

# Nachbarschaft

*Eine Stadtteilzeitung für die Stadtbezirke 11 und 24 in München*



INHALTE

---

*Stimmen aus der Nachbarschaft  
Freizeittipps und Kochrezepte  
Humor und Wissenswertes*

---



EINE INITIATIVE DER

---

*Nachbarschaftstreffs der  
Diakonie Hasenberg e.V.  
[www.diakonie-hasenberg.de](http://www.diakonie-hasenberg.de)*

---



## Inhalt

Herzlich Willkommen	S. 3
Neuanfang - Interview mit einer freiwillig engagierten Mitarbeiterin	S. 4
Tipps für einen Neuanfang	S. 6
Laut Lachen - Spaß und Power-Workout	S. 7
Worauf freust Du Dich nach Corona	S. 11
Spaß- und Rätsel	S. 12
Ausflugstipps im Münchner Norden	S. 14
Rezepte	S. 16
Green Glam - nachhaltige Kosmetik	S. 22
The Magic of Starting New	S. 29
Wenn das Wohnzimmer zum Tanzsaal wird	S. 30
Abschied oder Neuanfang	S. 35

## Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.  
 Stanigplatz 10 | 80933 München  
 Tel. 089 452 235 100  
[www.diakonie-hasenberg.de](http://www.diakonie-hasenberg.de)

## Redaktion

Nachbarschaftstreffs der Diakonie Hasenberg.

Eigene Beiträge, Leser\*innen-Briefe, Fotos aus auch Anfragen sind seitens der Redaktion ausdrücklich erwünscht! Für eingehende Texte und Fotos wird jedoch keine Haftung übernommen.  
 Nachdrucke - auch auszugsweise - oder sonstige Nutzung der Inhalte sind nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
 Fotos: privat, unsplash.com

## Erscheinungsweise

Die Zeitschrift erscheint jährlich.  
 Redaktionsschluss: 15. Juli 2021.

Unsere Arbeit wird unterstützt von



Landeshauptstadt  
 München  
**Sozialreferat**  
 Amt für Wohnen  
 und Migration



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

der Sommer traut sich in diesem Jahr noch nicht ganz hervor aus seinem Versteck. "Viel zu nass", "viel zu kühl", sind wohl die Eigenschaften, die wir mit dem Sommer 2021 in München verbinden. Dabei brauchen wir den Sommer so dringend, die heißen Temperaturen, das Baden in den Seen im Münchner Norden, das süße Eis und das Kinderlachen auf den Straßen. Als aktive Pause, zum kontrollierten Durchatmen während einer Pandemie, die wir noch nie erleben mussten.

In hohen Wogen rollte die Corona-Pandemie über uns. Sechzehn Monate lang bestimmt Covid-19 nun schon über unseren Alltag, über Gesundheit, Schule und unser Zusammenleben.

Wir haben gelernt, auf Vieles zu verzichten. Gewohntes erst einmal hinten anzustellen. Halten Abstand, auch wenn uns etwas Nähe fehlt.

Mit den Corona-Impfungen wächst die Hoffnung, Stück für Stück Normalität zurückzugewinnen. Um wieder zusammenzukommen, Nachbarschaft zu genießen. Für einander da zu sein.

Die aktuelle Ausgabe unserer Stadtteilzeitung bietet deshalb auch viele Tipps für schöne Ausflüge, zum Baden an die Seen im Münchner Norden. Außerdem tolle Rezepte für ein großes Essen mit Familie oder Freunden.

Ein anderes großes Thema dieser Ausgabe. "Neuanfang". Wir alle haben schon einmal neu angefangen, in einer neuen Stadt, neuen Wohnung, neuem Lebensabschnitt. Was steckt dahinter? Worauf darf man sich verlassen oder freuen?

Wir sind gespannt auf Eure Gedanken zum "Neuanfang": Lasst uns dazu in unseren Nachbarschaftstreffs ins Gespräch kommen! Viel Freude beim Lesen.

*Euer Team der Nachbarschaftstreffs*

# Neuanfang

## EIN INTERVIEW MIT EINER FREIWILLIG ENGAGIERTEN AUS DEM NACHBARSCHAFTSBÜRO NORDHAIDE

**Jessica: Hallo... Hast du schon mal so einen richtigen Schnitt gemacht in Deinem Leben und vollständig etwas Neues angefangen? Also zum Beispiel Deinen Job gekündigt ohne einen neuen zu haben? Oder in eine Stadt gezogen, ohne dort Jemanden zu kennen oder eine Wohnung zu haben?**

FE: Nein, sowas habe ich noch nicht gemacht. Lass mich mal nachdenken. Ich hatte es schon einmal vor. Da hat mir mein Job in meiner alten Stadt, in der ich gewohnt habe, keinen Spaß mehr gemacht, und dann dachte ich eines Tages, ich schmeiße ihn einfach hin. Das war ein sehr befreiender Gedanke, einfach zum Chef gehen und kündigen, so wie es in Filmen oft ist.

**Jessica: Da muss man schon ein bisschen verrückt sein, oder?**

FE: Ja, und mutig, vor allem mutig. Aber manchmal ist das genau das Richtige im Leben. Man gibt etwas Altes ab, lässt es vollständig los, und dann ist Platz für Neues, das habe ich schon mal irgendwo gelesen, dass dann Dinge passieren oder auf einen zu kommen, mit denen man nicht gerechnet hat. Quasi wie so kleine Wunder. Die können nur passieren, weil man mit einem Thema fertig geworden ist und Platz für Neues da war.

**Jessica : Interessant. Wo hast du denn schon mal einen neuen Anfang gemacht, und welche Herausforderungen gab es?**

FE: In meiner Beziehung, aber darüber möchte ich jetzt gar nicht so genau reden... Lacht... Die Herausforderung ist ja, dass man in der Regel sehr vernetzt ist, mit vielen Menschen, mit Aufgaben, man hat Gewohnheiten. Und meist ändert sich dann ganz viel nebenbei und drum herum, weil ein Dominostein gelöst wurde. Und man kann/muss sich neue Gewohnheiten schaffen, neue Netzwerke aufbauen, neue Menschen kennen lernen. Das kann dann manchmal auch traurig sein oder anstrengend.

**Jessica: Und was hat dir dabei geholfen?**

FE: Ich glaube, es ist wichtig, sich im Guten vom Alten zu trennen. Wert zu schätzen, dass man es erleben durfte, dass man einiges lernen durfte, dass man daran gewachsen ist und um viele Erfahrungen reicher geworden ist. Also, selbst wenn es negative Dinge sind, die passiert sind, meist gibt es dennoch etwas Gutes, das daraus entstanden ist oder eine Erfahrung, die man gemacht hat, und die man nun in sein Leben einbauen kann. Und auch wenn nicht - Ich denke alles im Leben hat seinen Sinn, und dann ist es gut, sich dafür zu bedanken.



**Jessica: Welchen Tipp würdest geben, wenn Jemand neu Startet?**

FE: Auf jeden Fall gute Gedanken vorausschicken. Sich vorstellen, wie man genau in dem Leben lebt, das man sich wünscht, und das mit möglichst mit viel Farbe und Musik und guter Laune.

**Jessica: Das klingt interessant, hast du das schon ausprobiert?**

FE: Ja, mit meinen neuen Nachbarn. Ich wusste, dass sie ausziehen, und dann habe ich mir immer vorgestellt, wie schön das ist, es lebt eine sehr nette Familie

nebenan, ein kleines braves Kind, sehr angenehme, zurückhaltende Menschen, tolerant und hilfsbereit, und jeder lässt dem anderen seine Ruhe. Und -tataa- sie sind eingezogen, haben zwar zwei Kinder mit viel Temperament, aber sie sind freundlich, zurückhaltend, hilfsbereit und tolerant.

**Jessica: Herzlichen Glückwunsch zu diesem kleinen, aber gut gelungenem Neuanfang, für das schöne Interview und deine wertvollen Tipps! Alles Gute!**



# Tipps für einen Neuanfang

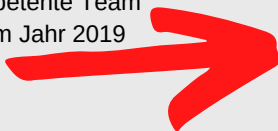
## WAS WIRKLICH HILFT

Blauer Punkt, 2016



Anwohnerfest Nordhaide, 2017

Das kompetente Team  
aus dem Jahr 2019



### Grigorius Giannopoulos:

"Grillen am Blauen Punkt, hilft immer, schmeckt gut, man lernt Leute kennen"

### Jessica Vogel rät:

„Für einen unsicheren Neuanfang mit all seinen Herausforderungen kenne ich sehr kompetente Beratungsstellen im Münchner Norden, die Mitarbeitern den wissen alles, sind quasi rund um die Uhr erreichbar und richtig nett.

Blauer Punkt, Nachbarschaftsbüro Hasenberg, Bewohnerzentrum Nordhaide, Treff Lerchenau und Nachbarschaftsbüro Nordhaide!“



# Laut lachen

Ein Powerworkout mit Langzeitwirkung! Und Spaß macht es auch noch. Hilfsmittel braucht man keine, außer eine Portion Humor und gute Laune: Lachen!

300 Muskeln, vom Kopf bis zum Bauch, spannen wir beim Lachen an, alleine 17 im Gesicht. Das Losprusten lockert verspannte Muskeln und versorgt den Körper mit einer Extraportion Sauerstoff. Außerdem verbrennen wir ein paar Kalorien (leider aber zu wenige, um auf ein schweiß-treibenderes Workout zu verzichten.)







## Lachen ist gesund

Lachen ist gesund, definitiv. Und stellt Anforderungen an unseren Körper, wie sie sonst eher Profisportler kennen. Für kurze Zeit ist unser Organismus sehr aktiv: Durch die schnellere Atmung wird der Gasaustausch um ein Dreifaches erhöht. Die Lungenflügel weiten, das Zwerchfell spannt sich. Mit einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern pressen wir beim Loslachen zunächst stoßartig den Atem aus der Lunge heraus. Beim Lachen nehmen wir natürlich auch wieder viel Luft auf: die roten Blutkörperchen werden mit Sauerstoff angereichert. Das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper, der Stoffwechsel wird angeregt. Dann ist erst einmal wieder Entspannung angesagt: die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder, die Körperfunktionen schalten einen Gang runter und wir erholen uns wieder.

Kein Wunder, dass Lachen auch medizinisch eingesetzt wird: unter ärztlicher Aufsicht „trainieren“ Herzinfarktpatient\*innen, der Blutdruck verringert sich und damit auch die Gefahr eines neuerlichen Infarkts. Fast alle Mediziner empfehlen ihren Patienten, viel und ausgiebig zu lachen.

Die kurze Hochleistung des Körpers beim Lachen wirkt nämlich lange auf uns nach. Lachen heißt auch Wohlfühlen. Dieses Wohlbefinden lässt sich auch wissenschaftlich nachweisen: das limbische System ist dafür verantwortlich, die evolutionsgeschichtlich alte Region in unserem Gehirn, die auch als Zentrum für Gefühle gilt. Hier werden nämlich während des Lachens Endorphine, also die Glückshormone produziert, die in die Blutbahn gelangen und schnell im ganzen Körper verteilt werden. Positiver Nebeneffekt: die Stimmung steigt.

Aber Wissenschaftler konnten gleichzeitig etwas Anderes nachweisen: wenn wir lachen, unterstützen wir Heilungsprozesse in unserem Körper. Es werden weniger von den Stresshormonen Adrenalin und Kortison ausgeschüttet. Die kurzzeitigen Veränderungen im Hormonhaushalt können sogar dabei helfen, Schmerzen zu lindern. Nicht zuletzt beeinflusst Lachen auch noch unser Immunsystem und regt die Neubildung von Antikörpern an.

# LIEBER TÄGLICH VIELE KLEINE LACH- EINHEITEN ALS NUR EIN GROSSER LACHANFALL

*Eckhard von Hirschhausen*

## **Doch warum müssen wir eigentlich lachen? Was löst einen Lachreiz aus?**

Einen bestimmten Anlass, den wir brauchen um befreit lachen zu können, gibt es nicht. Lachen entsteht oft aus der Situation, aus gesellschaftlichen oder kulturellen Gegebenheiten heraus. Im Alltag lachen wir eher selten über einen besonderen Witz. Viel häufiger geschieht es aus Verlegenheit, um einen Kontakt herzustellen oder weil wir über ein Versehen, einen Ausrutscher oder eine Panne lachen müssen. Lachexperten, wie der Mediziner Eckhard von Hirschhausen empfehlen, in diesen Situationen „das Lachen richtig kommen zu lassen“. Aus Angst oder Unsicherheit, ein Lachen könnte unpassend sein, halten wir uns selbst nämlich zu oft von einem befreiten Lachen ab.

Von Hirschhausen empfiehlt auch täglich viele kleinere Lacheinheiten anstellen eines großen Lachanfalls.



## Lachen lernen

Ja, Lachen verlernt man und kann man lernen. Beides geht. Das Verlernen geschieht eher beiläufig, nicht bewusst. Hält man sich aber vor Augen, dass **Babys bis zu 400 Mal am Tag lachen und Erwachsene nur noch 15 Mal**, ist die Differenz erschreckend sehr groß.

Wenn wir uns zufrieden fühlen, es uns gut geht, dann lachen wir auch häufiger. Wie lange, ist dabei unerheblich, wenn auch „langes Lachen“ eine deutlichere Wirkung auf unseren Organismus hat.

Alleine lachen wir nur selten, langes Lachen fällt in der Gruppe leichter. Deshalb stehen spielerische Lachübungen, kombiniert mit Atem-, Dehn-, oder Klatschübungen im Mittelpunkt von **Lachyoga-Workshops**. Lachyoga kommt, wie die ganze Bewegung, aus Indien und wurde 1995 von Dr. Madan Kataria, einem Arzt und Yogalehrer, entwickelt. Beim Lachyoga geht es um Wohlfühlen, Offenheit und Begeisterung. Und fast nebenbei trainiert man die Fröhlichkeit und lässt seine Sorgen des Alltags los. Witze kommen im Lachyoga nicht vor, im Konzept steht nämlich die Theorie, dass die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens für Körper, Seele und Geist gleichbleibt. In den Lachyoga-Gruppen treffen sich nicht nur Menschen, die gerne lachen. Auch Menschen, deren (alltägliche) Sorgen ihr Denken dominieren, kommen zusammen, um gute Laune zu entwickeln. Und ihre Probleme einfach auszulachen. Humor und gute Laune tun uns gut – mit immenser Außenwirkung. Wir zeigen damit eben auch anderen, dass wir uns wohlfühlen.



# Worauf freust Du Dich nach Corona 1



„Ich möchte viele Menschen treffen.“ (*Samira*)



„Ich freue mich, wieder mit Freunden gemeinsam zu grillen.“ (*Zeinab*)



„Einkaufen ohne Maske.“ (*Sara*)



„Ich hoffe, dass ich wieder persönlich nach Arbeit suchen kann.“ (*Najah*)



„Ich möchte gerne mit meinen Nachbarn Ausflüge machen.“ (*Zahra*)



„Ich freue mich, wieder Sport in der Halle zu treiben.“ (*Afaf*)



„An Hochzeiten teilnehmen und andere Partys feiern“ (*Samira S.*)



# Fun Facts

DER HUND IST HARMLOS  
VORSICHT  
VOR DEN NACHBARN!

"Sprich leise, die  
Nachbarn sind  
neugierig."

"SIND WIR GAR  
NICHT!"

## Wusstest Du, dass...

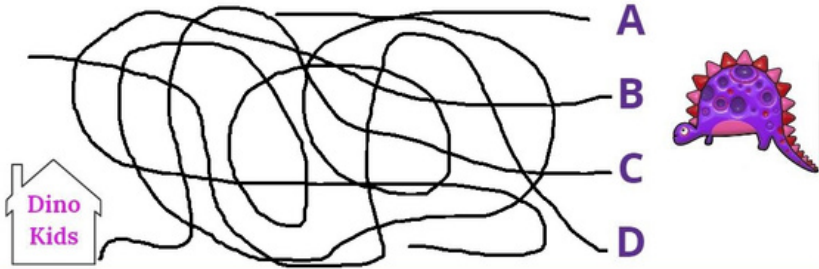
- für 55,8% der Deutschen Hilfsbereitschaft zu einer guten Nachbarschaft gehören? 25,3% legen Wert auf Freundlichkeit und 11,4% auf Rücksichtnahme.
- 43,8 % der Deutschen ihrer Nachbarschaft die Note "2" geben? 25,3% fühlen sich so gar sehr wohl und vergeben die Note "1".
- sich die meisten Leute von ihrem Nachbarn eine Leiter in den letzten 12 Monaten ausgeliehen haben? Es folgen Milch, eine Tasse Zucker, einen Parkplatz sowie Rasenmäher und das WLAN-Passwort.
- im Jahr 2017 fast die Hälfte der Bayern (43%) Erfahrung mit Nachbarschaftsstreits gemacht haben? Am meisten stritt man sich über Lärmbelästigungen (63,6% der Fälle).

Quelle: de.statista.com



# Rätselspass

Hilf dem Dino, seinen Weg zu den DinoKids zu finden:



## LOGIKRÄTSEL

1. Es gibt fünf Häuser.
2. Der Engländer wohnt im roten Haus.
3. Der Spanier hat einen Hund.
4. Kaffee wird im grünen Haus getrunken.
5. Der Ukrainer trinkt Tee.
6. Das grüne Haus ist direkt links vom weißen Haus.
7. Der Raucher von Old-Gold-Zigaretten hält Schnecken als Haustiere.
8. Die Zigaretten der Marke Kools werden im gelben Haus geraucht.
9. Milch wird im mittleren Haus getrunken.
10. Der Norweger wohnt im ersten Haus.
11. Der Mann, der Chesterfields raucht, wohnt neben dem Mann mit dem Fuchs.
12. Die Marke Kools wird geraucht im Haus neben dem Haus mit dem Pferd.
13. Der Lucky-Strike-Raucher trinkt am liebsten Orangensaft.
14. Der Japaner raucht Zigaretten der Marke Parliaments.
15. Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.
16. Der Chesterfields-Raucher hat einen Nachbarn, der Wasser trinkt.

Wer trinkt Wasser? Wem gehört das Zebra?

Hier wurden ein paar Wörter heftig durcheinander geschüttelt. Kannst Du sie wieder ordnen?

- FNANAG.....
- CHANRAB.....
- DUEFRN.....
- NEUMLB.....
- KSTFEENARIB.....
- NONSE.....
- ONID.....
- ENLILRG.....
- GEIAM.....
- SASWER.....
- FAUSULG.....
- KAIDNEIO.....

Lösungen auf Seite 28

# Ausflugstipps

## DIE SCHÖNSTEN BADESEEN IM MÜNCHNER NORDEN



### Lerchenauer See

**Tipp:**

Erholung pur an grünen Ufern trotz Großstadtpanorama. Keine Hektik. Grillplätze im Süden.

**Anfahrt:**

Der Lerchenauer See ist problemlos direkt mit der Buslinie 60 erreichbar - und das ist empfehlenswert, denn die wenigen Parkplätze sind im Sommer schnell belegt.



### Neufahrner Mühlseen

**Tipp:**

Kleine Seenplatte mit drei Baggerseen, einer für Surfer und Angler, einer für Tiere und Pflanzen, einer als Badeparadies für die ganze Familie.

**Anfahrt:**

Mit der S-Bahn S 1 Richtung Freising bis zur Haltestelle Neufahrn. Am besten das Fahrrad mitnehmen - bis zu den Seen sind es noch etwa zwei Kilometer.



### Feringasee

**Tipp:**

Vielleicht der kleine Bruder des Gardasees? Immerhin gibt es einen eigenen Windsurfclub.

**Anfahrt:**

Mit der S 8 Richtung Flughafen bis zum Bahnhof Unterföhring, von dort aus fahren mehrere Busse zur Haltestelle Medienallee. Nach rund 20 Minuten Fußweg ist der See erreicht.





## Pullinger Weiher

### **Tipp:**

Das Naherholungsgebiet mit den beiden Pullinger Seen gibt es erst seit 2010 bzw. 2015.

### **Anfahrt:**

Mit der S 1 Richtung Freising, an der Haltestelle Pulling aussteigen. Der Weiher liegt südlich der S-Bahn-Station, Fußweg etwa 15 Minuten.



## Feldmochinger See

### **Tipp:**

Hügelige Ufer und reizvolle Landschaften - für bis zu 12.000 Badegäste und Sonnenliebhaber\*innen.

### **Anfahrt:**

Viele Münchner\*innen nutzen die Fahrt zum Feldmochinger See für eine kleine Radltour. Doch auch öffentlich ist der See über den Bahnhof Feldmoching (U-Bahn und S-Bahn) und einen anschließenden Fußmarsch gut erreichbar. Für Badegäste mit Auto stehen insgesamt etwa 1000 kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung, die allerdings an heißen Sommertagen schnell vergeben sind.



## Fasaneriesee

### **Tipp:**

Der dritte der Seenplatte im Münchner Norden. Die Ufer des Sees sind von vielen alten Bäumen und Sträuchern gesäumt und bieten daher auch im Sommer ausreichend schattige Plätze. Sport-Fans können sich hier austoben.

### **Anfahrt:**

Der Fasaneriesee liegt nur wenige Hundert Meter von der S-Bahn-Station Fasanerie entfernt und ist auch mit dem Radl bequem erreichbar.



### Zutaten:

500g Hartweizengrieß  
250g Joghurt  
250g Kokosraspel  
250g Butter  
250g Zucker  
1 Prise Salz  
2 TL Backpulver  
1 Pck Vanillezucker

### Für den Zuckersirup:

400g Zucker  
1 EL Zitronensaft  
400 ml Wasser

### Vorbereitung:

#### Sirup:

- Alle Zutaten in einem Topf aufkochen
- Ca. 10 Minuten köcheln
- Sirup abkühlen lassen

#### Harissa-Teig:

- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen
- Dann alle feuchten Zutaten hinzufügen und zu einem Teig verrühren
- Teig in eine gefettete Küchenform füllen
- Mit einem Frühstücksmesser in kleine Rechtecke schneiden
- Kuchen im Backofen (180°C Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten backen
- Hole den Kuchen aus dem Ofen und sofort mit dem Zuckersirup übergießen

# Türkischer Bulgur Salat "Kisir"

## Zutaten für 4 Personen:

2 Tassen Bulgur (fein)	3 EL	Olivenöl
3 Tomaten	4 EL	Zitronensaft
1 Paprika (grün)	1 Bund	Petersilie
1 Paprika (rot)	1 Bund	Dill
4 Lauchzwiebeln		Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark		Kreuzkümmel, Paprika (scharf)

Bulgur (fein) mit ca. 4 Tassen gekochtem Wasser aufgießen, abdecken und ca. 15 Minuten warten. Tomaten in kleine Stücke würfeln und mit Tomatenmark, Salz und anderen Gewürzen mischen und dem gequellten Bulgur zugeben. Lauchzwiebeln, Paprika, Petersilie und Dill fein schneiden und untermengen. Zum Schluss mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

## AFİYET OLSUN - GUTEN APPETIT!

\*Bulgur (Weizengrütze) wird in der Türkei und Mittleren Orient sehr oft auf dem Speiseplan angetroffen. Vor allem die grobkörnige Art von Bulgur dient in verschiedensten Variationen als Hauptmahlzeit oder Beilage.

(Buket Barlas Waechter)

# Makroud

## TUNESISCHES DATTELGEBÄCK AUS KAIROUAN

### Zutaten:

1 kg	Grieß (Weizengrieß)	500g	Datteln (Dattelpaste)
500g	Weizenmehl	200g	Honig, lauwarmer oder
250g	Butter, gesalzen	1 kg	Zucker, feiner
250ml	Olivöl	1	Zitrone, den Saft davon
		1/2	Liter Wasser

Das Mehl mit dem Grieß vermischen, die Butter zerlassen und mit dem Öl zu der Mischung geben. So lange kneten, bis es eine homogene Masse ergibt. Evtl. etwas weniger Öl verwenden, als in der Zutatenliste angegeben. Etwas Wasser aufkochen und das kochende Wasser so lange hinzufügen und mischen, bis ein Teig entsteht.

Kleine 3 cm breite Baguettes aus dem Teig formen. In die Mitte der Baguettes der Länge nach eine Vertiefung drücken und die Dattelpaste in die Vertiefung geben. Den Teig drüber gut verschließen und zu einer Rolle rollen. Diese sollten dann ungefähr wie ein dicker Bleistift aussehen. Die Dattelpaste ist die Mine.

Dann die Rollen etwas platt drücken und in die typische Rautenform schneiden (wer mag, kann auch einfach Stücke von der Rolle abschneiden). Nun im heißen Öl kross ausfrittieren. Kurz abtropfen lassen und dann in den Honig oder in den Sirup tauchen.

Für den Sirup lässt man das Wasser mit dem Zucker und dem Zitronensaft kochen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Man sollte darauf achten, den Teig nicht zu dick zu rollen und ruhig viel von der Dattelpaste reingeben. Beim Frittieren sollte man darauf achten, sie nicht zu früh und auch nicht zu spät rauszuholen, sodass sie nicht zerbrechlich werden, aber das merkt man automatisch.

In Tunesien wird fast nur mit Olivenöl gebacken bzw. gekocht und ich habe dieses Rezept bisher auch nur mit Olivenöl zubereitet. Es ist zwar zeitaufwendig, aber lohnt sich und man hat einen guten Vorrat.

Die Menge reicht für 2 große Keksdosen voll. Dieses Rezept ähnelt dem Original aus Kairouan schon sehr und schmeckt schön süß.



# Makluba

**Zutaten:**

500g	Reis	100g	Pinienkerne oder Mandeln
500g	Hähnchenbrust oder Lammfleisch	4 EL	Olivenöl
		1/2 TL	Zimt
300g	Blumenkohlröschen	1 TL	Kurkuma
1	Zwiebel	4	Pimentkörner
1	große Aubergine		Salz
900 ml	Brühe, Hühner- oder Fleischbrühe		frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Aubergine in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier legen, kräftig salzen und Wasser ziehen lassen. Die Zwiebel pellen, fein würfeln und im Topf in 2 EL heißem Olivenöl glasig dünsten.

Währenddessen das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft, und dem Zimt vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten garen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und in der Pfanne im restlichen Öl goldgelb braten. Danach die Blumenkohlröschen einige Minuten braten.

Das Fleisch vom Herd nehmen und die Auberginenscheiben darüber geben. Den Reis mit dem Blumenkohl vermischen und auf den Auberginen verteilen. Mit Fleisch- oder Hühnerbrühe aufgießen und Kurkuma zugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne oder Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Den Reis mit einem Löffel gut andrücken, dann auf eine Platte stürzen und mit Pinienkernen bzw. Mandeln bestreuen.



# Gemüsesuppe

**Zutaten:**

1/2	Tasse Öl	1	Paprika
1	Zwiebel	2	Kartoffeln
1	Zucchini	1/2	Tasse Erbsen
2	Tomaten	3	Tassen Wasser
		1	Prise Salz

Die Zwiebel schneiden und im Öl goldbraun braten

Das Gemüse mundgerecht schneiden

Dann so viel Wasser auffüllen wie man mag, das Salz dazugeben und köcheln lassen.

# Reis mit Hähnchen

**Zutaten:**

1 kg	Reis	2	Dosen Pilze
2 kg	Hähnchenfleisch	2	Paprika
1	Prise Salz	2 EL	gemischte Gewürze

- Hähnchen waschen und klein schneiden
- Hähnchen in einem Topf mit Wasser köcheln
- Pfeffer, Zwiebeln und Gewürzmischung hinzufügen
- Paprika und Pilze in Würfel schneiden
- Danach im Öl braten
- Den Reis mit der Hähnchenbrühe 15 Minuten kochen
- Reis, Paprika und Pilze mischen und 5 Minuten auf höchster Temperatur kochen
- Hähnchen im Ofen goldbraun braten

# Worauf freust Du Dich nach Corona 2



„Ich freue mich wieder Freunde besuchen zu können.“ (*Salam*)



„Ich möchte gerne Fahrrad fahren lernen.“ (*Hanan*)



„Ich hoffe bald Reisen zu können.“ (*Najah*)



„Ich freue mich nach Corona auf das Leben, das wir vor Corona hatten: Leute ohne Sorge und Angst umarmen, den Alltag ohne Maske und Abstand weiterführen. Ich freue mich auch, dass Kinder und Jugendliche endlich ihre Träume und Leben fortsetzen dürfen.“ ( *Buket Barlas Waechter* )



„Ich freue mich auf richtigen Urlaub.“ (*Anonym*)



„Nach Corona ist sehr schön, dass wieder Veranstaltungen stattfinden (wenn auch nur mit Anmeldung). Vor allem auch von der Diakonie Hasenberg! wie Mittagessen, Smartphone- und Computersprechstunde.“ (*Roswitha*)



Kennt Ihr das auch? Der Mülleimer im Badezimmer ist schon wieder voll: Die leeren Shampoo- und Duschgel-Flaschen, die alte Zahnbürste oder die ausgedrückte Sonnencreme-Tube... Dabei muss so viel Müll gar nicht sein. Es gibt nachhaltige Alternativen, die garantiert nicht verstaubt und dabei ganz einfach umzusetzen sind.

Nachhaltiger Konsum ist en vogue – auch im Bereich Kosmetik. Egal, ob es sich um Cremes aus pflanzlichen Ölen, Produkte ohne Parabene in recycelten Verpackungen oder Meereskosmetik mit Algen handelt. Immer mehr Beauty-Brands entscheiden sich für faire und nachhaltige Kosmetik, die nicht nur für die Haut, sondern auch für die Umwelt gut ist: Sie setzen auf non-toxische, natürliche Wirkstoffe, verzichten auf Tests an Tieren und werden nachhaltig und mikroplastikfrei hergestellt. Doch nicht nur der Inhalt ist ressourcenschonend zusammengestellt, auch die Verpackung hat den Schutz der Umwelt fest im Blick: Immer mehr verschwinden Plastiktuben und –Flaschen aus den Regalen, Dusch- und Haar-Seifen wandern papierverpackt in den Einkaufskorb, Zahnpasta gibt es aus einem kleinen Papiertütchen, gepresst in handlichen Tabletten.

Einer Veröffentlichung des Statistikportals [statista.com](https://www.statista.com) zu Folge, kaufte ein Großteil der Menschen in Deutschland im Jahr 2020 Naturkosmetik, „um der Haut etwas Gutes zu tun“. Die Schonung und Pflege der Haut als auch die Rücksichtnahme auf die Natur waren ausschlaggebend für die Entscheidung für nachhaltige Kosmetik. Doch was steckt eigentlich dahinter?

Naturkosmetik ist dabei nur ein Aspekt für Nachhaltigkeit in der Branche. Viele Hersteller setzen auf ein ganzheitliches Konzept, das im Einklang mit der Natur gewonnene Bio-Inhaltsstoffe ebenso einschließt wie faire Arbeitsbedingungen und den Verzicht auf Tierversuche.

Nachhaltige Kosmetik hat es in den vergangenen Jahren aus der „muffigen“ und manchmal belächelten Öko-Ecke der Reformhäuser heraus in die Luxus-Nische geschafft. Concept-Stores, Friseure, Parfümerien und natürlich teure Online-Kosmetik-Shops setzen mittlerweile erfolgreich auf das Geschäft mit nachhaltigen Produkten. Angebot und Nachfrage sind riesig: Allein in Deutschland wurden 2016 mehr als 1,15 Milliarden Euro mit Naturkosmetik umgesetzt, 2019 waren es bereits 1,38 Milliarden. Dass Umweltschutz und Nachhaltigkeit bei den Kunden gut ankommt, haben die Beautykonzerne verstanden. Eine Studie des Kosmetikverbands VKE zeigt: Nachhaltigkeit ist mittlerweile das dritt wichtigste Kaufkriterium, nach Qualität und Preis-Leistungs-Verhältnis. Dabei geht es keinesfalls nur um dekorative Naturkosmetik, auch Produkte wie Shampoo, Duschseifen oder Artikel zur Mundhygiene werden zunehmend mehr nachgefragt, je ressourcenschonender sie sind.

Dahinter steckt ein gewachsenes Bewusstsein, ein Wertewandel der Käufer\*innen, hin zu einem ethisch korrekteren Konsum. Und so steht vor der Kaufentscheidung die Recherche nach Inhaltsstoffen, Herstellung und Herkunft der Produkte an. Hübsch aussehen und gut riechen alleine reicht heutzutage nicht mehr aus. Natürlich hat die Industrie reagiert, Startups und neue sexy Marken sprießen wie Pilze aus dem Boden, neben den großen Konzernen mischen kleine Kosmetikschmieden den Markt gehörig auf. In ihrem Sortiment: umweltbewusste, grüne Produkte – nicht immer Naturkosmetik. Denn der Begriff ist offiziell gar nicht geschützt und so ist nicht überall, wo Naturkosmetik drauf steht, auch natürliche Kosmetik drin. Als natürlich gelten zum Beispiel die Pflegeprodukte, die statt Weichmachern und Mikroplastik aus pflanzlichen Rohstoffen und Produkten lebender Tiere, wie z.B. Milch und Honig, hergestellt werden.

### **Was ist eigentlich Naturkosmetik?**

Richtige Naturkosmetik besteht aus Ölen, Fetten, Wachsen sowie Duft- und Farbstoffen aus pflanzlichen und mineralischen Rohstoffen und verzichtet auf Paraffine, Silikone und synthetische Duft- und Farbstoffe. Naturkosmetik ist deshalb häufig vegetarisch oder sogar vegan.



## **Doch was ist dann „nachhaltige Kosmetik“?**

Die Verwendung von natürlichen Ressourcen stellt sicher, dass kein Mikroplastik enthalten ist - ein deutlicher Vorteil gegenüber herkömmlicher Kosmetik.

## **Wer von Nachhaltigkeit spricht, meint aber auch, auf Plastikverpackungen zu verzichten.**

Diesem Anspruch wird die Naturkosmetik nicht immer gerecht. Verpackung spielt bei Kosmetik eine große Rolle. Klar, dabei geht es auch um Mengen- und Gewichtsverhältnis: Je weniger Inhalt, desto mehr Hülle muss es häufig sein. Auch aus Marketingsicht setzte die Industrie bislang auf schick, schrill und nicht unbedingt umweltfreundlich designte Verpackungen, um die Begehrlichkeiten ihrer Kund\*innen zu wecken. Heute ist nachhaltiges Verpackungsdesign kein Ding der Unmöglichkeit mehr, die Vermarktung als umweltfreundliches Produkt eine Verkaufsstrategie. Hersteller nachhaltiger Kosmetik setzen deshalb auf neuartige Verpackungsmaterialien, nutzen FSC-zertifiziertes Papier oder Soja-Tinte – und werben damit.

## **CO2-neutral**

Neben der Verwendung von natürlichen Inhaltsstoffen steht der Verzicht auf klimaschädliche Treibhausgase ganz oben auf der Liste der Anforderungen an moderne und nachhaltige Produkte. Leider heißt aber „CO2-neutral“ nicht gleichzeitig, dass ein Produkt ohne Treibhausgase produziert wurde – tatsächlich beschreiben Hersteller damit, dass das ausgestoßene Gas kompensiert worden ist, indem Bäume gepflanzt wurden oder andere klimafreundliche Projekte zur Reduzierung der Emissionen unterstützt worden sind. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff des Green Washing – hier wird sich aus PR-Sicht das Mäntelchen der Umweltfreundlichkeit umgeworfen, bei näherer Betrachtung wird jedoch schnell klar, dass diese Unternehmen gar nicht so grün sind, wie sie angeben zu sein.

**Re-Use, Re-Fill , Re-Cycle – so schützen wir das Klima nachhaltig.**



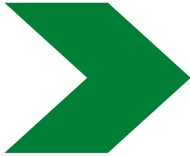
### **1. Mikroplastik vermeiden**

Reinigungscremes, Dusch- und Waschgele sowie natürlich Peelings wurden lange Zeit mit winzigen Kunststoff-Kügelchen angereichert, um eine bessere Reinigungswirkung zu erzielen, abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen oder das Produkt haltbarer zu machen. Klar, dass die bis zu 5mm großen Plastikpartikel, die sich auch in Anti-Falten-Cremes, Make-Ups, Waschmitteln oder Lippenstiften finden lassen, zu den



umweltschädlichsten Inhaltsstoffen überhaupt zählen. Sie lassen sich kaum aus dem Abwasser filtern und vergiften die Meere und unsere Böden.

Mikroplastik in Produkten ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, sie versteckt sich oft hinter Begriffen wie Polyethylen oder Acrylates Copolymer.



Zu Produkten mit dem Label „Zero Plastic Inside“ allerdings darf man guten Gewissens zugreifen. Übrigens: wer auf Nummer sicher gehen will, ob ein Kosmetikprodukt ohne schädliches Mikroplastik auskommt, kann dies mit den kostenlosen Apps „Code Check“ oder „Beat the Microbead“ ganz leicht herausfinden.

Einfach mit der App den Strichcode des Produkts fotografieren und Zugriff auf die Inhaltsstoffe in verständlicher Form erhalten.

## 2. Wiederverwendbare Produkte nutzen:

Ja, es ist ein schönes Gefühl, wenn weiche Watte beim Abschminken Stirn und Wangen streichelt.

Wusstet Ihr aber, dass bei der Herstellung von einem Kilo Watte, so die Umweltschutzorganisation WWF, bis zu 20.000 Liter Wasser verbraucht werden?

Eine ressourcenschonende Alternative zu Watte im Bad sind z.B. **wiederverwendbare Abschminkpads**, die in der Waschmaschine **gewaschen** werden können. Inzwischen gibt es auch mehrfach verwendbare Wattestäbchen, Gesichtsmasken und vieles mehr.

Alles zu kaufen in den vielerorts sprießenden **Unverpackt-Läden**, die neben Reis, Körnern und Nudeln zum Abfüllen aus großen Spendern eben auch Putzlappen, Schminkpads und sogar Damenbinden zur Wiederverwendung anbieten. Und auch die klassischen Drogeriemärkte haben mittlerweile ein großes Sortiment an nachhaltigen Produkten.





### 3. Produkte wieder auffüllen

Viele tückische Müll-Fallen verstecken sich im Bad in hübscher Hülle. Dabei gibt es neben Shampoos auch Lippenstifte oder andere Produkte dekorativer Kosmetik zum Nachfüllen.

Labels wie Guerlain etwa setzen für ihre Produkte auf ein Refill-Konzept, das nicht nur die Umwelt sondern gleichzeitig den Geldbeutel schont.

Übrigens: Die nachfüllbaren Alternativen können problemlos mit den herkömmlichen Produkten mithalten.

### 4. Plastik recyceln:

Große Konzerne wie L'Oreal oder Henkel haben in ihren Nachhaltigkeitsstrategien längst festgehalten, dass sie bis 2025 auf den Einsatz von herkömmlichen Plastik weitgehend verzichten möchten. Dabei werden viele Tuben und Verpackungen aus Plastik in der gesamten Branche inzwischen wiederverwertet oder eben aufgefüllt.

Das Problem ist klar, Kunststoff bietet leider bisher noch viele Vorteile: Er ist leicht, solide, kann bis zu siebenmal wiederverwendet werden, ist aber eben auch nicht völlig abbaubar.

Eine Herausforderung für die Industrie sind auch Pumpverschlüsse, die bisher nahezu alternativlos sind.



### 5. Größere Packungen nutzen:

Nachhaltig zu leben bedeutet nicht nur, Produkte gegen andere auszutauschen, sondern vielmehr bewusst zu leben und den eigenen Konsum bisweilen kritisch zu hinterfragen. Dabei können auch XXL-Produkte hilfreich sein, die länger genutzt werden können und so weniger Transportwege beanspruchen und weniger Plastikmüll mit sich bringen. Warum also nicht lieber einmal die 500ml-Flasche kaufen, anstelle von 50ml, die doch nur zwei Wochen ausreichen?

## 6. Reste verwerten:

Da geht noch was – und das gilt nicht nur in der Küche! Probieren Sie es doch einmal aus und tragen Sie Lippenstift-Reste mit einem Pinsel auf. Auch die letzten Tröpfchen im Parfum-Flakon müssen nicht ungenutzt im Glascontainer duften: einfach ein paar Holzstäbchen in den Flakon stecken und den Lieblingsduft als Raumduft genießen.



## 7. Auf feste Produkte setzen:

Ja, wir haben es schon immer geahnt: Festes Shampoo ist sparsamer und schont die Ressourcen. Dabei wirkt festes Shampoo wie flüssiges. Durch den Entzug von Wasser und Konservierungsstoffen erhält es eine kompakte Größe und ist dadurch deutlich ergiebiger. Und, das ist noch viel wichtiger: festes Shampoo kommt ganz ohne Plastik aus.

## 8. Do it yourself

Selbstmachen ist für viele mittlerweile in Bad und Küche keine Seltenheit mehr. Das Internet sprießt von Anleitungen zum Selbermischen von Waschmitteln, Klarspüler, Zahncreme oder Gesichtölen. Dazu nötig: Wenig einzelne Zutaten wie Soda, Natron, Zitronensäure, ätherische Öle und Seifenflocken.



Liebe Selen,

danke für die Neonwesten und die Zeit, die wir mit Dir verbringen durften. Doch alles hat ein Ende, aber jedes Ende ist auch ein Neuanfang. Ja, dieses typische "Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere". Stimmt halt. Bleib weiterhin so motiviert und engagiert, damit Du andere genauso gut beim Zeltaufbauen anfeuern kannst.

**(Deine Partner im Zeltaufstellen Cedo und Jan)**

## Rätsellösungen von Seite 13

### Schüttelrätsel:

Anfang, Nachbar, Freund, Blumen,  
Briefkasten, Sonne, Dino, Grillen,  
Magie, Wasser, Ausflug, Diakonie

### DinoRätsel:

Der richtige Weg: C

### Logikrätsel:

„Der Norweger trinkt Wasser und der Japaner hat ein Zebra.“  
Die Eigenschaften sind dabei wie folgt verteilt:

Haus	1	2	3	4	5
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Nationalität	Norweger	Ukrainer	Engländer	Japaner	Spanier
Getränk	WASSER	Tee	Milch	Kaffee	O-Saft
Zigaretten	Kools	Chesterfield	Old Gold	Parlament	Lucky Strike
Haustier	Fuchs	Pferd	Schnecken	ZEBRA	Hund



# *The Magic of Starting New*

DR. JYOTI JOSHI

There are moments in one's life when everything does not work out as one has mapped the plan. These are the weak moments when you may feel exhausted and gasping at the directions to figure out how and where to move on. Often this feeling is accompanied by the feeling of guilt and not making the mark of achievement. But is this the reality? Let us look at the other side of the picture which has not won so much applaud and is often not spoken about. Certainly, everyone experiences these times but these are the days which give us opportunity to feel inspired and do a self-reflection on how far we have come. The new start in our life allows us to live our potential once again and to give ourselves that chance that is long pending.

On a positive note, starting something all over is a completely new experience and one allows himself/herself to set free from the fear of not trying. In the end, when we look back and contemplate, we comprehend that we were not so unhappy about the new experiments that we made but rather we feel sad about not trying so many things which we could and did not. A new start can be a very fulfilling experience regardless of success or failure. This learning experience enriches our spirit with the joy of contentedness. This pandemic year has given us indeed a reflective time to evaluate and find out what we were leaving behind while rushing to the mundane business. The hobbies we picked up and left with almost no availability of time, deserve one more chance. Perhaps to meet that friend and revive the strings and rebuild the relationship once more. The key is to keep the flame of passion to start a new voyage, even to the unknown.

It is worth starting again, may it be learning a new language, maybe setting fitness goals, or moving on to a completely new country. If a simple experience of trying a new food fills us with so much energy, consider making a new leap in life. There are indeed stakes that one must consider before trying out new and unknown, but it is equally true that sometimes we need to go with the flow and trust the bigger plan, our life offers. Crucial is not to give up and keep moving. In our journey, we may knowingly and unknowingly inspire various people. Therefore, it is critical to keep moving on. Life is too precious, and we are not here forever. We need to breathe that fresh air, go out under the blue sky, listen to that music of birds and always give ourselves a new chance to start again. Probably this is the message we see everywhere in nature when after the dark winters the grounds sprout with the new life everywhere.

# GESTATTEN? WENN DAS WOHNZIMMER ZUM TANZSAAL WIRD!

**Yoga, Rücken- oder auch Ausdauertraining zu Hause sind wir nach einem Jahr Corona gewohnt. Warum nicht einfach mal zwischen Sofa und Esstisch tanzen? Online Tanzen lernen - macht Spaß, hält fit und ist eine echte Alternative!**

Es ist Montag Abend, Viertel nach Sieben. Insgesamt 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen heute vor ihren Bildschirmen und warten gespannt auf die neue Choreographie, die ihnen Tanzlehrerin Cora heute beibringt. Sie haben den Teppich aufgerollt und den Wohnzimmerzisch zur Seite geschoben. Sie brauchen Platz. Für die verschiedenen Schritte, Drehungen. Zum Atmen.

Eine Tanzstunde dauert 45 Minuten. Über 12 Wochen geht die Kursreihe. Jeden Montag Abend steht Latin Dance mit Cora auf dem Stundenplan. Insgesamt 20 Personen gehören zur Montagsgruppe: Eine Eventmanagerin ist dabei, zwei Lehrer, Angestellte, Verkäuferinnen, eine Krankenschwester, ein Bankberater, Handwerker aber auch junge Mütter. Freude an der Bewegung, der Wunsch, neue Leute kennenzulernen, und

und einfach das Tanzen, bringt sie jeden Montag im virtuellen Raum zusammen. Nach 45 Minuten Latin Dance blicken verschwitzte und glückliche Gesichter in die Kameras und freuen sich schon auf das nächste Mal. Die 12 Latin Dance-Fans sind nicht alleine – Tanzen ist in, auch und gerade online. Egal ob HipHop, Ballett, klassischer Standardtanz oder Jazzercise, Tanzen online via Youtube, Instagram oder digitaler Tanzschule erfährt einen Boom. Und das ganz zu Recht, denn Tanzen verbrennt Kalorien, bringt Abwechslung in den Alltag und macht einfach glücklich.

## **Immunbooster Tanz**

Tanzen ist gesund, und zwar auf allen Ebenen. Mit Elementen aus Kraft- und Mobilitätstraining werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke geschmiert und der Körper insgesamt beweglicher. Die Bewegungsabläufe beanspruchen das ganze Muskel- und Skelettsystem, von den Waden bis zu den Schultern, und ganz besonders Po und Bauch. Gleichzeitig ist der Tanz auch ein gutes Ausdauertraining, beschleunigt Puls und Atmung und bringt das Herzkreislaufsystem ordentlich in Schwung



Schwung – und das ganz ohne Extrembelastung und Übertreibung, so dass sich das Tanzen als gesunde Belastung für jeden gut eignet.

Natürlich purzeln beim Tanzen auch die Pfunde, und zwar mehr als die meisten vermuten: Bis zu 650 Kalorien werden zum Beispiel bei einem intensiven Dance Workout wie 40 Minuten Zumba verbrannt, dynamische Gesellschaftstänze wie Foxtrott oder Swing verbrauchen gut die Hälfte. Zum Vergleich: Eine Stunde Spazieren gehen verbrennt um die 200 Kalorien. Meist untermalt von mitreißender Musik macht Tanzen auch einfach nur Spaß – der Pegel der Glückshormone steigt rasant an, die Tanzenden fühlen sich kraftvoll und stark und sind einfach glücklich. Nicht zuletzt darüber, dem Alltag in ihren vier Wänden für einen kurzen Moment zu entfliehen, den Kopf frei zu bekommen und sich wieder mehr spüren zu können.

Denn beim Erlernen einer neuen Choreographie und dem taktvollen Planen um Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe wird das Körpergefühl gestärkt und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper aufgebaut. Außerdem entsteht durch das Tanzen in der Gruppe ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit – ein nicht zu verachtender Faktor in einer Zeit, in der sich Menschen oft einsam und alleine fühlen. Die wohlthuende Erschöpfung nach einer Session und das Gefühl, gut durchgehalten zu haben stärkt das Selbstvertrauen, die Koordinations- und Gleichgewichtselemente führen den



Tanzenden zudem in seine innere Mitte. So wirkt sich das Tanzen ganz nebenbei auch positiv auf Geist und Seele aus.

### **Tanzen lernen – Wie gut sind Online-Tanzkurse?**

Ja, es gibt inzwischen auch Online-Tanzkurse. Viele Tanzschulen haben die Anforderungen der Zeit verstanden und ein umfassendes digitales Angebot zusammengestellt, das weit über in Youtube-Videos zusammengestellte Schrittabfolgen, aufgezeichnete Coachings und Tutorials hinausgeht. Im Internet sind zahlreiche kostenlose Tanzvideos- und Kurse zum Mitmachen verfügbar. Natürlich sind mittlerweile auch die klassischen Tanzschulen mit ihrem Angebot dort zu finden – nicht zuletzt aufgrund von Corona. Gibt man die Begriffe München und tanzen lernen bei Google ein, führt einen die Trefferliste direkt zu mehreren Anbietern in der Region. Ob Standardtanz, Ballett oder Ecstatic Dance – alles ist möglich, auch innerhalb der eigenen vier Wände. Auch was die Ausgestaltung des Tanzstils angeht, gibt es fast keine Grenzen: ob Solotanz, Paartanz, Anfänger oder Hobbytänzer – gute Tanzschulen bieten auch online für jeden Geschmack etwas Passendes.



Die Programme sind häufig buchbar für eine ganze Kursreihe, einen Monat, im Komplettpaket gleich für das gesamte Online-Kursprogramm. Zwar kostet ein Tanzmonat dann schnell bis zu 70 Euro – die „Schnuppermöglichkeiten“ in weitere Tanzkurse begeistert jedoch. Live-Streaming aus der Tanzschule hebt dann auch schnell die Argumente der Skeptiker des Online-Tanzkurses aus: Hier korrigieren Tanzlehrer\*innen die Haltung und Bewegungsausführungen der Tanzschüler\*innen, die Tanzschüler\*innen können untereinander ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln und miteinander ins Gespräch kommen. Über Tanzstunden im Live-Stream bleibt auch die Verbindlichkeit des Kurses erhalten, die Tanzschüler „bleiben bei der Stange“, der „bezahlte“ Termin als verbindliches Datum fest im Kalender.

### **Welche Angebote gibt es?**

So vielfältig wie das Angebot an Tanzkursen aus aller Welt ist auch die Art und Weise der Ausgestaltung. Dass sie ihr Kursangebot an die durch die Corona-Pandemie veränderte Gesellschaft anpassen müssen, haben viele Tanzschulbetreiber schnell gemerkt und reagiert. Von aufgezeichneten Video-Tutorials abgesehen, bieten sie ihren Kunden neben Live-Stream zu festen Unterrichtszeiten auch alle Unterrichtseinheiten On-Demand jederzeit abrufbar an, haben Apps entwickelt. Über eigene Videoaufzeichnung können die Tanzschülerinnen und Tanzschüler, die beim Live-Event einmal nicht dabei sein können, ihre Bewegungsfortschritte von den Lehrenden überprüfen lassen und sich Tipps zur Verbesserung holen.

Wer tanzen lernen, verschiedene Stile einfach mal ausprobieren will, der kann online gar nicht nicht-tanzen-lernen. Im Internet gibt es viele Tanzkurse aus aller Welt: Exotische Tanzstile, Bollywood oder HipHop präsentieren sich neben klassischen Standard-Tanz-Kursen. Dabei sind Online-Tanzkurse generell oft etwas kostengünstiger als reguläre Tanzkurse, da nicht alle Anbieter den Kontakt zwischen Tanzschülern und Tanzlehrern sicherstellen können. Sogar kostenlose Kurse finden sich immer wieder – allerdings, und das darf nicht vergessen werden, gibt es hier – vom Blick der Community auf den eigenen Fortschritt abgesehen, kein Feedback auf die eigenen Anstrengungen. Üben wann und wo man möchte, kann jedoch ein großer Vorteil für disziplinierte und erfahrene





Tänzerinnen und Tänzer sein; Tablet oder Smartphone, Internetverbindung und schon kann es losgehen. Dabei können die Schritte immer im eigenen Tempo gelernt werden, die Videos pausiert oder eben wiederholt werden. Fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer können durch Online-Tanzangebote an ihrer Technik arbeiten, Anfänger dagegen könnten die Schritte falsch einstudieren. Sicherlich können Tutorials und Tanzkurs-Apps einen „richtigen“ Tanzkurs nicht ersetzen, höchstens ergänzen, um weiterhin am Ball zu bleiben.

### **Tanzen trainiert die grauen Zellen**

Übrigens – tanzen macht schlau. Während der Bewegungsabläufe sind insbesondere die motorischen Gehirnregionen aktiv, aber auch der Precineus, die Hirnregion im Scheitellappen, die wichtig ist für Orientierung und das Sich-Zurechtfinden im Raum. Die Fähigkeit der Raumwahrnehmung ist beim Tanzen besonders ausgeprägt. Weitere Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Sprache, Lernen oder der Umgang mit Emotionen werden ebenfalls

beim Tanzen aktiviert – selbst, wenn gar nicht selbst getanzt, sondern nur zugeschaut wird: Die Visualisierung beziehungsweise die reine Vorstellung der einzelnen Bewegungsabläufe aktiviert die oben beschriebenen Gehirnareale, als würde man die Bewegung aktiv ausführen. Das stärkt die Fähigkeit des Nachahmens und lässt darauf schließen, dass der Tanz früher auch als Mittel zur Kommunikation genutzt wurde. Heute zählt der deutsche Tanzsportverband über 210.000 Mitglieder – Menschen, die das Tanzen mit sehr viel Talent, Ehrgeiz und Motivation betreiben. Aber auch die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ist im deutschen Sport fest verankert – in vielen Tanzsportvereinen wird Inklusion mit einer Vielzahl von Maßnahmen gelebt.



### **Tanzen lernen im Wohnzimmer - Wann probiert Ihr es aus?**

Egal welche Art von Tanz und unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht – Tanzen tut gut. Es trainiert den Körper, fördert die Entspannung und stärkt Selbstvertrauen und Gemeinschaftsgefühl. In Kombination mit dem eigenen Lieblingssong nochmal ein gutes Stück mehr. So lange die Tanzstudios noch geschlossen sind, muss der Tanzkurs eben nach Hause kommen. Neben den klassischen Tanzkursen haben einige Schulen ihr Angebot auch erweitert und bieten viele Specials wie Fitness-Kurse, Pilates oder auch Meditation an. Zu den kompakten Grundkursen kommen oft die neuesten Figurentrends und Bewegungseinheiten. Um die Tänzer\*innen glücklich und fit zu halten. In diesem Sinne: Radio aufdrehen und los – dance like nobody’s watching you

# Ob Abschied oder Neuanfang

OSCHELA ED-DIN RUMI

Achte gut auf diesen Tag  
Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und  
das Morgen erst eine Vision.

Das Heute jedoch - recht gelebt –  
macht jedes Gestern zu einem Traum  
voller Glück  
und jeden Morgen zu einer Vision  
voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.



# Abschied

PRANNAVAN

Abschied ist ein schwieriges Wort,  
denn wenn das Wort eine Rolle spielt,  
geht jemand von hier fort,  
fort von einem Ort an dem man sich lang festhielt.

Dort wo du warst,  
wirst du ab August nicht mehr sein,  
dort wo du sein wirst,  
wird aber die Sonne sein.

Abschied ist ein schwieriges Wort,  
denn wenn das Wort eine Rolle spielt,  
geht jemand von hier fort,  
fort von einem Ort an dem man sich lang festhielt.

Wie schwer der Abschied auch ist,  
desto schöner ist der Anfang von etwas Neuem.  
Denn wo du ab August auch bist,  
erinnere dich dran, dass wir uns mit dir freuen.

Vielleicht fällt somit der Abschied leichter,  
wenn wir wissen, dass du deinen Traum verfolgst.  
Vielleicht ist der Schmerz dann seichter,  
wenn wir wissen, dass du deinen Traum verfolgst.

Wir wünschen alles erdenklich Beste auf dem weiteren Weg,  
auf der Bootsfahrt von unserem Steg,  
fort zu neuen Ufern.

# Märchenwald



## Nachbarschaftsausflug

**Freitag, 10.09.2021 von 9:00 – 15:00 Uhr**

Busabfahrt Punkt 9:00 Uhr

Treffpunkt: am Mira Einkaufszentrum, vor der Garageneinfahrt

**Kosten: Erwachsene 2 Euro, Kinder 1 Euro**

**begrenzte Plätze**

**Einhaltung der Hygienevorschriften, bitte Mundschutz mitbringen!**

**Anmeldung bis 28.08.2021 unter 089/ 31698962**

**Nachbarschaftsbüro Nordhaide, Ernst-Schneider-Weg 7**





# LEBENDIGE NACHBAR- SCHAFT

**Wir möchten die Nachbarinnen und Nachbarn miteinander in Kontakt bringen und starke Netzwerke schaffen. Wir möchten Euch gerne zum Mitmachen aktivieren, Euch Lust machen, mit anzupacken und Euer Lebensumfeld mitzugestalten.**

[WWW.DIAKONIE-HASENBERGL.DE/STADTTEILARBEIT](http://WWW.DIAKONIE-HASENBERGL.DE/STADTTEILARBEIT)



## Treff Lerchenau

- Walking und leichte Gymnastik jeden Montag von 10.00-11.00 Uhr
- Kinderyoga jeden Montag von 17.00-18.00 Uhr
- Spielenachmittag jeden Dienstag 14.00-15.30 Uhr
- Kreativer Nähtreff, Start ab Mittwoch, den 15.09.2021 jeden Mittwoch 9.00-11.30 Uhr
- Sprachcafe jeden Donnerstag von 10.-11.30 Uhr
- Sprachcafe jeden Donnerstag von 11.30-13.00 Uhr
- Smartphone- und Computersprechstunde von 13.00-15 Uhr

## BWZ

- Spielenachmittag jeden Dienstag 14.00-15.30 Uhr
- Nähgruppe: jeden Freitag von 9.00-12.30 Uhr
- Nähservice: jeden Freitag von 11.30-12.30 Uhr

## NBN

- Schneideria jeden Montag 10.00 – 11 .00 Uhr
- PONTIS Beratung jeden Montag und Dienstag 10.00 -14.00 Uhr
- Yoga für Frauen jeden Montag 17.00 -18.00 Uhr
- Basteln für Kinder jeden Mittwoch 17.00 -18.00 Uhr
- Büchertausch und Hochbeet-Pflege jeden Freitag 10.00 -12.00 Uhr
- Familienerholung in Caorle vom 29.08.2021 bis 05.09.2021

## Nachbar- schafts- treffs

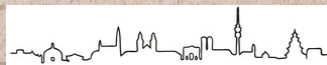
- Gesundes Frühstück: einmal in Monat
- Ausflug zum Märchenwald am Freitag, 10.09.2021 von 9-15 Uhr.

IN DEN FERIEEN FINDEN KEINE ANGEBOETE STATT.





ALOHA



zusammen. tun.   
Diakonie Hasenberg



*"Ich mach mir die Welt,  
widde widde wie sie mir gefällt."*

**01.10.2012:** Ein einschneidendes Datum, Selen Gürler unterschreibt den Dienstvertrag bei der Diakonie Hasenberg! e.V. Seitdem blieb kein Stein auf dem anderen, im BWZ, für das Eltern-Migration- und Schullotsenprojekt, bei Cupid, in den Nachbarschaftstreffs, im Qualitätsmanagement und bei EMAS.

Was damals noch keiner wusste: Selen hat sich offensichtlich einiges von Pippi abgeschaut. Wie ich darauf komme?

Z.B. hatte auch Selen Ihren „Limonadenbaum“. Sie nannte ihn „Bewohnerzentrum“, in dem man versteckte konspirative Sitzungen abhalten konnte. Aber das Beste an einem Limonadenbaum ist ja, dass in seinem Inneren jeeeeede Menge Limonade wächst. Mir ist bis heute noch nicht klar, wie Selens Limonadenbaum tatsächlich genutzt wird, aber wenn wieder mal zusätzliche Ressourcen (Mitreiter\*innen, Geld, Material, ...) zur Umsetzung von Selens tollen neuen Ideen notwendig waren, ging sie zum Limonadenbaum und kam mit jeeeeder Menge Menschen, Geld, .... und natürlich auch wieder neuen Ideen zurück.

Tommi und Annika begriffen nicht und fragten Pippi, wo eigentlich die leeren Limonadenflaschen blieben. Natürlich hatte Pippi die Erklärung: Die leeren Flaschen verwelkten einfach, sobald man sie ausgetrunken hatte. Offensichtlich war Selen nicht nur zufällig als EMAS-ine die zuständige QMB fürs Umweltmanagement. Sie vermittelte in der Diakonie, dass sich künftig das Müllmeltier um die Abfallprobleme kümmern wird.

**Und bevor ich es vergesse ... in diesem Limonadenbaum gibt's natürlich auch leckeres Mittagessen, allerdings nur bei den Dino-Kids!**

Haben Sie schon mal mit Selen einen Verwendungsnachweis gestaltet? Auch hier gibt es nur die Erklärung, dass Pippi als Vorbild gedient haben muss: "Ob Plutimikation oder Division – an so einem Tag soll man sich überhaupt nicht mit 'ions' beschäftigen", sagte Pippi. "Oder es müsste 'Lustifikation' sein." Das hatte zugegebenermaßen manches Mal zu Irritationen oder Missverständnissen geführt, demgegenüber standen ja die im QM geregelten Prozesse und Verfahrensabläufe ....

Selens Stärken liegen eben darin, dass Sie –auch beharrlich– auf unbequeme Themen aufmerksam macht und dafür Sorge trägt, dass sich jemand drum kümmert, weil „die Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass sie jemand findet“.

Neben Ihren ganzen Aufgaben hat sie auch noch eine Ausbildung als DF-Moderatorin abgeschlossen, weil ja auch schon Pipi erklärt hat, dass "die Leute haben ja wohl Augen und Ohren, will ich hoffen". "Und wenn ich auch eine Freude für das Auge bin, so tut den Ohren etwas Bewegung auch ganz gut. Manche Leute glauben, dass man die Ohren nur dazu hat, um damit zu wackeln."

Spätestens mit dem einmaligen Demokratieprojekt und den Bürgerräten wurde deutlich, wie sich Selen darum gekümmert hat, dass auch die die Gelegenheit hatten sich zu beteiligen, die es zwar wollten, aber bisher keine Möglichkeit sahen. Pippi rief: "Kommt herein oder bleibt draußen, wie ihr wollt. Ich zwingt niemanden."

Aber liebe Selen, eins von Pippis Prinzipien hast selbst Du überhaupt nicht umsetzen können oder völlig fehlinterpretiert: "Faul sein ist wunderschön, denn die Arbeit hat noch Zeit."

Gemeinsam blicken wir zurück auf Dein Vorbild, wie Du mit Deiner beherzten und überzeugenden Art auch anderen Menschen ein Stück Selbstbewusstsein und mehr Unabhängigkeit ermöglicht hast, wie Wege aus dem oftmals belasteten Alltagstrott gelingen können oder wie wunderbar und witzig das Leben sein kann, wenn man es gelegentlich mit etwas weniger Respekt betrachtet!

Liebe Selen, herzlichen Dank für das zusammen.tun. und die schöne gemeinsame Zeit bei der Diakonie Hasenberg!

Auch wir glauben an Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf, die zum Abschied gesagt hat: "Hab keine Angst! Ich komme immer zurecht!"

Stefan, Dein Kollege, Bereichsleiter und Vorstand

