelt haben.

In der jüngsten Vergangenheit tauchen zunehmend plausible Erklärungen auf. Etwa, dass Tränen eine soziale und zwischenmenschliche Bindung auslösen. Bereits als Babys weinen wir, um eine Verbindung zu anderen herzustellen, weil wir nach der Geburt noch nicht in der Lage sind, eigenständig zu handeln. Zwar erwerben wir nach und nach mehr Fähigkeiten, fühlen uns jedoch auch als Erwachsene gelegentlich hilflos.

„Mit dem Weinen signalisieren wir uns und anderen, dass es ein Problem gibt, das wir zumindest zeitweise nicht allein bewältigen können“, erklärt Jonathan Rottenberg, Emotionsforscher und Psychologieprofessor an der Universität von South Florida.

Neue Forschungsergebnisse belegen, dass Tränen in anderen Menschen eine Reaktion auslösen, die „einfache“ Traurigkeit so nicht hervorruft. 2016 kamen Forscher zu dem Schluss, dass Tränen Mitgefühl erzeugen. Wenn Probanden das Foto einer weinenden Person sahen, empfanden diese mit größerer Wahrscheinlichkeit den Wunsch zu trösten. Zudem fühlten sie eine stärkere Verbindung, als wenn sie das gleiche Foto betrachteten, auf dem die Tränen digital entfernt worden waren.

menschliche Beziehung. „Egal, ob wir jemanden sehen, der emotional erregt ist, oder wir selbst es sind, im Gehirn werden dieselben neuronalen Bereiche aktiviert“, sagt Michael Trimble, Verhaltensneurologe am University College London. „In der Evolution haben Tränen zu einem bestimmten Zeitpunkt automatisch Empathie und Mitleid bei Mitmenschen ausgelöst.“

Eine weniger herzerwärmende Theorie beschäftigt sich mit der Fähigkeit, andere durch Weinen zu manipulieren. Forscher sind der Ansicht, dass



## FORSCHER GLAUBEN, DASS ERWACHSENE – WIE BABYS – TRÄNEN EINSETZEN, UM DAS ZU KRIEGEN, WAS SIE BRAUCHEN

Wissenschaftler haben außerdem Belege dafür gefunden, dass sich gefühlsbedingte Tränen in ihrer chemischen Zusammensetzung von solchen unterscheiden, die beim Zwiebelschneiden entstehen. Zusätzlich zu den Enzymen, Lipiden, Stoffwechselprodukten und Elektrolyten enthalten emotionale Tränen mehr Proteine. Forscher vermuten, der höhere Proteingehalt mache gefühlsbedingte Tränen zähflüssiger, sodass sie stärker an der Haut haften. Dadurch nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass Mitmenschen die Tränen sehen.

Tränen zeigen, dass wir verletzlich sind, was entscheidend ist für eine

nicht nur Babys Tränen einsetzen, um das zu bekommen, was sie brauchen, sondern auch Erwachsene – ob bewusst oder unbewusst. „Wir lernen von klein auf, dass ... Weinen ein wirksames Mittel gegen Zorn ist“, so Jonathan Rottenberg. So erklärt er sich zum Teil, weshalb Tränen so wichtig sind bei Streitereien zwischen Liebenden, vor allem, wenn sich einer schuldig fühlt und den anderen um Verzeihung bitten will.

Eine kurze Abhandlung in der Fachzeitschrift *Science* legt nahe, dass Tränen von Frauen eine Substanz enthalten, die die sexuelle Erregung von Männern hemmt. 24 Männer, die an



echten Tränen rochen, fühlten sich weniger erregt, wenn sie anschließend Fotos von Frauengesichtern betrachteten. Bei 50 Männern lag nach dem Riechen an Tränen der Testosteronspiegel im Speichel deutlich unter den Werten, die nach dem Riechen an der Kontrollflüssigkeit aus Kochsalzlösung gemessen worden waren.

Weitaus bedeutsamer, so Noam Sobel, einer der Studienautoren und Professor für Neurobiologie am Weizmann-Institut in Israel, sei die Tatsache, dass Tränen vielleicht Aggressionen abbauen könnten. Männertränen haben womöglich die gleiche Wirkung. Er und sein Team untersuchen derzeit die mehr als 160 Moleküle der Tränenflüssigkeit, um herauszufinden, ob eines dafür verantwortlich sein könnte.

Michael Trimble, einer der weltweit führenden Experten, erklärt: „Noch

wissen wir nichts über Menschen, die nicht weinen.“ Denn wenn Tränen für die zwischenmenschliche Beziehung so wichtig sind, stellt sich die Frage, ob Menschen, die nie weinen, Schwierigkeiten haben, sich sozial zu binden.

Zu genau dieser Erkenntnis kommen vorläufige Untersuchungen, bestätigt der klinische Psychologe Cord Benecke, Professor an der Universität Kassel. Er führte sehr persönliche, „therapeutische“ Interviews mit 120 Personen,

um herauszufinden, ob sich Menschen, die nicht weinen, von jenen unterschieden, die es taten. Dabei stellte er Unterschiede fest.

„Die Probanden, die nicht weinten, tendierten dazu, sich zurückzuziehen und beschrieben ihre Beziehungserfahrungen als weniger eng“, berichtet Professor Benecke. Sie hegten außerdem häufiger negative, aggressive Gefühle wie Wut, Ärger und Abscheu als Menschen, die weinten.

Um diese Theorie zu untermauern, sind weitere Forschungen nötig. Michael Trimble führt zurzeit die erste wissenschaftliche Untersuchung von Menschen mit dieser Neigung durch. Bislang spricht jedoch nichts dafür, dass „nicht zu weinen“ notwendigerweise ungesund ist, selbst wenn das Weinen zwischenmenschliche Vorteile zu haben scheint. Es gibt keine

Beweise dafür, dass Weinen positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Dennoch hält sich der Mythos, dass der Vorgang eine emotionale und körperliche Entgiftung mit sich bringt, „als sei es eine Art Sport für den Körper“, meint Jonathan Rottenberg. Im Rahmen einer Analyse wurden Medienberichte aus 140 Jahren ausgewertet. Das Ergebnis: In 94 Prozent wurde Weinen als gut für Körper und Geist erachtet. Dem Zurückhalten der Tränen dagegen wurde ein gegenteiliger Effekt zugeschrieben. „Aber das ist ein Märchen“, erklärt Rottenberg.

Ebenso überzogen ist die Vorstellung, dass sich nach dem Weinen immer eine Erleichterung einstellt. Forscher zeigten Probanden in einem Labor einen traurigen Film und maßen direkt im Anschluss deren Stimmung. Den Testpersonen, die weinten, ging es anschließend schlechter als denen, die es nicht taten.

Doch andere Untersuchungen stützen die These, dass es eine reinigende Wirkung habe, sich richtig auszuweinen. Einer der wichtigsten Faktoren dabei scheint zu sein, dass man dem

positiven Effekt des Weinens – die Erleichterung – genug Zeit geben muss, um zu wirken.

Als Ad Vingerhoets und seine Kollegen Probanden einen bewegenden Film vorführten und ihre Stimmung 90 Minuten später maßen, statt direkt nach dem Ende, waren die Personen, die geweint hatten, in einer besseren Stimmung als vor dem Film. Sobald sich die Vorteile des Weinens bemerkbar machen, erläutert er, könne es sich als wirksame Methode erweisen, um eine starke Gefühlsregung zu verarbeiten.

Die Erforschung des Weinens steckt noch in den Kinderschuhen. Doch die jüngsten Studienergebnisse gelten als Belege dafür, dass die Tränen weitaus wichtiger sind, als Wissenschaftler bislang angenommen haben. Der kleinen Gruppe von Tränenforschern ist das genügend Anreiz, um weiterzumachen. „Tränen sind von enormer Bedeutung für die Natur des Menschen“, meint Vingerhoets. „Wir weinen, weil wir andere Menschen brauchen“, ergänzt er lachend. „Also hat sich Darwin gründlich geirrt.“



Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder.

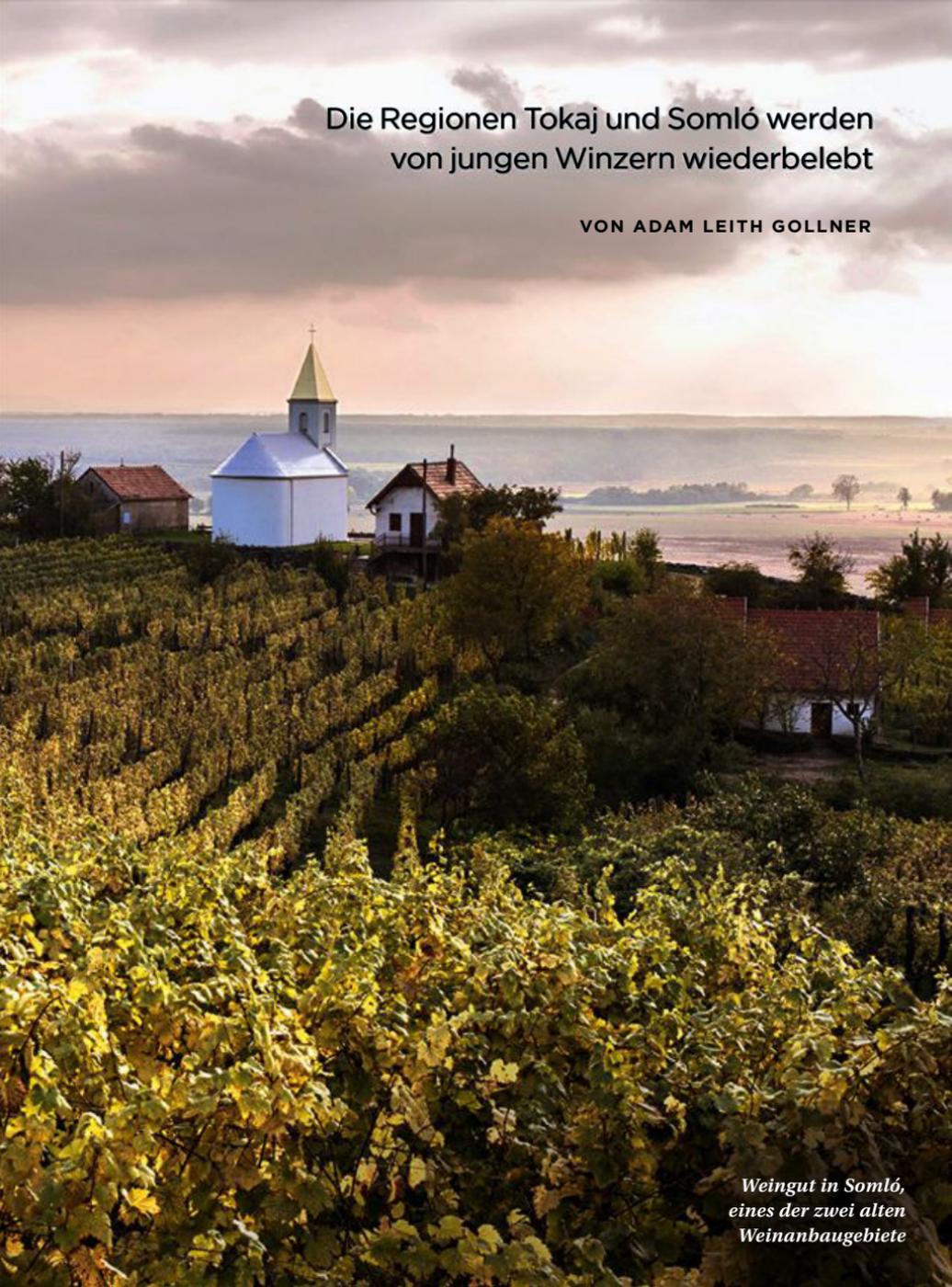
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, *dt. Schriftsteller (1749-1832)*

Auch der Schmerz will seinen Ausdruck haben, und der Mann,  
vom Schmerze überwältigt, braucht sich seiner Tränen nicht  
zu schämen.

FRIEDRICH VON BODENSTEDT, *dt. Schriftsteller (1819-1892)*

# Ungarns vergessene Weine





Die Regionen Tokaj und Somló werden  
von jungen Winzern wiederbelebt

VON ADAM LEITH GOLLNER

*Weingut in Somló,  
eines der zwei alten  
Weinanbaugebiete*

**A**M FUSS der Tokajer Berge liegen 27 Dörfer in dichten Nebel gehüllt. Der grau-weiße Schleier umhüllt die Trauben an den Rebstöcken, die mittelalterlichen Burgen, das vulkanische Sempliner Gebirge. Die Ursache des Nebels ist die Feuchtigkeit, die von den Flüssen Bodrog und Theiß aufsteigt. Dem Leben in dieser Region jenseits der Donau haftet etwas Vorzeitliches an, als wäre der Fortschritt im Nebel der Geschichte stecken geblieben.

Die Straßen sind teilweise in miserablem Zustand, weshalb man immer noch auf das eine oder andere Pferd gespannt trifft. Glücklicherweise holt mich Judit Bodó, die 39-jährige Winzerin des Weinguts Bott Pince, von meinem Gasthaus ab.

„So ist es einfacher und geht schneller“, lauteten ihre Worte, wohl wissend, dass ich den Weg zum Weingut allein kaum finden würde. Während wir über die Hauptstraße des Dorfes Tokaj fahren, dem Zentrum der nordungarischen Region, drosselt Judit Bodó das Tempo, um schemenhaften Gestalten in dem dichten Nebel auszuweichen.

Es sind Kinder und Jugendliche, die auf der Straße BMX-Tricks üben. Sie winken Bodó zu. „Sie sind immer hier und fahren mitten im Verkehr“, erklärt sie. „Es ist gefährlich, deshalb möchte ich eine Auktion veranstalten, auf der Winzer Weinraritäten verkaufen. Mit

dem Erlös könnten wir den Bau eines Bikeparks finanzieren.“\*

Die Kids tragen Stirnbänder, Punkrock-T-Shirts und Skaterschuhe und erinnern mich an meine Freunde, die ich als Teenager hatte. Anfang der 1990er-Jahre wohnte meine Familie in Budapest. Meine Freunde und ich trafen uns immer auf dem Schulhof, wir spielten Fußball, hingen herum und hörten Musik von den Ramones aus Ghetto Blastern.

Und weil es damals in Ungarn noch kein vorgeschriebenes Mindestalter für Alkoholkonsum gab, tranken wir ungarischen *Furmint*. Der Name bezeichnet sowohl eine regionale Rebsorte als auch einen der bekanntesten Weißweine Ungarns.

Zu jener Zeit baute mein Vater Trauben an den Hängen des Sankt-Georgs-Berges unweit des Balatons an, rund anderthalb Stunden südwestlich von Budapest. Jedes Jahr zur *szüret* (Weinlese) kamen Freunde und Verwandte, um gemeinsam Traubensaft aus erster Pressung zu trinken. Dazu aßen wir mit Paprika gewürztes Rindergulasch, das in einem Kessel über offenem Feuer gegart wurde.

Gepflückt wurde von Hand. Wir füllten unsere Körbe mit den graugrünen Früchten und schütteten sie anschließend in eine Traubenpresse, die noch aus Sowjetzeiten stammte. Mein Vater verkaufte seinen Wein,

\*Mittlerweile hat Judit Bodó zwei Auktionen abgehalten, und die BMX-Strecke wurde letztes Jahr eröffnet.



*Abendessen mit jungen Winzern auf einem Weingut in Somló*

einen leichten weißen *Olaszrizling*, nicht im großen Stil. Abgesehen vom edelsüßen Tokajer – der Name für die Weine aus der Region – und ein paar anderen Abfüllungen für den Massenmarkt schien es unvorstellbar, dass sich mineralische, trockene Weißweine aus Ungarn jemals international durchsetzen würden.

Seitdem hat sich viel verändert. Bei einem Abendessen in einer angesagten Edel-Pizzeria in Brooklyn, USA, entdeckte ich neulich nicht nur einen, sondern gleich fünf ungarische Weine auf der Karte. Der Sommelier empfahl den weißen *Juhfark* der Winzerlegende Béla Feketes, eine Rebsorte

aus Somló. Er schmeckte unglaublich: rauchig und vollmundig, aber voller Mineralität.

Ob Ungarn als Weinbaunation je wieder die Bedeutung erlangen wird, die sie zwischen dem 17. und 19. Jahrhundert hatte, bleibt abzuwarten. Damals brachte Ungarn die angesehensten und teuersten Weine in ganz Europa hervor.

Wie ich bei meinem Besuch in den beiden bedeutenden Weinbauregionen Somló (rund 50 Kilometer nördlich vom Weinberg meines Vaters) und Tokaj (etwa drei Stunden östlich von Budapest) feststellte, war die Qualität der trockenen ungarischen

Weißweine aus vulkanischem Anbaugesbiet besser denn je.

Noch gelten diese Weine als Geheimtipp, sodass sie günstig zu haben sind. Viele talentierte junge Winzer schauen sich derzeit bei bekannten Winzern wie Béla Fekete ab, wie sie die charakteristischen Eigenheiten ihrer jeweiligen Region am besten einfangen. Das verheißt Vielversprechendes für die Zukunft.

Fekete ist seit 2014 im Ruhestand und hat seine Weinkellerei verkauft, doch einige seiner noch nicht abgefüllten Weine werden weiterhin unter seinem Namen vertrieben. Das Etikett auf Feketes *Juhfark* empfiehlt, den Wein „idealerweise zu Wildgeflügel bei Kerzenschein“ zu genießen.

„Wilder Fasan passt besonders gut“, bestätigt Fekete, als ich ihn in seinem bescheidenen (inzwischen verkauften) Haus in Veszprém unweit von Somló besuche. „Und mit Kerzen erscheint doch alles viel romantischer.“ Er spricht über Romantik und Wild mit einer Autorität, über die nur ein 90-jähriger Winzer verfügt, der den Beinamen trägt „der große alte Mann von Somló“ und in regelmäßigen Abständen dickwandige Gläser aus staatseigener Produktion schwenkt.

Einer Legende zufolge führt der Genuss von *Juhfark* aus Somló in der Hochzeitsnacht zur Geburt männlicher Nachkommen. Deshalb sollen die Habsburger Kaiser ihn damals getrunken haben. Anders gesagt: Dieser Weißwein steckt voller Testosteron.

## REISETIPPS

### ÜBERNACHTEN

**TOKAJ:** *Kisfalucska Vendégház* in Bodrogkisfalud ([www.kisfalucska.hu](http://www.kisfalucska.hu)), entzückende Pension

**SOMLÓ:** *Sallai Vendégház* in Somlóvásárhely ([www.somloszallas.hu](http://www.somloszallas.hu)), einfaches Gästehaus

### ESSEN

**TOKAJ:** *Sárga Borház* ([www.sarga-borhaz.hu](http://www.sarga-borhaz.hu)), klassische ländliche Küche; neben dem Weingut *Disznókő* gelegen

**SOMLÓ:** *Kreinbacher* in Somlóvásárhely ([www.kreinbacher.hu](http://www.kreinbacher.hu)), traditionelle ungarische Küche trifft auf zeitgenössisches Bistro

### WEINE

Buchen Sie Weinverkostungen und Besichtigungen am besten vorab.

**TOKAJ:** István Szepsy in Mád ([www.szepsy.hu](http://www.szepsy.hu))

Weingut *Bott Pince* in Tokaj ([www.bottpince.hu](http://www.bottpince.hu))

**SOMLÓ:** Weingut *Fekete* in Somlóvásárhely ([www.feketepincesomlo.hu](http://www.feketepincesomlo.hu))  
*Somló Wine Shop* ([www.somloi.hu](http://www.somloi.hu))

Fekete hat verschiedene Weine hergestellt, alles Weißweine und alle auf dem Vulkanhügel von Somló angebaut. Als uns seine Frau Bori Salztangen hinstellt, bemerke ich, dass er auch hervorragend dazu passt.

„Trockener weißer *Juhfark* schmeckt zu allem“, erklärt sie, während sie uns noch ein Glas des goldenen Weines einschenkt. „Vor allem zu Wild, aber auch sonst zu allem Herzhaften.“

---

---

An dem Abend, als ich in Somló ankomme, treffe ich mehrere Winzer in den Weinbergen. Ein großer schwarzer Kessel mit Gulasch hängt über brennenden Holzscheiten, und der Geruch von Paprika liegt in der Luft – wie in meinen Kindheitserinnerungen.

Somló entstand vor Millionen Jahren nach einem Vulkanausbruch über den Lavaresten. Das Umland von Tokaj besteht aus mehreren Vulkanen, der Hügel von Somló erhebt sich aus einer flachen Ebene wie ein riesiger Tropenhelm. Daher stammt auch sein Name im Volksmund: „Gottes vergessener Hut“. Die an seinen Hängen angebauten Trauben nehmen die rauchigen Eigenschaften des Bodens an. Ihr Aroma wird als „feurig“ beschrieben, voller magmatischer Intensität.

„Früher wurden Somló-Weine erst getrunken, wenn sie lange gereift waren“, erzählt der Winzer Imre Györgykovács, den wir bei einer Verkostung in seinem alten Weinkeller treffen. „Sie waren vollmundig und ausgewogen im Hinblick auf Alkoholgehalt und Säure.“

Sind sie vergleichbar mit den heutigen Weinen aus Somló?

„Es ist schwer zu sagen, wie sie geschmeckt haben“, meint er achsel-

zuckend. „Im Zweiten Weltkrieg wurden alle alten Weinlager in der Gegend zerstört. Und während des Kommunismus mussten die Leute industrielle Weine produzieren, die in die Sowjetunion exportiert wurden. Heute erinnert sich niemand mehr daran, wie die Weine einmal waren. Wir versuchen immer noch herauszufinden, wie sie am besten sind.“

Dies bestätigt auch Winzerin Judit Bodó in Tokaj, eine halbtägige Autofahrt entfernt. Ihre trockenen Weißweine sind bekannt.

„Wie in Somló wissen wir nicht genau, wie die Weine eigentlich schmecken sollten“, erzählt sie mir. „Früher wussten die Leute genau, welche Rebsorten in welchem Klima am besten gedeihen, doch im Kommunismus ging

dieses Wissen leider verloren.“

Seit dem Ende der staatlichen Kontrolle im Jahr 1990 versuchen die Winzer, die ursprünglichen Eigenheiten des Tokajer Weins erneut herauszufinden. Auch hier besteht der Boden aus vulkanischen Berghängen, wobei dieses Anbaugebiet viel größer ist als das in Somló.

Bodó sieht in den historisch bedingten Schwierigkeiten der Region eine Chance. „Ich betrachte die Unterbrechung von 1945 bis 1990 nicht

”

„TROCKENER  
JUHFAK  
SCHMECKT ZU  
WILD, ABER  
AUCH SONST  
ZU ALLEM  
HERZHAFTEN“,  
SAGT BORI  
FEKETE

als Tragödie“, erklärt sie. „Wir haben als erste Generation in Tokaj die Möglichkeit, das Qualitätsniveau von damals wieder zu erreichen. Im Grunde sind wir eine neue Weinbauregion mit 500-jähriger Tradition – das ist doch wundervoll!“

Die Vorstellung, Fortschritte zu erzielen, indem man Traditionen wahrt, teilt auch der bedeutendste Winzer in Ungarn, István Szepsy. In vielerlei Hinsicht gilt er als stärkstes Bindeglied zwischen den Weinen von heute und denen der Vergangenheit.

Schon sein Vorfahr Máté Szepsi Laczkó, ein Priester aus dem 17. Jahrhundert, kelterte Wein. Er hielt als Erster schriftlich das Verfahren zur

Herstellung eines lieblichen *Aszú*-Weines fest. Angesichts dieser Abstammung ist es wohl kaum verwunderlich, dass Szepsy heute einen herausragenden *Aszú* sowie erstklassige trockene Weißweine produziert.

Später zeigt mir Szepsy vom Auto aus verschrumpelte Trauben, die noch an den Rebstöcken hängen. Aus ihnen werden seine preisgekrönten Süßweine hergestellt. Wir steigen aus und blicken auf das nebelverhangene Tal unter uns. „Dort ist es meiner Ansicht nach möglich, die außergewöhnlichsten trockensten Weine der Welt zu produzieren“, erklärt er. „Es wird noch einige Zeit dauern, bis es so weit ist. Aber wir sind auf dem besten Weg.“



## VON SINNEN

- „Auf den Riecher kommt es an“, betont der Spürsinn.
- „Nein, auf die Logik“, widerspricht der Scharfsinn.
- „Was hat das alles zu bedeuten?“, fragt der Tiefsinn.
- „Mach dir keine Sorgen“, entgegnet der Leichtsinn.
- „So will es das Gesetz“, erklärt der Gerechtigkeitssinn.
- „Mein Künstlernamen ist Nonsens“, prahlt der Unsinn.
- „Ich lach' mich schief“, erwidert lachend der Frohsinn.
- „Es ist zum Heulen!“, stöhnt der Trübsinn.
- „Eine schöne Schweinerei“, brummelt der Widersinn.
- „Sind wir auf dem richtigen Weg?“, fragt der Orientierungssinn.
- „Mach, was du willst!“, mault der Eigensinn.
- „Wo gibt's etwas zu befühlen?“, fragt der Tastsinn.
- „Ohne mich!“, empört sich der Stumpfsinn.
- „Seid ihr denn alle verrückt geworden?“, schreit der Wahnsinn.

GERD KARPE, *Detmold*

# Noch mehr Lachen



*„Bist du nicht froh, dass ich erst losgefahren bin, nachdem du dich angeschnallt hattest?“*

**JACK SCHAUT** bei John vorbei, weil er ein Pferd kaufen will.

„Ich habe eins, das genau zu dir passt“, sagt John. „Allerdings wurde das Pferd von einem eigenwilligen Burschen trainiert. Bei dem Befehl ‚Hey, hey‘ stoppt es, und wenn es loslaufen soll, musst du ‚Gott sei Dank‘ rufen.“

Jack nickt und meint: „Von mir aus ist das okay. Kann ich, bevor ich es kaufe, einmal Probe reiten?“

Jack reitet gemächlich einen Feldweg entlang, als er in einiger Entfernung eine Klippe sieht. „Stopp!“,

brüllt Jack, doch das Pferd trittet weiter.

Da wird Jack nervös. Ihm fällt der richtige Befehl nicht mehr ein.

Er probiert es mit „Ho, ho“, doch der Vierbeiner trabt weiter.

Wenige Meter vor der Klippe fällt Jack endlich ein, wie er das Pferd zum Halten bringt. Panisch ruft er: „Hey, hey“, und tatsächlich stoppt das Pferd kurz vor dem Abgrund.

Jack kann sein Glück kaum fassen. Er blickt zum Himmel, faltet seine Hände und murmelt: „Gott sei Dank.“ **ROB COLWORTH**, Großbritannien

Ein Bullenhai greift in Mexiko eine Touristin an. Schwer verletzt kann sie das Tier in die Flucht schlagen

# Ein Hai!

VON PETER JENNINGS UND NICOLE MOORE



---

---

# N

**ICOLE MOORE** wadet durch das hüfthohe Wasser am Strand von Cancún. Es ist der 31. Januar 2011, und die 39-jährige Krankenschwester aus dem kanadischen Orangeville in der Nähe von Toronto macht mit Freunden Urlaub in Mexiko. Während die anderen zum Mittagessen zurück auf die Hotelveranda

gehen, läuft sie noch einmal ins Wasser. Sie genießt die Wärme und wäscht sich den Sand ab, der beim Beach-Volleyball an ihrem Körper haften geblieben ist. Was ihr nicht klar ist: Diese kleine, unauffällige Handlung sorgt im Wasser für mehr Bewegung als ihr lieb sein kann.

Als Nicole aufblickt, sieht sie zwei Personen auf Jetskis. Sie winken ihr zu und rufen etwas auf Spanisch. Sie winkt zurück und lacht, weil sie vermutet, dass sich die beiden einen Spaß machen.

Dabei haben sie ihr zugerufen, sie solle sofort das Wasser verlassen. Die Jetski-Fahrer haben zwei Haie entdeckt und versuchen, die Badenden zu warnen und die Tiere zurück ins tiefe Wasser zu scheuchen. Bei einem Hai ist ihnen das gelungen, aber der andere steuert weiter auf die Küste zu.

Erneut rufen die Jetski-Fahrer Nicole etwas zu. Erst jetzt merkt sie, dass hier etwas nicht stimmt. Sie dreht sich um und wadet auf das Ufer zu. Der Bullenhai ist inzwischen nur noch wenige Schritte von ihr entfernt. Möglicherweise hält er Nicole für einen Fisch oder für den Angreifer, der ihm mit dem Jetski so zugesetzt hat. Der Hai macht das, was seine Vorfahren schon immer getan haben. Er beschleunigt und hält auf die mögliche

Beute zu. Dabei stößt das Tier gegen Nicole.

Sie dreht sich um. Was war das? Ihr wird ganz flau, als sie realisiert, was gerade geschehen ist. Doch bevor sie reagieren kann, beißt ihr der Hai in den linken Oberschenkel. Die messerscharfen Zähne dringen bis zu ihrem Knochen durch. Mehr als 30 Zentimeter Haut und Muskeln reißt der Hai aus Nicoles Bein. Schlagartig färbt sich das Wasser um sie herum rot.

Anfangs spürt Nicole keinen Schmerz, aber ihr ist klar, dass sie in gewaltigen Schwierigkeiten steckt. Haie lieben Blut. Sie muss schnell aus dem Wasser, aber ihr linkes Bein ist nicht mehr zu gebrauchen. Mit den Armen rudert sie in Richtung Ufer, sie kommt jedoch nur langsam voran.

Der Hai umkreist sie und verbeißt sich dann in ihrem linken Arm. Nicole kann nicht glauben, was da passiert. „Nein!“, schreit sie.

Der Hai hat ihren ganzen Arm in seinem Maul. Er beißt mit aller Kraft

zu und beginnt, sie unter Wasser zu ziehen.

„Soll es das gewesen sein?“, schießt es Nicole durch den Kopf. „Verlieren meine Kinder so ihre Mutter?“

Sie wirft einen Blick auf die leblosen Augen ihres Angreifers. So durchdringend und gleichzeitig so gleichgültig. Der gewaltige Kopf ist ihr zugewandt, sie kann die riesigen Zähne sehen.

Irgendwie gelingt es Nicole, ihre rechte Faust zu heben und dem Hai auf die Nase zu schlagen. Im nächsten Moment öffnet der Bullenhai sein Maul, und sie kann ihren linken Arm herausziehen. Zu ihrer Erleichterung dreht der Hai ab.

Nicole steht unter Schock und droht jeden Moment das Bewusstsein zu

verlieren. Ihr linker Arm hängt leblos herab. Ihr linkes Bein lässt sich nicht mehr bewegen. Und das Meer färbt sich dunkelrot von ihrem Blut.

Sie versucht, sich auf den Strand zuzubewegen, aber sie kommt kaum voran. Mit glasigem Blick schaut sie zu den Jetski-Fahrern hinüber. Mit letzter Kraft ruft sie den Männern zu: „Bringt mich hier weg!“

Doch die Jetski-Fahrer sitzen wie versteinert auf ihren Maschinen, völlig fassungslos angesichts dessen, was sich gerade vor ihren Augen abgespielt hat.

Dann wird einer der beiden endlich aktiv und rast auf die wild rudernde Nicole zu. Er greift nach ihr, gleichzeitig stößt sie sich mit letzter

*Nicole (ganz links) mit ihren Freunden am Strand von Cancún*



Kraft mit ihrem rechten Bein ab und springt hoch. Der Mann packt ihre rechte Hand und rast mit Nicole im Schlepptau auf das Ufer zu.

Dort zieht er die Frau an Land. Dann tritt er einen Schritt zurück, unsicher, was er tun soll. Schnell bildet sich eine Menschentraube um die Verletzte. Alle reden durcheinander. Endlich sagt jemand, man solle Nicole besser auf den Rücken drehen. Überall an ihrem Körper kleben Blut und Sand.

Die Menschen rund um Nicole stehen unter Schock, sie bewegen sich wie in Zeitlupe.

Nicole selbst ist unterdessen noch bei Bewusstsein. Sie hebt ihren Kopf an, um auf ihr Bein und ihren Arm zu blicken. Sie erkennt, wie schwer die Verletzungen sind. „Helft mir“, stammelt sie, während ihr Kopf zurück in den Sand fällt. Nichts würde sie lieber tun, als einfach ihre Augen zu schließen, aber sie weiß, wenn sie jetzt einschläft, wird sie möglicherweise nie wieder aufwachen.

„Redet ... mit ... mir!“, keucht sie. „Ich muss wach bleiben ... bitte“, fleht sie, während ihre Stimme zunehmend schwächer wird.

Sie hat kaum noch Kraft, Luft zu holen. Ihr Herz kann nicht mehr aus-

reichend Blut in die Lungen pumpen. Wenn jedoch kein Blut in die Lungen gelangt, findet auch kein Sauerstoffaustausch mehr statt. Die Folge: Atemnot. Aus ihrem Bein spritzt das Blut mit jedem Herzschlag 20, 30 Zentimeter hoch.

Plötzlich reißt Nicoles Stimme die Menschen aus ihrer Lethargie. Ein Amerikaner kniet nieder und packt ihr Bein. Mit seinen großen Händen drückt er auf die Arterie und reduziert so den Blutverlust.

Unterdessen hat auch der Hoteldirektor die Unruhe am Strand bemerkt. Als er sieht, was geschehen ist, ruft er sofort einen Krankenwagen.

Nicole blickt in die Gesichter über ihr: „Redet mit mir ...“, fleht sie erneut. „Haltet mich wach ...“ Sie sieht, wie das Blut aus ihrem Arm spritzt. „Mein Arm ...“, sagt sie mit immer schwächer werdender Stimme. „Bindet ihn ab!“

Da reißt ein Mann das Band aus seiner Shorts und reicht es einer jungen Frau, die Krankenschwester ist. Sie macht daraus einen Stauschlauch für Nicoles zerbissenen Arm.

Ein Zuschauer flüstert: „Sie wird sterben. Einen solchen Blutverlust überlebt man nicht.“

Unbeirrt spricht die Krankenschwester mit Nicole und versucht,

**„Redet mit mir“, fleht sie. „Haltet mich wach.“ Sie hat so viel Blut verloren, dass sie kaum noch atmen kann**



*Sanitäter schnallen die schwer verletzte Nicole am Strand auf eine Trage*

sie wach zu halten. Der Amerikaner konzentriert sich unterdessen auf Nicoles Bein und drückt ihre Arterie ab.

Für Nicole verläuft die Zeit unglaublich langsam. Sie denkt an ihre beiden Töchter. Sie wird ihre Kinder, ihren Ehemann, ihren Vater wohl nie wiedersehen. Sie sieht ein helles Licht. Alles einhüllend. Friedlich. Ist das der nahende Tod?

Der Krankenwagen trifft ein. Sanitäter rennen auf den Strand und rufen etwas auf Spanisch. Sie legen Nicole auf eine Trage und transportieren sie über den heißen Sand bis zum Kran-

kenwagen. Der Fahrer gibt mächtig Gas, und Nicoles Trage hüpfte bei jedem Schlagloch – die Fahrt wird zum Wettrennen gegen die Zeit.

Nicoles Haut ist kalt und klamm. Ihre Organe beginnen zu versagen. Sie verliert das Bewusstsein. Endlich treffen sie im Krankenhaus ein. Als Nicole durch die Türen der Notaufnahme gerollt wird, kann sie nicht mehr selbstständig atmen.

In einer achtstündigen Operation legt man ihr einen zentralen Venenkatheter direkt ins Herz und verabreicht ihr mehrere Blutkonserven, um die Herzfunktion aufrechtzuerhalten.

## GRAUSIGER FUND

Währenddessen versuchten sich der Hoteldirektor und sein Sicherheitsbeauftragter am Strand ein Bild davon zu machen, was geschehen war. Plötzlich fiel dem Direktor auf, dass etwas im Wasser trieb. „Was ist das?“

„Oh mein Gott“, sagte der Sicherheitsbeauftragte. „Das ist das Stück Fleisch, das der Hai aus ihrem Bein gerissen hat.“ Sie packten es in eine Plastiktüte mit Eis, und eine von Nicoles Freundinnen raste mit dem Fund ins Krankenhaus.

Unterdessen rief eine andere Freundin Nicoles Ehemann in Kanada an. Nachdem Jay Moore den ersten Schock überwunden hatte, informierte er Nicoles Vater Alberto. Ihnen war klar, dass sie sich sofort auf den Weg nach Cancún machen mussten.



*Angriffe von Bullenhaien sind selten,  
aber verheerend*

Alberto stieg in den nächsten Flieger, während Jay seine drei Stunden entfernt wohnenden Eltern informierte. Er bat sie, zu ihm nach Orangeville zu kommen und auf die Kinder aufzupassen. Bei Schneesturm machte sich Jay am nächsten Tag auf den Weg zum Flughafen.

## IM KRANKENHAUS

Als Nicole wieder das Bewusstsein erlangte, hatte sie einen Schlauch im Hals und wurde künstlich beatmet. Sie erinnerte sich an den Schockraum in der Notaufnahme. Die Scheren. Eine Krankenschwester wollte ihr gerade den teuren Bikini durchtrennen, den ihr Vater ihr als Geschenk für die Reise mitgegeben hatte.

„Komisch“, dachte sie. „Ich sterbe und mache mir Gedanken um so etwas Belangloses wie einen Bikini.“

Sie war benommen und litt an traumatischem Stress. Sie war sich nicht einmal sicher, ob sie überhaupt

noch am Leben war. Hatte sie ihren Arm verloren? Ihr Bein? Sie wusste es nicht, und es war auch niemand im Raum, der ihr die Fragen hätte beantworten können.

Die Geschwindigkeit von Nicoles Beatmungsgerät war vom Arzt festgelegt worden, aber nun war ihr Gehirn wach und wollte, dass sie in ihrem eigenen Tempo atmete. Doch das Beatmungsgerät pumpte unablässig Luft in ihre Lungen. Nicole hatte das Gefühl, als würde jemand ein Kissen auf ihr Gesicht drücken und sie langsam ersticken.

„Keine Panik“, sagte sie sich, „kämpfe nicht dagegen an.“ Da niemand in der Nähe war, hatte sie nur eine Chance: Sie musste synchron zu dem Gerät atmen, anstatt dagegen anzukämpfen. Einatmen ... Pause. Ausatmen ... Pause. Einatmen ...

Schließlich kam ein Arzt ins Zimmer. Nicole signalisierte ihm, dass er doch bitte den Schlauch entfernen möge. Er lächelte und erklärte ihr, seiner Meinung nach könne sie noch nicht eigenständig atmen.

Nicole schüttelte den Kopf und versuchte ihm zu vermitteln, dass sie nicht mehr künstlich beatmet werden müsse. Sie konnte allein atmen, das wusste sie. Doch der Arzt winkte ab: „Nein, nein, ist schon gut. Glauben Sie mir, Sie brauchen die Maschine noch.“

Nicole ließ nicht locker und bedeutete dem Arzt, dass er den Schlauch entfernen solle. Schließlich lenkte er zu ihrer großen Erleichterung ein und

extubierte sie. Sie atmete aus eigener Kraft weiter.

Nicole erfuhr, dass der Hai ein großes Stück aus ihrem Oberschenkel gerissen hatte. Es war im Wasser gefunden und von einer Freundin ins Krankenhaus gebracht worden, wo man es ihr wieder angenäht hatte. Doch bei der Operation war versäumt worden, die Blutversorgung sicherzustellen. Das bedeutete, das Fleisch würde zwangsläufig verfaulen.

Weiter erfuhr sie, wie schwer ihr Arm verletzt war. Die Ärzte glaubten, den Arm retten zu können, bisher hatten sie ihn aber lediglich bandagiert. Am zweiten Tag bemerkte Nicole jedoch, dass ihre Hand schwarz anlief.

Die Schmerzen in ihrem Arm wurden schlimmer. Noch immer hatte sie einen Venenkatheter, der direkt in ihr Herz führte, und ihr Körper war extrem geschwächt. Aufgrund einer Dehydrierung hatte sie schreckliche Kopfschmerzen. Sie war lethargisch und völlig erschöpft. Aber wenigstens war sie am Leben.

Ihre Freunde und ihr Vater Alberto waren bei ihr. Als schließlich Jay das Krankenzimmer betrat, musste er gegen die Tränen ankämpfen. „Na schön, du kriegst deinen Hund“, witzelte er schließlich, um die Stimmung

aufzuheitern. Nicole hatte ihrem Mann ständig in den Ohren gelegen, ob sie nicht für die Mädchen einen Welpen kaufen würden.

Wegen der dicken Verbände konnte Jay sich keinen Eindruck von der Schwere ihrer Verletzungen machen. Sie brachte ihn, so gut es ging, auf den aktuellen Stand. Unterdessen verordneten die Ärzte Nicole Ruhe, was bedeutete, dass Jay und Alberto sie nur 15 Minuten besuchen durften. Das Krankenhaus bot Jay ein Zimmer an. Alberto zog in ein nahe gelegenes Hotel und pendelte zwischen den beiden Gebäuden hin und her.

## KRITISCHE PHASE

Jay rief seine Versicherung an und dann seine Mutter, die im Norden von Ontario in einem Krankenhaus arbeitete. Jays Mutter sprach mit ihrem Chef, der wiederum Dr. Laura Snell vom *Sunnybrook Health Sciences Center* in Toronto kontaktierte. Sie erklärte sich bereit, den Fall zu übernehmen.

Am 5. Februar 2011, Tag sechs von Nicoles Martyrium, kam ein Spezialflugzeug für Krankentransporte aus Florida zum internationalen Flughafen von Cancún. Jay begleitete Nicole ins Flugzeug. Sie war wach, gut

**Sie weiß nicht, ob sie überhaupt noch am Leben ist. Hat sie ihren Arm verloren? Ihr Bein? Es ist niemand da, der ihr antworten könnte**

gelaunt und alberte sogar mit der Besatzung herum. Viereinhalb Stunden später landete die Maschine in Toronto.

Dr. Snell ist eine angesehene Spezialistin auf dem Gebiet der plastischen und wiederherstellenden Chirurgie. Bei der Behandlung Nicoles wurde sie von Dr. Andrew Fagan unterstützt, einem Surfer, mit einem speziellen Interesse an dem Fall. „Was uns verblüffte, waren die Bissspuren an ihren Knochen“, sagte Fagan.

Sie entfernten die Verbände und sahen, dass das Fleisch darunter faulte. An einigen Stellen fanden sie sogar Salzwasserspuren und Sand. Der Eitergeruch war ekelerregend. Bestürzt stellten die Ärzte fest, dass der Hautlappen, den man Nicole in Mexiko wieder angenäht hatte, nicht mit Blut versorgt wurde und vor sich hin faulte. Auch die verfärbten Finger verhiessen nichts Gutes, was die Zukunft ihres Armes anging.

Im OP spülten Dr. Snell und Dr. Fagan Sand und Schmutz aus Nicoles verletztem Arm und Bein. Die Ärzte reinigten die Wunden und entfernten abgestorbenes, beschädigtes und infiziertes Gewebe. Sie stellten fest, dass der Arm ab der Bisswunde nicht mehr mit Blut versorgt wurde.

Sie zogen die Abteilung für ansteckende Krankheiten hinzu, weil sie wussten, dass Tierbisse gefährlicher sind als andere Wunden. Das Maul eines Hais ist das reinste Bakteriennest. Ist der Körper erst einmal infiziert und entwickelt eine Entzündung, gelingt es ihm häufig nicht, sich davon zu erholen. Sollte Nicole eine Blutvergiftung bekommen, könnte sie durchaus daran sterben.

Die Ärzte entfernten den Lappen toter Haut von Nicoles Bein und brachten einen großen Verband an. Dann löste Dr. Snell die Nähte an Nicoles Arm, um den Druck zu lindern, der durch das abgestorbene Gewebe entstanden war. Mit mehreren Litern Kochsalzlösung spülte das Team die Wunde aus.

Nicole ging es schlecht. Umso mehr erstaunte es Dr. Snell, dass sie sich aufsetzen und sogar sprechen konnte. Nicole war ausgesprochen positiv gestimmt und wollte über alles Bescheid wissen. Egal, was Dr. Snell ihr sagte, ihre Antwort lautete immer: „Gut. Wie geht es jetzt weiter?“

Tia und Ella, Nicoles Töchter, waren die ganze Zeit über bei Jays Eltern gewesen. An dem Tag, als sie zum ersten Mal ihre Mutter besuchen durften, hatte Nicole Angst. Sie fürchtete, ihre

**Nicole geht es schlecht. Umso mehr erstaunt es Dr. Snell, dass die Patientin sich aufsetzen und sogar sprechen kann**

Töchter würden weinen oder sie nicht sehen wollen oder dass ihr Anblick zu schrecklich für sie sein könnte. „Aber es lief alles hervorragend. Sie kamen rein und dann ging es los: ‚Mamiiii!‘ Sie umarmten mich. Und nach einer Stunde lagen Tia und Ella bei mir im Bett und kuschelten mit mir“, erinnert sich Nicole.

Am 8. Februar wurde Nicole zum dritten Mal im *Sunnybrook Health Sciences Center* in den OP gerollt. Die Ärzte würden nun Gewebe aus dem rechten Bein entnehmen und versuchen, damit den linken Oberschenkelknochen zu bedecken. Zehn Stunden lang verpflanzten die Ärzte Haut und Fett und schafften eine Blutzufuhr für das verpflanzte Gewebe.

Mit dem Ergebnis waren die Chirurgen sehr zufrieden, aber sie wussten, dass ähnlich wie bei Organen auch ein Hauttransplantat abgestoßen werden kann. Normalerweise geschieht dies innerhalb von 48 Stunden. Deshalb nahm am dritten Tag nach der Operation der Optimismus spürbar zu. Tag vier kam und ging ereignislos, ebenso Tag fünf.

Aber dann kam Tag sechs. Alle paar Stunden wurde der Hautlappen kontrolliert und dabei stellte eine Krankenschwester fest, dass etwas nicht stimmte. Sie rief Dr. Snell hinzu, die die Klammern entfernte und kontrollierte, ob das Gewebe durchblutet wurde. Fehlanzeige!

Das hieß, Nicole musste zurück in den OP. Einige Stunden verbrachten



*Jay und Nicole, die für das Abendessen mit ihren beiden Töchtern zurechtgemacht ist*

die Ärzte mit dem Versuch, den Hautlappen zu retten, dann mussten sie sich der Realität stellen – die Operation war fehlgeschlagen.

## **KOPF HOCH!**

Nicole zog Bilanz: Die ganze Tortur war umsonst gewesen. Ihr Arm war noch immer offen, in ihrem Bein klaffte eine Wunde, und der Knochen lag nach wie vor frei. Die Ärzte konnten nicht genau sagen, wie schlimm

die Infektionen waren, und sie hatte weiterhin große Schmerzen.

Die Nachricht, dass die Operation nicht erfolgreich war, raubte Nicole den letzten Funken Optimismus. „Ich war am Boden zerstört“, erinnert sie sich. „Ich dachte mir: ‚Was geht denn noch alles schief?‘ Ich weinte und weinte und sagte, ich wolle keinen Besuch mehr. ‚Lasst mich einfach in Ruhe,“ erklärte ich allen.“

Am nächsten Morgen erwachte sie niedergeschlagen. Doch dann versuchte sie, sich selbst Mut zuzusprechen. Sie erinnerte sich daran, wie viele Menschen ihr geholfen und sie unterstützt hatten. „Wenn ich nicht mehr weitergewusst hatte, haben mir andere Menschen geholfen“, sagte sie später. Sie sah sich die Fotos an den Wänden an, das Album, das ihre Kinder gebastelt hatten, die Karten und die ganzen Kunstwerke.

Eine Freundin hatte ihr einen großen Behälter mit Haien aus Zucker gebracht, und es wurde zum Ritual, dass jeder Besucher einen der Haie fressen oder angreifen musste. „Ich habe alles Mögliche bekommen, was mir den Tag verschönern oder mir zeigen sollte, dass ich nicht allein bin“, sagte sie. „All die Aufmerksamkeit und Fürsorge hat mich zutiefst berührt.“

Also nahm sie ihren Laptop und begann, mit einer Hand zu tippen. Sie schrieb E-Mails, in denen sie ihre Wertschätzung zum Ausdruck brachte. Sie begann, einen Blog zu schreiben, in dem sie ihre Geschichte erzählte, mit Freunden und ihrer Familie kommunizierte und allen für ihre Unterstützung dankte.

Das half ihr, mental wieder auf die Beine zu kommen. Ihrer Krankenschwester sagte sie: „Heute ist ein neuer Tag. Ich fühle mich furchtbar, aber ich muss mir sagen: Kopf hoch, es geht weiter.“

Warum hatte Nicoles Körper den Hautlappen abgestoßen, fragten sich Dr. Snell und Dr. Fagan. Das Gewebbett sowie der Knochen sahen sauber aus. Fünf Tage lang wurde auch die Haut durchblutet. Doch das Geschehene war nicht rückgängig zu machen – sie mussten nach vorn blicken.

Für Nicole bedeutete das, sie musste im Krankenhaus bleiben und sich weiteren Operation unterziehen. Außerdem war es unerlässlich, dass die Wunden an ihrem Arm und ihrem Bein regelmäßig gereinigt wurden. Die Ärzte untersuchten Nicoles Arm erneut und sahen, dass weiteres Gewebe abgestorben war. Eine Amputation war unvermeidbar.

**Nicole muss erneut operiert werden.  
Doch auch diese Operation schlägt fehl. Tag sechs  
ist ein Tag der Niederlage**

---

Nicole nahm die Diagnose gefasst auf, denn sie wusste bereits, dass die Nerven in ihrem linken Arm extrem gelitten hatten. Selbst wenn die Ärzte den Arm retten könnten, wäre er doch kaum mehr als totes Gewicht. Deshalb reagierte sie tapfer und hoffte, dass nach der Amputation wenigstens die ständigen Schmerzen verschwinden würden.

An jenem Abend erzählte sie ihrem Ehemann, was auf sie zukam. Die beiden sprachen darüber, wie sie es den Kindern erklären könnten, ohne sie noch weiter zu traumatisieren.

Am Abend darauf brachte Jay die beiden Mädchen mit ins Krankenhaus. Das Personal hatte Nicole zu rechtgemacht und sie mithilfe eines Deckenlifters in einen Rollstuhl gesetzt. Als die Mädchen sahen, dass ihre Mutter im Rollstuhl saß, schoben sie sie voller Stolz zum Abendessen in die Cafeteria.

Behutsam erklärte Nicole ihren beiden Töchtern, dass ihr Arm zu stark verletzt worden sei und nicht mehr repariert werden könne. Die Ärzte würden den Arm deshalb abnehmen müssen. „Jay und ich rechneten damit, dass Tia und Ella heftig reagieren würden, vielleicht sogar mit einem Zusammenbruch“, erinnert sich Nicole später.

Doch es kam ganz anders: Tia blickte nachdenklich drein, während Ella ihre Hand auf die Hand ihrer Mutter legte und fragte: „Mami, tut das weh?“



*Nicole mit ihren beiden Töchtern Tia and Ella.  
Erst 60 Tage nach dem Hai-Angriff  
darf sie nach Hause*

„Ja“, antwortete Nicole wahrheitsgemäß.

„Dann ist das richtig so“, sagte Ella. „Und was gibt es zum Abendessen?“

„Sie haben es wirklich gut aufgenommen“, sagt Nicole, „und auch heute kommen sie gut klar damit.“

## **ÜBERRASCHUNG!**

Am 4. März 2011 wurde Nicole der Arm amputiert. Die Operation verlief ohne Komplikationen. Obwohl sie noch recht schwach war, übte Nicole sofort, mit einer Krücke zu gehen. Schon bald konnte sie allein ins Bad

und ohne Hilfe duschen. Dann setzte sie sich ein neues Ziel – sie wollte nach Hause. Am 25. März 2011 wurde sie aus Sunnybrook entlassen. Bevor sie jedoch nach Hause konnte, hatte sie einen letzten Zwischenstopp zu absolvieren – eine Entziehungskur.

Über einen Zeitraum von sechs Tagen setzte Nicole die Schmerzmittel ab. Sie lernte, mit einem Stock zu gehen und Treppen zu steigen. Noch immer hatte sie ein Loch in ihrem Bein und der Stumpf ihres linken Armes schmerzte weiterhin. Doch 60 Tage nach dem Hai-Angriff durfte sie endlich heimgehen.

Es war der 1. April. Der perfekte Tag für einen Streich. Nicole und Jay verrieten den Mädchen nicht, dass sie nach Hause kommen würde. Als Tia und Ella aus der Schule kamen, sagte Jay, er habe eine Überraschung für sie. Die Mädchen rannten los und suchten alles ab. Nichts.

„April, April!“, rief ihr Vater.

„Oh Mann“, stöhnten die Mädchen enttäuscht. „Wir dachten, du hast uns das Nintendo-Spiel gekauft, das wir so gern wollten.“

Enttäuscht gingen die beiden in die Küche, wo Nicole saß. „Wie sehr sich Ella und Tia freuten, lässt sich mit Worten nicht beschreiben“, so Nicole. „Es war einer der kostbarsten Augenblicke in meinem Leben.“

Nicole musste sich danach noch einer anstrengenden Reha und weiteren Operationen an ihrem Bein unterziehen. Bis heute tut sie sich schwer da-



*Nicole beim „Warrior Dash“ 2015, einem anspruchsvollen, fünf Kilometer langen Hindernislauf*

mit, sich anzuziehen, zu baden und bestimmte Arbeiten im Haushalt zu erledigen. Und wie die meisten Menschen, denen Gliedmaßen amputiert wurden, leidet sie an Phantomschmerzen. Diese sind so stark, dass sie ihre Armprothese bislang noch nicht tragen konnte.

## DAS LEBEN GESTALTEN

Im November 2011, weniger als ein Jahr nach der Hai-Attacke, kehrte Nicole an den Strand von Cancún

---

---

zurück. Sie wollte sich ihren Ängsten stellen und herausfinden, wie ihre medizinische Betreuung in dem mexikanischen Krankenhaus abgelaufen war. Außerdem forderte sie umfangreichere Sicherheitsmaßnahmen für den Strand. Hai-Angriffe sind selten, aber ihre Folgen meist verheerend.

Der Hotelverband von Cancún hat inzwischen mehrere Empfehlungen ausgearbeitet, um solche Attacken künftig zu verhindern. Unter anderem soll ein Warnsystem mit roten Flaggen eingeführt werden.

Nicole arbeitet heute mit diversen Organisationen zusammen. Mit Einrichtungen, die Menschen betreuen, die von Haien angegriffen wurden,

aber auch mit solchen, die die weltweit zurückgehenden Hai-Bestände schützen wollen. Sie arbeitet wieder im Krankenhaus, und seit 2012 nimmt sie am *Warrior Dash* teil, einem anspruchsvollen Hindernisrennen, das auf fünf Kilometern Länge über schlammige Wege führt.

„Wie wir unser Leben gestalten, liegt in unserer eigenen Verantwortung“, sagt Nicole. „Lebt man sein Leben oder lässt man es vorüberziehen? Ich möchte alles ausprobieren, was das Leben zu bieten hat. Immer, wenn ich mich beklagen will oder es mir nach Jammern zumute ist, rufe ich mir in Erinnerung, dass ich am Leben bin. Das allein ist schon sehr kostbar.“

---

\*  
\* \*  
\*

## BLITZSAUBERE KÜCHE

Vor Jahren rief mich eine ältere Dame an und wollte meine Dienste als Schreinermeister in Anspruch nehmen. Sie bat mich, ihre Küche abzubauen und später wieder aufzustellen. Ich sagte zu in der Annahme, sie wolle wohl umziehen. Als ich am vereinbarten Termin die Küche demontierte, fragte ich sie bei einer Kaffeepause nach ihrem neuen Wohnort. Erstaunt sagte sie, dass sie nicht vorhabe, ihr langjähriges Zuhause zu verlassen. „Ach, dann wollen Sie sich eine neue Küche kaufen?“, fragte ich. „Nein“, erwiderte sie, „ich möchte, dass Sie mir die Küche wieder aufstellen, wenn ich dahinter sauber gemacht habe. Ich fühle mich dann viel wohler.“

Seitdem habe ich ihre Küche schon mindestens zehnmal zerlegt und an einem anderen Tag wieder aufgebaut. Ich mache ihr jedes Mal eine riesige Freude und verdiene dabei gut.

INGO SCHULZE, *Gummersbach*

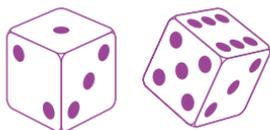
*Trainieren Sie Ihre grauen Zellen mit den folgenden Übungen.  
Die Lösungen finden Sie auf Seite 152.*

## **SIEBEN GEWINNT** *Level 2*

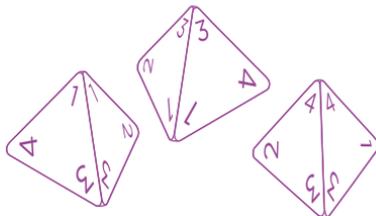
Wenn Sie sieben Punkte oder mehr würfeln wollen, welche(n) Spielwürfel wählen Sie?



### **A. EINEN 12-SEITIGEN WÜRFEL**



### **B. ZWEI SECHSSEITIGE WÜRFEL**



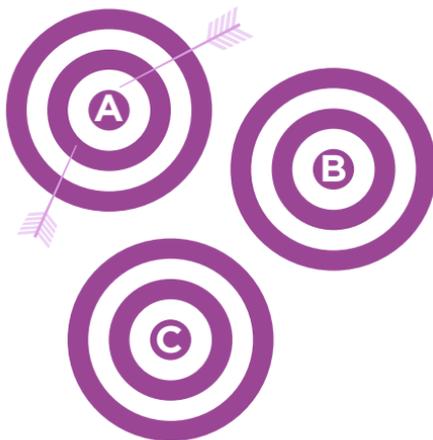
### **C. DREI VIERSEITIGE WÜRFEL**

## **ZIELGENAU** *Level 2*

Bei einem Wettbewerb im Bogenschießen können die Schützen auf drei Scheiben A, B und C zielen. Doch nicht jeder Treffer zählt gleich viel.

- Wer die Scheiben A und B trifft, erhält 20 Punkte.
- Wer die Scheiben A und C trifft, erhält 23 Punkte.
- Wer die Scheiben B und C trifft, erhält 15 Punkte.

Katja schoss zwei Pfeile ab und traf zweimal die Scheibe A. Wie viele Punkte hat sie errungen?



### RECHENFUCHS *Level 1*

Um die Gleichungen zu vervollständigen, müssen Sie herausfinden, welche Ziffern das sind. Viel Spaß!

$$\boxed{?} + \boxed{?} + \boxed{?} + \boxed{2} + \boxed{9} = \boxed{26}$$

$$\boxed{?} \times \boxed{?} \times \boxed{?} \times \boxed{2} \times \boxed{9} = \boxed{2250}$$

### LOGISCH *Level 3*

Füllen Sie das Gitter unten so aus, dass zwölf der 16 Kästchen einen Buchstaben enthalten, während vier leer bleiben. Verteilen Sie je zweimal A, B, C, D, E und F. Als Starthilfe stehen vier Buchstaben in den richtigen Kästchen. Beachten Sie beim Knobeln folgende Regeln:

- In jeder Reihe beziehungsweise Spalte dürfen maximal drei Buchstaben sein.
- Gleiche Buchstaben dürfen nicht in derselben Reihe, Spalte oder Diagonale vorkommen (nicht einmal in einer kurzen Diagonale).
- Der Buchstabe E steht direkt neben einem C. Neben bedeutet in diesem Fall in alle Richtungen – auch diagonal.
- Der Buchstabe B steht niemals neben C.

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | D |  |
| B |   | E |  |
|   | A |   |  |
|   |   |   |  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 6 |   |   |   | 1 |   |
| 4 | 3 |   |   | 5 |   |   | 6 |   |
|   |   | 1 |   | 4 | 9 | 2 |   |   |
|   |   | 3 | 4 |   | 6 |   |   | 5 |
|   | 4 | 5 |   |   |   | 1 | 8 |   |
| 9 |   |   | 1 |   | 5 | 7 |   |   |
|   |   | 9 | 5 | 1 |   | 3 |   |   |
|   | 7 |   |   | 6 |   |   | 9 | 1 |
|   | 1 |   |   |   | 8 |   |   |   |

## SUDOKU *Level 2*

Um das Sudoku zu lösen, verteilen Sie die Ziffern von 1 bis 9 so in den leeren Kästchen, dass:

- sie in jeder Spalte und jeder Zeile nur einmal vorkommen;
- sie in jedem umrandeten Feld ohne Wiederholung enthalten sind.
- In den Diagonalen dürfen die Ziffern doppelt vorkommen.

## DENKSPORT: AUFLÖSUNG

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| E |   | D | C |
|   | C | A | F |
| A | E |   | B |
| B | D | F |   |

LOGISCH

$$\boxed{5} \times \boxed{5} \times \boxed{5} \times \boxed{2} \times \boxed{9} = \boxed{2250}$$

$$\boxed{5} + \boxed{5} + \boxed{5} + \boxed{2} + \boxed{9} = \boxed{26}$$

RECHENFUCHS

28 Punkte: Zählt man die Punkte der drei Beispielspiele zusammen, erhält man 58 Punkte, dabei hat man jede Zielscheibe zweimal getroffen. Wenn man also jedes Ziel einmal trifft, sind das 29 Punkte. Da die Scheiben B und C zusammen 15 Punkte ergeben, muss ein Treffer der Scheibe A 14 Punkte ergeben.

ZIELGENAU

C. Mit einem Würfel (A) haben Sie eine 50-prozentige Chance (6/12). Mit zwei Würfeln (B) liegt die Chance bei 58,3 Prozent (21/36) und mit drei Würfeln (C) bei 68,8 Prozent (44/64).

SIEBEN GEWINNT

Sie haben das Sudoku gelöst in: **10** Minuten: Sie sind ein Experte.  
**20** Minuten: gar nicht schlecht.  
**40** Minuten und mehr: Übung macht den Meister.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 4 | 7 | 9 | 8 | 6 | 5 | 2 |
| 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 2 | 4 | 9 | 1 |
| 2 | 6 | 9 | 5 | 1 | 4 | 3 | 7 | 8 |
| 9 | 2 | 6 | 1 | 8 | 5 | 7 | 4 | 3 |
| 7 | 4 | 5 | 9 | 2 | 3 | 1 | 8 | 6 |
| 1 | 8 | 3 | 4 | 7 | 6 | 9 | 2 | 5 |
| 6 | 5 | 1 | 8 | 4 | 9 | 2 | 3 | 7 |
| 4 | 3 | 7 | 2 | 5 | 1 | 8 | 6 | 9 |
| 8 | 9 | 2 | 6 | 3 | 7 | 5 | 1 | 4 |

SUDOKU

# Wortschatz

*Am 8. März findet der Anfang des 20. Jahrhunderts ins Leben gerufene Internationale Frauentag statt. Hier und jetzt gilt es einige Begriffe zu erraten, die in einem Frauenleben von besonderer Bedeutung sein können.*

VON BIRGIT SCHEEL

**1. Blaustrumpf** — Frau, die A: gelehrt. B: modebewusst. C: betagt. D: freizeitorientiert ist.

**2. Diakonisse** — A: christliche Missionarin. B: evangelische Krankenschwester. C: Pfarrerin. D: zuckerkrankte Frau.

**3. Elektrakomplex** — A: Kaufrausch. B: Minderwertigkeitsgefühl. C: Trägheit als Dauerzustand. D: übersteigerte Bindung an den Vater.

**4. Emanzipation** — A: Verrohung. B: Ehescheidung. C: Befreiung aus Abhängigkeit. D: Gleichstellung von Frau und Mann.

**5. Feminismus** — A: Frauenkrankheit. B: Frauenbewegung. C: Ausbeutung weiblicher Angestellter. D: grammatische Verkleinerungsform.

**6. Gynäkologie** — A: Mädchensport. B: Vererbungslehre. C: gemeinsamer Unterricht für Jungen und Mädchen. D: Frauenheilkunde.

**7. hysterisch** — A: vereinsamt. B: geschichtlich bedeutsam. C: übertrieben erregt. D: unterernährt.

**8. Intima** — A: notorische Schwätzerin. B: entfernte Verwandte. C: zart gebaute Frau. D: enge Vertraute.

**9. kapriziös** — A: eigenwillig. B: unzuverlässig. C: zärtlich. D: hartnäckig.

**10. Klimakterium** — A: Erholungsurlaub. B: Wechseljahre. C: Geburtsvorbereitungskurs. D: Reizklima.

**11. lesbisch** — A: lese-süchtig. B: unwichtig. C: kinderlieb. D: zum eigenen Geschlecht neigend.

**12. Matrone** — A: heimliche Geliebte. B: ältere Frau. C: Amme. D: Kupplerin.

**13. Suffragette** — A: Bischöfin. B: Trinkerin. C: Frauenrechtlerin. D: Talkmasterin.

**14. Womanizer** — A: Frauenheld. B: Schönheitschirurg. C: Hahn im Korb. D: Junge mit mehreren Schwestern.



## Antworten

**1. der Blaustrumpf**—[A] Früher spöttisch, heute veraltet für gelehrte Frau; nach einem Teilnehmer eines Londoner Diskussionszirkels (Mitte 18. Jh.), der statt der üblichen schwarzen Strümpfe blaue trug.

**2. die Diakonisse**—[B] Auch Diakonissin. Zu griech. *diákonos* „Diener“: in Schwesterngemeinschaft lebende evang. Krankenpflegerin, Gemeindegemeinschaft.

**3. der Elektrakomplex**—[D] Starke Bindung einer weiblichen Person an ihren Vater; nach der gleichnamigen Figur aus der griech. Mythologie.

**4. die Emanzipation**—[C,D] Lat. *emancipatio* „Entlassung aus der väterlichen Gewalt“: (Selbst-)Befreiung aus Abhängigkeit; gesellschaftlich-rechtliche Gleichstellung der Frau mit dem Mann.

**5. der Feminismus**—[B] Lat. *femina* „Weib, Frau“: Theorie und Praxis der Frauenbewegung, die die Gleichberechtigung der Geschlechter in der Gesellschaft anstrebt.

**6. die Gynäkologie**—[D] Zu griech. *gyné, gynaikós* „Frau“, *logos* „Wort“: Frauenheilkunde.

**7. hysterisch**—[C] Zu griech. *hystéra* „Gebärmutter“: übertrieben erregt, überspannt (Früher sah man in dem

Zustand die Auswirkung einer erkrankten Gebärmutter).

**8. die Intima**—[D] Weibliche Form von lat. *intimus* „innerst“: engste Freundin, Vertraute.

**9. kapriziös**—[A] Franz. *capricieux*, zu lat. *caper* „Ziegenbock“: launisch, eigenwillig; auch: kokett.

**10. das Klimakterium**—[B] Griech. *klimaktér*, lat. *climacter* „Stufenleiter, kritische Epoche im Menschenleben“: Wechseljahre der Frau.

**11. lesbisch**—[D] (Bei Frauen) zum eigenen Geschlecht neigend; nach der griech. Insel Lesbos, wo die Dichterin Sappho Anhängerin der gleichgeschlechtlichen Liebe gewesen sein soll.

**12. die Matrone**—[B] Lat. *matrona* „Ehefrau“: würdevolle ältere Dame; abschätzig: behäbige ältere Frau.

**13. die Suffragette**—[C] Zu engl. *suffrage* „Stimmrecht“ (lat. *suffragium*): Frauenrechtlerin in Großbritannien und den USA (Anfang 20. Jh.), die v. a. für das Wahlrecht kämpfte.

**14. der Womanizer** (wumenaiser)—[A] Engl., zu *to womanize* „hinter Frauen her sein“: Schürzenjäger, Frauenheld.



### RICHTIGE ANTWORTEN

**8-6:** Befriedigend, **11-9:** Gut,

**14-12:** Ausgezeichnet



# Spruchreif

---

**DENKEN IST LIEBKOSEN  
DER GÖTTLICHEN  
WEISHEIT.**

**BETTINA VON ARNIM**, dt. Dichterin (1785-1859)

**DAS GEHEIMNIS DES  
ERFOLGS LIEGT IN DER  
ZIELSTREBIGKEIT.**

**BENJAMIN DISRAELI**,  
brit. Staatsmann u. Schriftsteller  
(1804-1881)

**Die Logik bringt dich von  
A nach B. Deine Fantasie  
bringt dich überall hin.**

**ALBERT EINSTEIN**,  
dt. Physiker (1879-1955)

**Der beste Weg, die  
Zukunft vorauszusagen,  
ist, sie zu gestalten.**

**WILLY BRANDT**,  
dt. Politiker (1913-1992)

**Charme ist der unsichtbare Teil der Schönheit, ohne den  
niemand wirklich schön sein kann.**

**SOPHIA LOREN**, italien. Schauspielerin

Nicht die Glücklichen sind  
dankbar, es sind die Dankbaren,  
die glücklich sind.

**FRANCIS BACON**, irischer Maler (1909-1992)

**Politiker rechnen so  
sehr mit der Stimme  
des Wählers, dass sie  
nicht dazu kommen,  
sie zu hören.**

**WERNER SCHNEYDER**,  
öster. Kabarettist u.  
Schauspieler

# Menschen



„ ... und falls der Rauchmelder versagen sollte und Ihr Haus abbrennt, ersetzen wir das Gerät natürlich kostenlos.“

**MEIN MANN** ließ unseren Dackelmischling beim Tierarzt untersuchen. „Gibt’s irgendwelche Probleme mit Ihrem Hund?“, fragte der Arzt meinen Mann.

„Ja, zwei“, antwortete er mit einem Augenzwinkern. „Erstens: Seine Kniescheibe springt immer wieder raus. Zweitens: Der Hund will in jede Kneipe hinein, an der wir vorbeikommen.“

Darauf der Tierarzt trocken: „Wenn er sich dort an der Theke nicht jedes Mal ein Bier bestellt, ist dies aus meiner Sicht nicht problematisch.“

NICOLE WÖHR, Stutensee

**ROTE AUTOS** haben es meiner Familie angetan – mein Mann und ich fahren beide einen roten Pkw. Genau wie unsere jüngste Tochter, unsere älteste und ihr Lebensgefährte. Der Einzige, der aus der Art schlägt, ist unser Sohn.

Vor Kurzem rief er an, um mir mitzuteilen, dass er ein neues Auto kaufen wolle. Der Wagen seiner Wahl hatte die Farbe rot.

„Es scheint“, sagte ich zu ihm, „als hättest du es endlich verstanden.“

Darauf er: „Ja, ich war es leid, immer das schwarze Schaf zu sein!“

HEATHER DENNING, Kanada

**VOR EINIGEN JAHREN** verbrachten meine Frau und ich unseren Urlaub in der Türkei. Wir hatten ein Hotel gebucht mit *all inclusive*. Beim Abendessen hieß das, jeder Gast bekam zwei Glas Rot- oder Weißwein.

Der junge Kellner sprach kaum Deutsch und nur sehr wenig Englisch. Ich bestellte einen trockenen Weißwein. Weil er das nicht verstand, versuchte ich es auf Englisch und bat um einen *dry white wine*.

Darauf er: „Sorry, Sir, *no dry wine, only two wine*.“

**WILFRIED MECHTENBERG, Düsseldorf**

**VOR EINIGEN JAHREN** half ich an der Schule meiner Tochter als Sanitäter aus. Kurz vor Mittag kam ein Schüler mit einem stark blutenden Knie angerannt und heulte herzzerreißend. Ich säuberte das Knie und legte einen Verband an, doch der Junge weinte weiter.

„Es wird alles wieder gut“, versuchte ich ihn zu trösten. „Dein Papa ist Doktor. Wenn du heimkommst, wird er Salbe draufmachen, und dann heilt dein Knie schnell.“

„Nein, wird er nicht“, antwortete der Kleine schniefend. „Mein Papa hat heute seinen freien Tag.“

**ANDREW BERRY, Australien**

**VOR KURZEM** bummelte ich durch die Stadt, als ich von Weitem meine Tante Anne kommen sah. „Wohin denn so eilig?“, fragte ich sie.

---

## WIR ZAHLEN 50 EURO

... für wahre, unveröffentlichte Kurzberichte, die wir in Rubriken wie *Menschen* oder *Menschenkinder* veröffentlichen. Es müssen selbst erlebte, humorvolle, kurze Anekdoten sein. An den Originalbeiträgen erwirbt *Reader's Digest* alle Rechte. **30 Euro** zahlen wir für veröffentlichte Witze in der Rubrik *Lachen*. Einsendungen versehen Sie bitte mit dem Kennwort **Witz & Co.** (siehe Seite 8). Bitte geben Sie für das Honorar stets Ihre Anschrift und für Rückfragen Ihre Telefonnummer an. Zuschriften können wir leider nicht bestätigen oder zurücksenden.

Durch Ihre Zuschrift erklären Sie zugleich Ihr Einverständnis zur Bearbeitung und Veröffentlichung. Bei einer Veröffentlichung erhalten Sie ein Honorar. Die Veröffentlichung schließt unbefristet die Nutzung in allen bekannten Medien und Vertriebskanälen ein, insbesondere den Abdruck in allen internationalen Ausgaben von *Reader's Digest* sowie in Sammelwerken und im Internet.

---

Da erzählte sie: „Ich helfe doch den Schulzes im Haushalt, die gehen beide auf die 70 zu. Ich habe für sie eingekauft, muss aber weiter, die alten Leute warten bestimmt schon auf mich.“ Dann verabschiedete sie sich und ging schnell davon.

Amüsiert dachte ich daran, wie wir vor einigen Wochen Tante Annas 91. Geburtstag gefeiert hatten.

**CHRISTIAN BERENDS, Bad Zwischenahr**

# Gewusst?

## TESTEN SIE IHRE ALLGEMEINBILDUNG

**1.** Als sie den Nobelpreis im Alter von 17 Jahren als bislang jüngste Preisträgerin entgegennahm, sagte sie: „Ich bin auch die erste Empfängerin, die noch mit ihren jüngeren Brüdern streitet.“ Wie heißt die junge Frau?

**2.** Welcher Disney-Zeichentrickfilm war 1998 in China überraschenderweise kein Kassenschlager?

**3.** Welchen Namen trugen die meisten Päpste?

a) Paul; b) Johannes; c) Pius

**4.** Welches weltbekannte Gebäude wurde mit der Farbe *Whisper White* (Flüsterweiß) gestrichen?

**5.** Welche spanische Stadt ist Schauplatz der beiden Opern *Die Hochzeit des Figaro* und *Carmen*?

a) Valencia; b) Madrid; c) Sevilla

**6.** In ihrer Autobiografie schrieb diese Sängerin, dass sie bei der Online-Partnersuche erfolglos blieb – und nicht *Some-*

*one Like You* (jemanden wie dich) fand. Wie heißt die Musikerin?

**7.** Die Strahlung von Kobalt und Cäsium wird zur Sterilisation medizinischer Produkte eingesetzt. Wie nennt man die Strahlung?

**8.** Welche polnische Stadt liegt auf dem Wawelhügel, wo sich schon in der Steinzeit eine Siedlung befand?

**9.** Mit welchem legendären Fernzug reisten die drei literarischen Figuren James Bond, Hercule Poirot und

Phileas Fogg unabhängig voneinander?

**10.** Welche US-Behörde schrieb beim Kurznachrichtendienst Twitter folgenden Text: „Wir können weder bestätigen noch dementieren, dass dies unser erster Tweet ist.“ (Übersetzung durch die Redaktion)

**11.** Welcher mexikanische Bundesstaat trägt denselben Namen wie eine weltweit bekannte scharfe Soße?



**12.** *Nachdem der Basketball-Profi 1993 seinen Rückzug vom Sport bekannt gab, vergab sein Team, die Chicago Bulls, nie wieder die Trikotnummer 23. Wie heißt der Mann?*

**ANTWORTEN:** 1. Malala Yousafzai (Friedensnobelpreis 2014). 2. *Mulan*, nach Motiven der chinesischen Ballade von Hua Mulan. 3. b) Johannes. 4. Das Weiße Haus in Washington, USA. 5. c) Sevilla. 6. Adele. 7. Gammastrahlung. 8. Krakau. 9. Mit dem Orient Express. 10. Der Geheimdienst CIA. 11. Tabasco. 12. Michael Jordan.



## Besser essen – länger leben

Gesundes Essen, das schmeckt. Gönnen Sie Ihrem Körper, was ihm guttut – zum Beispiel leckere Beeren und dunkle Schokolade!

## Die Spuren Luthers

Vor 500 Jahren löste Martin Luther mit seinen 95 Thesen die Reformation aus. Sein Einfluss reicht weit über die Religion hinaus – und wirkt bis heute.

## Sprung in ein neues Leben

Im Training verunglückt Stabhochspringerin Kira Grünberg. Die Diagnose: Querschnittslähmung. Doch Kira verliert den Mut nicht und kämpft sich in ein neues Leben.

## Unterwegs auf dem Rhein

Wer mit dem Schiff den Rhein hinabfährt, dem bieten sich einzigartige Blicke auf Burgen, Wälder, Schlösser und den Loreley-Felsen. Kommen Sie mit!



„Entgegen aller Tradition und  
im Widerspruch zur öffentlichen  
Meinung: Guten Morgen!“

BECK

**Egal, wie Sie ihn tragen,  
Hauptsache, Sie haben ihn:**



## Den Organspendeausweis!

Informieren, entscheiden, ausfüllen.

[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)



JAHRE

Bethel

Für Menschen da sein

Wir setzen uns für Menschen ein. Tag für Tag.  
Mit sozialem Engagement und diakonischem Verständnis.

[www.bethel.de](http://www.bethel.de)