04.2023

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

UNEINDEUTIGER VERLUST
Menschen auf Raten verlieren

FIRST LADY
Michelle Obama wird 60 Jahre alt

WINTERFREUDEN
Der Harz als Winterurlaubsziel

DIE VEREINSZEITSCHRIFT VON aeternitas VERBRAUCHERINITIATIVE BESTATTUNGSKULTUR

SCHON VORGESORGT?

ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Wenn das Jahresende näher rückt, blicken viele Menschen zurück auf das vergangene Jahr und voraus in das kommende. Der Jahreswechsel stellt einen Abschluss dar und gleichzeitig eine Art Startpunkt für Pläne und Vorhaben. Ob dies immer so sein muss und dass dies unnötigen Druck erzeugen kann, darauf wird zurecht hingewiesen. Dennoch: Die ruhigeren Tage zwischen Weihnachten und Neujahr sind eine gute Gelegenheit, sich einigen grundlegenden Gedanken zu widmen. Ohne Druck, ohne Zwang.

Dazu kommt, dass mit dem Weihnachtsfest das Zusammensein in den Familien eine besondere Bedeutung erhält. Verbunden in der Regel mit dem Wunsch nach Nähe zu den Menschen, die einem besonders wichtig sind. Leider sind aber auch Verluste geliebter, verstorbener Menschen gerade an solchen Festen besonders deutlich spürbar. Konnte man sich von diesen Menschen auf eine friedliche, erfüllende Art verabschieden, erleichtert dies in vielen Fällen sicherlich die Trauer um die verstorbene Person.

Wer sich zu Lebzeiten Gedanken darüber macht, wie die eigene Bestattung ablaufen soll, und darüber mit jenen spricht, die es später betrifft (dieser entscheidende Punkt kommt häufig zu kurz), hat schon den entscheidenden und wichtigsten Schritt der Vorsorge für Bestattung hinter sich gebracht. Bereits ein mündlich geäußerter Wille hilft enorm bei der späteren Umsetzung einer Bestattung. Noch besser ist es, diesen Willen auch schriftlich zu dokumentieren. Dies verringert die Wahrscheinlichkeit, dass es später doch zu Diskussionen kommt, weil zum Beispiel das Gesagte missverständlich war oder verschiedene Hinterbliebene es anders interpretieren.

Man sollte sich dabei nicht von der Vielzahl möglicher Details und Entscheidungen überfordern lassen. Schon die grundlegende Frage nach einer Feuer- oder Erdbestattung zu beantworten, hilft später weiter. Und darüber hinaus kann man sich auf die Aspekte beschränken, die einem besonders wichtig erscheinen. Grundsätzlich gilt: Alles, was bereits geregelt ist, entlastet später diejenigen, die sich um die Bestattung kümmern müssen.

Ihr

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT
3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST
6 Tradition mit Geschichte(n): Der deutsche Weihnachtsschmuck

TRAUERKULTUR
10 Uneindeutiger Verlust: Wenn man nicht nur durch Tod Menschen verliert

GESICHTER & GESCHICHTEN
12 Ikone des liberalen Amerika: Michelle Obama wird 60 Jahre alt

GUTE UNTERHALTUNG
13 Kalender für das neue Jahr: Rezepte, Geschichte und Landschaften

GESUNDHEIT & FITNESS
14 Beliebte Knolle: Die Kartoffel und ihre liebste Zubereitungsart

FREIZEIT & REISEN
15 Winterwunderland: Der Harz bietet alles für den perfekten Winterurlaub

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: Käthe Wohlfahrt; Foto: Studio Romantic/Shutterstock.com

LEXIKON FRIEDHOF UND BESTATTUNG, FOLGE 39

„GRABMALPATENSCHAFT“

Zahlreiche Friedhöfe verfügen über wertvolle historische Grabmale. Interessierte Menschen können in vielen Städten Patenschaften für ein erhaltenswertes Grabmal übernehmen. Mit der Patenschaft geht üblicherweise die Verpflichtung einher, die Kosten für Restaurierung und Erhalt des Grabmals zu tragen. Über die Vergabe einer Patenschaft entscheiden in der Regel die Friedhofsverwaltungen. Bei der Durchführung von Instandsetzungsarbeiten können Vorgaben der zuständigen Denkmalschutzbehörden wirksam werden. Die Ausgestaltung einer Grabmalpatenschaft ist von Stadt zu Stadt unterschiedlich. Ein besonderer Anreiz für eine Patenschaft wird geboten, wenn für die Paten die Möglichkeit eröffnet wird, das betreute Grab im Todesfall selbst nutzen zu 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**

GENERALVOLLMACHT GIBT ALLEINIGES RECHT ZUR TOTENFÜRSORGE

Gericht entscheidet im Streit um Grabstätte der Eltern

Wer von seinen Eltern für den Fall, dass diese versterben, mit der Bestattung beauftragt wird, erlangt im Zweifel dadurch ein umfassendes Recht zur Totenfürsorge. Dies betrifft auch die Frage, wo die Eltern ihre letzte Ruhestätte finden sollen. Weitere Geschwister sind dann von dieser Entscheidung ausgeschlossen. Das hat das Landgericht Frankenthal (Pfalz) in einem aktuellen Rechtsstreit zwischen zwei Brüdern entschieden, die darüber streiten, wo die Urnen ihrer Eltern beigesetzt sein sollen.

Der Fall betraf ein Elternpaar aus Ludwigshafen mit rumänischen Wurzeln. Sie hatten einem ihrer beiden Söhne zu Lebzeiten eine notarielle Generalvollmacht erteilt, die auch über den Tod hinauswirken sollte. Diese enthielt unter anderem den Auftrag an den Sohn, die Bestattung durchzuführen. Nach dem Tod der Eltern ließ dieser die beiden Urnen in einem Gräberfeld in Rumänien beisetzen. Damit war der andere Sohn nicht einverstanden und behauptet, dies habe nicht dem Willen der Eltern entsprochen. Er beantragte, den Bruder zu verurteilen, die Urnen nach Deutschland umzubetten.

Das Landgericht sieht keinen Anspruch des nicht bevollmächtigten Bruders, auf die letzte Ruhestätte seiner Eltern Einfluss zu nehmen. Durch die Generalvollmacht sei dieses Recht ausschließlich nur einem der beiden Brüder übertragen worden. Ihm sei ein umfassendes Recht zur Totenfürsorge übertragen worden, er könne also auch bestimmen, wo das Grab liegen und wie es aussehen solle. Demgegenüber sei der nicht berechtigte Bruder von jedem Einfluss und jeglicher Kontrolle ausgeschlossen.

Auch war die Kammer nicht davon überzeugt, dass die Wahl des Bestattungsortes gegen den Willen der Verstorbenen verstoße. Vielmehr bestünden erhebliche Zweifel daran, ob das verstorbene Elternpaar tatsächlich in Ludwigshafen und nicht in Rumänien habe beigesetzt werden wollen.

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„MUSS ICH EINE GRABSTELLE BIS ZUM ABLAUF DER NUTZUNGSZEIT PFLEGEN?“

Es besteht kein Anspruch auf eine vorzeitige Grabauflösung, wenn es dazu in der entsprechenden Friedhofssatzung keine Regelung gibt. Die Pflicht, das Grab zu pflegen, bleibt bestehen. In vielen Satzungen ist diese Frage jedoch geregelt – dann allerdings meist verbunden mit einer Extra-Gebühr.

„KANN DAS ORDNUNGSAMT DIE KOSTEN EINER BESTATTUNG EINFORDERN?“

Kümmert sich nach dem Tod eines Menschen niemand um dessen Bestattung, wird das Ordnungsamt tätig und ordnet eine (äußerst einfache und günstige) Bestattung von Amts wegen an. Im Anschluss wird dennoch weiter geprüft, ob es nicht doch bestattungspflichtige Personen (nahe Verwandte) gibt, bei denen die Kosten der erfolgten Bestattung geltend gemacht werden können.

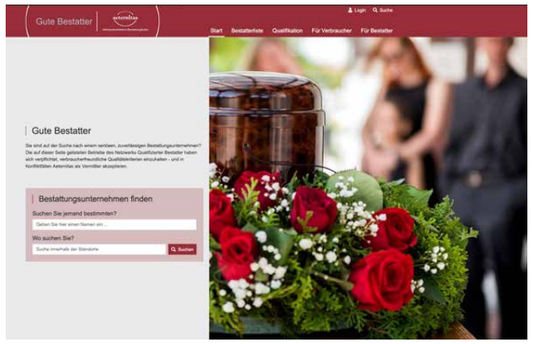
Weitere Fälle aus der Aeternitas-Beratung finden Sie auf der Aeternitas-Internetseite unter www.aeternitas.de **im Bereich „Aus der Beratung“. Falls Sie selbst Fragen haben: Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.**

+++ ZEITLOS ONLINE +++

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

HILFE BEI SUCHE NACH ZUVERLÄSSIGEN BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Portal www.gute-bestatter.de wurde neu gestaltet



Sie sind auf der Suche nach einem seriösen, zuverlässigen Bestattungsunternehmen? Die auf www.gute-bestatter.de gelisteten Betriebe des von Aeternitas initiierten Netzwerks Qualifizierter Bestatter haben sich verpflichtet, verbraucherfreundliche Qualitätskriterien einzuhalten – und in Konfliktfällen Aeternitas als Vermittler zu akzeptieren. Die Website wurde nun komplett neu gestaltet. Unter anderem wurde auch die Suchfunktion deutlich verbessert: Es ist möglich, nach bestimmten Betrieben, insbesondere aber eingegrenzt nach Orten oder Postleitzahlen zu suchen – Treffer im Umkreis werden angezeigt.

Mehr unter: www.gute-bestatter.de

IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner 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

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. Dezember 2023 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 3/2023 lautet „September“.

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zusammen mit dem Deutschen Weihnachtsmuseum 2 x je ein Familienticket sowie einen Räucher-„Duftl“. Der Korsch Verlag vergibt je 1 x die Kalender „Deutschland 2024“, „Küchenkalender 2024“ sowie „Chronik 2024“. In Kooperation mit dem Becker Joest Volk Verlag verlosen wir einmal das Buch„Ein Tag ohne Kartoffelsalat ...“ sowie mit dem Bruckmann Verlag fünf Exemplare von „Winterwanderungen im Harz“.

RÄTSEL

Binnenstaat in Westafrika	altägyptischer Gott		Leichtmetall (Kzw.)	Vorname der Berben	alle Leute		Festkleid; Festkonzert	Fluss durch Florenz	Abk. für Bundeskriminalamt		Pflanze mit fleischigen Blättern	südamerikanisches Gebirge	Verbund dt. TV-Sender (Abk.)		altes Getreidemaß
				Insel der Großen Antillen								Körperglied			
kleine, bunte Spielkugel						6	niedersächsischer Hafen		Notizbuch; Tagesordnung		12				
Blüte vor der Entfaltung		Sultanat am Arabischen Meer		ein Europäer						Haushaltsplan		russ. Stadt in Sibirien		engl. und dt. Königsname	
						begeistert, angespornt			3						
Krach, lästiges Geräusch	Teil eines Nachtzuges		einerlei; gleichartig	Rollkörper				bezeichnen; taufen		Figur aus der „Sesamstraße“		11			
amerik. Schriftsteller (Stephen)					1	Wasservogel					Einsiedler, Klausner		chem. Zeichen für Chrom		
			7	weiblicher Vorfahr				13	rissig, uneben				Tatsachenmensch		einen Streit schlichten
glattgehen, glücken		zeitlos; immerzu		Südasiat		Besucher	ugs. für nein				Pferdegangart				9
englisch: neu									Elend, Notlage						
			Drama Frank Wedekinds		Gedichtform mit vierzehn Versen		Nadelloch		landwirtschaftliches Gerät		Richter in islamischen Ländern				
ungezähmt; ungesittet		10			US-Filmstar: ... Hanks					4		Täuschung		frühere französische Münze	
				5				französisch: und		Fahrt zu einem entfernten Ort			2		
französisches Stangenweißbrot		Kfz-Z. Landkreis Rostock				badische Landschaft						Strudelwirkung			
	8			Brautschmuck						unecht wirkendes Verhalten					
Staat in Südamerika		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Fotos: Käthe Wohlfahrt

ZEICHEN DES LEBENS

Eine der schönsten Traditionen im Advent ist das Schmücken von Häusern, Bäumen und Räumen. Der reich behängte Weihnachtsbaum bildet den Mittelpunkt jedes Weihnachtsfestes. Doch wie ist diese Tradition entstanden?

Text: Jane Kähler

Die Tradition, zum festlichen Anlass und in der dunklen Jahreszeit Grün ins Haus zu bringen, soll bis in die Antike zurückreichen. Bereits die alten Römer schmückten ihre Häuser und Tempel zu Ehren der Götter mit immergrünen Zweigen. Im alten Ägypten wurden Palmenzweige als Symbole der Hoffnung in die Häuser gebracht. Und auch in vorchristlicher Zeit holte man sich zur Wintersonnenwende Grün ins Haus – als Zeichen des Lebens, für Schutz und Fruchtbarkeit. Alle immergrünen Pflanzen wie Stechpalme, Eibe oder Buchsbaum kamen dabei zum Einsatz.

Im Mittelalter erzählte der „Paradiesbaum", ein immergrüner Baum mit roten Äpfeln, die Geschichte von Adam und Eva. Der „Baum des Lebens" bekam über die Zeit eine Verbindung zur Weihnachtsgeschichte und wurde spätestens nach der Reformation als Weihnachtsbaum zum Symbol des Christfestes. Im 18. Jahrhundert schmückte man die Bäume mit Kerzen, sie sollten Licht und Hoffnung in die dunkle Zeit tragen. War der Weihnachtsbaum zu Anfang noch eine protestantische Tradition, eroberte der Baum spätestens ab dem 19. Jahrhundert über Konfessions- und Ländergrenzen hinweg die Welt. Weit verzweigte Adelsfamilien, Auswanderer und Soldaten brachten die Bäume in aller Herren Länder.

„Man dekorierte die Bäume mit Nüssen, Obst, Gebäck, Oblaten und Basteleien aus Papier. Neben diesen meist essbaren Dekorationen hat man auch schon recht früh Gold verwendet und zum Beispiel vergoldete Nüsse aufgehängt. (…) Aus Platzmangel hängte man den Baum tatsächlich auch gern an die Decke", berichtet die Historikerin Sandra Müller-Tietz von der Universität Bonn. Für Leckereien wie Nüsse, Schokolade oder Zuckergebäck bastelte man kleine Behälter wie Tüten, Täschchen oder Trommeln, die an den Baum gehängt und später von den Kindern geräubert werden konnten.

Während der erste Baumschmuck noch selbst hergestellt war, konnte man etwa ab dem 18. Jahrhundert auch spezielles Zubehör auf Weihnachtsmärkten kaufen. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden Christbaumkugeln aus Glas hergestellt – ihr Ursprung liegt in den Glashütten im thüringischen Lauscha. „Anfangs imitierte der gläserne Christbaumschmuck noch die essbaren Dinge, die man sonst typischerweise an den Baum gehangen hatte, wie Nüsse und Äpfel", berichtet Sandra Müller-Tietz, „Spätestens für das Jahr 1860 gibt es gesicherte Nachweise über Glaskugeln als Christbaumschmuck. Ab 1870 wurden diese Kugeln dann auch von innen verspiegelt, so wie wir es heute kennen." Christbaumkugeln bekamen eigene Produktionsstätten mit Massenfertigung: Denn nun konnte man bereits mit einer heißen Gasflamme große Kugeln mit sehr dünnen Wänden blasen. Ende des 19. Jahrhunderts wurden Christbaumkugeln aus Lauscha in die USA exportiert und die Weihnachtskugeln aus Thüringen wurden bis zum Ersten Weltkrieg Weltmarktführer.

Auch der Papierschmuck erfuhr ab Mitte des 19. Jahrhunderts eine Kommerzialisierung. Die vor allem aus Dresden stammenden Papp-Figuren zeigten meist Tiere: Fische, Hunde, Störche, Ziegen, aber auch exotische Tiere wie Löwen und Elefanten wurden bunt bemalt oder mit einer Folie überzogen, damit sich das Licht spiegeln konnte. Die Kinder benutzten die Tieranhänger auch als Spielzeug und Lernmaterial. Um 1900 gab es bereits eine breite Auswahl unterschiedlichsten Baumschmucks: Kugeln aller Art, Engel, Sterne, Glöckchen, Trompeten aber auch Weihnachtsmänner und kriegerische Symbole während der Weltkriege. Schmuck, der im Kerzenschein glitzert und funkelt, war zeitlos begehrt. Ketten oder aus kleinen Glasperlen geformte Figuren oder der Klassiker der 1950er- und -60er-Jahre, Lametta. Mit dem Spritzgussverfahren und Kunststoff wurde eine Vielzahl anderer Formen und Größen möglich, doch das Material konnte sich nicht durchsetzen.

Bis heute spiegelt unser Weihnachtsschmuck auch immer den Zeitgeist wider: Ob Weihnachtskugeln mit Maske während der Corona-Epidemie, Kugeln in Pastell- oder Neon-Farben oder die „Weihnachtsgurke", ein in den USA praktizierter Brauch, eine Kugel in Form einer Gewürzgurke im Baum zu verstecken.

In Kooperation mit dem Weihnachtsmuseum Rothenburg verlosen wir 2 x ein Familienticket für das Museum sowie je einen „Duftl", ein Räuchermännchen aus dem Käthe Wohlfahrt Ladensortiment.

„FAST ALLE WEIHNACHTSDEKORATIONEN HABEN IHREN URSPRUNG IN DEUTSCHLAND“

Im Interview: Felicitas Höptner, Leiterin des Deutschen Weihnachtsmuseums in Rothenburg ob der Tauber. Im gleichen Gebäude wie das Weihnachtsmuseum befindet sich das „Weihnachtsdorf“, die ganzjährig geöffnete Verkaufsausstellung des Weihnachtsartikel-Produzenten Käthe Wohlfahrt mit der weltweit größten Auswahl an traditionellem Weihnachtsschmuck. Museum und Weihnachtsdorf gehören zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Rothenburg ob der Tauber.

Was ist für Sie das eindrucksvollste Exponat Ihrer Sammlung und warum?
Fast jedes Objekt unserer Sammlung, egal ob klein, imposant, selten oder alltäglich, hat etwas Besonderes zu erzählen. Das können ganz unterschiedliche Aspekte sein, wie u.a. die dazu gehörige Technik- und Sozialgeschichte, seine Herstellung und der Vertriebsweg und letztlich natürlich auch die Geschichte des Objekts selbst. Mit diesen Hintergründen ist jedes Objekt bedeutungs- und eindrucksvoll.
Zurzeit empfinde ich einen unserer sehr seltenen, historischen Weihnachtsautomaten aus der Zeit um 1900 als besonders bewundernswert. Es ist ein Holzkasten, auf dem vorn eine klassische lithographierte Weihnachtsszene zu sehen ist. Zieht man die Mechanik im Holzkasten auf, dann bewegen sich einzelne Teile der Szene in unterschiedlicher Taktung und machen ein Bewegtbild daraus. Das Innenleben offenbart, wie fein abgestimmt die filigrane Mechanik dafür ist. Solche „Automaten“ begeisterten damals Alt und Jung und waren echte Hingucker, wenn sie zum Beispiel in Schaufenstern gezeigt wurden.

Was ist Ihr skurrilstes Exponat?
Es gibt viele Objekte in unserer Sammlung, die kurios sind und Erstaunen oder Schmunzeln, manchmal sogar Erschrecken hervorrufen. In der Dauerausstellung zeigen wir zurzeit einen historischen Nussknacker, der als Parodie auf Napoleon gearbeitet und sehr verzerrend und verspottend ist.

Gibt es modische Trends in der Weihnachtsdekoration oder regiert die Tradition?
Trends gab und gibt es auch bei der Weihnachtsdekoration. Sowohl bei den dafür verwendeten Materialien (zum Beispiel Pappe- und Wattebaumbehang um 1880 oder Baumbehang aus Filz heute) wie auch bei Motiven (zum Beispiel die ersten Luftschiffe oder das Grammophon oder in jüngerer Zeit Flamingos oder Einhörner) und auch bei Farben. Manche zunächst modischen Erscheinungen können später auch zur Tradition werden, wie beispielsweise das Lametta. In unserem Museum sowie in den Geschäftsräumen von Käthe Wohlfahrt kann man aber feststellen, dass zumeist ganz traditionelle Elemente vorherrschen und Trends zwar schon immer in Magazinen und der Werbung ihren Platz hatten, zuhause aber eher als einjährige Ergänzung zum Bestand oder als „Deko-Insel“ auftreten.

Was sind die zeitlosen, überregionalen Klassiker der deutschen Weihnachtsdekoration und warum?
Weihnachtsdekoration ist immer eine Frage des persönlichen Geschmacks, häufig in Kombination mit der eigenen Familientradition. Dennoch gibt es verschiedenartige Klassiker. Das ist etwa der Christbaumschmuck aus Glas: Glasbaumbehang hat Tradition, man kennt ihn von den Eltern und Großeltern, er funkelt im Licht und macht den Baum sehr festlich. Glas am Baum, am Gesteck, im Kranz oder als Deko in der Schale ist einfach etwas Besonderes. Hierbei sind über die Jahre die klassischen Farben Rot und Gold, gefolgt von Silber die Top Drei der Bestseller.
Das motivisch gestaltete Formglas gibt es in Deutschland erst seit etwa zehn Jahren, liegt aber mit den älteren in Form geblasenen, einfacheren, klassischen Glaskugeln in Kugel- oder Tropfenform, als Zapfen, Herz oder Stern bei den Kunden längst gleichauf. Beim modernen Formglas wurden deutschlandweit Motive zu „modernen Klassikern“, die die Natur ins Zimmer holen: zum Beispiel Waldweihnacht, Tiermotive oder winterliche Gartenmotive.
Hinzu kommt der Baumbehang aus Holz: Egal ob bemalt, mit Lasur oder ganz natürlich belassen – Holzdekoration hat einen gemütlichen, warmen Charakter und passt hervorragend zur Weihnachtsidylle. Insbesondere bei der Dekoration für den Weihnachtsbaum – kombiniert mit natürlichem Schmuck wie getrockneten Orangenscheiben, Zimtstangen oder Anissternen – wird durch Holzornamente ein Geschichtenbaum daraus, der nicht nur nachhaltig ist und heimelig aussieht, sondern auch gut riecht. Früher war auch Naschwerk zum „Pflücken“ im Baum, aber dieser über Jahrzehnte gepflegte Brauchtum ist heute nur noch selten zu sehen.
Dann gibt es noch Weihnachtsdekoration, die nicht für den Baum bestimmt ist: Beliebte Klassiker bleiben die Dekorationen, die ursprünglich aus dem Erzgebirge kamen wie Weihnachtspyramiden, Schwibbögen und Räuchermännchen. Aber auch der Nussknacker gehört seit dem 19. Jahrhundert zur typischen Weihnachtsdekoration. Ich denke, dass neben dem traditionellen Aspekt vor allem auch das Handwerkliche eine große Rolle für die Beliebtheit spielt – heute mehr denn je, wo Regionalität, Nachhaltigkeit und echtes Handwerk in aller Munde sind.
Generell gilt: Familientraditionen und idealtypische Vorstellungen von Weihnachten – oft geprägt von glücklichen Kindheitserinnerungen – formen unser individuelles Bild vom „perfekten“ Weihnachtszimmer und schaffen langlebige Klassiker in der Dekoration.

Das Deutsche Weihnachtsmuseum in Rothenburg ob der Tauber zeigt die typisch deutsche Weihnacht – gestern und heute.

Besteht die Faszination von Weihnachten ganzjährig?
Ich glaube, dass die meisten Menschen vom 7. Januar bis zu Beginn der Adventszeit nicht über Weihnachten, die Weihnachtsdeko und alles, was die weihnachtliche Faszination ausmacht, nachdenken. Was dann aber spätestens mit Beginn der Adventszeit innerhalb kürzester Zeit alles hervorgezaubert wird und die sichtbare Welt völlig verändert, das ist schon faszinierend. Da das Erleben der Weihnachtsfaszination aber nur für eine kurze, begrenzte Zeit möglich ist, ist man Jahr für Jahr immer wieder aufs Neue begeistert.
Im Unterschied dazu steht die ganzjährig erlebbare Inszenierung des Geschäfts „Weihnachtsdorf“ von Käthe Wohlfahrt, wo man auch bei 30 Grad im Schatten sofort in weihnachtliche Stimmung gebracht wird. Manche Besucher finden es kurios, mitten im Sommer in eine Weihnachtswelt einzutauchen, für die anderen geht ein Traum in Erfüllung. Auch viele Schulklassen erliegen regelmäßig dem Charme der ganzjährigen Weihnachtswelt.
Das Deutsche Weihnachtsmuseum besuchen jedes Jahr rund 42.000 Besucher aus aller Welt. Wenn man schon mal hier im Urlaub ist, dann nimmt man gerne auch etwas mehr an Wissen über Weihnachtsdekorationen mit, auch wenn man danach erst wieder zur Weihnachtszeit darüber nachdenkt.

Was ist das Besondere an der deutschen Weihnacht?
Fast alle Weihnachtsdekorationen, die heute in der Welt bekannt sind und benutzt werden, haben ihren Ursprung in Deutschland. Und auch so mancher Brauch – wie das Aufstellen von Christbäumen, um nur einen zu nennen – wurde von hier aus in die Welt verbreitet. Außerdem gibt es hierzulande das weihnachtliche „Gesamtpaket“: Deutschland verwandelt sich im Advent flächendeckend in ein „Weihnachtsland“, das aus seiner christlichen Bedeutung heraus vor allem auch durch jede einzelne Familie mitgeprägt und emotional getragen wird. Bis mindestens zum 6. Januar findet man hier überall vielfältiges Brauchtum, von weihnachtlichem Gebäck und Glühwein, über Weihnachtsmärkte und stimmungsvolle Dekorationen bis hin zu traditionellen Veranstaltungen oder Krippenspielen – das Ganze ist in seinen regionalen Unterschieden auch sehr facettenreich. Die deutsche Weihnacht ist traditionell vor allem in der Außendekoration eher zurückhaltend, stilvoll und stimmungsvoll: zum Beispiel Schwibbögen in den Fenstern, die durch ihr Licht symbolisch Licht und Wärme in die kalte winterliche Dunkelheit tragen; aber auch die eher stillen Weihnachtslieder oder Weihnachtsmärkte mit viel Kunsthandwerk zeigen das ursprüngliche Wesen der Weihnacht. Allzu leicht werden solche ursprünglichen Grenzen zu Gunsten von Kommerz und „Partykultur“ eingerissen, wodurch viel Einzigartigkeit und spezielle Besonderheiten verloren gehen.

Fotos: Privat, Deutsches Weihnachtsmuseum, Käthe Wohlfahrt

Foto: Eakachai Leesin/Shutterstock.com

TRAUERKULTUR

UNEINDEUTIGE VERLUSTE – WAS IST DAS?

Anders als bei Todesfällen fehlen der Abschluss und die Gewissheit der Endgültigkeit. Dies erschwert die Anpassung.

Ambiguität ist ein Begriff, der in der Alltagssprache seltener Verwendung findet. Er bedeutet so viel wie Mehrdeutigkeit, Doppeldeutigkeit, Uneindeutigkeit, also dass zum Beispiel eine Situation uneindeutig ist.

Im Zusammenhang mit einem Verlust machen häufig mehr Menschen als gedacht genau diese Erfahrung. Menschen machen „uneindeutige" Verluste. Der englischsprachige Fachbegriff dafür lautet „ambigious loss". Er wurde von Prof. Dr. Pauline Boss geprägt. Es gibt es zwei Arten von uneindeutigen Verlusten.

1. Physischer uneindeutiger Verlust

Ein Mensch ist physisch abwesend, bleibt aber psychisch präsent, weil es keine Bestätigung des Verbleibs gibt oder der Status ‚tot' oder ‚lebend' fehlt. Beispiele hierfür sind verschwundene Soldaten und Zivilisten im Krieg oder verschwundene Personen bei Naturkatastrophen. In einem solchen Kontext des Zweifels besteht die Hoffnung auf die Rückkehr der verlorenen Person weiter.

2. Psychologischer uneindeutiger Verlust

Ein Mensch ist physisch anwesend, aber psychisch abwesend, zum Beispiel aufgrund von Gedächtnisverlust und kognitiver Beeinträchtigung infolge von Erkrankungen wie etwa Demenz, Autismus oder Verletzungen.

Unterschiede zu Todesfällen

Uneindeutige Verluste unterscheiden sich von Todesfällen dadurch, dass ihnen der Abschluss bzw. die Gewissheit der Endgültigkeit fehlt, die die Anpassung an die veränderte Lebenssituation erst möglich macht. Die vermisste Person ist ja noch anwesend (zum Beispiel bei Demenz) oder könnte noch am Leben sein (zum Beispiel im Krieg verschollen). Betroffene fühlen sich hin- und hergerissen zwischen Hoffnung und Trauer.

Uneindeutige Verluste können Ängste und Ambivalenzen verstärken, was sich auf die Fähigkeit der Familienmitglieder auswirkt, effektiv miteinander zu kommunizieren. Dies kann die Entscheidungsfindung innerhalb von Familien und die Bewältigungsprozesse blockieren. Familienmitglieder erleben häufiger eine Entfremdung voneinander. Viele fühlen sich wie gelähmt, bis sie ein gewisses Maß an Sinn und Hoffnung finden, auch wenn das Rätsel des Verlustes fortbesteht. Zudem erleben diese Betroffenen häufig, dass ihr Verlust weniger Anerkennung durch das soziale Umfeld erhält oder auch durch sie selbst. Uneindeutige Verluste können Trauerprozesse schwerer gestalten, weil die Art des Verlustes den Prozess beeinflusst. In schwerwiegenden Fällen können klinisch bedeutsame Probleme auftreten.

Pauline Boss schlägt vor, dass sich Betroffene mit oder ohne Hilfe von Fachkräften Gedanken über folgende Fragen machen, um sich in ihrer Situation weniger ausgeliefert zu fühlen:

- Was bedeutet diese Situation für mich?
- Wie kann ich mit dem umgehen, was ich nicht kontrollieren kann?
- Wer bin ich jetzt mit der Erfahrung eines uneindeutigen Verlustes?
- Was mache ich mit meinen widersprüchlichen Gefühlen? Ich bin froh, dass sie noch leben könnte, aber ich bin wütend, dass ich mich so gefangen fühle. Manchmal wünsche ich mir, es wäre vorbei. Und jetzt fühle ich mich schuldig, weil ich das denke.
- Wie kann ich den Verlust zulassen und mich trotzdem erinnern?
- Was gibt mir Hoffnung im Umgang mit dem uneindeutigen Verlust?

VIERSTUFIGE TRAUER-VERSORGUNG

Die Herausforderungen, Bedürfnisse und Bedarfe von trauernden Menschen sind sehr unterschiedlich. Trauernden stehen verschiedene Formen der Unterstützung zur Verfügung. Ein vierstufiges Trauerversorgungsmodell teilt diese auf vier Ebenen ein.

Stufe 0: Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens und unumgänglich. Trauern ist eine Fähigkeit, die in jedem Menschen angelegt ist und nicht erlernt werden muss. Wesentliche Grundlage für Betroffene und Unterstützende auf allen Ebenen sind wissenschaftlich fundierte, leicht verständliche Informationen zum Thema Trauer. Häufig beherrschen jedoch irreführende und veraltete Ideen den öffentlichen Diskurs. Diese Vorstellungen können Betroffenen schaden. Deshalb ist es wichtig, die Öffentlichkeit anhand von aktuellen und wissenschaftlich basierten Kenntnissen über Trauer zu informieren. Denn nur so erhalten Betroffene die Hilfe, die sie benötigen. Dieser Ansatz wird im englischsprachigen Raum „grief literacy" genannt. Im Deutschen würde man von „trauerspezifischer Bildungsarbeit" sprechen. Dabei geht es darum, das Wissen über Trauer in der ganzen Gesellschaft zu verbessern, damit jede Person kompetent mit Trauernden und der eigenen Trauer umgehen kann.

Stufe 1: Für die Mehrheit der Trauernden sind Familienangehörige, Freundinnen und Freunde sowie das soziale Umfeld die wichtigsten Ansprechpersonen. Ihre Unterstützung ist ausreichend, um sich an die Verlustsituation anzupassen.

Stufe 2: Ein kleinerer Teil benötigt und wünscht sich zusätzliche Unterstützung. Dann können sich Betroffene in Deutschland an Fachkräfte wie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Seelsorgende, Hausärztinnen und Hausärzte sowie Trauerberatende oder auch an Trauerbegleitende wenden.

Stufe 3: Nur ein geringer Anteil von 4,2 Prozent der Betroffenen weist klinisch auffällige Belastungen auf und benötigt die Unterstützung durch approbierte Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Information

Die hier (leicht gekürzt) abgedruckten Texte stammen aus dem Aeternitas-Trauerportal www.gute-trauer.de. Dort finden Sie umfassende, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zum Thema Trauer sowie verschiedene Beratungsangebote und Anlaufstellen in ganz Deutschland.

Gerechte Bildungschancen, Förderung von Gesundheit und Frauen- und Mädchenrechten sind Themen, die Michelle Obama am Herzen liegen. Dafür kämpft sie auch nach ihrer Zeit als First Lady

Foto: picture alliance/ASSOCIATED PRESS

GESICHTER & GESCHICHTEN

STARKE FRAU

Michelle Obama gilt als stark, intelligent und authentisch. Die ehemalige First Lady ist bis heute die Ikone eines liberalen Amerika und ein Vorbild für Frauen weltweit.

Text: Jane Kähler

Sie hat in ihrem Leben viele Rollen ausgefüllt und tut es noch heute. Michelle Obama war First Lady der USA, ist Anwältin, Autorin, Rednerin und Philanthropin. Ihr Einfluss geht weit über Politik hinaus und ihr Lebensweg zeichnet einen Weg von Entschlossenheit, der Kraft von Bildung und dem Engagement für soziale Gerechtigkeit.

Michelle LaVaughn Robinson wird am 17. Januar 1964 in Chicago geboren. Ihr Vater ist Metzger, ihre Mutter Sekretärin und Michelle wächst mit ihrem älteren Bruder in einfachsten Verhältnissen auf. Die Eltern legen großen Wert auf Bildung und Selbstständigkeit – Werte, die das Mädchen von Kindesbeinen an prägen.

Michelle Robinson studiert Soziologie und Afroamerikanische Studien an der Princeton University und macht 1988 noch einen Abschluss in Jura an der Harvard University. Sie beginnt für eine Chicagoer Anwaltskanzlei zu arbeiten, wo sie 1989 Mentorin eines Praktikanten wird: Barack Obama. Die beiden teilen mehr als berufliche Interessen, nämlich die Vision von einer besseren Gesellschaft. „Die Leute fanden etwas Authentisches und Echtes in dem, was er sagte“, erinnert sich Michelle an die Zeit, in der Barack Obama Lokalpolitiker war, „und mir ging es ebenso.“ Michelle und Barack Obama heiraten 1992.

Michelle Obama wechselt in die Stadtverwaltung von Chicago, zudem ist sie Geschäftsführerin der gemeinnützigen Organisation „Public Allies“, die junge Menschen auf Führungspositionen vorbereitet. Ab 1996 arbeitet Michelle an der University of Chicago, dann als Geschäftsführerin am University of Chicago Medical Center. Auch nach der Geburt der Töchter Malia (*1998) und Sasha (*2001) arbeitet sie und verdient meist mehr als ihr Mann.

2008 unterbricht Michelle Obama ihre Karriere für die Präsidentschaftskandidatur ihres Mannes. Unter den Wahlkampfberatern Barack Obamas wird Michelle als Geheimwaffe gehandelt: Michelle Obama ist mit ihrer Nahbarkeit, ihrer Menschlichkeit und Authentizität oft ein Garant dafür, dass die Sympathiewerte der Obamas durch die Decke gehen. „Ich will kein unrealistisches Bild von uns malen, so dass sich am Ende, wenn es nichts wird, die Menschen von uns getäuscht fühlen“, sagt sie 2007 in einem TV-Interview. „Wir sind, wie wir sind. Ich habe eine laute Klappe, ich ziehe meinen Mann auf. Er ist unglaublich smart, und er ist sehr wohl in der Lage, mit einer starken Frau umzugehen. Mit mir klarzukommen, ist einer der Gründe, warum er zum Präsidenten taugt.“ Was Michelle Obama tut und sagt, das meint sie auch so. „Von dem Moment an, als ich vom Wirtschaftsrecht in den öffentlichen Dienst wechselte, hoffte ich, etwas tun zu können, das im Leben der Menschen wirklich etwas verändern kann“, sagt die Powerfrau, „Im Weißen Haus ist das Ausmaß dessen, was ich erreichen konnte, natürlich explodiert – aber ich habe immer noch versucht, meine Zeit zu nutzen, um anderen Menschen zu helfen.“

Im November 2008 wird Michelle Obama die erste schwarze First Lady Amerikas. Sie ist sehr aktiv, stets an der Seite ihres Mannes, seine Beraterin und Lektorin. Sie nutzt ihre Position, um soziale Probleme anzugehen, insbesondere die Bekämpfung von Übergewicht und die Förderung von Bildungsmöglichkeiten für benachteiligte Jugendliche. Die First Lady gründet unter anderem die Gesundheits-Initiative „Let‘s Move!“ für Kinder. Nicht nur für viele Amerikanerinnen wird die First Lady in diesen Jahren zum Vorbild. Sie ist auch bekannt für ihre unkonventionelle Art und ihren Humor. Zudem rückt auch Michelle Obamas Styling in den Mittelpunkt des weltweiten Interesses. 2009 und 2013 ist sie auf dem Titelblatt der amerikanischen Vogue zu sehen. Als Mutter bewahrt sie trotz des Drucks der öffentlichen Aufmerksamkeit ihre Privatsphäre. 2016 unterstützt Michelle Obama die Präsidentschaftskandidatur Hillary Clintons und äußert sich bis heute kritisch über Donald Trump. 2018 veröffentlicht sie ihre Memoiren: „Becoming“ wird ein Weltbestseller mit Übersetzungen in 31 Sprachen. 2022 erscheint „Das Licht in uns“.

„Barack und ich sind noch nicht fertig (...)“, sagt Michelle Obama heute. „Ich möchte, dass die Menschen wissen, dass sie dynamisch sein können, dass sie nicht nur auf eine Art und Weise definiert werden müssen und dass wir alle davon profitieren können, wenn wir über den Tellerrand schauen und uns erlauben, zu lernen, zu experimentieren und zu erforschen – sogar eine ehemalige First Lady.“

GUTE UNTERHALTUNG

Küchenkalender mit Rezepten 2024.
Korsch Verlag, Format: 42 x 29 cm; Offen: 42 x 58 cm, 11,95 €

Der praktische Küchenkalender zeigt jeden Monat ein wunderschönes Stillleben mit jahreszeitlichem Obst, Gemüse oder Gebäck. Dazu bietet jedes Kalenderblatt ein passendes Rezept. Ob Pesto, Erdbeerkreation oder Weihnachtsgebäck, hier findet jede/r etwas nach seinem Geschmack. Zusätzlich bietet das großzügige Kalendarium viel Platz für Notizen.

Chronik. Was war am ...?
2024. Korsch Verlag, Format: 12 x 16 cm, 15,95 €

Mit diesem Kalender frischt man seine Allgemeinbildung auf und wird fit für jedes Wissensquiz. Täglich erfährt man Wissenswertes und Unterhaltsames aus Geschichte, Sport und Kultur. Ob D-Day, Start der Quiz-Sendung „Wer wird Millionär“ oder Fragen wie: „Wie heißt der Hollywood-Star, der durch einen Tanzfilm berühmt wurde?“ oder „Bei den Finalspielen in Wimbledon 1989 durften die deutschen Tennisfans innerhalb von wenigen Stunden gleich zweimal jubeln. Warum?“ Der Kalender bietet zu jedem Wochentag ein Kalenderblatt, man kann ihn aufstellen oder aufhängen.

Deutschland 2024.
Korsch Verlag, Format: 58 x 39 cm, 22,95 €

Zwölf Natur- und Kulturschätze Deutschlands zeigt dieser Kalender. Wunderschöne Fotografien lassen den Betrachter idyllische Orte, historische Städte, berühmte Schlösser, malerische Seen und bezaubernde Meeres- und Gebirgslandschaften entdecken. Ob Berlin oder München, Bodensee oder Spreewald, Sylt oder Usedom, Deutschland hat wunderschöne Landschaften in Ost und West, Nord und Süd, sommers wie winters zu bieten.

In Kooperation mit dem Korsch Verlag verlosen wir je ein Exemplar der Kalender. Näheres auf Seite 5.

GESUNDHEIT & FITNESS

DER KARTOFFEL-KLASSIKER

Einfach, köstlich und ungeheuer vielseitig: Kartoffelsalat schmeckt nicht nur im Sommer.

Text: Marie Meier

Man kann ihn eigentlich nicht mögen, denn Kartoffelsalat ist nicht gleich Kartoffelsalat. Es gibt ihn warm oder kalt, mit Brühe, Mayonnaise oder Vinaigrette und kombiniert mit den verschiedensten Zutaten. Die Grundzutat, die Kartoffel, ist eines der weltweit am häufigsten konsumierten Nahrungsmittel und findet in verschiedenen Ländern und Regionen auf ganz unterschiedliche Weise in den Salat. Schon die Wahl der Kartoffelsorte kann einen großen Unterschied in Geschmack und Textur ausmachen. Festkochende Sorten, die ihre Form behalten, sind ideal.

1. Deutscher Kartoffelsalat: Dieser Kartoffelsalat wird oft mit einer Brühe oder einer Essig-Öl-Soße zubereitet und enthält meist Zwiebeln, Speck und Gewürzgurken. Er wird warm oder kalt serviert.

2. Amerikanischer Kartoffelsalat: Dieser Kartoffelsalat ist in den USA weit verbreitet und wird mit einer leicht süßen Soße auf Mayonnaise-Basis zubereitet. Er enthält meist gehackte Eier, Sellerie, Senf und Gewürze.

3. Französischer Kartoffelsalat: Der französische Kartoffelsalat verwendet oft eine Dijon-Senf-Vinaigrette und enthält häufig Kräuter wie Estragon oder Petersilie. Er wird oft mit warmen Kartoffeln serviert.

4. Spanischer Kartoffelsalat: Dieser Kartoffelsalat wird mit Paprika, Zwiebeln, Oliven und Thunfisch zubereitet und oft mit einer Knoblauchmayonnaise gewürzt.

5. Asiatischer Kartoffelsalat: In asiatischen Ländern wie Japan und Korea wird Kartoffelsalat oft mit einer leicht süßen Mayonnaise und Gemüse wie Karotten und Erbsen zubereitet. Er kann geröstete Sesamsamen enthalten.

Russischer Kartoffelsalat

250 g getrocknete Bohnenkerne (z. B. Wachtel- oder braunrote Feuerbohnen), Salz, 2 Rote-Bete-Knollen, 4 große Möhren, 8 große Kartoffeln, 2–3 große Zwiebeln, 6 EL Pflanzenöl, 500 g frisches Sauerkraut, 4 saure Gurken, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnenkerne bereits am Vortag in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Am nächsten Tag abgießen, mit frischem Wasser aufsetzen, salzen und weich kochen. Rote Bete, Möhren und Kartoffeln ungeschält und getrennt in etwas Salzwasser gar kochen – etwas weicher als bissfest. Abgießen, abkühlen lassen und schälen. Klein würfeln und in eine Schüssel geben. Inzwischen die Zwiebeln schälen, in Ringe hobeln und in 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne langsam glasig dünsten. Währenddessen das rohe Sauerkraut locker verzupfen und die sauren Gurken in Würfel schneiden. Beides mit den noch warmen Zwiebeln und abgetropften Bohnen zum Gemüse geben. Das restliche Öl angießen und alles gründlich umwenden. Pfeffern und mit Gurkenflüssigkeit abschmecken.

Rezept aus: Martina Meuth: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag. Becker Joest Volk Verlag 2020, 256 Seiten, 28 Euro.

In Kooperation mit dem Becker Joest Volk Verlag verlosen wir ein Exemplar des Buches. Näheres auf S. 5.

Fotos: Tatjana Baibakova/Shutterstock.com, fokke baarssen/Shutterstock.com

FREIZEIT & REISEN

WINTERZAUBER IM HARZ

Deutschlands nördlichstes Mittelgebirge ist ein Eldorado für Sportler, Natur- und Kulturliebhaber. Im Winter entfaltet die Region einen ganz besonderen Charme.

Text: Jane Kähler

Malerische Städte mit Fachwerkhäusern oder weite Ausblicke von Bergspitzen bieten ein viel schöneres Bild, wenn er da ist: Der Schnee! Dazu bietet der Harz gute Chancen: Während der Wintersaison gehört der Harz zu den schneesichersten Gebieten in Deutschland, insbesondere das Skigebiet Braunlage-Wurmberg. Für Harzbesucher ein Muss ist der Besuch des Brocken, mit 1.141 Metern der höchste Berg im Harz. Während sportliche Besucher wandern – von der Profi-Tour, dem Teufelsstieg von Elend bis zum kürzesten Aufstieg von Schierke aus – kann man auch bequem die historische Harzer Schmalspurbahn, die „Brockenbahn“ nehmen, die Besucher von Schierke oder Wernigerode aus auf den Gipfel bringt. Schon unterwegs kann man ein atemberaubendes Panorama des umliegenden Nationalparks erleben.

Die verschneiten Wälder sind ein Paradies für Winterwanderer. Der Nationalpark Harz verfügt über zahlreiche gut ausgeschilderte Wanderwege, auf denen man die Stille und Schönheit der Natur genießen kann. Auch vielen Wildtieren wie Rehen und Füchsen begegnet man in der Natur.

Wer Wintersport liebt, der ist im Harz richtig: Vor allem in Braunlage, einem der bekanntesten Wintersportorte, finden sich erstklassige Skigebiete und gut präparierte Pisten für Skifahrer und Snowboarder jeden Niveaus. Langläufern bietet der Nationalpark Harz ein weitläufiges Netz von auf rund 500 Kilometern gespurten Loipen durch unberührte Natur. Für Rodel- und Schlittenfahrer ist der Wurmberg ein beliebtes Ziel, mit einer speziell angelegten Rodelbahn, die auch abends beleuchtet ist. Auch Schlittschuhlaufen kann man, wenn die Seen noch nicht ausreichend zugefroren sind, im Eisstadion Braunlage oder der Eislaufhalle im Salztal-Paradies in Bad Sachsa.

Entspannung finden erschöpfte Sportler in den schönen Wellness- und Thermalbädern des Harzes. Im Kurort Altenau im Oberharz bietet die Kristall-Therme ein Thermalsole-Bad und unterschiedliche Saunen. Die Bodetal-Therme in Thale bietet Blick auf herrliche Berglandschaften und vom Außenbecken eine traumhafte Aussicht ins Bodetal.

Wer in der Weihnachtszeit den Harz besucht, für den sind natürlich die stimmungsvollen Weihnachtsmärkte in den wunderschönen mittelalterlichen Städten ein Muss. Der Weihnachtsmarkt in der UNESCO-Weltkulturerbestadt Goslar zählt zu den schönsten Weihnachtsmärkten in ganz Norddeutschland. Hier kann man den berühmten Weihnachtswald auf dem „Schuhhof“ besuchen oder einfach durch die engen Gassen mit ihren historischen Fachwerkhäusern schlendern. Auch das wunderschöne Quedlinburg ist UNESCO-Weltkulturerbestadt und lockt im Advent mit einem „lebendigen Adventskalender“ am Schlossberg. Neben Lebkuchen und gebrannten Mandeln duften auf den Märkten auch regionale Spezialitäten wie Rostbratwurst und der berühmte Harzer Grünkohl.

In Kooperation mit dem Bruckmann Verlag verlosen wir fünf Exemplare des Reiseführers „Meine Lieblings-Winterwanderungen im Harz“. Näheres auf Seite 5.

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