01.2023

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

KINDER & TRAUER
Wie Rituale helfen können

VOLLBLUTPOLITIKER
Joschka Fischer wird 75 Jahre alt

GEHEIMTIPPS
München mal anders entdecken

DIE VEREINSZEITSCHRIFT VON aeternitas VERBRAUCHERINITIATIVE BESTATTUNGSKULTUR

KEIN MUT ZU REFORMEN – WIEDER EINMAL

In Sachsen-Anhalt und in Schleswig-Holstein werden die Bestattungsgesetze überarbeitet (bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen). Grundlegende Fragen wie die Auflockerung des Friedhofszwangs oder die Möglichkeit, einen Teil der Asche zu entnehmen, werden leider erneut nicht aufgegriffen – obwohl beides längst gang und gäbe ist und von vielen Menschen gewünscht und von vielen Trauernden so praktiziert wird.

ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Was in den meisten anderen europäischen Staaten legal ist, bleibt hierzulande illegal, ist zum Teil als Ordnungswidrigkeit mit Geldstrafen bewehrt: zum Beispiel die Aufbewahrung der Urne zu Hause, das Verstreuen der Asche in der freien Natur, das Abfüllen kleiner Mengen Asche in Amulette, die Herstellung von Erinnerungsstücken aus Teilen der Totenasche. Weiterhin muss der Umweg über das Ausland gewählt oder in einer Grauzone agiert werden.

Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein stehen nicht alleine. In den anderen Bundesländern sind die Regeln nicht weniger streng (nur in Bremen wurde zumindest die Aschebeisetzung auf Privatgrundstücken erlaubt). Es ist enttäuschend, dass wieder Chancen vertan werden, die Rechtslage dem veränderten gesellschaftlichen Bewusstsein und den berechtigten Wünschen vieler Menschen anzupassen.

Manche mögen bedauern, dass bei einer Abschaffung des Friedhofszwangs kein öffentlicher Ort der Trauer sichergestellt sei. Doch sollte jeder selbst entscheiden dürfen, in welcher Form und an welchem Ort seine Asche beigesetzt wird. Und es gibt bereits (legale) Beisetzungsvarianten ohne einen solchen Ort: Die Seebestattung und anonyme Gräber auf Friedhöfen und in Bestattungswäldern.

An der bestehenden Praxis wird sich wohl nichts ändern. Wer möchte, findet immer Mittel und Wege, nach eigenen Vorstellungen Abschied zu nehmen und zu trauern, auch wenn die Gesetze keinen Spielraum lassen. Es wäre für die Betroffenen dennoch erleichternd, nicht im Verborgenen agieren zu müssen.

Ihr

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT
3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST
6 Fleischersatz auf dem Vormarsch: Was es alles gibt und wie gesund es ist

TRAUERKULTUR
10 Kindern Trauer nahebringen: Die Käferbeerdigung

GESICHTER & GESCHICHTEN
12 Schillernde Politikerfigur: Joschka Fischer wird 75 Jahre alt

GUTE UNTERHALTUNG
13 Juli Zehs und Simon Urbans Briefroman „Zwischen Welten“

GESUNDHEIT & FITNESS
14 Gesundheit aus der Hitze: Saunieren richtig gemacht

FREIZEIT & REISEN
15 Münchens geheime Sehenswürdigkeiten jenseits der Massen

STANDARDS
2 Editorial, Impressum
5 Kreuzworträtsel mit Gewinnen

ZEITLOS
Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Herausgeber:
Aeternitas e. V.
Verbraucherinitiative Bestattungskultur
Dollendorfer Str. 72
53639 Königswinter
Postfach 31 80

53626 Königswinter
Telefon: 02244 92537
Telefax: 02244 925388
E-Mail: info@aeternitas.de
Internet: www.aeternitas.de

Chefredaktion und Anzeigen:
Alexander Helbach (V.i.S.d.P.)

Verlag, Realisierung und Gestaltung:
Untitled Verlag und Agentur GmbH & Co. KG
Medienpark Kampnagel
Jarrestraße 2, 22303 Hamburg

Telefon: 040 189881- 0
www.untitled-verlag.de

Redaktion:
Alexander Helbach, Jane Kähler (CvD), Marie Meier
Layout: Elmar Ernst

Druck:
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Unverlangt eingesandte Beiträge können nur zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beigelegt wurde. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und Verlag keine Gewähr.

Titel: Sanoop.cp/Shutterstock.com, fotogeng/Shutterstock.com

LEXIKON FRIEDHOF UND BESTATTUNG, FOLGE 36

„RASENGRAB“

Bei Rasengräbern werden die jeweiligen Grabstellen häufig durch einzelne im Boden versenkte Grabplatten (selten durch Grabmale) auf einer durchgehenden Rasenfläche namentlich gekennzeichnet. Viele Friedhofsverwaltungen bieten auch sogenannte halbanonyme Rasengräber an. Solche Anlagen gleichen einem anonymen Rasengrabfeld, es gibt aber eine Namensnennung der Verstorbenen an einem gemeinsamen Grabmal/Denkmal (häufig einer Stele). Grabpflege ist grundsätzlich nicht nötig (und nicht möglich). Das Mähen des Rasens übernimmt die Friedhofsverwaltung. Probleme entstehen vielerorts immer wieder, weil Besucher Grabschmuck, Blumen o.ä. auf dem Rasen ablegen. Dies ist jedoch meist verboten, da so das Mähen erschwert wird. Auch deshalb gibt es häufig einen gemeinsamen Platz, wo Blumen usw. abgelegt werden können.

HINWEIS FÜR ZEITLOS-LESER

Der kostenlose Bezug unserer Zeitschrift Zeitlos ist im Aeternitas-Mitgliedsbeitrag enthalten.
Falls Sie dennoch kein Interesse daran haben, geben Sie uns einfach Bescheid und wir stellen den Versand ein.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

Als gemeinnütziger Verein lebt Aeternitas von Mitgliedsbeiträgen und Spenden.
Unser Spendenkonto zur Unterstützung der Aeternitas-Arbeit: Aeternitas e.V., IBAN: **DE22380601861700510014**

STERBEGELDVERSICHERUNG AUCH BEI BEZUG VON SOZIALLEISTUNGEN

Landessozialgericht hebt Urteil des Sozialgerichts auf

Nach einem bereits 2022 ergangenen Urteil des Landessozialgerichts Berlin-Brandenburg (Aktenzeichen L 15 SO 243/20) kann eine Sterbegeldversicherung auch dann abgeschlossen werden, wenn Sozialleistungen bezogen werden. Demnach müssen bei der Berechnung der Grundsicherungsleistungen durch die zuständige Behörde die Beiträge für die Sterbegeldversicherung vom Einkommen (hier einer Erwerbsminderungsrente) abgezogen werden.
Die Aufwendungen für eine Sterbegeldversicherung seien laut Gericht grundsätzlich anerkennungsfähig und damit vom Einkommen absetzungsfähig. Es sei auch nicht Voraussetzung, dass die Sterbegeldversicherung vor Beginn des Leistungsbezugs abgeschlossen wurde. Da dies grundsätzlich bei der Absetzung von Versicherungsbeiträgen so gehandhabt werde, gebe es keinen Grund, in diesem Fall davon abzuweichen. Bisher war es herrschende Rechtsmeinung, dass Beiträge für eine nach Beginn des Leistungsbezuges abgeschlossene Sterbegeldversicherung nicht vom Einkommen abgezogen werden durften. Eine Revision vor dem Bundessozialgericht wurde zugelassen.
Im hier beschriebenen Fall hat eine Klägerin erfolgreich Berufung gegen ein vorheriges Urteil des Sozialgerichts Berlin eingelegt. Das Land Berlin als Sozialhilfeträger hatte im Vorfeld abgelehnt, die Beiträge einer von der Klägerin nach Beginn des Bezugs von Sozialleistungen abgeschlossenen Sterbegeldversicherung bei der Berechnung der Grundsicherungsleistungen zu berücksichtigen. Das Sozialgericht Berlin hatte sich in seinem Urteil dieser Sichtweise noch angeschlossen.

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„WER BEZAHLT DIE BESTATTERKOSTEN BEI EINEM POLIZEIEINSATZ?“

Veranlasst die Polizei die Abholung eines Leichnams, muss die Behörde als Auftraggeber das beauftragte Bestattungsunternehmen bezahlen. Allerdings dürfen die Behörden den Aufwand im Nachhinein teilweise bei den Angehörigen geltend machen. Dies gilt aber nur für die Kosten, die den Angehörigen tatsächlich erspart worden sind und die bei einem üblichen Ablauf der nach dem Todesfall beauftragten Bestattung angefallen wären.

„MUSS ICH EIN GRABMAL VON DER FRIEDHOFSVERWALTUNG GENEHMIGEN LASSEN?“

Jedes Grabmal, das dauerhaft auf einem Grab aufgestellt wird, muss von der zuständigen Friedhofsverwaltung genehmigt werden. Die Friedhofssatzungen enthalten entsprechende Vorschriften zum Beispiel zu Gestaltung und Material – mitunter jeweils eigene für verschiedene Friedhofsbereiche. Für die Genehmigung wird meistens eine Gebühr fällig, die von Ort zu Ort verschieden hoch ist. Vorläufige Grabmale wie zum Beispiel Holzkreuze dürfen in der Regel für einen gewissen Zeitraum ohne Genehmigung aufgestellt werden.

Weitere Fälle aus der Aeternitas-Beratung finden Sie auf der Aeternitas-Internetseite unter www.aeternitas.de **im Bereich „Aus der Beratung“. Falls Sie selbst Fragen haben: Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.**

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter **www.zeitlos-zeitschrift.de**

NEUAUFLAGE DES RATGEBERS „TODESFALL UND NACHLASS“

Vorsorgen für Erbschaft und Bestattung

Alle wichtigen Fragen zu Bestattungsvorsorge und Nachlass beantwortet der in neuer und überarbeiteter Auflage erschienene „Ratgeber Todesfall und Nachlass – Vorsorgen für Erbschaft und Bestattung“, herausgegeben von Aeternitas e.V.. Er vermittelt die notwendige Übersicht in rechtlichen und organisatorischen Fragen. Hilfreich ist der Ratgeber nicht nur für Menschen, die sich im Rahmen der Vorsorge mit Trauerfall und Erbe befassen. Er beantwortet auch die Fragen derjenigen, die sich als Hinterbliebene nach einem Todesfall mit diesen Themen auseinandersetzen müssen. Der 132 Seiten umfassende Ratgeber ist bei Aeternitas zum Preis von 11,50 Euro (Mitglieder erhalten einen Rabatt von 10 Prozent) zuzüglich Versandkosten erhältlich, sowohl online über unseren Shop (unter „Publikationen“ auf der Webseite www.aeternitas.de) oder per Mail (kontakt@aeternitas.de) bzw. telefonisch (02244 92537).

IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner über 50.000 Mitglieder auf und vertritt sie in der Öffentlichkeit. Je zahlreicher wir sind, desto mehr Einfluss können wir geltend machen. Die Anfragen und Erfahrungsberichte unserer Mitglieder zu Problemen des Bestattungs- und Friedhofswesens bestimmen unsere Arbeit.

Für jeden lohnen sich die Vorteile einer Mitgliedschaft: kostenloser Bezug der Vereinszeitschrift Zeitlos, umfassende Hilfe im Trauerfall, Beratung zur Vorsorge und in rechtlichen Fragen, Mitgliederrabatt für Broschüren und Ratgeber und dazu vergünstigte Angebote für zahlreiche Versicherungen bei unserem Partner, der Ergo Versicherungsgruppe.

Der reguläre Jahresbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt 12,- Euro.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an unter **02244 92537** oder schreiben Sie uns:
Aeternitas e.V.
Dollendorfer Straße 72,
53639 Königswinter
oder per E-Mail an info@aeternitas.de

ZEITLOS-GEWINNSPIEL

RÄTSELN UND GEWINNEN

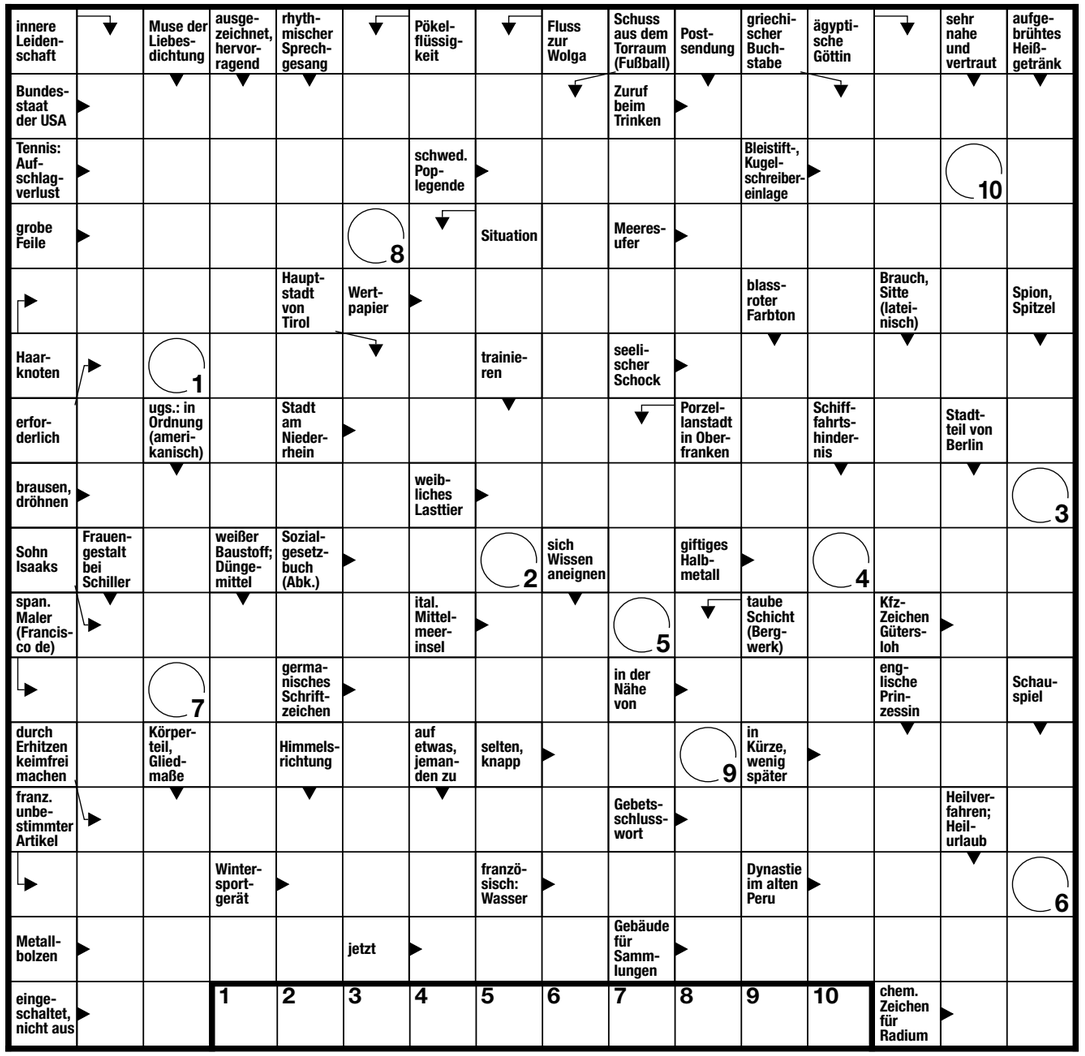
GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:
Senden Sie unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer das Lösungswort per Post an: Aeternitas e. V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de Einsendeschluss ist der 31. März 2023 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

DIE GEWINNE:
Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir in Zusammenarbeit mit dem Verlag Kiepenheuer & Witsch einmal das Buch „Zeitenbruch“ von Joschka Fischer. Mit dem Bruckmann Verlag vergeben wir drei Exemplare des Reiseführers „Herzstücke in München“ und in Kooperation mit dem Luchterhand Literaturverlag verlosen wir dreimal den Titel „Zwischen Welten“.

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 4/2022 lautet „Vorfahren“.

Drei Romane von Juli Zeh zu gewinnen!

RÄTSEL



Milch ist nicht mehr gleich Milch: Ob Kuhmilch, Hafer-, Soja-, Mandel- oder Cashewdrink, es ist nicht mehr nur eine Frage des Geschmacks sondern auch der Nachhaltigkeit und des Tierwohls, nach welchem Produkt man greift.

Fotos: Ulza/shutterstock.com, Olga Strel/Shutterstock.com

ZEIT & GEIST

FLEXIBEL ESSEN

Bratwurst und Fischbrötchen, Kuhmilch und Butter waren gestern – heute freuen sich die Natur, die Tierwelt und nicht zuletzt auch die eigene Gesundheit über immer mehr „Flexitarier".

Text: Jane Kähler

Wer heute seinen Kaffee mit Hafermilch trinkt, ein Soja-Schnitzel statt des Wiener Schnitzels bevorzugt und zu veganem Käse greift, muss noch lange kein Vegetarier oder Veganer sein. „Flexitarier", Menschen, die sich abwechslungsreich und sehr bewusst ernähren, sind auf dem Vormarsch – der eigenen Gesundheit zuliebe, aber auch aus Gründen der Nachhaltigkeit und des Tierschutzes. Flexitarier essen zwar alles, aber achten vor allem bei tierischen Produkten auf eine sehr gute Qualität und platzieren öfter vegetarische Gerichte in ihrem Speiseplan. Gesünder ist diese Art der Ernährung auf jeden Fall. Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Woche etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch zu essen, eine Menge, die man mit einer flexitarischen Ernährung gut erfüllt.

Den Trend zu bewussterer und gesünderer Ernährung sieht man auch auf dem Fleischmarkt. Das Stück Fleisch gehört für viele Menschen zwar immer noch zum Speiseplan dazu – 66 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen essen regelmäßig Fleisch – und doch ist seit Jahren ein Rückgang des Fleischkonsums zu beobachten. Menschen essen seltener Fleisch und ersetzen Fleischgerichte durch Ersatzprodukte oder mehr vegetarische Mahlzeiten. 2019 sank die Menge des konsumierten Fleisches pro Person erstmals unter 60 Kilogramm im Jahr. Vor allem die Nachfrage nach Schweinefleisch sinkt und zeigt, dass es den Menschen vor allem um den Gesundheitsfaktor geht. Gleichzeitig gibt es eine erhöhte Nachfrage nach Fleischersatzprodukten. 2021 wurden laut Statistischem Bundesamt in Deutschland fast 17 Prozent mehr Fleischersatzprodukte als 2020 produziert, im Vergleich zu 2019 beträgt die Erhöhung sogar 62,2 Prozent. Beim Thema Fleischersatz ist die Firma „Rügenwalder Mühle" Deutschlands Pionier und Marktführer und machte 2021 zum ersten Mal mehr Umsatz mit vegetarischen und veganen Produkten als mit Fleisch und Wurst.

Sojaschnitzel oder Lupinenwurst, aber auch veganer Käse, Hafermilch, Ei- oder Fischersatz, haben längst ihr Öko-Image verloren und finden sich mittlerweile bei fast jedem Discounter. Doch Fleischersatz ist nicht gleich Fleischersatz. Die Palette reicht von weitgehend unverarbeiteten Lebensmitteln wie Jackfruit oder Pilzen als Fleischersatz über leicht verarbeitete Produkte wie Tofu, Seitan oder Tempeh bis hin zu solchen, die um den Geschmack, die Textur und die Konsistenz von Fleisch nachzuahmen stark industriell bearbeitet sind und etwa auch Zutaten tieri-

Die Qual der Wahl: Der Trend hin zu einer Ernährung mit veganen und vegetarischen Fleichersatzprodukten zeigt sich auch in der Anzahl der erhältlichen Produkte, in der die traditionelle Tofuwurst mittlerweile nur noch eine Nebenrolle spielt.

schen Ursprungs verwenden. Entsprechend unterschiedlich ist auch die Bilanz der Produkte in punkto Nachhaltigkeit, Tierschutz und Gesundheit. Es liegt auf der Hand, dass ein veganer Tofu nachhaltiger und tierfreundlicher ist als ein Fleischimitat auf Ei- und Milchbasis. Wem das Tierwohl am Herzen liegt, der sollte beim Fleischersatz zu den veganen Alternativen greifen, denn oft weiß man nicht, woher die Milch oder die Eier kommen, die bei der Produktion verwendet wurden. Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, sollte auch auf die Herkunft der Rohstoffe und die Verpackung schauen. Ein eingeschweißtes Schnitzel aus asiatischen Sojabohnen wird keine gute Ökobilanz haben – vegetarisch hin oder her.

Beim Thema Gesundheit lohnt ein zweiter Blick. Viele Fleischersatzprodukte basieren auf Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Lupinen oder Erbsen. Vor allem wegen ihres hohen Eiweißgehalts eignen sie sich, um Fleisch zu ersetzen. Zudem sind diese Hülsenfrüchte frei von Cholesterin, von Natur aus fettarm, und bringen viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien mit sich. Der Fleischersatz Seitan basiert auf Weizen, ist reich an Eisen, deutlich fettärmer und eiweißhaltiger als Soja, eignet sich aber nicht bei einer Glutenunverträglichkeit.

Doch fleischlos ist nicht immer automatisch gesund: „Bei veganen oder vegetarischen Produkten, wie zum Beispiel industriell gefertigten Fleischalternativen, denken wir häufig aufgrund der Basiszutaten an grüne Erbsen, dicke Bohnen oder frische Kräuter. Wir assoziieren mit diesen Produkten folglich oft gesundes Essen. Bis aus einer Lupine oder einer Erbse jedoch ein Fleischersatz entsteht, ist ein komplizierter und langer Verarbeitungsprozess nötig. Woran wir dabei nicht denken: Texturiertes, industriell hergestelltes Soja- oder Lupinenprotein, Palmkernfett und Massen an Salz.

„Mit Gesundheitsbewusstsein hat der Konsum von industriell gefertigten Fleischalternativen also erstmal nicht viel zu tun“, gibt Ernährungsexperte und Medizinjournalist Dr. Sven-David Müller zu dedenken. Tatsächlich verwenden einige Produzenten, um den Geschmack von echtem Fleisch nachzuahmen, oft eine lange Liste an Zutaten und Aromen, die nicht immer gesund sind. Studien zufolge fallen einige Fleischersatzprodukte vor allem durch den hohen Salz- und Fettgehalt auf. Was – wie so oft – hilft, ist der Blick auf die Zutatenliste und die Nährwerttabelle. Je weniger Zutaten und je natürlicher diese Zutaten, umso besser. „Verbraucher sollten beachten, dass (außer natürlichen Gewürzen) nicht mehr als drei bis fünf Zutaten im Produkt verarbeitet sind. Zusatzstoffe (gekennzeichnet als E-Nummern) sind nicht gefährlich – das wäre in Deutschland auch verboten – aber auch nicht gesundheitsförderlich. Zudem ist es hilfreich zu wissen, wie und ob die Fleischalternativen gekühlt werden müssen und wie sie konserviert sind“, sagt Sven-David Müller.

Es gilt: Je weniger industriell verarbeitet und je weniger Inhaltsstoffe ein Produkt hat, umso gesünder und auch nachhaltiger. Frisch und selbstgemacht ist natürlich am gesündesten und nachhaltigsten: „Auch vegane beziehungsweise vegetarische Fleischalternativen können selbst gemacht werden und lecker sein. Zum Beispiel kann ich Tofu durch den Fleischwolf geben, Paniermehl, Ei oder Ei-Ersatz und leckere Gewürze hinzufügen – und schon habe ich meine Frikadelle selbst gemacht. Aus gekochten Linsen, die mit Majoran und anderen Gewürzen abgerundet und schließlich püriert werden, lässt sich auch eine alternative, vegane „Leberwurst“ als Brotaufstrich herstellen“, sagt Sven-David Müller.

Abgesehen vom Gesundheitsfaktor schont der selbstgemachte Fleischersatz auch die Finanzen. Denn praktisch alle Produkte sind für den Verbraucher teurer. So kann eine vegane oder vegetarische Wurst durchaus doppelt so teuer sein wie herkömmliches Fleisch.

Fotos: marilyn barbone/Shutterstock.com

ZAHLEN & FAKTEN

Laut Umweltbundesamt werden für die Produktion eines Kilos Fleischersatz auf Sojabasis 2,8 kg **Treibhausgase** ausgestoßen. Für Schweinefleisch beträgt der Ausstoß 4,1 kg, für Geflügel 4,3 kg und für Rindfleisch sogar 30,5 kg.

Singapur hat 2021 den Verkauf eines Produkts aus so genanntem **In-vitro-Fleisch** zugelassen. Das „Laborfleisch“ wird aus Muskelstammzellen mithilfe von Zell- und Gewebekulturtechniken produziert. Die Deutschen sind noch verhalten: Laut einer Studie der Universität Osnabrück 2022 hatte nur ein Drittel der Befragten überhaupt schon von In-vitro-Fleisch gehört. Nach Aufklärung könnten sich etwa die Hälfte der Befragten vorstellen, In-vitro Fleisch zu kaufen und zu essen.

In-vitro-Fleisch spart gegenüber Fleisch aus konventioneller Tierhaltung 78 bis 96 Prozent der Treibhausgasemissionen, benötigt bis zu 99 Prozent weniger landwirtschaftliche Fläche und verbraucht bis zu 96 Prozent weniger Wasser, schätzen Forscher der Universitäten Amsterdam und Oxford in einer Studie. Und: Es müssen keine Tiere geschlachtet werden.

Seit 2018 dürfen in Deutschland, **Nahrungsmittel aus Insekten** in Supermärkten und Restaurants angeboten werden. Heuschrecken oder Schaben haben in vielen Ländern einen festen traditionellen Platz auf dem Speiseplan. Noch ist die Akzeptanz Insekten zu verzehren in Europa eher gering.

Pflanzliche Drinks dürfen seit 2017 nicht mehr unter Bezeichnung „Milch“, andere pflanzliche Ersatzprodukte nicht mit „Rahm“, „Butter“, „Käse“, „Molke“, „Buttermilch“ oder „Joghurt“ vermarktet werden, diese Begriffe bleiben Produkten aus Kuhmilch vorbehalten.

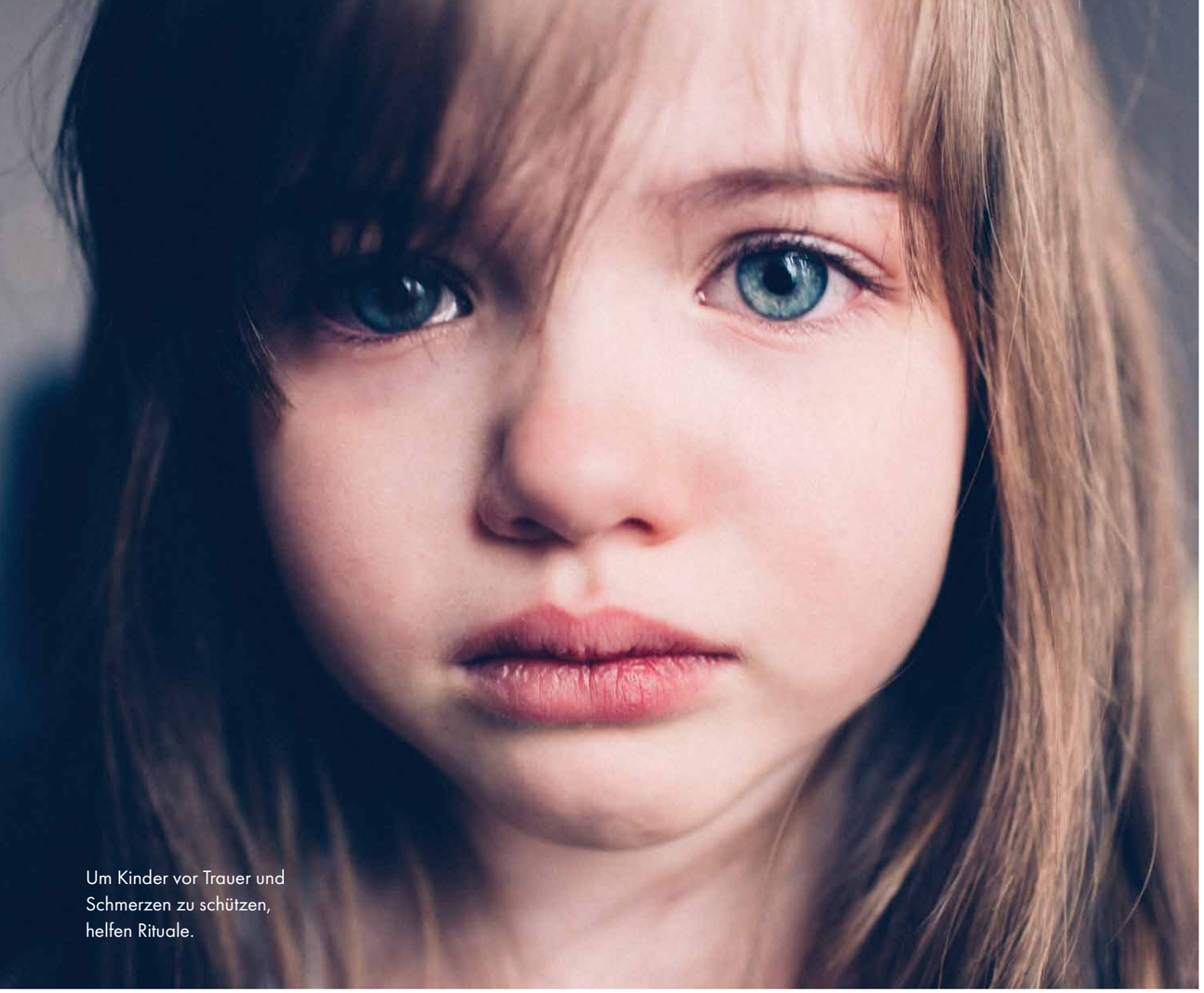
Pflanzendrinks verursachen pro Liter ein Viertel bis die Hälfte der **Treibhausgasemissionen** von Kuhmilch. Selbst Kokosdrinks haben noch eine bessere CO_2-Bilanz als Kuhmilch. Bei der Herstellung von einem Liter Sojadrink entsteht fünfmal weniger CO_2 und wird weniger als die Hälfte an Wasser verbraucht als bei Kuhmilch. Allerdings benötigt die Produktion von Reis- und Mandeldrinks deutlich mehr **Wasser** als Kuhmilch. Reisfelder werden vor der Ernte unter Wasser gesetzt und Mandeln aus Trockenregionen müssen zusätzlich bewässert werden.

Laut Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen wird fast die Hälfte aller Pflanzendrinks mit **Calcium** angereichert, um sie dem Calciumgehalt von Kuhmilch anzugleichen. Je häufiger Kuhmilch durch Pflanzendrinks ersetzt wird, desto wichtiger ist diese Anreicherung.

Besonders häufig werden **Bio-Haferdrinks** und Bio-Sojadrinks verkauft. Seit 2015 haben die Haferdrinks die Sojadrinks überholt und stellten 2020 52% der verkauften Bio-Milchersatzprodukte.

Bismarck-Hering aus Auberginen, Fischfrikadelle aus Jackfrucht, Räucherlachs aus Möhren: Auch **Fisch-Ersatz** gibt es mittlerweile in den unterschiedlichsten Varianten und Qualitäten. Dass auch hier Bedarf besteht, ist klar: Laut WWF sind heute bereits fast 35 Prozent der weltweiten Fischbestände überfischt. Auch Aquakulturen mit ihrer Fischzucht auf engem Raum sind fragwürdig.

Basis **veganer Fischalternativen** sind verschiedene Gemüsesorten, Weizeneiweiß, Tofu, Soja, Yamswurzeln und vor allem Algen. Algen enthalten wie Fisch sehr viel Jod und Omega-3-Fettsäuren und schmecken auch fischig.



Um Kinder vor Trauer und Schmerzen zu schützen, helfen Rituale.

TRAUERKULTUR

EINE KÄFERBEERDIGUNG FÜRS LEBEN

Wie kann man Kinder an die Themen Tod und Trauer heranführen und ihnen Ängste nehmen? Zum Beispiel mit einer Käferbeerdigung.

Autorin: Anemone Zeim / Vergiss mein nie

Frühmorgens hat Finni schon ihre Käfersammlung kuratiert: Sechs tote Marienkäfer, gefunden zwischen Kita und Kinderzimmer, warten in einer liebevoll verzierten Streichholzschachtel auf ihren Einsatz. Zwei etwas ramponierte Exemplare kommen in die nähere Auswahl für eine feierliche Zeremonie. Wir warten noch auf die Gäste, dann kann die Käferbeerdigung beginnen. Wie kann man Kinder vor Tod und Trauer, vor den großen Schmerzen des Lebens beschützen? Indem man sie spielerisch vorbereitet, solange noch nichts passiert ist. Denn dann kann sich ein Wissensschatz um das eigene Bedürfnis rund um Trauerrituale bilden, der später im echten Krisenfall handlungsentscheidend ist.

Fotos: privat, polya_olya/Shutterstock.com

Kinder stärken – durch Spiel

Klar ist, Tod und Trauer lösen Schmerz aus und den kann man keinem Menschen, keinem Kind abnehmen. Wir denken einfach andersherum, daran, wie man das Krisen-Immunsystem des Kindes schon von klein auf stärken kann. Das funktioniert über einen liebevolles, geschütztes Zuhause – aber auch altersgerechte Aufklärung und Erleben soziokultureller Rituale der eigenen und anderer Kulturen. Wer sein Kind schützen will, indem er es vom Thema Tod und Trauer fernhält, der erschwert ihm letzten Endes, sich für Verlustthemen Strategien und Rituale zu entwickeln.

Trauerkultur besteht aus Ritualen

Rituale geben Halt, Handlungsanweisungen und Kraft im Trauerfall, sofern man sie kennt und sich ihrer Bedeutung bewusst ist, sie also für die einzelne Person „Sinn“ ergeben. Das muss man aber erst mal lernen. Eine starke Erfahrung kann das nur werden, wenn das Lernen ohne Stress, Schmerz und Sorge passiert, also vor einem realen Trauerfall.

Lernen statt Vermeiden

Kinder bekommen viel mehr mit, als das die Eltern vielleicht glauben. Wird etwas vor ihnen „geheimgehalten“, zum Beispiel die Beerdigung der Oma, kann das in der Fantasie zu einem angsteinflößenden Ereignis werden. Hier ist es wichtig, einen kindgerechten Weg zu finden über den Verlust und die Abschiedsrituale aufzuklären und gleichzeitig Schutz- und Rückzugsräume zu schaffen.

Beerdigung angstfrei üben

Lange vor einem Verlust kann man Beerdigung einfach üben. Am besten mit einem sympathischen, aber nicht so kuscheligen Verstorbenen, einem toten Käfer, wie man sie öfters mal im Wald findet. Spinnen sind nicht so gut geeignet, da sie nicht so beliebt sind. Bitte die Übung niemals mit einem Haustier durchführen, denn das ist dann wiederum zu emotional für alle Beteiligten und dadurch keine spielerische Übung mehr.

Käferbeerdigung: So geht’s

Der Käfer soll nach allen Regeln der Kunst beerdigt werden. Dazu gehört auch ein Sammeln der Vorschläge aller Beteiligten, was nun zu tun ist. Hier ein paar Anregungen, die je nach Alter mehr weniger ausführlich diskutiert werden können. Das kann sehr schnell gehen. Manchmal ist eine Käferbeerdigung nach fünf Minuten bereits beendet.

- Wie hiess der Käfer und wie ist er gestorben?
- Hatte der Käfer Freunde, die eingeladen werden sollen?
- Wie sehen die Einladungen/Trauerkarten aus?
- Wie soll der Käfer beerdigt werden? Streichholzschachtel? Hatte der Käfer eventuelle eine besondere Religion und möchte lieber in ein Blatt gewickelt werden?
- Wer hält die Trauerrede? Vielleicht etwas singen?
- Wo soll das Grab sein? Gibt es einen geeigneten Ort?
- Brauchen wir Blumenschmuck? Was schreiben wir auf die Schleife?

Der Käfer hat eine letzte Ruhestätte bekommen – mit bunten Steinen und hübschem Pflanzenschmuck.

- Brauchen wir ein Kreuz oder einen Stein oder beides? Was steht da drauf?
- Wo ist der Käfer jetzt?
- Letzte Worte

Do’s & Dont’s

1. Kinder sind starke Sinnsucher. Wenn es für sie keinen Grund gibt, eine Käferbeerdigung zu machen, dann tun sie das nicht. Es ist unsere Aufgabe, diese Möglichkeit anzubieten und im Vorfeld zu erklären, dass man etwas besonderes vorhat und ob da Interesse besteht.

2. Die Kinder dürfen frei improvisieren, das bedeutet weder inhaltlich noch gestalterisch muss viel vorgegeben sein. Man braucht also keine Berge von Mal- und Bastelutensilien, es reicht, spontan auf die Reise nach einer kleinen Schachtel zu gehen, einen Stein fürs Grab aus der Erde zu ziehen.

3. Es kann sein, dass das Kind sich an einem Punkt ausklinkt, das ist dann ein Zeichen, dass es genug vom Thema hat und das kann man dann auch einfach so hinnehmen. Das kann bereits nach ein paar Minuten so sein.

4. Alle Ideen, die entstehen, sind perfekt. Bitte die Kinder einfach frei handeln lassen und nicht nach eigenem Wissen korrigieren. Beerdigungen sind etwas sehr individuelles. Diese ganz besonders.

5. Mehrere Kinder kommen oft in einen Gestaltungsflow, sie inspirieren sich gegenseitig mit ihren Ideen und sind sehr glücklich damit. Es kann sein, dass im Überschwung gleich eine zweite Käferbeerdigung durchgeführt wird.

Die Karriere Joschka Fischers vom Taxifahrer und Demonstranten zum Außenminister und heutigen Unternehmensberater und Autor ist einmalig.

Foto: picture alliance/dpa

GESICHTER & GESCHICHTEN

POLITIKER MIT GESCHICHTE

Er schrieb als „Turnschuh-Minister" Schlagzeilen und war sieben Jahre lang ein meinungsstarker deutscher Außenminister und Vizekanzler. Joschka Fischer wird in diesem Jahr 75 Jahre alt.

Text: Jane Kähler

Joschka Fischer ist noch immer einer der bekanntesten Politiker Deutschlands, obwohl er schon seit über 15 Jahren nicht mehr im Politikgeschehen aktiv ist. Mit seiner Rhetorik, seiner Persönlichkeit und seinem wechselvollen Werdegang schrieb er Geschichte und blieb im Gedächtnis. Auch heute noch ist Fischers Meinung zum aktuellen Zeitgeschehen sehr gefragt.

Joschka Fischer wird im baden-würtembergischen Gerabronn als drittes Kind einer Metzgersfamilie geboren. Seine Familie stammt aus Ungarn. Er macht die mittlere Reife und beginnt eine Lehre als Fotograf, die er aber abbricht. Fischer geht nach Frankfurt, beschäftigt sich an der Universität mit Karl Marx und Mao Zedong und besucht Vorlesungen, ohne jemals offiziell eingeschrieben zu sein. Er wird in den 1960er-Jahren Teil der „Sponti-Szene" und der Studentenproteste. 1968 bis 1975 ist Fischer Mitglied der linksrevolutionären Studentenbewegung „Revolutionärer Kampf". Bei ihren Demonstrationen kommt es auch zu gewaltsamen Aktionen. Es ist eine Zeit in Fischers Leben, die ihm später immer wieder von politischen Gegnern vorgeworfen wird. Doch die Ereignisse im „Deutschen Herbst" 1977 ändern Fischers Politikverständnis maßgeblich. „Die Terroranschläge der RAF öffneten mir die Augen, dass man Probleme nicht auf der Straße, sondern im Parlament lösen muss. Das war das Ende der revolutionären Dekade," erzählt Fischer. Sein Geld verdient er in dieser Zeit mit Taxifahren und als Buchhändler. „Im Taxi habe ich erkannt, dass der Mensch von extremer Ambivalenz ist: großmütig und hundsgemein in einem. Und dass sich das nie ändern wird. Da wurde ich definitiv zum Realo, zum Realisten."

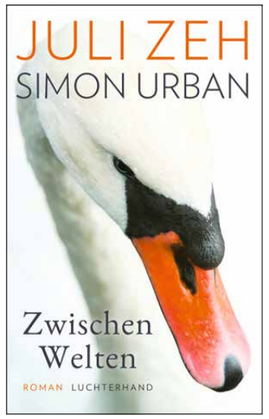
1980 ist Joschka Fischer an der Gründung der Grünen beteiligt. In der Partei sammeln sich alternative und linke Kräfte. Fischer und Daniel Cohn-Bendit prägen ab 1981 den „realpolitischen" Flügel der Grünen, die sich für eine Regierungsbeteiligung aussprechen. 1983 ziehen die Grünen ins Parlament ein und fallen neben unkonventioneller Kleidung auch durch ihren provokativen Politik-Stil auf. Fischer wird Bundestagsabgeordneter und macht sich mit seinen Reden einen Namen. Legendär wird seine Reaktion auf seinen Ausschluss durch den Bundestagsvizepräsidenten 1984: „Mit Verlaub, Herr Präsident, Sie sind ein Arschloch." Heute sagt er dazu: „Lassen Sie es uns etwas abrüsten: Ja, Sie haben in der Politik mit vielen Idioten zu tun und werden selbst von vielen als Idiot angesehen. Daraus lernen wir: Die Politik ist menschlich, allzu menschlich."

Die erste rot-grüne Landesregierung bildet sich 1985 in Hessen, Fischer wird Minister für Umwelt und Energie. Seine Vereidigung in Turnschuhen prägt bis heute sein Image. 1987 zerbricht die rot-grüne Koalition und Fischer wird Vorsitzender der Landtagsfraktion, ab 1991 in einer erneuten rot-grünen Koalition nochmals Umweltminister. Nach dem Wiedereinzug in den Bundestag 1994 wird Joschka Fischer Sprecher der Bundestagsfraktion von Bündnis 90/Die Grünen. 1998 übernehmen die Grünen an der Seite der SPD zum ersten Mal bundesdeutsche Regierungsverantwortung und Fischer wird unter Gerhard Schröder Außenminister und Vizekanzler. Als Politiker trägt er die deutsche Kriegsbeteiligung im Kosovo und 2001/2002 in Afghanistan mit und wird damit zur Zielscheibe der Friedensbewegung und Teilen seiner Partei. Auf dem Parteitag wird er 1998 durch einen Farbbeutel am Ohr verletzt. 2003 engagiert sich Fischer vehement gegen eine Beteiligung am Irak-Krieg und steht 2005 als verantwortlicher Minister im Mittelpunkt der sogenannten Visa-Affäre.

Nach der Bundestagswahl 2005 mit dem Ende der rot-grünen Koalition tritt Fischer von allen politischen Ämtern zurück. „Alle Überlegungen, der kommt wieder zurück, können Sie vergessen: Die Tür ist zu und der Schlüssel wird umgedreht und weggeschmissen", sagt Fischer 2006. Er tritt eine Gastprofessur an der US-Universität Princeton an und gründet er eine Unternehmensberatung. Fischer arbeitet heute als Dozent, Autor, Manager und Berater. Er schrieb mehrere politische Bücher und erhielt viele Preise und Auszeichnungen. Heute lebt Fischer mit seiner fünften Ehefrau in Berlin. Aus seiner zweiten Ehe stammen seine beiden Kinder.

In Kooperation mit Kiepenheuer & Witsch verlosen wir einmal den Titel „Zeitenbruch. Klimawandel und die Neuausrichtung der Weltpolitik" von Joschka Fischer.

GUTE UNTERHALTUNG



Juli Zeh/Simon Urban: **Zwischen Welten**. Luchterhand Literaturverlag 2023, 488 Seiten, 24 Euro.

Als sich Stefan und Theresa nach über 20 Jahren zufällig in Hamburg über den Weg laufen, ist die Freude zunächst groß – doch sie währt nicht lange. Früher, in Münster, waren die beiden wie eine Familie füreinander. Doch heute haben sie kaum noch gemeinsame Ansichten zu den großen gesellschaftlichen Themen und Fragen. Theresa, die den Bauernhof ihres Vaters in Brandenburg übernommen hat und Stefan – inzwischen stellvertretender Chefredakteur bei Deutschlands größter Wochenzeitung Bote – zoffen sich über Gendersprache, Rassismus und kulturelle Aneignung genauso heftig wie über den Ukraine-Krieg und die Bekämpfung des Klimawandels. Nachdem der Streit zunächst den Abend ihres Wiedersehens ruiniert, setzen die beiden ihn anschließend per E-Mail und Whatsapp fort. Nebenbei erzählen sie sich gegenseitig von den rasanten Entwicklungen ihrer jeweiligen Leben, von ihren privaten wie beruflichen Kämpfen, ihren Verlusten, Siegen und Ängsten. So wird aus diesem einst gleichen und nun vollkommen ungleichen Duo mit Jahrzehnten Verspätung doch noch so etwas wie ein Liebespaar.

DAS AETERNITAS-URTEIL:

Dr. Renate Werner, 62 Jahre aus Lübeck:

Deutschlands erfolgreichste Autorin Juli Zeh hat gemeinsam mit Simon Urban einen ebenso mitreißenden wie tiefgründigen Briefroman über unsere Zeit geschrieben. Per Whatsapp oder E-Mail liefern sich die beiden Hauptfiguren, deren Leben nicht unterschiedlicher sein könnte, einen Schlagabtausch über all die Themen, in denen unsere Gesellschaft in erbittertem Streit liegt – von Gendersprache bis Klimawandel. Die politische Zerrissenheit unseres Landes porträtieren die Autoren dabei wie unter einem Brennglas und schaffen einen echten Politthriller. Der Leser wird in eine hochaktuelle, brillant geschriebene Geschichte um Verrat, Intrigen, Liebe, Rufmord und Selbstmord hineingezogen. Bei der Lektüre dieses epischen Zweikampfs war ich ständig hin- und hergerissen, zu welcher Figur ich denn nun halten soll. Man steht buchstäblich zwischen den Welten. Was und womit kann man Brücken schlagen? Zeh und Urban zeigen uns mit ihrer Erzählkunst: Erkenntnis beginnt zu zweit! Wer die Gegenwart verstehen will und wer sie überstehen will, sollte diesen Roman lesen – und ihn seinem Freundeskreis schenken.

Entspannung und Gesundheit – gleich beides kann die Sauna bringen, wenn man sie richtig nutzt.

GESUNDHEIT & FITNESS

MEHR ALS HEISSE LUFT

Saunieren bringt und hält unseren Körper in Schwung und macht den Kopf frei.

Text: Marie Meier

Bei fünfeinhalb Millionen Einwohnern verfügt Finnland über drei Millionen Saunen. Saunieren gehört für die Finnen zum Alltag. Recht haben sie: Denn Saunagänger bekommen neben der Entspannung auch beste gesundheitliche Effekte.

Was Sauna für unseren Körper leistet

Das Wechselspiel aus Hitze und Abkühlung regt den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem an. Der Körper wird widerstandsfähiger und kann besser Infekten vorbeugen. Auch Menschen mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck kommt die Sauna zugute. Der Blutdruck normalisiert sich, Gefäße werden trainiert und die Lungenkapazität erhöht. Sportler nutzen die Sauna auch zur Regeneration der Muskeln. Saunieren verbessert Hautkrankheiten, hilft bei Atemwegserkrankungen oder chronischem Rheuma. Es wirkt schmerzlindernd und antientzündlich. Dabei ist Regelmäßigkeit wichtig: Am besten ein- bis zweimal pro Woche saunieren.

Der richtige Ablauf

Vor dem Saunieren sollte man duschen, um den Fettfilm der Haut zu entfernen. Danach gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt besser. Der Saunagang besteht aus Hitzephase, Abkühlung und Ruhepause. Anfänger sollten am besten in einer Sauna bis zu 60 Grad beginnen und auf einem der unteren Platz sitzen. Geschwitzt wird je nach Temperatur der Sauna zwischen 6 bis 12 Minuten, nie über 15 Minuten. Es gilt: Lieber kurz und heiß als lauwarm und lang. Am besten sauniert man in Rückenlage, in der der ganze Körper der gleichen Temperatur ausgesetzt ist. Am Ende des Saunagangs sollte man sich kurz setzen, um den Körper auf das Aufstehen vorzubereiten. Einen Aufguss kann man nach dem Vorschwitzen (5-10 Minuten) durchführen und anschließend nachschwitzen. Bei jedem Aufguss steigt der Wassergehalt in der Luft und damit der Hitzereiz. Nach dem Saunagang sollte man sich 2 Minuten an der frischen Luft bewegen, um Kreislauf und Atemwege in Schwung zu bringen. Dann wird kalt geduscht: Von außen nach innen und von unten nach oben, das schont den Kreislauf. Nach dem Duschen sollte sich der Körper 20 bis 30 Minuten erholen, bevor der nächste Saunagang startet. Bis zu drei Saunagänge pro Tag sind zu empfehlen.

Tipps

- Das eigene Befinden hat erste Priorität. Achten Sie auf ihr Körperempfinden und passen Sie den Saunagang an.
- Gehen Sie weder mit leerem noch mit vollem Magen in die Sauna. Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang reichlich Wasser.
- Atmen Sie in der Sauna ruhig und gleichmäßig. Die Sauna ist kein Ort zum Debattieren.
- Ein warmes Fußbad nach der Abkühlung beugt Erkältungen vor und verhindert ein Nachschwitzen.

Fotos: Mr. Tempter/Shutterstock.com, AlleSuper/Shutterstock.com

FREIZEIT & REISEN

MÜNCHENS ANDERE SEITE

München bietet mehr als Frauenkirche, Pinakothek oder Hofbräuhaus: Wer sich abseits der Massen bewegt, entdeckt Münchner Lebensgefühl.

Text: Jane Kähler

Wenn es wieder wärmer wird, drängen sich rund um den Chinesischen Turm im Englischen Garten die Touristen. Doch je nördlicher man in den Park geht, jenseits des Kleinhesseloher Sees, desto weniger Menschen, aber umso mehr Natur begegnet einem. Hier kann man etwa im „Mini-Hofbräuhaus“, einem kleinen, gemütlichen Biergarten, sein Bier abseits des Massentourismus genießen. Im Amphitheater, noch weiter jenseits der belebten Wege, kann man wunderschön picknicken.

Eine Alternative zum Englischen Garten ist der Königliche Hirschgarten. Er ist viel kleiner als der Englische Garten, bietet aber wunderschönen alten Baumbestand, Spielplätze, Grillbereiche und ein Wildgehege. Im Hirschgarten liegt auch der größte Biergarten Bayerns mit 8.000 unter alten Kastanien gelegenen Sitzplätzen und einer jahrhundertealten Geschichte.

Auch der Rosengarten an der Sachsenstraße unweit der Isar ist eine Oase der Ruhe mitten in der Stadt. Der Park mit seinen Blumenbeeten, versteckten Sitzplätzen und einem Bach lädt zum Flanieren und Entspannen ein. Hier kann man der Hektik der Stadt entfliehen. Der Rosengarten bietet verschiedene Themenbereiche, wie auch den Gift- und den Geschmacksgarten.

Ein Muss für Fußballfans ist das öffentliche und kostenlose Training vom FC Bayern München. Am Trainingsgelände in der Säbener Straße finden die öffentlichen Trainingseinheiten ein- oder mehrmals pro Woche statt. Hier können auch Nicht-Bayern-Fans einige Nationalspieler sehen. Die Termine vorher online einsehen!

Wellness-Suchende streben meist in die Erding Therme, dabei hat das „Müller'sche Volksbad“ sehr viel mehr Charme. Das Schwimmbad von 1901 ist eines der schönsten und am besten erhaltenen Jugendstilbecken Europas. Neben der Architektur kann man hier zwei unterschiedlich warme Becken, eine finnische und eine römisch-irische Sauna sowie ein Dampfbad mit Kaskadenbrunnen genießen.

Neben dem Deutschen Museum und den Pinakotheken gibt es eine Vielzahl weiterer spannender kleiner Museen in München. Das „Spielzeugmuseum“ im alten Rathausturm bietet auf vier Stockwerken eine einmalige Sammlung historischer, europäischer und amerikanischer Spielsachen. Über den Dächern Münchens zeigt das „Rockmuseum“ im Olympiaturm Musikgeschichte – zum Beispiel Gitarren, seltene Tonträger, Kleidungsstücke berühmter Musiker, Fotos oder Briefe. Das „Deutsche Theatermuseum“ bietet mit Fotografien, Grafiken, Bühnenbildern oder Kostümen interessante Einblicke in die Opern- und Theatergeschichte. Spannende Exponate aus aller Welt gibt es im „Museum Fünf Kontinente“ in der Maximilianstraße zu sehen, dem ersten ethnologischen Museum Deutschlands.

Es muss auch nicht immer das Schloss Nymphenburg sein: Schloss Blutenburg liegt nur drei Kilometer westlich des Schlossparks Nymphenburg. Die Wasserburg aus dem 15. Jahrhundert im Stil der Spätgotik liegt malerisch an einem See und bietet schöne Spazierwege, außerdem eine wunderschöne Schlosskirche, eine internationale Jugendbibliothek und im Advent einen traditionellen Christkindlmarkt.

In Kooperation mit dem Bruckmann Verlag verlosen wir dreimal den Titel „Herzstücke in München“.

Oase mitten in der Großstadt: Vor allem im Nordteil ist der Englische Garten herrlich ruhig.

ANZEIGE

NACH DEM TOD MÖCHTE ICH NIEMANDEM ZUR LAST FALLEN!

Das Rasengrab kostet bei der Deutschen Friedhofsgesellschaft einmalig 200 Euro.

- Grabpflege inklusive
- Keine versteckten Kosten
- Über 10 Mal in Deutschland

Jetzt informieren!

Deutsche Friedhofsgesellschaft

deutsche-friedhofsgesellschaft.de
Telefon: 06776 958640