

COLEGIUL NATIONAL VLAICU VODA

Deutsch ist toll

**Revista de traduceri din germană
Nr 1, an școlar 2019-2020**



CUVANT INAINTE

Comunicarea, în diferitele sale forme, este vitală în crearea unei conexiuni între două persoane și menținerea acesteia. Problema apare când aceste două persoane nu vorbesc o limbă comună. Traducerile distrug această barieră conectând cele două persoane.

Deși par foarte puțin necesare, traducerile sunt foarte importante. Cel mai simplu exemplu dar pe departe cel mai relevant este cel a filmelor. Traducerea replicilor, subtitrarea, îi ajută pe spectatori să înțeleagă subiectul filmului indiferent de limba în care actorii vorbesc. Adesea alegem să urmărim un film subtitrat sau chiar adaptat limbii materne deoarece ne solicită mult mai puțin decât dacă l-am viziona în limba engleză pe care o cunoaștem la un nivel avansat dar nu în totalitate.

Trecerea de la o limba la alta nu este una ușoară. Traducătorii depun o muncă foarte grea pentru ca această trecere să fie cât mai clară deoarece indiferent de cât de bine aceștia cunosc vocabularul și gramatica respectivei limbi străine mereu apar cuvinte, reguli și interpretări noi. Un cuvânt cu un anumit sens, pus într-o secvență capătă sensuri noi în funcție de mesajul pe care transmitătorul dorește să îl transmită.

Această muncă aduce cu sine un bagaj de cunoștințe și îmbogățește cultura generală. Ca modalitate de învățare a unei limbi străine, traducerea, îmbogățește atât vocabularul traducătorilor cât și cunoștințele ce tin de gramatică. Trecerea continuă de la limba maternă la limba străină crează claritate în gândire și cursivitate în vorbire.

INHALT / CUPRINS

- 5 Seit wann gibt es den Führerschein?
PM Fragen & Antworten, Nr. 4 / 2005
- 6 De când există permisul de conducere?
Text tradus de: Alexandra Nadolu
- 7 Faszination der Formen und Farben
Wirtschaftswoche Nr. 20 von 12. Mai 2005
- 9 Fascinația formelor și culorilor
Text tradus de: Carla Alexandra Linte
- 10 777 tolle Kinderwitze, Erhard Dietl, Ravensburger Verlag
Text tradus de: Alexandra Nadolu
Desenator: Mihai Popescu
- 13 Die drei Besten der Welt – Diesmal Architektinnen
Brigitte, Nr. 26/2011
- 14 Cele trei cele mai bune din lume – De această dată: arhitecteie
Text tradus de: Alexandra Veca
- 15 Wie viele Passagiere passen in den großen JET der Welt?
PM Fragen & Antworten, Nr. 4 / 2005
- 17 Câți pasageri intră în cel mai mare JET din lume?
Text tradus de: Alexandra Nadolu
- 18 „Ich bin jeden Tag um halb sieben zum Abendessen zu Hause“
Interview mit Steven Spielberg
Brigitte 26/2011
- 19 În fiecare seară sunt acasă la șase și jumătate pentru cină
Text tradus de: Miruna Agopian
- 22 „Iris, Essen ist fertig!“ Interview mit Iris Berben
Brigitte 26/2011
- 23 „Iris, e gata masa!“
Text tradus de: Andreea Zoican KOCHEN / REȚETE
- 24 Bratäpfel mit Mandel – Shortbread – Füllung
Mohnschmarrn mit Heidelbeerkompott
Schoko – Mousse mit Zimtsahne
Brigitte 26/2011
- 25 Măr copt cu umplutura de biscuiți cu unt și migdale
Clătite cu semințe de mac și compot de afine
- 26 Mousse de ciocolată cu cremă de scorțișoară
Texte traduse de: Ana Maria Paraschiv
- 27 „Sommerfrische“ von Robert Walser
Gute Tage schöne Tage, Reclam Verlag
- 28 Reședința de vară
Text tradus de: Alexandra Cocea
Desen: Ioana Voica



INHALT / CUPRINS

- 29 So knacken Sie Ihren ENERGIE – CODE, Test
Brigitte 10/2012
- 37 Așa ne risipim ENERGIA
Text tradus de: Teodora Lăzăroiu, Bianca Ciobanu, Denisa Bostan, Miruna Agopian
- 46 Weihnachtsbaum
Das kleine Buch der Weihnachtsbräuche, Thorbecke Verlag
- 47 Pomul de Crăciun
Text tradus de: Dani Tudor
- 48 Am 4. Dezember ist Barbara Tag
Brigitte 26/2011
- 49 Pe 4 decembrie se sărbătorește Sf. Barbara
Text tradus de: Miruna Agopian
Idei pentru albumul de Crăciun
- 50 Alle Wünsche werden wahr ...
Brigitte 26/2011
- 58 Toate dorințele devin realitate
Text tradus de: Alexandra Veca & Alexandra Nadolu
- 59 Benimmregeln – muss das sein?
100 Dinge, die ein Mädchen wissen muss, Schwager & Steinlein Verlag
- 60 Manierele – așa trebuie să fie oare?
Text tradus de: Oana Corbeanu
- 61 Wusstest du dass, ...
100 Dinge, die ein Junge wissen muss, Schwager & Steinlein Verlag
- 62 Știi că, ...
Text tradus de: Daniel Tănase
- 63 Laufe deutlich schneller als bisher
100 Dinge, die ein Junge wissen muss, Schwager & Steinlein Verlag
- 64 Aleargă mult mai repede decât înainte
Text tradus de: Octavian Matache
- 65 Erfinde die besten Ausreden
100 Dinge, die ein Junge wissen muss, Schwager & Steinlein Verlag
- 66 Cele mai bune scuze
Text tradus de: Iulia Călinescu
- 67 Mach Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug
100 Dinge, die ein Junge wissen muss, Schwager & Steinlein Verlag
- 68 Fă focul fără chibrituri sau brichetă
Text tradus de: George Ilina



Geschichte & Kultur

Santé!
Rotwein im
Olivenhain –
Michel Piccoli
und Freunde
beim Film-
Picknick

Warum heißt ein Essen im Freien Picknick?



FRAGT HORST WASMUTH, BERLIN
EINE GRÜNE Wiese, eine Decke, ein gut gefüllter Essens-Korb (und ein Anti-Mücken-Spray) – schon kann das Picknick starten. Zwar kennen Menschen in der ganzen Welt dies Vergnügen, doch das Wort Picknick stammt aus dem französischen Adel. Erstmals wird »Piquenique« 1692 in einer Pariser Enzyklopädie als neue Wortschöpfung erwähnt. Es leitet sich ab von piquer (schnappen, picken) und nique (vermutlich: Happen, Kleinigkeit). Ein ungezwungener Spaß waren diese ersten Picknicks allerdings nicht: Die blaublütigen Teilnehmer standen unter dem Druck, sich mit ihren kulinarischen Mitbringseln gegenseitig zu überbieten. Nach der Französischen Revolution (1789) verbreitete sich der Trend ins Bürgertum, denn nun standen die Parks vieler Adels- und Königsschlösser offen für jedermann. Von Frankreich schwappte die Mode nach England, wo sie sich zu einem Kult entwickelte. Neuer Trendsetter war die Anfang des 19. Jahrhunderts von Londoner Snobs gegründete Picnic-Society: Den Mitgliedern der erlauchten Gesellschaft ging es nicht mehr nur ums gemeinsame Essen im Freien. Jeder Gast hatte auch einen künstlerischen Beitrag zu leisten. – Das bisher größte Picknick der Welt veranstalteten übrigens die Franzosen. An ihrem Nationalfeiertag im Millenniums-Jahr (14. Juli 2000) organisierten französische Gemeinden ein Mega-Event: Von Dunkerque an der Atlantikküste bis zum südfranzösischen Städtchen Prat de Mollo konnten die Bürger an einem über 1000 Kilometer langen Picknick teilnehmen.

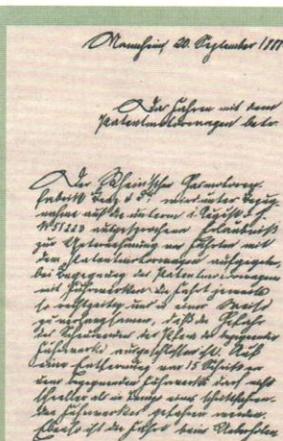
UNSER TIPP: DRAUSSEN ESSEN UND GENIEßEN, Ullstein Berlin, 10,95 Euro.

Seit wann gibt es den Führerschein?

1888 STELLTE das großherzoglich-badische Bezirksamt die erste Fahrerlaubnis auf deutschem Boden aus. Sie berechnete den Karlsruher Autobauer Karl Benz zur »Durchführung von Versuchsfahrten in Mannheim und Umgebung«. Eine Prüfung hatte Benz nicht abgelegt, aber sich verpflichtet für alle durch sein neuartiges Fortbewegungsmittel verursachten Schäden zu haften. Karl Benz, Ur-Vater des heutigen DaimlerChrysler-Unternehmens, war der Erfinder eines der ersten Autos (3 Räder, 1,5 PS) und löste damit einen frühen Boom aus. 1907 gab es in Deutschland schon 25 815 Automobile. Noch war ein gut gefülltes Portemonnaie die einzige Voraussetzung, um sich selbst oder den Chauffeur ans Steuer zu setzen. Bald aber ereigneten sich die ersten schweren Verkehrsunfälle, oft schon jetzt durch alkoholisierte Fahrer (1896 der erste tödliche Unfall). Nun dämmerte es den Behörden, dass Gesetze fehlten. 1909 wurde in Deutschland ein »Reichsgesetz über den Verkehr mit Kraftfahrzeugen« erlassen: Es führte Nummernschilder ein, verordnete ein Tempolimit von 15 km/h in geschlossenen Ortschaften und schuf die Grundlagen für Fahrerlaubnis und Führerscheinprüfung. Von da an durfte keiner mehr ohne offizielle Erlaubnis ans Lenkrad. – Erste Frau am Steuer war übrigens Karl Benz' Frau Bertha. Sie soll im Sommer 1890 die erste Langstreckenfahrt in einem Automobil – von Mannheim nach Pforzheim (75 Kilometer) – absolviert haben. Ohne Führerschein!

Vorschriften!
In unsäglichem Beamtendeutsch: der Originaltext auf dem ersten Führerschein

FOTOS: CINEMATEK, CARL-BENZ-MUSEUM



Mannheim, 20. September 1888

Das Fahren mit dem Patent-Motorwagen betr.:
Der Rheinischen Gasmotoren Fabrik Benz & Cie. wird unter Bezugnahme auf die unterm 1. August dieses Jahres No. 51 225 ausgesprochene Erlaubniß zur Unternehmung von Fahrten mit dem Patent-Motorwagen aufgegeben, bei Begegnung des Patent-Motorwagens mit Fuhrwerken, ist die Fahrt jeweils so rechtzeitig und in einer Weise zu verlangsamen, daß die Gefahr des Scheuerdens der Pferde des begegnenden Fuhrwerkes ausgeschlossen ist. Auf einer Entfernung von 15 Schritt vor dem begegnenden Fuhrwerk, darf nicht schneller als im Tempo eines schrittfahrenden Fuhrwerkes gefahren werden. Ebenso ist die Fahrt beim Überholen (...)

UNSER TIPP: Im Internet: interessante Fakten und Zahlen zum Verkehr in Deutschland:
WWW.DESTATIS.DE/THEMEN/D/THM_VERKEHR.HTM

De când există permisul de conducere?

Text tradus de *Alexandra Nadolu*

În 1888 Oficiul districtului ducal Baden a emis prima licență pe teritoriul Germaniei. Aceasta l-a autorizat pe producătorul de mașini din Karlsruhe, Karl Benz, să “efectueze testări în Mannheim și în jurul orașului”. Benz nu a efectuat un test, dar s-a obligat să răspundă pentru toate daunele provocate de noile sale mijloace de transport. Karl Benz, părintele companiei DaimlerChrysler de astăzi, a fost inventatorul uneia dintre primele mașini (3 roți; 1,5 CP) declanșând un boom anticipat. În 1907 existau în Germania deja 25 815 automobile. Un portofel bine umplut era singură cerință pentru a se pune pe sine sau pe șofer la volan. În curând, au avut loc primele accidente grave, adesea provocate de șoferi aflați în stare de ebrietate (1896 primul accident mortal). Acum autoritățile și-au dat seama că nu există legi. În 1909 în Germania a fost emisă “Legea privind circulația autovehiculelor”. Au fost introduse plăcuțele de înmatriculare, s-a impus o limită de viteză de 15 km/h în localitate și a creat baza pentru instruirea conducătorilor auto și pentru examenul de conducere. Din acel moment nimeni nu a mai avut voie la volan fără aprobare oficială. Prima femeie la volan a fost, soția lui Karl Benz, Bertha. Se spune că în vara anului 1890 a terminat prima cursă pe distanță lungă – din Mannheim până în Pflorzhheim (75 km). Fără permis de conducere!

Faszination der Formen und Farben



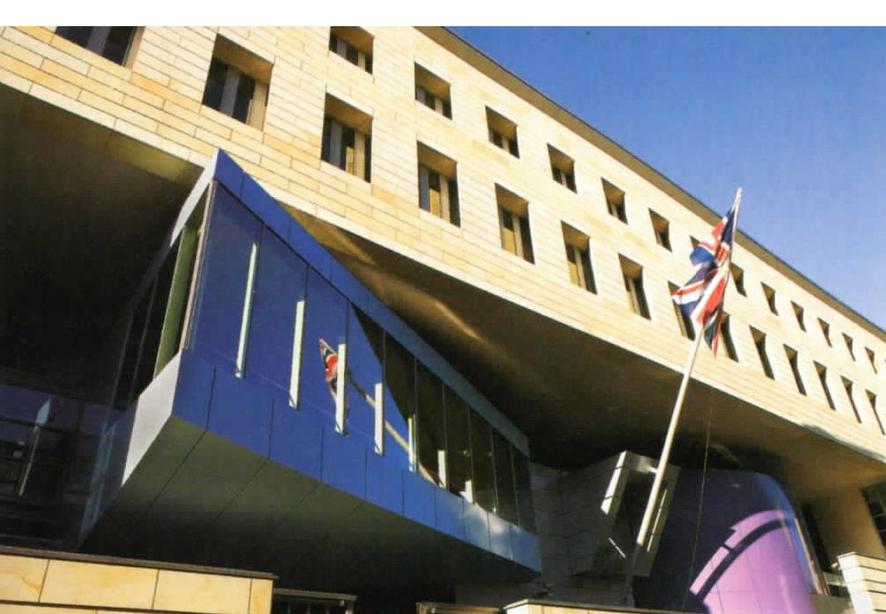
Weltweit machen die Immobilienmärkte mobil. Der Geldzufluss in Bürogebäude und Shopping-Center, in Gewerbeparks und Wohnanlagen wird sich weiter verstärken, denn Anleger suchen nach sicheren Investments. Banken verdienen als Finanziers.

Ihre Fassade besteht aus 2800 aufblasbaren, rautenförmigen Kunststoffkissen mit integrierten Lichtsystemen. Die Allianz-Arena in München kann so in beiden Farben der Gegner erstrahlen – beim Eröffnungsspiel am 30. Mai 2005 im Rot des FC Bayern oder im Blau von TSV 1860 München.

Wie beim bayerischen Sporttempel in München arbeiten weltweit Ingenieure, Architekten und Banken, um die Fundamente für solide Investments zu schaffen. In Bürotürmen, Shoppingcentern, Fabriken und Wohnhäusern steckt rund um den Globus mehr Geld als in Maschinen, Schiffen, Autos oder Flugzeugen.

Aufgeschreckt durch das Platzen der New Economy um die Jahrtausendwende, suchten private und institutionelle Anleger wieder nach sicheren Alternativen. Allein in Deutschland entfallen nach einer aktuellen Ifo-Studie 85 Prozent des gesamten Nettoanlagevermögens auf immobile Werte. In den USA konnten Anleger über steigende Hauspreise und fallende Hypothekenzinsen ihre Verluste an den Aktienbörsen mehr als ausgleichen.

Der Geldzufluss soll weiter anhalten, wie im Februar dieses Jahres die Royal Institution of Chartered Surveyors (RICS) in London in einer global angelegten Studie über den Bü-



Von der Eurohypo finanziert: Die neue Allianz-Arena in München, der Neubau der britischen Botschaft in Berlin, das Lakeside Shopping Centre in Thurrock bei London und das Bürogebäude mit Einkaufszentrum 10 St. James@Arlington in Boston.

roimmobilienmarkt festgestellt hat. Schließlich benötigen wachsende Volkswirtschaften stets auch neue gewerbliche Immobilien jeder Größe und Bauart. Die Londoner haben eine starke Nachfrage nach Gebäuden vor allem in den Märkten Asiens, aber auch in Nordamerika und in großen Teilen Europas registriert, die das Vertrauen in das Wachstums dieser Regionen widerspiegelt. Von diesem Wachstum will auch die Eurohypo profitieren, wenngleich manche Immobilienmärkte – vor allem im privaten, aber auch im gewerblichen Bereich – allmählich Zeichen einer Überhitzung aufweisen.

Doch selbst in schwierigen Märkten wie Deutschland lässt sich trotz

Dauerkrise am Bau Geld verdienen: Große Immobilienbesitzer wie ThyssenKrupp und Eon konzentrieren sich auf ihr Kerngeschäft und werfen

umfangreiche Wohnungsbestände auf den Markt. Das ruft internationale Finanzinvestoren aus den USA oder Großbritannien mit Namen Fortress oder Terra Firma auf den Plan, die an solchen Käufen interessiert sind. Sie finanzieren ihre Deals zu vier Fünfteln mit Krediten und können so auch große Übernahmen wie die 152 000 Wohnungen des Energiekonzerns Eon stemmen.

Finanziert wird der Strukturwandel von Spezialbanken wie der Eurohypo. Der Gegenwert kann sich sehen lassen: von der Allianz-Arena in München über die britische Botschaft in Berlin bis zum Einkaufszentrum in Boston.

NICOLE WILDBERGER

Stetiges Wachstum

Immobilien-Direktinvestitionen in Europa (in Mrd. Euro)



Quelle: Jones Lang LaSalle

Grafik: NEW INVESTOR

Faszination der Formen und Farben (Fascinația formelor și culorilor)

Text tradus de - *Carla Alexandra Linte*

Piețele imobiliare se mobilizează în întreaga lume. Fluxul de bani în clădirile de birouri și centrele comerciale, în parcurile de afaceri și în complexele rezidențiale va continua să crească, deoarece investitorii caută investiții sigure. Băncile câștigă în calitate de finanțatori.

Fațada sa se compune din 2800 de perne din material plastic gonflabile, în formă de diamant, cu sisteme de iluminat integrate. Arena Allianz din München poate străluci în ambele culori ale adversarilor - la jocul de deșhidere din 30 mai 2005 în roșul echipei FC Bayern sau în albastrul celor de la TSV 1860 München .

Îș®La fel ca în cazul templului sportului bavarez din München, inginerii, arhitecții și băncile din întreaga lume lucrează pentru a crea fundamentul pentru investiții solide. În turnuri de birouri, centre comerciale, fabrici și clădiri de apartamente se regăsesc mai mulți bani la nivel global decât în mașinării, nave, mașini sau avioane.

Zdruncinați de explozia noii economii la începutul mileniului, investitorii privați și instituționali au căutat din nou alternative securizate. Numai în Germania, potrivit unui studiu recent, 85% din totalul activelor nete sunt imobiliare. În SUA, investitorii au fost mai mult decât capabili să-și compenseze pierderile de pe piețele de capital prin creșterea prețurilor locuințelor și a ratelor ipotecare în scădere.

Se așteaptă ca fluxul de bani să continue, așa cum a remarcat Instituția Regală a Inspectorilor Autorizați (RICS) din Londra într-un studiu global al pieței imobiliare în luna februarie a acestui an. În cele din urmă, economiile în plină dezvoltare au nevoie de noi proprietăți comerciale, de toate dimensiunile și tipurile. Londonezii au înregistrat o cerere puternică pentru clădiri, în special pe piețele asiatice, dar și din America de Nord și din multe părți din Europa, ceea ce reflectă încrederea în creșterea acestor regiuni. De asemenea, Eurohypo dorește să beneficieze de această creștere, deși unele piețe imobiliare – în special în sectorul privat, dar și în cel comercial – încep să arate semne de supraîncălzire.

Dar chiar și pe piețe dificile, cum ar fi Germania, pot fi câștigați bani în ciuda crizei persistente: proprietarii mari de locuințe, cum ar fi ThyssenKrupp și Eon, se concentrează asupra activității lor principale și lansează stocuri extinse de locuințe. Aceștia cheamă investitori financiari internaționali din SUA sau din Marea Britanie, numiți Fortress sau Terra Firma, care sunt interesați de astfel de achiziții. Ei își finanțează tranzacțiile cu împrumuturi de patru cincimi și pot astfel să ridice mari achiziții, cum ar fi cele 152.000 de apartamente ale companiei energetice Eon.

Schimbările structurale vor fi finanțate de bănci specializate, cum ar fi Eurohypo. Echivalentul poate fi văzut: de la Allianz Arena din München, la Ambasada Britanică din Berlin până la centrul comercial din Boston.



Mama und Anne sitzen beim Mittagessen.



Mama și Anne stau la masa de prânz.

„Ei, cum a fost la școală?”

„Ia spune, cauți din nou ceartă?”

Doktor Baldrian und Oliver.



Doctorul Valeriană și Oliver.

„Are efecte secundare acest medicament?”

„Firește! Măine poți să te duci la școală

Beim Geschichteunterricht.



„Cine i-a învins pe turci la Viena?”

„Haha, nu cad în capcană! Austriecii nici măcar nu au ajuns în semifinalele de Cupa-UEFA.”



Ce ati făcut astăzi la școală?”

„Am scris.”

„Și ce ați scris?”

„Asta nu știu. Nu am învățat încă să citim.”



Paula kommt wieder zu spät zum Unterricht und läuft prompt auf der Treppe dem Direktor über den Weg.

Paula vine iar prea târziu la oră și aleargă direct pe treptele pe care era și directorul.
„Din nou prea târziu!”
„Nu - i nimic, și eu la fel”



Franz ajunge prea târziu în clasă.
„Vă rog să mă scuzați, domnule profesor. Nu m-am trezit la timp.”
„Poftim?! Și acasă dormi!”



„Mami, nu pot să merg azi azi la școală. Nu mă simt bine.”
„Unde nu te simți bine?”
„La școală.”



„Spală-te pe mâini te rog înainte să mergi la școală.”
„Nu este nevoie. Oricum nu ridic azi mâna.”



"Domnule doctor, mereu când beau cafea, simt o înțepătură în ochiul drept, ce ar trebuie să fac?"
"Scoateți lingurița din cană", spune doctorul.



"Scrisul tău este absolut ilizibil"
„Te rog să scrii mai clar.”
„Mai bine nu. Așa nu o să îmi puteți observa toate greșelile de ortografie.”

KÖNNEN

Die drei Besten der Welt

Diesmal: *Architektinnen*



Louisa Hutton

Was passiert, wenn sich zwei gute Architekten ineinander verlieben? Sie werden doppelt so gut. So passiert bei der Britin Louisa Hutton, die sich während der Ausbildung an der Londoner Architekturhochschule „AA“ in den Deutschen Matthias Sauerbruch verknallte. Das Berliner Büro der beiden schafft psychedelisch bunte Fassaden anstatt weiß-grauer Architektur-Moderne.

Kazuyo Sejima

Kaum geschminkt, scheuer Rehblick, wortkarg: Die Japanerin ist eher ein Anti-Star. Und was sie entwirft, sind Anti-Gebäude – wenig Wände, wenig Substanz, helle Farben. Warum ihr Architekturbüro SANAA trotzdem so erfolgreich ist? Weil genau diese Zurückhaltung sie so unverwechselbar macht. Das fanden auch die Organisatoren der Architektur-Biennale in Venedig, die sie 2010 als erste Frau leiten durfte.



Zaha Hadid

Als Zehnjährige richtete sich die dickköpfige Diva im Kinderzimmer in Bagdad ihr erstes Büro ein. Nach dem Studium war sie jahrelang als „Papierarchitektin“ verschrien: Ihre Entwürfe landeten nur in Galerien oder gleich im Mülleimer. Erst mit 41 durfte die Wahl-Britin endlich ihr erstes Gebäude verwirklichen. Seitdem verdankt ihr die Welt zahlreiche atemberaubend futuristische Bauten wie z. B. das Kunstmuseum MAXXI in Rom.

Cele trei cele mai bune din lume

De aceasta data: arhitectele

Text tradus de – *Alexandra Veca*

Kazuyo Sejima

Putin machiata, aspectul sau este unul timid: această femeia japoneza este un anti star. Si ceea ce proiecteaza ea este anti – construcție – puține ziduri, puțină substanță, culori luminoase. De ce este atat de succes biroul ei de arhitectura SANNA? Pentru ca tocmai aceasta rețineră o face atat de unica. Asta au descoperit de asemenea organizatorii Bienalei de Arhitectura din Venetia, in anul 2010.

Louisa Hutton

Ce se intampla cand doi arhitecti buni se indragostesc unul de altul? Sunt de doua ori mai buni. Asta se intampla cu britanica Louisa Hutton, care s-a indragostit de germanul Matthias Sauerbruch in timpul instruirii sale la facultatea de arhitectura londoneză, “AA” , din Londra. Biroul de la Berlin al celor doi creeaza fatade colorate psihedelice , in loc de arhitectura alba - gri, modernista.

Zaha Hadid

La zece ani de zile, diva încăpățânată si-a infiintat primul birou in camera de copii din Bagdad. Dupa studii a fost ani de zile renumită ca un “arhitect de hartie”. Chițele ei ajungeau doat în galerii sau direct la coșul de gunoi. Abia la 41 de ani a putut britanica în sfârșit să realizeze prima ei clădire. De atunci lumea îi multumește pentru multe cladiri futuriste ce îți taie resuflarea, de exemplu Muzeul de Arta MAXXI din Roma.

Dragoste, infasurat cu dragoste

Scumacher, aproximativ de 500 de euro. Janker cu conducte si crema Ruchen-buton, banda de la Edith & Ella, de aproximativ 125 de euro. Centura: Marina Yachting. Inel si lantisor : Wolford, pantofi: Buffalo. El poarta: camasa de la Hugo Boss cu un pullover gigant.

URSINA PLATZ SI HENDRIK VON BULTZINGSLOWE *in mijlocul pregatirii pentru o sarbatoare fabuloasa*
TOATE DORINTELE DEVIN REALITATE

Odata, era o tanara care isi imagina cel mai bun Craciun in imaginatia ei. Jucarii si romantic si multa iubire. Hainele potrivite? Acum are asta.

Doar pentru tine,

Un pulover supradimensionat, cu ghirlande si o cusatura stralucitoare de Craciun, de aproximativ 370 de Euro. Rochie din tull cu dantela- set Corsage partea de sus separate, aproximativ 170 de Euro.

Sa jucam in jur

Pantofi fara rochie cu pliuri si o fusta lunga de la Tibi, aproximativ 660 de Euro, jacheta cu aplicatii albe de la Thomas Rath, aproximativ 350 de Euro. El poarta: camasa Domnului din Eden.

Fotografie pentru albumul de familie

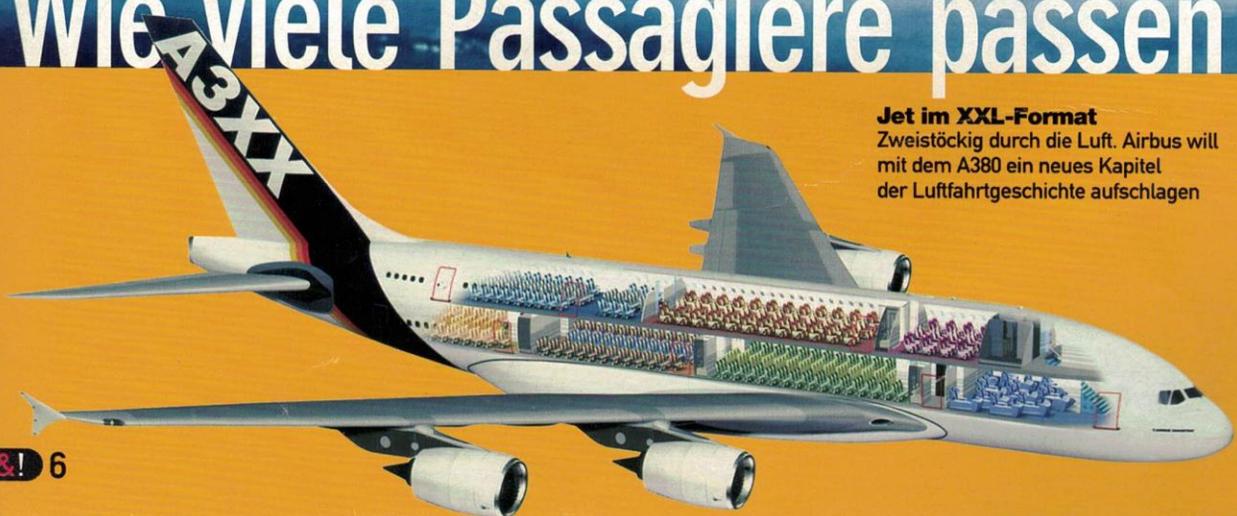
Rochia neagra, cu guler si umeri in stilul Peter Pan are o fusta scurta cu schelet lateral, din manoush, aproximativ 470 de euro. El poarta: sacou de la Tombolini, tricou de la Gant, ochelari: Hamburg Eyewear.

Wissenschaft,
Technik &
Multimedia



Wie viele Passagiere passen in

Jet im XXL-Format
Zweistöckig durch die Luft. Airbus will
mit dem A380 ein neues Kapitel
der Luftfahrtgeschichte aufschlagen





den größten JET der Welt?

A3XX – das war der Deckname für das bislang aufwändigste Projekt der Luftfahrtgeschichte. Eigentlich war das XX nur Platzhalter für die spätere Typenbezeichnung »80«, zugleich aber auch Programm: Ein Jet im XXL-Format sollte der neue Airbus werden – mit zwei Decks, die zwischen 555 und 656 Passagieren, in späteren Versionen sogar über 700 Fluggästen Platz bieten. Genauso gigantisch wie die Abmessungen (Spannweite: 79,81 Meter, Länge: 73 Meter, Höhe: 24 Meter) sind auch die Kosten: Für die Entwicklung des Riesenvogels wurden 10,7 Milliarden Dollar ausgegeben. Entsch-

FOTOS: DPA (2)

dend für den Erfolg ist aber, was der Super-Airbus im laufenden Betrieb kostet. Und da soll er 15 bis 20 Prozent billiger sein als der Konkurrent Boeing 747. Um dieses Ziel zu erreichen, haben die europäischen Ingenieure an Gewicht gespart, wo sie konnten: 40 Prozent der Struktur und der Einzelteile wurden aus Verbundwerkstoffen gefertigt, die obere Schale des 70 Meter langen Rumpfes wird aus »Glaré«, einem Laminat aus Aluminium und glasfaserverstärktem Kleber, zusammengesetzt. Der Airbus kommt zudem ohne Nieten aus – die untere Rumpfschale wird mit Laserstrahl geschweißt. Trotzdem ist der Airbus 380 das schwers-

te jemals gebaute Flugzeug. Mit vollen Tanks bringt er knapp 550 Tonnen (Boeing 747: 370 bis 410 Tonnen) auf die Startbahn. Der A380 soll bei einem Stückpreis von über 200 Millionen Dollar liegen. Bereits geordert haben Fluggesellschaften wie Emirates, Singapore Airlines oder Qantas, nach Angaben des Herstellers haben 20 Airlines Interesse bekundet. Die Airbus-Manager glauben, in den nächsten 20 Jahren 750 Maschinen verkaufen zu können – dazu geben sie Erstkunden Rabatte bis zu 40 Prozent. Für die Reisenden wird sich an den Preisen nichts ändern – nur voller wird's im Jet.

Cati pasageri intra în cel mai mare JET din lume?

Text tradus de – *Alexandra Nadolu*

JET in formatul XXL. Supraetajat in aer. Airbus va deschide, odata cu A380, un nou capitol in istoria calatoriilor aeriene

A3XX- acesta este pseudonimul pentru cel mai sofisticat proiect din istoria călătoriilor aeriene de până acum. De fapt acest XX a fost numai înlocuitorul tipului denumit mai târziu >>80<< dar în același timp al programului: un JET în format XXL trebuie să fie noul Airbus- cu două etaje, pasageri între 555 și 656, în versiunea ulterioară poate va oferi peste 700 de locuri. Pe măsura dimensiunilor (anvergura 79,81 m; lungime: 73 m; înălțime: 24 m) sunt și costurile: pentru dezvoltarea pasării uriașe s-au cheltuit 10,7 miliarde de dolari. Totuși, ceea ce contează pentru succesul super Airbusului sunt costurile din timpul funcționării. Ar trebui să fie cu 15 până la 20 de procente mai ieftin față de concurentul Boeing 747. Pentru a se îndeplini acest scop, inginerii europeni au făcut economie la greutate, acolo unde au putut: 40 de procente din structura și piesele individuale au fost fabricate din material compozite, invelisul superior al corpului de 70 m lungime va străluci, un strat de aluminiu și lipici armat cu fibra de sticlă puse la un loc. Airbus vine fără nituri, invelisul interior fiind sudat cu fascicul laser. Totuși Airbus 380 este cel mai greu avion construit vreodată. Cu rezervoarele pline, cântărește 550 tone (Boeing 747: 370 până la 410 tone) pe pista de decolare. Airbus 380 ar trebui să fie găsit la un preț unitar de peste 200 de milioane de dolari. Deja companii aeriene precum Emirates, Singapore Airlines sau Qantas l-au comandat, potrivit producătorului alte 20 de companii și-au exprimat interesul. Managerul Airbus crede că în următorii 20 de ani va vinde 750 de mașinării- în plus va acorda pentru prima dată reduceri de până la 40 de procente. Pentru călători preturile nu se vor schimba- numai că vor fi mai multe avioane JET.



„Ich bin jeden Tag um halb sieben zum Abendessen zu Hause“

Der erfolgreichste Filmemacher der Welt ist Vater von sieben Kindern. Steven Spielberg, 64, über die Abkommen mit seiner Frau – und warum er die „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ nie wieder so drehen würde

INTERVIEW: STEFANIE HENTSCHEL

INTERVIEW | steven spielberg

du jeden Tag um halb sieben zum Abendessen zu Hause bist.

So ein Versprechen ist ja wohl kaum einzuhalten.

Neun bis halb sieben – jeden Werktag in meinem Leben, seit 1994! Die restliche Zeit der Woche gehört meiner Frau und den Kindern. Ich habe dieses Versprechen noch nie gebrochen – ausgenommen sind natürlich Dreharbeiten, aber die gab es ja schon vor DreamWorks.

Macht das für Sie einen guten Vater aus?

Die Frage ist nicht, ob du ein guter oder ein schlechter Vater bist – du hast nicht das Recht, dich überhaupt als Vater zu bezeichnen, solange du dich den Kindern nicht wirklich widmest. Und damit meine ich nicht ein spektakuläres Wochenende in Disneyland. Ich meine: Hausaufgaben. Sich bei einem Streit beide Seiten anhören. Rat geben. Kindern die Chance geben, ihren Frust bei dir abzuladen, ohne dass sie Angst haben müssen, dass du sie mit deinem eigenen Frust belastest. Einfach ein offenes Ohr haben. Und eine Hand, die nie mehr als 50 Zentimeter vom Kind entfernt ist. Und das Kind weiß das, und wenn es möchte, kann es diese Hand immer greifen.

Sie und Ihr Vater waren sich nicht so nah. Ihre Eltern ließen sich scheiden, als Sie 17 waren.

Ja, und ich stand meiner Mutter nach der Scheidung sehr viel näher. Ich machte meine Vater für die Trennung verantwortlich, 15 Jahre lang. Das ist eine lange Zeit, um einem Elternteil ent-



Familienmensch: Steven Spielberg mit Ehefrau Kate Capshaw, Sohn Theo (links) und Tochter Sasha (rechts)

fremdet zu sein. Dann haben wir uns versöhnt und verstehen uns seitdem so gut wie nie zuvor. Mein Vater ist mittlerweile 94! Meine Mutter ist 91 und betreibt ein Restaurant, in das sie immer noch jeden Tag geht.

Elliott, der kleine Junge aus „E.T.“, vermisst nach der Trennung seiner Eltern seinen Vater ganz schrecklich...

Elliott ist mir von allen Figuren, die ich geschaffen habe, wahrscheinlich am nächsten. Ich konnte mich aufgrund meiner Erfahrungen sehr gut in ihn hineinversetzen, in seine Einsamkeit und seine Sehnsucht nach dem abwesenden Vater.

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie sich zum ersten Mal vorstellen konnten, Kinder zu bekommen?

Das war, nachdem wir „E.T.“ abgedreht hatten. Während der Dreharbeiten wächst man mit seiner Filmfamilie zusammen, und es ist nie einfach, danach auseinander zu gehen. Man hat so viel Zeit zusammen verbracht, hat gemein-

sam etwas erschaffen. Das ist ganz normal. Aber nach „E.T.“ war es die Hölle. Ich vermisse die Kinder fürchterlich, die kleine Drew Barrymore und Henry Thomas, der Elliott spielte. Da wurde mir klar: Was ich wirklich wollte, war eine eigene Familie! Der Film hat mich zum Vatersein inspiriert. 1985, drei Jahre später, wurde mein erster Sohn Max geboren, in meiner ersten Ehe mit Amy Irving.

Hätten Sie „E.T.“ heute, da Sie die Welt mit den Augen eines Vaters sehen, anders gemacht?

Nein, „E.T.“ nicht. Aber „Unheimliche Begegnung der dritten Art“ könnte ich nicht mehr so machen wie 1977. Da verlässt ja die Figur, die von Richard Dreyfuss gespielt wird, am Ende seine Familie, um sich ganz den Aliens zu widmen. Heute, mit einer eigenen Familie, könnte ich mich nicht mehr gegen Gewissens vor ein weißes Blatt Papier setzen und schreiben: „Er verlässt seine Familie, um ein Raumschiff zu besteigen.“ Unmöglich.

Was ist mit „Der weiße Hai“? Da schwimmt am Anfang ein Junge mit seiner Luftmatratze aufs Meer hinaus, und nach dem Angriff des Hais werden nur noch die blutigen Reste gefunden...

Das müsste leider immer wieder passieren. Theatralische Notwendigkeit. Inspirieren Ihre eigenen Kinder Sie? Pausenlos! Wir sitzen alle beim Abendessen, und einer fragt irgendwas, und die Tiefe dieser Gedanken trifft mich ins Mark. Kinder verändern sich permanent,

BRIGITTE Gestern hat meine fünfjährige Tochter Ihren wahrscheinlich bekanntesten Film „E.T. – Der Außerirdische“, inzwischen fast 30 Jahre alt, zum ersten Mal gesehen. Sie war gebannt, hat an den richtigen Stellen gelacht und am Ende sehr gehult... STEVEN SPIELBERG: Ist das nicht fantastisch? Nach all den Jahren funktioniert der Film immer noch! Ich habe „E.T.“ vor Kurzem mit meinem Enkel Luke angesehen, dem Sohn meiner Stieftochter Jessica. Luke ist fast 4, und er war hin und weg. Aber ich habe ihm die ganze Zeit gesagt, was als Nächstes passiert: Jetzt ist E.T. krank, aber du wirst sehen, bald

geht's ihm wieder besser... Und ich habe den ganzen Film über seine Hand gehalten. Sehen Sie sich oft Ihre alten Filme an? Immer, wenn eines unserer Kinder in das Alter für einen bestimmten Film kommt. Sie wollen immer, dass ich mitgucke. Sie fühlen sich sicherer, wenn der, der den Film gemacht hat, mit im Raum ist – ich kann sagen, was ich ist und wo wir nur so getan haben, als ob. Sie zerstören die Illusionen, die Sie selbst geschaffen haben? Bei kleinen Kindern geht es nicht anders. Man darf sie nicht ihrer Vorstellungskraft überlassen. Die macht ihnen am Ende vielleicht mehr Angst, als es der Film selbst tut. Mit Kindern muss man immer über die Filme reden, die sie sehen.

Welchen Ihrer Filme mögen Ihre Kinder am liebsten?

Als sie klein waren, war es wohl „E.T.“, später vor allem die „Indiana Jones“-Filme. Was ist schwerer: einen guten Film für Kinder zu machen oder für Erwachsene? In der Regel will ich die Kinder an der Erfahrung der Großen teilhaben lassen, sie sollen sich also ein bisschen älter fühlen. In erwachsenen Zuschauern will ich dagegen das Kind wecken. Und das ist viel schwerer. Kinder kriegen Sie viel leichter dazu, sich älter zu fühlen, weil sie das natürlich wollen.

Was, außer Filme gucken, machen Sie gern mit Ihren Kindern?

Im Moment verbringe ich fast meine gesamte Freizeit bei Springturnieren. Meine jüngste Tochter Destry, die gerade 15 geworden ist, ist Springreiterin, und meine Frau Kate und ich reisen kreuz und quer durchs Land, um bei ihren Turnieren dabei zu sein. Ich selber reite nicht, aber weil ich meiner Frau und meiner Tochter schon so lange dabei zusehe, habe ich sehr viel Zeit mit Pferden verbracht. Die Pferde, die das Pferd Joey in meinem neuen Film „Gefährten“ (siehe Kasten auf der nächsten Seite) spielen, sind die klügsten Tiere, denen ich je begegnet bin.

Hätte Ihre Tochter gern mitgespielt?

Und wie! Ich habe ihr gesagt: Nein, geht leider nicht, aber du kannst die ganze Zeit bei den Dreharbeiten dabei sein. Du bist ja

der Grund, warum ich den Film mache. Wollen Sie nicht, dass die Kinder in Ihren Filmen mitspielen?

Ganz im Gegenteil, ich gebe ihnen oft kleine Rollen. Aber „Gefährten“ spielt in Europa, da gibt es nur englische, deutsche und französische Kinder – keine Rolle für einen amerikanischen Teenager. Meine Tochter Sasha zum Beispiel, die jetzt 21 ist, habe ich in „Terminal“, „München“ und „Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels“ mitspielen lassen. Meine Stieftochter Jessica hat mit 17 ein Produktionspraktikum bei den Dreharbeiten von „Schindlers Liste“ gemacht. Mittlerweile ist sie selbst Schauspielerin, sie spielt die Kinderärztin Dr. Arizona Robbins in „Grey's Anatomy“.

Schaffen Sie es denn, viel Zeit mit Ihren Kindern zu verbringen?

Als ich 1994 mit Jeffrey Katzenberg und David Geffen unser DreamWorks-Studio gegründet habe, sagte meine Frau Kate: Ich werde dich bei allem unterstützen, solange du mir versprichst, dass du morgens nicht vor neun Uhr bei der Arbeit sein musst, was du die Kinder weiterhin zur Schule bringst, dass deine Wochenenden der Familie gehören und

Mann mit Einfluss

Es ist fast unmöglich, noch keinen seiner Filme gesehen zu haben: Steven Spielberg hat moderne Klassiker wie „E.T.“, „Der weiße Hai“, „Die Farber Liebe“ und „Schindlers Liste“ gedreht, außerdem die „Indiana Jones“- und „Jurassic Park“-Filme. Spielberg ist auch einflussreicher Film- und Fernsehproduzent. Er wurde am 18. Dezember 1946 geboren und ist seit 1991 in zweiter Ehe mit der Schauspielerin Kate Capshaw verheiratet. Zu ihrer Familie gehören sieben Kinder: Jessica (35), Capshaw's Tochter aus erster Ehe, Max (26), Spielbergs Sohn aus erster Ehe, die gemeinsamen leiblichen Kinder Sasha (21), Sawyer (19) und Destry (15) sowie die gemeinsamen Adoptivkinder Theo (23) und Mikaela (15).

dabei verändert sich auch ihre Sicht auf die Dinge. Man muss sich ständig selbst in Frage stellen, das hält einen jung im Kopf. Und dann gibt es natürlich noch das, was ich praktische Inspiration nennen würde.

Was meinen Sie damit?

Ich denke zum Beispiel an die „Transformers“-Spielzeuge. Das war ursprünglich eine Spielzeugreihe, bei der man aus Autos Roboter bauen kann. Meine Kinder waren damals ganz verrückt danach, aber sie haben es nicht geschafft, sie zusammenzusetzen, das war viel zu kompliziert. Also musste ich mich hinsetzen und es mit ihnen gemeinsam bauen. Ich hatte einen Riesenspaß. Das Ende vom Lied war, dass DreamWorks drei sehr erfolgreiche „Transformers“-Filme produziert hat...

Klingt so, als ob Sie die Welt mal ganz gern mit den Augen Ihrer Kinder sehen.

Oh, ihre Perspektive ist meiner viel näher, als Sie glauben! Meiner Perspektive als Regisseur, meine ich. Tatsächlich beginnen alle Kinder ihr Leben als kleine Filmemacher. Sie wollen ihre Spielsachen zum Leben erwecken. Und wie geht das am besten? Geh mit deinem Kopf auf die Höhe deines Spielzeugs, presse deine Wange auf den Boden und schließe ein Auge. Sehen Sie mal kleinen Kindern beim Spielen zu, das machen sie immer so. Sie holen ihre Spielwelt in die richtige Welt – genau, wie wir Filmemacher das tun. Und dabei nehmen sie die Position der Kamera ein.

Was lernen Sie von Ihren Kindern?

Ich bleibe mit ihrer Welt in Verbindung, mit ihrer Musik, ihrer Kultur. Ohne sie wäre ich völlig draußen. Die finden natürlich trotzdem, dass ich ein Spießler bin, der keine Ahnung hat. Aber das ist schließlich die Pflicht eines jeden Kindes: Es muss seinen Eltern das Gefühl geben, alt und unzeitgemäß zu sein!

Erziehen Sie Ihre Kinder eigentlich religiös?

Ja, ich bin praktizierender Jude, meine Söhne haben ihre Bar Mitzwa gefeiert, und wir gehen in die Synagoge, zumindest an hohen Feiertagen. Ich selbst bin in Phoenix, Arizona, aufgewachsen, da gab es weit und breit keine anderen Juden außer meiner Familie, niemanden, der wie wir die jüdischen Feiertage feiert hat. Das hat mich zum Außenseiter gemacht. Ein bisschen wie E.T.

Sie sind seit zwanzig Jahren mit Kate Capshaw verheiratet – Ihr Geheimnis für eine glückliche Ehe? Zuhören! Das wichtigste Gebet für uns Juden ist das Shema Yisrael. Shema bedeutet „Höre!“. Meine Großeltern haben meine Eltern das Zuhören gelehrt, und meine Eltern haben es mir beigebracht. Man lernt weniger, wenn man immer nur sich selbst zuhört. □



Aktuell im Kino

Seit dem 27. Oktober ist „Die Abenteuer von Tim und Struppi“ im Kino, Spielbergs technisch revolutionäre Neuverfilmung der berühmten Comics von Hergé. Am 5. Januar läuft sein neuer Film „Gefährten“ (Bild links) an, ein klassischer Familienfilm im besten Sinn über die Freundschaft eines jungen Mannes zu seinem Rennpferd. Eine ausführliche Besprechung lesen Sie zum Kinostart in BRIGITTE Heft 2.

În fiecare seară sunt acasă la șase și jumătate pentru cină

Cel mai de succes regizor din lume este tatăl a 7 copii. Steven Spielberg (64 de ani) vorbește despre relația cu soția sa și despre motivul pentru care nu ar mai turna niciodată la fel „întâlnire de gradul trei”.

Interviu: Stefanie Hentschel

Brigitte: Fetița mea în vârstă de cinci ani a văzut ieri pentru prima dată probabil ce mai cunoscut film al dumneavăstră, „E.T. extraterestru”, lansat acum 30 de ani. A fost înnebunită, a râs la momentele potrivite din film iar la sfârșit a izbucnit în lacrimi.

STEVEN SPIELBERG: Nu e minunat? După atâția ani filmul încă mai atrage. M-am uitat la „E.T. extraterestru” de curând, cu nepotul meu Luke, fiul fiicei mele vitrege, Jessica. Luke are 4 ani și a fost cât se poate de uimit. Îi spuneam mereu ce urma să se întâmple: E.T. s-a îmbolnăvit acum, dar ai să vezi că în curând își va reveni... L-am ținut de mână cât a durat filmul.

Brigitte: Vă uitați des la filmele dumneavoastră vechi?

STEVEN SPIELBERG: Le revăd întotdeauna când unul dintre copii noștri împlinește vârsta propice ca să vadă un anumit film. Vor mereu să mă uit și eu cu ei. Se simt mai siguri dacă cel care a făcut filmul se uită cu ei. Așa le pot spune ce este adevărat și care sunt locurile unde doar am folosit efecte speciale.

Brigitte: Deci practic vă distrugeți propriile efecte speciale?

STEVEN SPIELBERG: Nu merge altfel cu copiii mici. Nu trebuie lăsați să rățăcească în propria fantezie. Este posibil ca la sfârșit să se sperie mai tare decât ar trebui să o facă filmul. Trebuie să vorbești întotdeauna cu copiii despre filmele pe care le-au văzut.

Brigitte: Care dintre filmele dumneavoastră sunt cele mai apreciate de cei mici?

STEVEN SPIELBERG: Când erau mici le plăcea „E.T. extraterestru” însă mai târziu s-au îndrăgostit de filmele cu „Indiana Jones”.

Brigitte: Este mai greu să faceți un film bun pentru copii sau pentru adulți?

STEVEN SPIELBERG: În general vreau să implic și copiii în experiențele celor mari, astfel încât să-i fac să se simtă puțin mai maturi. De cealaltă parte, caut să trezesc copilul din fiecare adult. Și asta este mult mai greu. Copiii se obișnuiesc mai repede cu ideea de a fi mare, fiindcă asta este ceea ce își doresc.

Brigitte: Cum vă mai petreceți timpul cu copiii, când nu vă uitați la filme?

Un om influent

Este aproape imposibil să nu fi văzut până acum nici unul dintre filmele sale. Steven Spielberg a regizat filme de un clasicism modern precum „E.T. extraterestru”, „Fălci”, „Culoarea purpurie” și „Lista lui Schindler”, pe lângă acestea a regizat și filmele „Indiana Jones” și „Jurassic Park”. Steven Spielberg este un producător de film și de emisiuni de televiziune influent. S-a născut pe data de 18 decembrie 1946 iar din 1991 este căsătorit cu a doua sa soție, actrița Kate Capshaw. Din familia lor fac parte 7 copii: Jessica (35 de ani), fiica lui Kate Capshaw din prima sa căsătorie, Max (26 de ani), fiul lui Steven Spielberg din prima sa căsătorie, Sasha (21 de ani), Sawyer (19 ani) și Destry (15 ani) sunt copiii naturali ai lui Steven și ai lui Kate iar Theo (23 de ani) și Mikaela (15 ani) sunt copiii adoptivi ai cuplului.

STEVEN SPIELBERG: Momentan îmi ocup aproape tot timpul liber cu turnee ecvestre de sărituri peste obstacole. Fiica mea cea mică, Destry, care tocmai a împlinit 15 ani, este călăreț de sărituri peste obstacole astfel că eu și soția mea, Kate, călătorim prin țară ca să o susținem la turnee. Eu nu călăresc, însă am petrecut foarte mult timp în preajma cailor fiindcă atât soția cât și fiica mea sunt pasionate de echitație. Caii care au jucat rolul calului „Joey” din noul meu film „Calul de luptă” (vezi caseta de pe pagina următoare) sunt cele mai inteligente animale pe care le am văzut până acum.

Brigitte: I-ar fi plăcut fiicei dumneavoastră să apară în film?

STEVEN SPIELBERG: Și încă cum! Însă i-am spus că din păcate nu se poate, dar că putea să stea la filmări. Ea este motivul pentru care am făcut acest film.

Brigitte: Nu doriți să vă lăsați copiii să apară în filmele pe care le regizați?

STEVEN SPIELBERG: Dimpotrivă! Uneori le dau roluri secundare. Însă acțiunea din „Calul de luptă” se petrece în Europa, unde sunt copii germani, francezi sau englezi. Deci în film nu era loc și pentru o adolescentă americană. Pe Sasha, fiica mea de 21 de ani, am lăsat-o să joace în „Terminalul”, în „München” și în „Indiana Jones și regatul craniului de cristal”. Jessica, fiica mea vitregă, a făcut la 17 ani un stagiul de producție la filmările pentru „Lista lui Schindler”. Între timp a devenit actriță iar astăzi joacă rolul pediatrei „dr. Arizona Robins”, în serialul „Anatomia lui Grey”.

Brigitte: Deci reușiți să petreceți destul de mult timp cu copiii?

STEVEN SPIELBERG: În 1994, când am deschis împreună cu Jeffrey Katzenberg și David Geffen studioul nostru „Dream Works-Studio”, mi-a spus soția mea, Kate: te voi sprijini permanent atâta timp cât îmi promiți că mâine nu trebuie să ajungi la lucru înainte de nouă, că vei duce copiii la școală în continuare, că vom petrece sfârșiturile de săptămână în familie și că în fiecare seară vei fi acasă la șase și jumătate pentru cină.

Brigitte: Este destul de greu să ții o astfel de promisiune.

STEVEN SPIELBERG: De la nouă la șase și jumătate- este programul meu de lucru din 1994. Restul timpului aparține soției și copiilor mei. Până acum nu am încălcat niciodată această promisiune, cu excepția perioadelor când mergeam la filmări, înainte să înființez studioul „Dream Works”.

Brigitte: Credeți că programul dumneavoastră vă face să fiți un tată bun?

STEVEN SPIELBERG: Întrebarea nu este dacă ești sau nu un tată bun. Nici măcar nu ai dreptul să te numești tată dacă nu te dedici cu adevărat copiilor. Și nu mă refer aici la un sfârșit de săptămână cu copiii la Disneyland, ci mă refer la treburi casnice. Să ascuți ambele părți atunci când copiii se ceartă. Să le dai sfaturi. Să le dai posibilitatea să se deschidă în fața ta și să-și spună frustrările, fără să se teamă că îi vei copleși cu propriile frustrări. Pur și simplu trebuie să fii gata să îți ascuți copiii. Copiii trebuie să știe că au o mână de ajutor aproape de ei, de care pot să se prindă de fiecare dată când au nevoie.

Brigitte: Dumneavoastră nu ați avut o relație atât de apropiată cu propriul tată. Părinții dumneavoastră au divorțat când aveți 17 ani.

STEVEN SPIELBERG: Într-adevăr. Iar după divorț i-am fost și mai aproape mamei mele. 15 ani am dat vina pe tata pentru divorț. Este o perioadă lungă de timp pentru a te înstrăina de un părinte. În cele din urmă ne-am împăcat și acum ne înțelegem mai bine ca niciodată. Între timp tata a împlinit 94 de ani! Mama are 91 de ani și administrează un restaurant în care încă merge în fiecare zi.

Brigitte: Lui Elliott, băiețelul din „E.T. extraterestru”, îi este foarte dor de tatăl său după ce părinții lui divorțează...

STEVEN SPIELBERG: Dintre toate personajele pe care le-am creat, Elliott îmi este probabil cel mai aproape. Din cauza experienței personale am putut să mă regăsesc foarte ușor în Elliott, în singurătatea personajului și în dorința lui de a fi alături de tată.

Brigitte: Vă amintiți care a fost prima dată când v-ați gândit să aveți copii?

STEVEN SPIELBERG: După ce am încheiat filmările pentru „E.T. extraterestru”. În timpul filmărilor crești în sânul familiei de pe platourile de filmare iar la sfârșit nu este ușor să te desparți de ea. Petreci atât de mult timp cu echipa de la filmări și la sfârșit crezi ceva, e normal. Însă punctul culminant a venit abia după filmări. Îmi era atât de dor de copiii care au jucat în film, de micuța Drew Barrymore și de Henry Thomas, care l-a jucat pe Elliott. Atunci am înțeles: ceea ce voiam de fapt, era propria mea familie! Filmul mi-a trezit instinctele paterne. Trei ani mai târziu, în 1985, s-a născut primul meu fiu, Max, din prima mea căsătorie, cu Amy Irving.

Brigitte: Astăzi, din postura de părinte, ați fi regizat altfel „E.T. extraterestru”?

STEVEN SPIELBERG: Nu, nu aș schimba nimic la „E.T.”. Însă nu aș mai putea să regizez niciodată „Întâlnire de gradul trei” așa cum am făcut-o în 1977. Personajul jucat de Richard Dreyfuss ar fi renunțat să-și părăsească familia la final și să înceapă o viață nouă printre extraterestri. Astăzi, când am propria mea familie nu aș putea să mă așez cu conștiința curată în fața unei foi albe să scriu: „personajul își părăsește familia ca să se urce într-o navă spațială”. E imposibil!

Brigitte: Ce se petrece în „Fălci”? Un copil plutește la început pe mare pe o saltea gonflabilă iar după ce este atacat de rechin în apă nu rămâne decât urma de sânge.

STEVEN SPIELBERG: Din păcate așa ar trebui să se întâmple mereu. Necesitate teatrală.

Brigitte: Vă inspiră copiii dumneavoastră?

STEVEN SPIELBERG: Întotdeauna! Când stăm împreună la cină și unul dintre ei pune câte o întrebare mă uimește profunzimea gândurilor lor. Copiii se schimbă permanent, și odată cu ei li se schimbă și percepția față de obiecte. Trebuie să îți pui întotdeauna întrebări, asta te ține tânăr. Pe lângă aceasta mai este și ceea ce eu aș numi inspirația practică.

Brigitte: La ce vă referiți?

STEVEN SPIELBERG: Mă refer, spre exemplu, la jucăriile din seria „Transformers”. Inițial a fost o serie de jucării mașini pe care puteai să le transformi într-un robot. Copiii mei erau înnebuniți după ele, însă nu au putut niciodată să le asambleze singuri, era prea complicat, așa că trebuia să stau cu ei și să îi ajut. Îmi plăcea la nebunie. Iar această poveste s-a încheiat când „Dream Works” a produs trei filme „Transformers”, care s-au bucurat de un real succes... .

Brigitte: Deci se pare că este foarte plăcut să vezi lumea prin ochii copiilor dumneavoastră.

STEVEN SPIELBERG: O, perspectivele lor sunt mai aproape decât ați crede de perspectivele mele. Mă refer la cele de regizor. Toți copiii sunt la început, de fapt, niște mici regizori. Vor să aducă la viață jucăriile. Și cum poți face asta cel mai bine? Așează-te cu capul pe podea, la același nivel cu jucăriile și închide un ochi. Dacă vă uitați la cum se joacă copiii, veți observa că fac mereu așa. Astfel reușesc să transpună universul lor fantastic în lumea reală. Exact același lucru îl facem și noi, cineaștii. Prin poziția lor copiii reușesc să ocupe poziția camerei de filmat.

Brigitte: Ce învățați de la copiii dumneavoastră?

STEVEN SPIELBERG: Sunt aproape de lumea lor, de muzica lor, de cultura lor fiindcă altfel aș rămâne pe dinafară. Cu toate acestea copiii mei mă consideră, desigur, un nepriceput depășit. Însă la urma urmei aceasta este treaba fiecărui copil, să le dea părinților senzația că sunt niște bătrâni depășiți.

Brigitte: Vă educați copiii să fie religioși?

STEVEN SPIELBERG: Da, sunt evreu practicant. Fiecare dintre fiii mei a sărbătorit Bar Mițvá și mergem la sinagogă cel puțin de sărbătorile importante. Eu am crescut în Phoenix, Arizona unde nu mai exista nicio altă familie de evrei în afară de familia mea. Nu mai era nimeni care să aibă aceleași sărbători ca și noi, așa că mă simțeam exclus un pic, la fel ca „E.T.”.

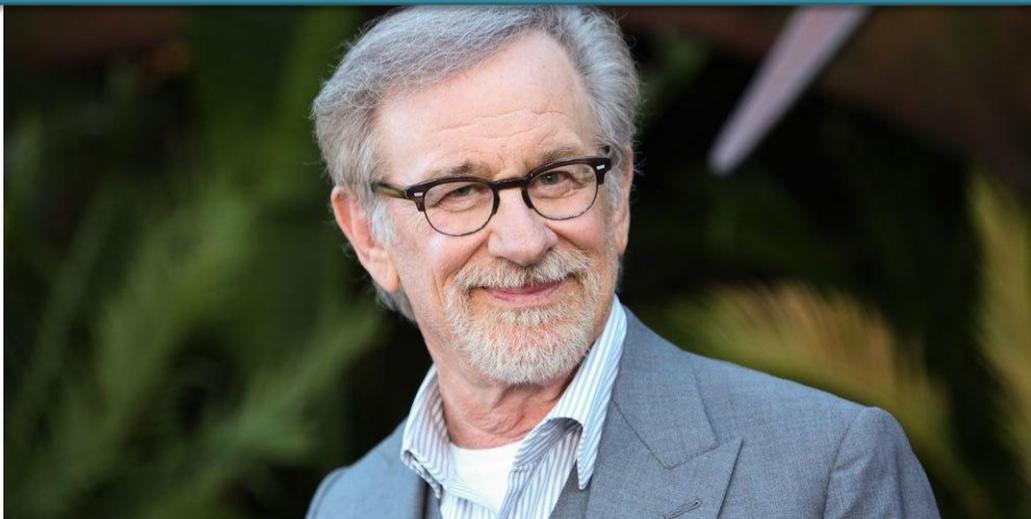
Brigitte: Sunteți căsătorit de 20 de ani cu Kate Capshaw, care este secretul dumneavoastră pentru o căsnicie fericită?

STEVEN SPIELBERG: Ascultă-l pe cel de lângă tine! Pentru noi, evreii, cea mai importantă rugăciune este Shema Israel. „Shema” înseamnă „ascultă”. Bunicii mei i-au învățat pe părinții mei să asculte iar părinții mei m-au învățat și pe mine să ascult. Înveți mai puține lucruri atunci când te ascuți doar pe tine.

Ceremonie religioasă iudaică reprezentând trecerea la maturitate și primirea ca membru în sânul societății, care are loc când adolescenții împlinesc vârsta de 13 ani.

Un om influent

Este aproape imposibil să nu fi văzut până acum nici unul dintre filmele sale. Steven Spielberg a regizat filme de un clasicism modern precum „E.T. extraterestrul”, „Fălci”, „Culoarea purpurie” și „Lista lui Schindler”, pe lângă acestea a regizat și filmele „Indiana Jones” și „Jurassic Park”. Steven Spielberg este un producător de film și de emisiuni de televiziune influent. S-a născut pe data de 18 decembrie 1946 iar din 1991 este căsătorit cu a doua sa soție, actrița Kate Capshaw. Din familia lor fac parte 7 copii: Jessica (35 de ani), fiica lui Kate Capshaw din prima sa căsătorie, Max (26 de ani), fiul lui Steven Spielberg din prima sa căsătorie, Sasha (21 de ani), Sawyer (19 ani) și Destry (15 ani) sunt copiii naturali ai lui Steven și ai lui Kate iar Theo (23 de ani) și Mikaela (15 ani) sunt copiii adoptivi ai cuplului.



Iris, Essen ist fertig!

Prominente erzählen, wie es früher bei ihnen am Esstisch zuging. Dieses Mal: Schauspielerin **Iris Berben**

„Es war grauenhaft: Ich saß an einem langen Tisch, vor mir stand ein Teller mit kalter Fruchtsuppe und Rosinen. Ich hasste Fruchtsuppe und hasste Rosinen. Aber im Internat, wo ich mehrere Jahre verbrachte, musste man so lange sitzen, bis der Teller leer war. Ich saß den ganzen Nachmittag, aber wollte nicht klein begeben. Abends konnte ich dann nicht mehr. **Oft habe ich das Essen in einem Blumentopf verschwinden lassen.**

Bestimmt habe ich im Internat auch deshalb manches Mal gelitten, weil ich so gern gegessen habe, schon als Kind. Mit meiner Mutter bin ich in den Ferien häufig ins Restaurant gegangen. Ihre sechs Geschwister lebten damals alle im Ausland, und wir haben sie oft besucht. Ich liebte es, im Restaurant alles auszuprobieren, was es bei uns nicht gab, zum Beispiel in Belgien ‚Moules frites‘, Muscheln mit Pommes frites. Auch heute bin ich beim Essen sehr experimentierfreudig. Mein Schönstes ist es, zu einem Abendessen zu mir nach Hause einzuladen. **Ich überlege mir tagelang, was ich koche, da bin ich Perfektionistin.** Ich habe ein Gästebuch, in das ich hinterher eintrage, was ich gekocht habe – eine wunderschöne Erinnerung. Wäre ich nicht Schauspielerin, hätte ich Köchin werden können. Ich liebe gutes Essen, es muss nicht die Sterne-küche sein. Auch eine gute Currywurst kann einem das Leben retten.“



**WÄRE ICH NICHT
SCHAUSPIELERIN,
HÄTTE ICH KÖCHIN
WERDEN KÖNNEN**

DIE ALLESKÖNNERIN

Iris Berben, Jahrgang 1950, ist eine der renommiertesten und wandlungsfähigsten Schauspielerinnen Deutschlands. Bekannt aus Comedy-Serien wie „Sketchup“ oder als TV-Kommissarin „Rosa Roth“, feiert sie auch mit ihren Filmen (z. B. „Buddenbrooks“) regelmäßige Erfolge. Sie hat zahlreiche Hörbücher eingelesen, u. a. für die neue BRIGITTE-Edition „Starke Stimmen“. Berben lebt in Berlin, Sohn Oliver ist Filmproduzent.



Illustration: Kheira Linder; Fotos: privat; imago stock; Fotokoli; Franziska Wolffheim

Iris, e gata masa!

Text tradus de – **Andreea Zoican**

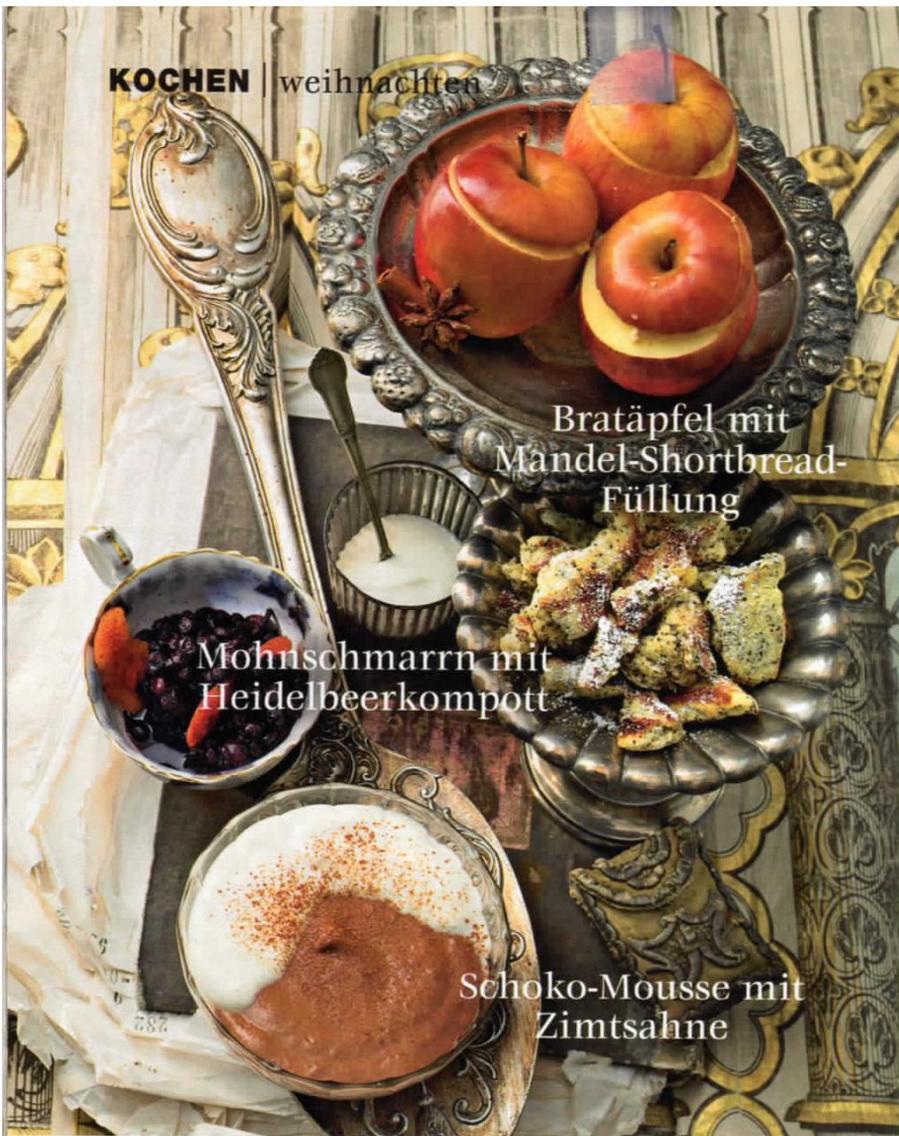
Celebritățile vorbesc despre felul în care mâncau la masă. De această dată: actrița Iris Berben.

“Era oribil, stăteam la o masă lungă, în fața mea era o farfurie de supă din fructe reci și stafide. Uram supa de fructe și stafide. Dar la internat, unde am petrecut mai mulți ani, trebuia să stai la masă până când farfuria era goală. Stăteam toată după-amiază, dar nu voiam să cedez. Seară nu mai puteam. De multe ori mâncarea mea dispărea într – un ghiveci de flori. Sigur că am suferit la internat din cauza faptului că am mâncat cu atât de multă plăcere, copil fiind. Mergeam adesea la restaurant împreună cu mama mea în timpul vacanțelor. Cei șase frați ai săi trăiau pe atunci în străinătate și îi vizitam de multe ori. Îmi plăcea să încerc în restaurant tot ce nu aveam noi, de exemplu în Belgia”fripturile Moules”, scoici cu cartofi prăjiți. Chiar și astăzi sunt foarte deschisă să mănanc feluri de mâncare noi. Partea cea mai bună este să te invit la o cină la mine acasă. Mă gândesc zile întregi ce să gătesc, asta pentru că sunt o perfecționistă. Am o carte de oaspeți în care trec ce am pregătit - ce amintire frumoasă. Dacă nu aș fi fost actriță, aș fi putut deveni bucătar. Îmi place mâncarea bună, nu trebuie să fie o bucătărie cu stele. Chiar și un cârnat bun poate salva viața cuiva.”

Dacă n-aș fi fost actriță, aș fi putut deveni bucătar.

Persoană multilaterală

Iris Brben, născută în 1950, este una dintre cele mai renumite și mai versatile actrițe din Germania. Cunoscută din seriale de comedie cum ar fi “Sketchup” sau comisarul TV “Rosa Roth”, ea celebrează regulat succese cu filmele ei (de exemplu: Familia Buddenbrook). Ea a citit numeroase audiobook-uri inclusive nouă ediție BRIGITTE “Starke Stimmen”. Berben locuiește în Berlin, fiul Oliver este producător de film.



Bratäpfel mit Mandel-Shortbread-Füllung

Mohnschmarrn mit Heidelbeerkompott

Schoko-Mousse mit Zimtsahne

1 Sternanis, 300 g TK-Heidelbeeren;
Mohnschmarrn: 125 ml Milch, 1 Prise Salz, 75 g Mehl, 2 Eier, 2 EL Mohnback (backfertige Mohnmischung); Butter zum Braten, Puderzucker zum Bestäuben

- **Für das Heidelbeerkompott:** Orange heiß abspülen, trocken reiben, zur Hälfte mit einem Sparschäler dünn schälen. Orange halbieren und den Saft auspressen. Zucker, Wacholderbeeren, Sternanis, Orangensaft und -schale aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die gefrorenen Heidelbeeren dazugeben und in dem heißen Sud auftauen lassen. Das Kompott nochmals mit Zucker abschmecken.
- **Für den Mohnschmarrn:** Milch, Salz und Mehl mit einem Schneebesen glatt rühren. Eier trennen. Eigelb und Mohn unterrühren und die Mischung 30 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen, unter den Schmarrnteig heben.
- Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig hineingießen. Teig bei kleiner Hitze stocken lassen und braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.
- Teig mit 2 Gabeln in kleine Stücke zupfen und noch warm auf Teller verteilen. Dünn mit Puderzucker bestäuben. Das Heidelbeerkompott kalt oder warm dazu servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 45 Minuten PRO PORTION ca. 330 kcal, E 9 g, F 15 g, KH 38 g

Schoko-Mousse mit Zimtsahne

4 Portionen • Foto links

Mousse: 150 g gute Zartbitter-Schokolade, 50 g Butter, 2 frische Eier, 20 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 g Schlagsahne;
Zimtsahne: 150 g Schlagsahne, ½ Päckchen Vanillezucker, 1 Msp. gemahlener Zimt

- **Für die Mousse:** Schokolade in kleine Stücke brechen und zusammen mit der Butter in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen.
- Die Eier trennen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers 10 Minuten hell und cremig schlagen.
- Die geschmolzene Schokoladen-Butter-Mischung nach und nach unter die Eigelbcreme rühren und etwas abkühlen lassen.
- Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Zunächst den Eischnee, dann die Schlagsahne mit einem Schneebesen vorsichtig unter die etwas abgekühlte Schokoladencreme heben.
- In Portionsgläser oder in eine große Schüssel füllen und sofort für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. ▷

Bratäpfel mit Mandel-Shortbread-Füllung

4 Portionen • Foto oben

Füllung: 75 g Shortbread-Plätzchen, 1 EL gehackte Mandeln, 1 EL „Likör 43“ (span. Likörspezialität); 4 kleine Äpfel, 4 kleine Stangen Zimt, 4 Sternanis; 200 g saure Sahne, 1–2 EL Calvados (ersatzweise etwas Zitronensaft), 2 EL Puderzucker

- Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
- Einen Bratschlauch aufschneiden, aus der Folie 4 große Bögen (45 x 55 cm Größe) zuschneiden.
- **Für die Füllung:** Shortbread fein zerkrümeln und mit Mandeln und Likör mischen.
- Äpfel abspülen und einen Deckel davon abschneiden. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse aus dem unteren Teil herausstechen. Füllung in die Äpfel geben und den Apfeldeckel wieder darauflegen. Jeden Apfel auf einen Bogen Bratschlauchfolie legen und eine Zimt-

stange sowie ein Sternanis als Deko dazulegen.

- Folie verschließen und auf ein Backblech setzen. Im Ofen 15–20 Minuten schmoren lassen. Äpfel nicht zu lange schmoren, sonst platzen sie.
- Zum Servieren die Äpfel auf kleine Teller setzen und eventuell noch in der Folie servieren.
- Saure Sahne, Calvados und Puderzucker verrühren und zu den Äpfeln servieren.

FERTIG IN 40 Minuten PRO PORTION ca. 270 kcal, E 4 g, F 12 g, KH 33 g

DAZU: Statt der Calvadoscreme können auch Vanilleeis oder Vanillesoße serviert werden.

TIPP: Kleine Äpfel gibt es auf Wochenmärkten oder direkt beim Obstbauern zu kaufen.

Mohnschmarrn mit Heidelbeerkompott

4 Portionen • Foto oben

Heidelbeerkompott: 1 Bio-Orange, 30 g brauner Zucker, 3 Wacholderbeeren,

Măr copt cu umplutură de biscuți cu unt și migdale

4 porții:

Umplutură: 75 g biscuți cu unt, o lingură de migdale tocate, o lingură de "lichior 43" (specialitate de lichior spaniol), 4 mere mici, 4 batoane mici de scorțișoară, 4 steluțe de anason, 200 g smântână acră, 1-2 linguri de Calvados (se poate înlocui cu suc de lamaie), 1-2 linguri zahăr pudră

Preîncălziți cuptorul la 200 de grade, cuptorul cu aer circulant la 180 de grade, aragaz pe gaz la a patra treaptă;

Tăiați un tub din folie de copt, decupați 4 arcuri mari din folie (45x55 cm);

Pentru umplutură: biscuiții se mărunțesc și se amestecă cu migdalele și cu lichiorul;

Clătiți merele și tăiați-le un capac. Folosind un tăietor de mere, scoate-ți miezul părții inferioare. Puneți

umplutura în mere și așezați-l în sus. Puneți fiecare măr pe o folie de copt și puneți și un baton de scorțișoară și o steluță de anason ca decor.

Întindeți folia și puneți-o pe tava de copt. Se lasă în cuptor 15-20 de minute. Nu coaceți merele prea mult sau se vor sparge.

Pentru a servi, puneți merele pe farfuriuțe și, eventual, serviți direct din folie.

Se pune smântâna, Calvados și zaharul pudră și merele se pot servi.

GATA ÎN 40 DE MINUTE per porție 270kcal, E 4g, F 12g, KH 33g.

În plus: în loc de cremă de Calvados se poate folosi și înghețată sau cremă de vanilie.

Sfat: merele mici sunt disponibile pe piețele săptămânale sau direct de la producătorul de fructe pentru a le cumpăra.



Clătite cu semințe de mac și compot de afine

4 porții:

Compot de afine: 1 portocală BIO, 30 g zahăr brun, 3 boabe de ienupăr, 1 anason stelat, 300g afine.

Clătite cu mac: 125 ml lapte, un praf de sare, 75 g făină, 2 ouă, 2 linguri praf de mac (amestec de mac gata de utilizare), unt pentru prajire, zahăr pudră pentru ornare.

Pentru compotul de afine: Clătiți portocala cu apa caldă, uscați, frecați coaja subțire pe o razatoare. Înjumatați portocala și stoarceți sucul. Fierbeți zahărul, boabele de ienupăr, anasonul, sucul de portocale și coaja și amestecați până când zahărul se dizolvă.

Adăugați afinel congelate și dezghețați-le în lichidul fierbinte. Se adaugă din nou zahăr în compot.

Pentru clătitele cu mac: Se amestecă cu un tel laptele cu făina și sarea până devin lucioase. Se separă ouăle. Se amestecă gălbenușurile de ou cu semințele de mac și se lasă amestecul să se umfle 30 de minute. Se bat albușurile de ou până se îngroașă și se pune în aluatul de clătite.

Se încălzește untul într-o tigaie antiaderentă și se toarnă aluatul. Aluatul se coace la căldură mică până partea de jos devine maro aurie. Se întoarce și se coace și pe partea cealaltă.

Cu 2 furculițe se rupe aluatul, și încă cald se distribuie pe farfurie. Presărați zahăr pudră peste. Serviți compotul de afine rece sau cald.

FĂRĂ AȘTEPTARE TERMINAT ÎN 45 de minute

Per porție 330 kcal, E 9g, F 15g, KH 38g.

Mousse de ciocolata cu crema de scortisoara

Text tradus de - *Ana Maria Paraschiv*

4 porții:

Mousse: 150g de ciocolata amăruie, 50 g unt, 2 ouă proaspete, 20 g zahăr, 1 pachet zahar vanilat, 100g de friscă.

Cremă de scortişoară: 150g de frişcă, ½ pachet de zahar vanilat, 1 vârf de cuțit scortişoară măcinată.

Pentru Mousse: Rupeți ciocolata în bucăți mici și topiți-o împreună cu untul într-un bol în baie cu apă caldă.

Separati oualele. Galbenusul, zaharul si zaharul vanilat se amesteca cu mixerul 10 minute până devin (hell und cremig) ... și cremoase.

Amestecă treptat amestecul topit de unt și ciocolată în crema de gălbenuș de ou și lasă să se răcească ușor.

Bateți albusurile și smântâna separat până se înăbușesc. Mai întâi albusurile de ou, apoi frisca bateți ușor cu cremă de ciocolată ușor răcită.

Puneți în pahare de servire sau într-un bol mare și refrigerați imediat cel puțin 4 ore, mai bine peste noapte.

Pentru crema de scortisoara: Bateți ușor frișca și amestecați zahărul vanilat și scortişoara. Serviti crema de scortişoară pe mousse. Poate chiar și puțin praf de scortişoară peste ea.

Fara a astepta gata in 35 de minute per portie. 450 kcal, E 8g, F 48g, KH 27g.

Sfat: Pregătiți mousse-ul cu o zi înainte și păstrați-l bine acoperit peste noapte.



ROBERT WALSER

Sommerfrische

Was tut man in der Sommerfrische? Du mein Gott, was soll man viel tun? Man erfrischt sich. Man steht ziemlich spät auf. Das Zimmer ist sehr sauber. Das Haus, das du bewohnst, verdient nur den Namen Häuschen. Die Dorfstraßen sind weich und grün. Das Gras bedeckt sie wie ein grüner Teppich. Die Leute sind freundlich. Man braucht an nichts zu denken. Gegessen wird ziemlich viel. Gefrühstückt wird in einer lauschigen, sonnendurchstochenen Gartenlaube. Die appetitliche Wirtin trägt das Frühstück auf, du brauchst nur zuzugreifen. Bienen summen um deinen Kopf herum, der ein wahrer Sommerfrischenkopf ist. Schmetterlinge gaukeln von Blume zu Blume, und ein Käzchen springt durch das Gras. Ein wunderbarer Wohlgeruch duftet dir in die Nase. Hiernach macht man einen Spaziergang an den Rand eines Wäldchens, das Meer ist tiefblau, und muntere braune Segelschiffe fahren auf dem schönen Wasser. Alles ist schön. Es hat alles einen gewinnenden Anstrich. Dann kommt das reichliche Mittagessen, und nach dem Mittagessen wird unter Kastanienbäumen ein Kartenspiel gespielt. Nachmittags wird im Wellenbad gebadet. Die Wellen schlagen dich mit Erfrischung und Erquickung an. Das Meer ist bald sanft, bald stürmisch. Bei Regen und Sturm bietet es einen großartigen Anblick dar. Nun kommen die schönen stillen Abende, wo in den Bauernstuben die Lampen angezündet werden und wo der Mond am Himmel steht. Die Nacht ist ganz schwarz, kaum durch ein Licht unterbrochen. Etwas so Tiefes sieht man nirgends. So kommt ein Tag nach dem andern, eine Nacht nach der andern, in friedlicher Abwechslung. Sonne, Mond und Sterne erklären dir ihre Liebe, und du ihnen ebenfalls. Die Wiese ist deine Freundin, und du ihr Freund, du schaust während des Tages öfters hinauf in den Himmel und hinaus in die weite zarte weiche Ferne. Am Abend, zur bestimmten Stunde, ziehen die Rinder und Kühe ins Dorf hinein, und du schaust zu, du Faulenzer. Ja, in der Sommerfrische wird ganz gewaltig gefaulenzt, und eben das ist ja das Schöne.

Reședința de vară

Text tradus de – *Alexandra Cocea*

Ce poti face la reședința de vară ? Pentru numele lui Dumnezeu, ce să faci? Te relaxezi. Te trezesti destul de târziu. Camera e foarte curată. Casa în care stai îți merită numele de căbănuță. Străzile satului sunt netede și verzi. Iarba le acoperă ca un covor verde. Oamenii sunt prietenoși. Nu e nevoie să te gândești la nimic. Se mănâncă destul de mult. Micul-dejun se ia într-un foisor confortabil, străbătut de razele soarelui. Hangița atrăgătoare aduce micul-dejun, trebuie doar să te servești. Albinele îți zumzăie în jurul capului, ești cufundat pe deplin în atmosfera de vacanță. Fluturii zboara din floare-n floare, iar o pisicuta sare prin iarba. Un miros imbietor te invaluieste. Mai tarziu, poti face o plimbare la marginea padurii, marea e de un albastru intens, navele sprintene brazdeaza apa stralucitoare. Totul e frumos. Totul are o aura invingatoare. Urmeaza pranzul bogat si dupa pranz, poti juca un joc de carti sub castani. Dupa-amiază, te poti relaxa in valuri. Valurile te mangaie revigorant și te împrăstătează. Marea e cand linistita, cand agitata. Pe ploaie si furtuna, ofera o priveliste grandioasa. Acum incep serile linistite si incantatoare, cand se aprind lampile in casele taranesti si luna mareata stralucește pe cer. Noaptea e complet intunecata, abia patrunda de câte o lumină. Ceva atat de profund nu se gaseste nicaieri. Astfel trece o zi dupa alta, o noapte dupa alta, in necontenita miscare. Soarele, luna si stelele îți marturisesc iubirea si tu, pe a ta, de asemenea. Pajistea a devenit prietena ta, si tu a ei. In timpul zilei privesti adeseori sus, spre cer, sau in departarea plina de taine. Seara, la o ora anume, vitele se intorc in sat si tu te uiti la ele, tu, lenesule. Da, la reședința de vară se leneveste grozav, dar tocmai de aceea este frumos.

¹ Termenul „stațiune de vară” (în original „Sommerfrische”), care a fost răspândit mai ales în secolul al XIX-lea, este definit în dicționarul fraților Grimm drept „timp de recreere pentru locuitorii orașelor din mediul rural la ora de vară” sau „dorința urbană vara”.



So knacken Sie Ihren ENERGIE-CODE

Gute Laune, tolle Ausstrahlung, locker durch den Tag kommen – mit unserem Test spüren Sie Ihre heimlichen Krafräuber auf und starten wieder voll durch

TEXT: ANNE-BÄRBEL KÖHLE

Bei einem Smartphone gibt's ein klares Signal. Wenn der Akku schwächer wird, blinkt irgendwann ein rotes Batteriesymbol, das unmissverständlich zeigt: nur noch 15 Prozent Saft! Also höchste Zeit, das Gerät mal wieder eine Weile ans Netz zu hängen! Sonst starrt man bald auf einen schwarzen Bildschirm. Bei Menschen ist die Sache komplizierter: Klar, auch unser Körper und unsere Seele geben Zeichen, an denen wir erkennen könnten: Ich brauche neue Energie! Nur ist es manchmal verdammt schwierig, die Signale zu entschlüsseln. Denn im Gegensatz zum Smartphone reicht bei uns kein kurzer Bosenstopp am Stromnetz, um neue Kraft zu schöpfen. Dazu sind die Ursachen, warum wir uns gelegentlich erschöpft fühlen, zu vielfältig. „Viele Menschen merken gar nicht, wie sich allmählich die Akkus leeren“, sagt Burnout-Experte Dr. med. Gernot Langs, Chefarzt der Schön-Klinik Bad Bramstedt. „Sie haben im Alltagsstress verlernt, ihr Erholungsbedürfnis zu erkennen und danach zu handeln.“ Wer dauernd hetzt, hört also irgendwann das kleine Stimmchen



nicht mehr, das zaghaft fordert: „Halt, Moment, ich hätte eigentlich ganz gern mal eine Pause.“

Außerdem schalten sich bei uns – glücklicherweise! – nicht gleich alle Funktionen aus, wenn der Akku erschöpft ist. Wir funktionieren weiter. Und merken dabei nicht, dass wir schon dabei sind, die eisernen Reserven anzubrechen. Auf einmal sind wir empfindlicher, heulen bei jeder Gelegenheit los. Oder stehen im Keller vor der Kühltruhe und wissen nicht mehr, was wir eigentlich vor einer Minute noch holen wollten. Klar, könnte auch sein, dass wir gerade hormonell durchgeschüttelt werden, weil wir unsere Tage bekommen. Könnte aber auch damit zu tun haben, dass wir uns schon länger nicht mehr richtig erholt haben. Auch wenn der Nacken zwickt oder der Kopf mehr schmerzt als sonst, denkt man nicht automatisch an fehlende Kraft. „Dabei können auch chronische Schmerzen mit Erschöpfung zu tun haben“, so Langs. Und andere Zicken des Körpers überraschenderweise auch: Aufsieberitis. Das wiederkehrende Gefühl, mit Blei in den Beinen zu joggen. Oder stumpfes, glanzloses Haar und eine Haut, die aussieht, als seien wir plötzlich 20 Jahre älter geworden.

Doch wie erkennt man die feinen, oftmals schwer verständlichen Signale, mit denen unser Körper uns anmorst? Wie dechiffriert man sie, und wie lautet der Energie-Code, um wieder aufzutanken?

BEGINNEN SIE MIT UNSEREM TEST ▶▶▶

Test: Enttarnen Sie Ihre Energie-Räuber

Was raubt Ihnen am meisten Kraft? Und wo sind Sie gut ausbalanciert? Kreuzen Sie einfach an, welche der folgenden Sätze auf Sie zutreffen:

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Ich fühle mich in den letzten Wochen ausgesprochen schlapp, habe zu Wenigem Lust. | 10. Manchmal habe ich das Gefühl: Ich müsste eigentlich viel mehr allein sein. | 19. Manche Dinge, die ich früher richtig gern gemacht habe, machen mir momentan keinen Spaß mehr. |
| 2. Ich habe den Eindruck: Ich werde eigentlich gar nicht mehr äußerlich wahrgenommen! | 11. Ich nehme öfter als sonst Schmerztabletten, um über den Tag zu kommen. | 20. Ich komme in letzter Zeit häufig auf den letzten Drücker – oder sogar ein bisschen zu spät. |
| 3. Ich fühle mich in letzter Zeit oft verspannt; es zwickt im Rücken. | 12. Ich habe einen schnelleren Puls – fünf bis acht Schläge mehr pro Minute – als sonst. (Der Normalwert für Erwachsene liegt bei 60 bis 80 Schlägen.) | 21. Wenn ich abends nach Hause komme, muss ich mich erst mal hinlegen, so dröhnt mir der Kopf. |
| 4. Ich kann schlechter schlafen als sonst, wache zum Beispiel oft auf – oder sehr früh morgens. | 13. Ich finde, ich habe zu oft plötzlich Heißhunger auf Süßes. | 22. Mein Bauch fühlt sich oft wie aufgebläht an. |
| 5. Mein Leben erscheint mir im Moment häufig trist. | 14. Abends habe ich häufig das Gefühl, als hätte ich überhaupt keine Kraft mehr. | 23. In letzter Zeit fallen mir manche Details nicht mehr spontan ein: Telefon- oder Kontonummern zum Beispiel. |
| 6. Ich ertappe mich dabei, dass ich in ein Zimmer gehe, um etwas zu holen – und weiß nicht mehr, was. | 15. Ich habe häufiger Kopfschmerzen als sonst. | 24. Ich habe häufiger Verstopfung. |
| 7. Manchmal habe ich den Eindruck: Selbst Treppensteigen strengt mich an! | 16. Im Job finde ich es sehr schwierig, mit anstehenden Aufgaben anzufangen. | 25. Ich kann kaum einem Film folgen. Nach drei Seiten Lesen fallen mir die Augen zu. |
| 8. Egal, was ich anstelle: Ich nehme immer noch mehr zu. | 17. Ich habe in letzter Zeit peinlicherweise einen wichtigen Termin vergessen. | 26. Wenn ich Sport mache, habe ich danach oft Muskelkater. |
| 9. Mein Haar scheint nicht mehr so füllig wie sonst. Es fallen auch mehr Haare aus. | 18. Ich habe ein größeres Schlafbedürfnis als sonst. | 27. Meine Haut wirkt trocken und fahl. |
| | | 28. Ich leide häufig unter geschwollenen Augen. |

AUFLÖSUNG Diesen sieben Farben sind jeweils die folgenden Aussagen zugeordnet:

- | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|
|  Lila: |  Grün: |  Rot: |  Gelb: |  Grau: |  Blau: |  Orange: |
| 8, 13, 22, 24 | 6, 17, 23, 25 | 1, 5, 10, 19 | 4, 12, 16, 20 | 7, 14, 18, 26 | 3, 11, 15, 21 | 2, 9, 27, 28 |

AUSWERTUNG Wenn Sie in einer Farbe mindestens zwei Aussagen angekreuzt haben, heißt das: An dieser Energie-Stellschraube müssen Sie drehen, um aufzutanken. Haben Sie drei oder mehr Punkte einer Farbe, ist es höchste Zeit gegenzusteuern.

Achtung: Je mehr Farben auf Sie zutreffen, umso mehr müssen Sie auf sich achten! Lesen Sie auf den nächsten Seiten, was die Farben bedeuten – und was Sie tun können, um neue Kraft zu schöpfen. Zum Beispiel mit unseren SOS-Mini-Programmen. ▶

Lila

Die Situation: Sie fühlen sich dick und aufgebläht.

Die Botschaft: Das Verdauungsfeuer glimmt nur noch.

Der Energie-Code: Sich anders ernähren – zum Beispiel nach dem Yoga-Prinzip.

Eigentlich sind Magen und Darm Zauberkünstler. Müsli, Gummibärchen, Schokolade, Möhrenrohkost: Alles zerlegt unser Körper in kleinste Teilchen, versorgt damit alle Zellen mit Energie. Zu viel Fett, Alkohol und Zucker aber lassen unsere Verdauung aus dem Takt geraten. Das Resultat: Wir fühlen uns schlapp, aufgebläht, haben ständig Hungerattacken. Und das kann ziemlich schnellgehen. Studien an Labormäusen zeigten: Fütterte man die Nager nur einen einzigen Tag lang ausschließlich mit Zucker, Weißmehl und viel tierischem Fett, veränderte sich die Darmflora, die Tiere waren plötzlich ängstlicher und scheuer. Danke, Bauch! Er zeigt uns nämlich: Es ist Zeit, auf bessere Ernährung zu achten. Und, wie die Yogis sagen, das Verdauungsfeuer anzuregen. Aus ayurvedischer Sicht füllt gute Ernährung die Lebensenergie-Depots wieder auf. Das Prinzip dahinter: möglichst nahrhafte und milde Speisen, viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Fleisch ist erlaubt, aber nur in Maßen: zwei- bis dreimal die Woche mageres Hähnchen oder Fisch.

DAS SOS-PROGRAMM

Ein Tag für das Verdauungsfeuer:

- **Morgens** als Erstes eine Tasse abgekochtes, noch warmes Wasser trinken. Das bringt die Verdauung in Gang.
- **Zum Frühstück** gibt es einen warmen Getreidebrei: dafür 1 Tasse Hafer-, Dinkel- oder Gerstenflocken mit 2 Tassen Wasser und einer kleinen Prise Salz aufkochen, von

der Herdplatte ziehen, ein paar Minuten nachquellen lassen. Mit Honig oder Ahornsirup süßen. Dazu gibt es gedünstetes Obst, zum Beispiel Äpfel.

- **Vormittags** gibt es einen dreiviertel Liter Ingwertee. 3 Scheiben frischen Ingwer mit 1 Liter Wasser aufsetzen, 10 Minuten köcheln lassen, in eine Thermoskanne füllen.
- **Mittags** gibt's Salat und Rohkost. Oder Gemüse und Reis oder Kartoffeln. Oder Gemüse und etwas Fisch oder Fleisch. Getreide, Reis und Kartoffeln sollten nicht mit Fleisch kombiniert werden!
- **Als Snack** zwischendrin: getrocknete Aprikosen, Nüsse, geschälte Mandeln.
- **Nachmittags** regt Chai-Tee die Verdauung an und macht wach: 1 Liter Wasser, 3 Kardamom-Kapseln, 3 Nelken, 1 Stück Zimtrinde und 1 kleines Stück Ingwer zum Kochen bringen, 10 Minuten ziehen lassen. Danach nochmals aufkochen und 2 Esslöffel Schwarztee mit dem Gewürzwasser überbrühen. Abseihen. Wer mag, kann noch Milch und Honig zugeben.
- **Abends** bringt eine Suppe aus Kartoffeln oder Kürbis, abgeschmeckt mit Muskat und Ingwer, innere Ruhe und hilft dem Körper zu regenerieren.
- **Vor dem Schlafengehen** eine heiße Milch trinken: auf ein Glas Milch einen Teelöffel Honig geben, mit je einer Messerspitze Safran und Muskat würzen. Das beruhigt den Bauch und die Nerven.

Zwölf Mal gute Laune essen

Avocado, Ananas, Trauben, Papaya, Tomaten, Buttermilch, Nüsse, Bananen, Datteln, Feigen, Blaubeeren und Weizenkeime enthalten besonders viele Substanzen, aus denen der Körper den Glücksbotsstoff Serotonin bildet!



Grün

Die Situation: Sie sind ganz schön vergesslich geworden.

Die Botschaft: Ihnen fehlt der Fokus.

Der Energie-Code: Eins nach dem anderen!

Regelmäßig meditieren täte jetzt gut. Oder vielleicht auch ein langer Spaziergang. Alles wäre besser als dieses ständige gestresste Gedanken-Irrlichtern, bei dem man am Ende sogar das eigene Computer-Passwort nicht mehr weiß. Wie sehr fehlende Entspannung Menschen krank und unglücklich macht, zeigte eine Studie der Harvard-Universität: Forscher riefen 5000 Frauen und Männer weltweit an, befragten sie, was sie jetzt, in diesem Moment, gerade dachten, taten und wie sie sich fühlten. Das Ergebnis: Am zufriedensten waren die Menschen, die zum Zeitpunkt des Anrufs ganz bei einer Sache waren – übrigens auch dann, wenn es sich nur um schnöde Tätigkeiten wie den Hausputz handelte. Am gedrücktesten war die Stimmung bei denen, deren Gedanken in der Situation nicht fokussierten, sondern herumirrten. Fazit: Lebensglück braucht Achtsamkeit. Meditation, Yoga, Qi-Gong: Solche Techniken sorgen dafür, dass die Gedanken wieder fokussieren.

DAS SOS-PROGRAMM

Emotional Freedom Technique (EFT): Auf diese Form der Klopf-Akupressur schwört nicht nur Model Kate Moss – EFT kann die Lebensenergie wieder zum Sprudeln bringen und hilft, sich ganz auf sich zu konzentrieren:

1. Benennen Sie Ihr Problem. Zum Beispiel: „Ich bin dauernd abgehetzt.“ Nun sagen Sie sich selbst den Satz vor: „Ich akzeptiere mich, auch wenn ich gerade im Stress bin.“ Und nun beginnen Sie mit einem Kurzprogramm der Klopf-Akupressur.

2. Klopfen Sie mit zwei Fingern jeweils 7 Mal leicht auf folgende Punkte: 1. den innersten Punkt der Augenbraue, 2. den äußersten Punkt der Augenbraue, 3. den Wangenknochen unter der Augenmitte, 4. in die Mitte zwischen Nasenwurzel und Oberlippe, 5. in die Grube unterhalb der Unterlippe. Und sagen Sie immer wieder das, was Sie loswerden möchten: „Stress“, „den Ärger mit der Chefin“...

Wichtig: Wer in die Klopf-Akupressur tiefer einsteigen möchte, braucht eine professionelle Anleitung. Infos unter www.eft-info.com. Lesetipp: Robert und Gabriele Rother, „EFT Klopf-Akupressur“ (12,99 Euro, Gräfe und Unzer). ▷



Die Basica® Energie-Kur

**Aktiver Säureabbau –
fühlbar mehr Energie**

Müdigkeit, nachlassende Konzentration, fehlende Energie: Wenn der Körper durch einen Überschuss an Säure belastet wird, schafft Basica® den Ausgleich.

Belastende Säure entsteht oft durch falsche Ernährung und Stress. Die Kombination aus basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen in Basica®

- neutralisiert belastende Säure
- sorgt für Energie und neuen Schwung



www.basica.de

Rot

Die Situation: Sie sind grundlos niedergeschlagen, oft gereizt oder schlecht gelaunt, erschöpft.

Die Botschaft: Etwas untergräbt Ihre Lebensfreude.

Der Energie-Code: Leben nach dem Michelangelo-Prinzip.

Die meisten Künstler der Renaissance ließen, wenn sie Skulpturen formten, die schmutzige, anstrengende Arbeit mit dem Meißel von ihren Gehilfen machen. Michelangelo dagegen hämmerte und stichelte selbst. Weil ihn die monotone Arbeit beruhigte und erfüllte. Und weil sie für ihn eben ein unausweichlicher Weg in einem großen Prozess war. Daraus lernen wir: Es geht nicht darum, einen öden Job hinter sich zu bringen und dabei auf den nächsten Urlaub zu schielen – es geht darum, der Arbeit einen Sinn zu entlocken. Und an die eigene Mission zu glauben. „Leidenschaftlich an Aufgaben herangehen und sich an die eigenen Grenzen herantasten führt nie zu negativen Gefühlen, eher im Gegenteil“, sagt der Schweizer Diplom-Psychologe und Coach Christoph Eichhorn. Wenn sich jemand ständig erschöpft fühlt, so Mediziner Langs, „dann hat das meist damit zu tun, dass die Arbeitsbedingungen nicht passen“.

Und auch das macht unglücklich: unbefriedigende Beziehungen. Sie sind, sagt der Münchener Autor und Psychologe Wolfgang Schmidbauer, „die Hauptstressquellen in unserem Leben“. Weil Streiten mit dem Liebsten Kraft kostet. Weil die fordernde Freundin oder die Mutter, die jeden Morgen Punkt acht am Telefon über ihre Blutdruckwerte jammert, unsere Energie fressen. Gut ausbalanciert, sagt Eichhorn, sind wir dann, wenn wir 30 Prozent unserer Energie für uns selbst aufwenden und 70 Prozent für andere.

Wichtig: Auch Krankheiten der Schilddrüse können auf die Stimmung schlagen. Mit Bluttests kann der Arzt solche körperlichen Ursachen feststellen.

DAS SOS-PROGRAMM

Balance-Check: Schreiben Sie spontan zehn häufig wiederkehrende Situationen aus Ihrem Alltag auf ein Blatt Papier. Zum Beispiel: in Ruhe Kaffee trinken und Zeitung lesen, mit Mutter telefonieren, Treffen mit einer Freundin, Küche aufräumen, Unterlagen für Meeting zusammenstellen, Joggingrunde etc. Dann ordnen Sie zu, was Sie davon „für sich“ und „für andere“ tun. Mindestens drei der zehn Situationen sollten eindeutig dazu da sein, Ihre eigenen Ressourcen zu pflegen. Wenn das nicht der Fall ist: Überlegen Sie, wie Sie solche Momente regelmäßig in Ihren Alltag einbauen können: eine Extra-Verwöhnzeit im Badezimmer, einen Abend mit einer Freundin, eine feste Kaffeepause – oder was Ihnen sonst Kraft gibt.

Wo hört Erschöpfung auf, wo fängt Depression an?

Schatten auf der Seele

„Da gibt es wenig Trennschärfe“, sagt Dr. Manfred Nelting, Ärztlicher Direktor der Gezeiten Haus Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Bonn. „Burnout kennzeichnet einen Endzustand der Erschöpfung, der unbehandelt immer in eine Depression mündet“, so der Experte. Deswegen sollte man aufmerksam sein: Wer an sich selbst über mehr als zwei Wochen eine anhaltende Antriebslosigkeit entdeckt, sollte aufmerksam werden. Kommen Traurigkeit und ein Gefühl von Sinnlosigkeit, womöglich sogar Suizidgedanken dazu, müssen Betroffene sofort zum Arzt oder Psychologen.



Gelb

Die Situation: Sie fühlen sich dauernd abgehetzt, stehen ständig unter Strom.

Die Botschaft: Weniger wäre mehr.

Der Energie-Code: Pausen einlegen – so viel Zeit muss sein.

Der größte Fehler, den wir machen können: durchrackern und auf den Feierabend hoffen. Oder auf die nächsten Ferien. Der Körper rächt sich ziemlich schnell, wenn wir ihm keine Pausen gönnen, mit Schlafstörungen, mit einem beschleunigten Herzschlag, manchmal sogar mit Bluthochdruck. Die Seele schaltet auf bockig. Und plötzlich ertappen wir uns dabei, dass wir Termine verschusseln oder Aufgaben, die anstehen, immer wieder aufschieben. Jetzt ist es wichtig, ganz bewusst kleine Pausen einzulegen, um sich immer mal wieder zu erholen: genüsslich eine Tasse Tee trinken, zehn Minuten um den Block gehen, am offenen Fenster ein paar mal tief durchatmen oder ein paar Lockerungsübungen machen.

DAS SOS-PROGRAMM

Drei kleine Pausen, die in 60 Sekunden Kraft geben:

Blasebalg-Atmung: schnell und kraftvoll durch die Nase einatmen und mit Power durch den Mund wieder ausatmen, dabei den Bauch und den Beckenboden Richtung Wirbelsäule ziehen. 10 Mal: sorgt für einen Sauerstoffschub – und für einen freien Kopf!

Energie-Mantra: Handflächen aneinanderreiben. Dann die Hände vor der Brust in Gebetshaltung bringen, die Fingerspitzen liegen dabei aneinander. Das Brustbein bewusst Richtung Daumen schieben, die Schultern entspannen und nach hinten unten fallen lassen. Nun tief durch die Nase einatmen und dreimal murmeln: „Ong namo guru dev namo.“ Das heißt übersetzt: Ich grüße und öffne mich für die schöpferische Energie des Universums.

Qi-Stand: Stellen Sie sich gerade mit festem Stand hin. Nun mental in Gedanken die Müdigkeit durch die Fußsohlen nach unten schicken und neue Energie von oben tanken. Diese Übung regt Qi, die Lebenskraft, an. ▷

Heuschnupfen?

mein
Naturbursche



mein
Sportler



meine Homöopathie®

Die Produktfamilie für meine Gesundheit

DHU meine Homöopathie® hat für Heuschnupfen und viele andere häufige Beschwerden das passende homöopathische Mittel für die ganze Familie. Das Prinzip: Besser die körpereigenen Selbstheilungskräfte anregen, statt die Symptome nur unterdrücken.



Heuschnupfenmittel DHU

bei allergischem Schnupfen

- ▶ Lindert kurzfristig akute Beschwerden
- ▶ Stimmt den Organismus langfristig um
- ▶ Macht nicht müde
- ▶ Aktiviert die Selbstheilungskräfte



Fragen Sie Ihren Apotheker nach DHU meine Homöopathie®.

www.dhu-meine-homöopathie.de

Heuschnupfenmittel DHU Tabletten: Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!
Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. mh_0112_13_EV



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



Neurodoron® – natürliche Wirksamkeit bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher
Substanzen in Neurodoron® stärkt
die Nerven und gibt innere Ruhe.



Neurodoron® Tabletten

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de

Grau

Die Situation: Sie haben keine Lust auf Sport!

Die Botschaft: Genau das ist Ihr Problem.

Der Energie-Code: Training – aber keine Quälerei.

Es klingt paradox: Sich zu bewegen kostet zwar Energie, es sorgt aber auch für Energie. Schon zwei- bis dreimal die Woche Training lässt die Zahl der Mitochondrien in den Muskelzellen wachsen. Sie sind dafür verantwortlich, dass unser Körper mehr Kalorien verbrennt. Nach wenigen Wochen Bewegung zeigen sich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, der Blutdruck stabilisiert sich. Nach einem halben Jahr Ausdauertraining steigt die Aufmerksamkeit signifikant, unser Gehirn kann Informationen schneller verarbeiten. Klingt alles vernünftig. Das Problem dabei: Je länger wir am Schreibtisch hocken, umso geringer ist abends unser Bewegungsreflex. Und umso schwerer raffen wir uns auf zum Sport. Das Resultat: ein lähmendes, bleiernes Körpergefühl. Also nichts wie los!

DAS SOS-PROGRAMM

Hauptsache Bewegung: Wer sich sehr erschöpft fühlt, sollte sich einfach frei bewegen, tanzen, aufs Laufband oder den Fahrrad-Ergometer steigen. Egal was. Hauptsache, es macht Spaß.

Zwei-zu-eins-Methode: Einsteiger schätzen die Zeit zum Erholen oft falsch ein. Im Ausdauersport hat sich die Zwei-zu-eins-Methode bewährt: höchstens zwei Tage hintereinander trainieren, danach mindestens einen Tag aussetzen.

Kürzer trainieren erlaubt: Es muss nicht immer eine halbe Stunde sein. Wer sich schlapp und kraftlos fühlt, läuft einfach los, mit dem Ziel, minimal zehn Minuten durchzuhalten. Meist wird's mehr...

Blau

Die Situation: Sie leiden an Schmerzen und Verspannungen.

Die Botschaft: Raus aus der Stress-Spirale!

Der Energie-Code: Ganz einfach die Muskeln lockern.

Beim Spannungskopfschmerz ist der Name Programm. Das Wort zeigt schon, mit welchen Beschwerden unser Körper reagiert, wenn wir ihm zu viel zumuten. Auch wenn jemand häufiger als sonst unter Schmerzen leidet, ist das für Psychosomatiker Gernot Langs „ein untrügliches Zeichen dafür, dass dieser Mensch gerade unter enormer Anspannung steht“. Und dann kommt man abends nach Hause, der Rücken fühlt sich an, als hätte man den ganzen Tag Gewichte gewuchtet, der Schädel brummt. Höchste Zeit, gegenzusteuern. Progressive Muskelentspannung, also das Prinzip von Anspannung und Entspannung, etwa wirkt vielen Studien zufolge gegen Spannungskopfschmerz. Die Übungen entkrampfen außerdem die Rücken-Muskulatur.

DAS SOS-PROGRAMM

Zwei Übungen für daheim oder fürs Büro: Sie sitzen auf einem bequemen Stuhl, der Oberkörper berührt die Rückenlehne.

Nacken entspannen: Erst die Schultern bewusst Richtung Po ziehen. Beide Schulterblätter zusammen Richtung Wirbelsäule drücken. Der Kopf ist gerade. Die Spannung 7 Sekunden lang halten. Dann die Anspannung abrupt loslassen und der Entspannung nachspüren.

Arme lockern: Hände zu Fäusten ballen, Unterarme anwinkeln, dabei die Oberarmmuskeln mit mittlerer Kraft anspannen. Fäuste heben, etwa bis in Schulterhöhe. 7 Sekunden unter Anspannung halten. Dann ruckartig loslassen, der Entspannung nachspüren.

Orange

Die Situation: Ihr Teint ist blass, die Haare wirken stumpf, Sie haben wenig Ausstrahlung.

Die Botschaft: Tun Sie sich Gutes!

Der Energie-Code: Extra-Pflegeeinheiten von innen und außen.

Probleme mit Haut und Haaren können verschiedene Gründe haben. Stress hinterlässt Spuren: Wenn wir uns zu wenig bewegen, zu wenig schlafen und unzufrieden sind, zeigt sich das in tieferen Falten und mehr Pickeln. Die Haut reagiert aber auch, wenn ihr Nährstoffe fehlen, zum Beispiel mit vermehrten Pigmentflecken, Spannungsgefühl oder eingerissenen Mundwinkeln: Vielleicht fehlen dem Organismus Zink oder B-Vitamine? Auch Eisenmangel macht nicht nur schlapp, sondern begünstigt auch Haarausfall. Ein Bluttest beim Arzt gibt Aufschluss. Oder es liegt an falscher Pflege: Je nach Alter,

Jahreszeit oder Wetter haben Haut und Haare unterschiedliche Bedürfnisse. Wer plötzlich unter Hautspannungen, Pickeln oder schlappen Haaren leidet, sollte einen Wechsel der Pflegeprodukte testen oder eine Kosmetikerin zu Rate ziehen.

DAS SOS-PROGRAMM

- **Fingerbad:** Fingerspitzen 5 Minuten lang in eine Tasse mit lauwarmem Olivenöl tauchen. Mit einer Handcreme dick eincremen, 10 Minuten einwirken lassen.
- **Dann folgt eine Handmassage:** Mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand die Finger der linken von Spitze bis Wurzel spiralförmig entlangfahren, 3 Mal, dann umgekehrt.

Haare raufen: Aromaöl, etwa Lavendel, in den Händen verreiben; alle zehn Finger auf die Kopfhaut setzen, den Kopf massieren wie beim Haarewaschen vom Stirnsatz bis zum Nacken. Zum Schluss vorsichtig in die Haare greifen und daran ziehen.

Gesichtsöl für einen strahlenden Teint:

(bei zu trockener Haut) 50 ml Arganöl, je 3 Tropfen Bergamotte- und 3 Tropfen Limonenöl mischen. Je einen Tropfen auf Stirn, Wangen, Kinn und Nase einmassieren. Dann darüber die übliche Tagespflege auftragen.

Das Body-&-Soul-Programm

für schöne Formen und mehr Spaß am Sport – jetzt in der neuen BRIGITTE BALANCE!



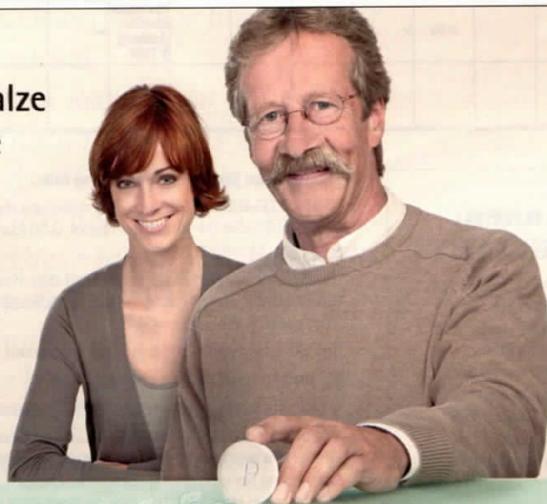
Ihre Energie-Tipps! Die eine entspannt mit Yoga, die andere dreht die Musik auf. Ganz persönliche Favoriten fürs Aufdrehen und Runterkommen im Forum: www.brigitte.de/energie

Es gibt Schübler-Salze und Schübler-Salze von Pflüger.

Das P in der Prägung macht den Unterschied.

Horst Pflüger

Horst Pflüger, Geschäftsführer



Biochemische Funktionsmittel, Tabletten: Biochemie Pflüger® Nr. 1 Calcium fluoratum D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 4 Kalium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 11 Silicea D 12. **Biochemische Funktionsmittel, Creme:** Biochemie Pflüger® Nr. 1 Calcium fluoratum. **Anwendungsgebiete:** Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger GmbH & Co. KG · Röntgenstraße 4 · 33378 Rheda-Wiedenbrück Telefon 05242 9472-0 · Telefax 05242 9472-20 · info@pflueger.de

Bitte abtrennen und in der Apotheke vorlegen.



Die Schöne-Beine-Kur von Pflüger

Schübler-Salze von Pflüger. Die mit dem P.



PZN (400 Tabl.)
Nr. 1 6318737, Nr. 4 6318915, Nr. 9 6319642,
Nr. 11 6320042
PZN (75 mg Creme) Nr. 1 5992667

Asa ne risipim ENERGIA

Text tradus de - *Teodora Lazaroiu*

Buna dispozitie, un vibe bun, sa treci relaxat pe timpul zilei – cu ajutorul testului nostru veti identifica motivul pentru care va pierdeti energia si veti incepe sa va simtiti complet din nou.

TEXT: ANNE-BÄRBEL KÖHLE

Smartphonul ne arata un semnal clar. Atunci cand bateria se goleste, apare pe display un semn cu o baterie rosie ce ne arata ca a mai ramas doar 15%. De asemenea, de cele mai multe ori, dispozitivul este conectat la internet, iar in curand ne vom uita doar la un ecran negru. Cand vine vorba de oameni acest lucru este mai complicat. Este clar, corpul si sufletul nostru ne trimit de asemenea un semnal de care ne putem da seama: Ūmi trebuie energie noua! Numai ca uneori este extrem de greu sa descifram aceste semnale. Spre deosebire de smartphon-uri, pentru noi nu este suficienta o scurta oprire la incarcator pentru a ne recapata puterile. Deci, sunt foarte multe motive pentru care ne simtim uneori epuizati. „Mulți oameni nu-și dau seama cum li se golesc treptat bateriile” a spus doctorul specialist în Burnout Gernot Langs, doctor-șef în clinica Schön din Bad Bramstedt. „În stresul de zi cu zi uită să își recunoască nevoia de relaxare și să acționeze în consecință”. Cine se grăbește, la un moment dat nu va mai auzi vocea ce spune timid: „Stai, așteaptă un moment, vreau sa iau o pauză!”

Din fericire, nu toate funcțiile se opresc imediat, atunci când bateria este epuizată. Continuăm să funcționăm. Și nu observăm că suntem deja aproape de a ne distruge rezervele de fier. Dintr-o dată suntem mai sensibili și plângem din orice motiv. Sau stăm în pivniță, în fața congelatorului și nu știm ce ne doream acum un minut. Desigur că ar putea fi din cauza proceselor hormonale ce se petrec zilnic. De asemenea, ar putea avea ceva de-a face cu faptul că nu ne-am odihnit în mod corespunzător de mult timp. Când îți zvâgnește în ceafă sau capul te doare mai rău decât în mod normal, nu te gândești imediat la lipsa de energie. „Așadar, durerile cronice pot avea legătură cu epuizarea” mai spune Langs. Dar și un alt efect negativ asupra corpului: procrastinarea. Sentimentul repetitiv, asemeni alergării cu plumb in picioare. Sau părului tocit, lipsit de strălucire ce ne face să părem cu 20 de ani mai în vârstă.

Dar cum recunoașteți semnalele subtile, adesea greu de înțeles, pe care corpurile noastre ni le dă? Cum le descifram și care este codul pentru alimentarea cu combustibil? ÎNCEPEȚI TESTUL NOSTRU >>>

Test: Aflați ce vă consumă energia

Ce vă consumă cel mai mult energia? Unde sunteți bine echilibrat?

Bifați doar propozițiile care vi se potrivesc:

1. În ultimele săptămâni mă simt foarte obosit și am foarte puțină voință.
2. Am impresia că sunt perceput cu superficialitate.
3. În ultimul timp mă simt deseori tensionat; spre exemplu, mă doare spatele.
4. Dorm mai prost decât de obicei, spre exemplu mă trezesc de multe ori – sau foarte devreme dimineața.
5. De multe ori mi se pare că am o viață tristă.
6. Mă găsesc în situația în care intru într-o cameră pentru a lua ceva – și nu mai știu ce.
7. Uneori am impresia că: chiar și urcatul scărilor este un efort.
8. Nu contează ce fac: mereu mă îngraș.
9. Părul meu nu mai arată la fel de voluminos. De asemenea îmi cade mult păr.
10. Uneori am sentimentul că ar trebui să stau mult mai mult singur(ă).
11. Iau pastile de dureri mai des ca de obicei, ca să rezist pe timpul zilei.
12. Am pulsul mai mare – între 5 și 8 mai multe bătăi pe minut – decât în mod normal (valoarea normala pentru adulți este de 60-80 de bătăi).
13. Sunt de părere că am prea des o poftă bruscă de dulciuri.
14. Seara mă simt frecvent ca și cum nu aș mai avea deloc putere.
15. Am dureri de cap mai des ca de obicei.
16. La muncă mi se pare foarte greu să îmi încep treaba.
17. În ultima vreme am uitat, în mod rușinos, de o întâlnire importantă.
18. Simt o nevoie mai mare decât în mod normal de a dormi.
19. Unele lucruri pe care le făceam înainte cu drag, acum nu îmi mai fac plăcere.
20. În ultimul timp ajung deseori undeva în ultimul moment – sau chiar puțin prea târziu.
21. Când ajung seara acasă, prima oară trebuie să mă întind, deoarece mă doare capul.
22. Îmi simt deseori stomacul balonat.
23. În ultimul timp nu îmi vin în minte imediat anumite detalii, cum ar fi numărul de telefon sau contul bancar.
24. Am frecvent constipații.
25. Urmăresc cu greu un film. După ce citesc trei pagini mi se închid ochii.
26. Când fac sport, după aceea am deseori febră musculară.
27. Pielea mea pare uscată și palidă.
28. Am adesea ochii umflați.

REZOLVARE Fiecare dintre șapte culori reprezintă următoarele răspunsuri:

Violet: 8,13,22,24 V erde: 6,17,23,25 Roșu: 1,5,10,19 Galben: 4,12,16,20 Gri: 7,14,18,26 Albastru: 3,11,15,21 Portocaliu: 2,9,27,28

EVALUARE Dacă ați bifat la o culoare cel puțin două răspunsuri înseamnă că: în acest proces de reglare a energiei, trebuie să vă întoarceți să reîncărcați. Dacă aveți trei sau mai multe puncte la o culoare este timpul să luați măsuri imediat. Atenție: cu cât vi se potrivesc mai multe culori, cu atât mai mult trebuie să aveți grijă de dvs.! Citiți în paginile următoare ce înseamnă culorile – și ce puteți să faceți pentru a vă recăpăta energia. Spre exemplu, cu ajutorul mini-programului nostru SOS.

Mov

Text tradus de: **Bianca Ciobanu**

Simptome: Vă simțiți gras și umflat.

Mesajul: Focul digestiv mai mocnește.

Codul energiei: Să te hrănești diferit – de exemplu după principiul Yoga.

De fapt, stomacul și intestinul sunt magicieni. Müsli, jeleurile Gummibärchen, ciocolata, morcovii cruzi: pe toate le descompune corpul nostru în cele mai mici cantități, furnizând tuturor celulelor energie.

Dar prea multă grăsime, alcool și zahăr fac ca digestia să-și iasă din mână.

Rezultatul: ne simțim moleșiți, umflați, și în permanență înfomețați. Și asta se poate întâmpla destul de repede. Studiile pe șoarecii de laborator indică: dacă sunt hrăniți doar o dată pe zi și exclusiv cu zahăr, făină albă și multă grăsime animală, li se modifică flora intestinală, animalele fiind brusc fricoase și timide. Mulțumesc, burto! Ea ne arată că: este timpul să fim atenți la o alimentație mai bună. Și, cum spun yoghinii, să stimulăm focul digestiv. Din punct de vedere ayurvedic, o alimentație bună umple depozitele vieții cu energie. Principiul prevede: preparate preferabil nutritive și moderate, multe legume, fructe și păstăi. Carnea e permisă, dar doar moderat: de două până la de trei ori pe săptămână pui slab sau pește.

PROGRAMUL SOS

O zi pentru focul digestiv:

Dimineața, mai întâi beți o ceașcă de apă fiartă cât încă este caldă. Asta pune digestia în mișcare.

Pentru **micul dejun** aveți o cremă de cereale caldă: o ceașcă de fulgi de ovăz, o ceașcă de grâu sau o ceașcă de orz se fierb cu două cești de apă și un pic de sare, odată luată de pe aragaz, se lasă câteva minute să se umfle. Se îndulcește cu miere sau sirop de arțar. În plus se pune piure de fructe, de exemplu mere.

Înainte de prânz aveți trei sferturi de litru de ceai de ghimbir. Puneți trei felii de ghimbir proaspăt într-un litru de apă, lăsați să se fiarbă 10 minute și turnați-l într-un termos.

La **prânz** aveți salată și crudități. Sau legume și orez sau cartofi. Sau legume și ceva pește sau carne. Cerealele, orezul și cartofii nu trebuie combinate cu carnea!

Gustare: caise uscate, nuci, migdale decojite.

După-amiaza ceaiul Chai stimulează digestia și te trezește: 1 litru de apă, 3 capsule de cardamom, 3 cuișoare, o bucată de scorțișoară și o mică bucată de ghimbir se fierb și se lasă 10 minute. Apoi, se fierb încă o dată și se blanșează 2 linguri de ceai negru cu apă aromată. Se filtrează. Cine dorește, poate adăuga lapte sau miere.

Seara aveți o supă de cartofi sau dovleac, asezonată cu nucșoară și ghimbir, pentru pace interioară și regenerarea corpului.

Înainte de a vă culca, beți niște lapte cald: la un pahar de lapte adăugați o lingură de miere, condimentați cu câte un vârf de cuțit de șofran și nucșoară. Calmează stomacul și nervii.

Să mănânci de 12 ori de bunăvoie.

Avocado, ananas, struguri, papaya, roșii, lapte bătut, nuci, banane, curmale, smochine, afine și germenii de grâu conțin o mulțime de substanțe, din care corpul construiește serotonina, hormonul fericirii.

ayurvedic, *ayurvedischer*, tratament indian pentru minte și corp

Verde

Simptome: Ați devenit foarte uituc.

Mesajul: Vă lipsește concentrarea.

Codul energiei: lucrurile se fac pe rând!

Meditația regulată ar fi făcut bine acum. Sau poate și o plimbare lungă. Toate erau mai bune decât aceste constante gânduri stresante, când ajungi să nu mai știi nici parola de la propriul computer. Cât de bolnavi sau nefericiți ne face lipsa de relaxare, a arătat un studiu de la Universitatea Harvard: cercetătorii au chemat 5000 de femei și bărbați din jurul lumii, i-au intervievat, la ce se gândesc, ce fac și ce simt ei acum, în acest moment. Rezultatul: cei mai mulțumiți oameni erau aceia care erau cu toată atenția la un singur lucru - chiar și atunci când făceau lucruri simple, precum curățenia în casă. Atmosfera cea mai stresantă era la aceia ce nu se puteau concentra pe situație, ci mintea le umbla haihui. Concluzie: o viață fericită are nevoie de atenție. Meditație, yoga, Qi-Gong: Aceste tehnici ajută psihicul să se concentreze din nou.

PROGRAMUL SOS

Tehnica libertății emoționale (EFT): Nu numai modelul Kate Moss jură pe această formă de acupresură cu percuție - EFT poate aduce energia vitală înapoi la viață, ajutându-te să te concentrezi pe sine:

Numiți-vă problema. De exemplu: „Sunt hărțuit neîncetat”. Acum șoptiți-vă această propoziție: „Eu mă accept, chiar dacă sunt stresat”. Și acum începeți un scurt program de acupresură cu percuție.

Atingeți cu două degete următoarele puncte de 7 ori: 1. Punctul cel mai interior dintre sprâncene, 2. punctul exterior cel mai îndepărtat de la capătul sprâncenelor, 3. pomeții de sub centrul ochilor, 4. mijlocul dintre baza nasului și buza de sus, 5. în gaura de sub buza de jos. Și spuneți mereu ce vă doriți să dispară: „stres”, „supărarea cu șefa” ...

Important: Cine dorește să practice mai aprofundat această acupresură cu percuție, ar avea nevoie de îndrumare profesională. Informații la www.eft-info.com. Recomandare de citire: Robert și Gabriele Rother, „EFT Klopf-Akupressur” (12,99 Euro, Fräfe și Unzer)



Roșu

Text tradus de – *Denisa Bostan*

Simptome: Sunteți, fără motiv, abătută, adesea sunteți iritată sau prost dispusă, epuizată.

Mesajul: Ceva vă lipsește de vitalitate

Codul-energetic: Trăiți după codul lui Michelangelo.

Majoritatea artiștilor Renașterii, când sculptau, lăsau munca murdară și obositoare cu dalta asistenților lor. Michelangelo, dimpotrivă, lucra singur cu ciocanul și dalta. Deoarece munca monotonă îl liniștea și îl ținea ocupat. Și pentru că era inevitabil într-un proces mare. De aici tragem concluzia: Nu trebuie să scăpăm de un loc de muncă plictisitor și să așteptăm mereu următorul concediu, este de a face munca cu sens. Și să crezi în misiunea ta. “Pasiunea de a acceptă sarcinile și de a-ți atinge limitele nu duce niciodată la sentimente negative, mai degrabă contrariul” spune elvețianul Christoph Eichhorn, antrenor și psiholog. Dacă cineva se simte epuizat tot timpul, “atunci, acest lucru are legătură cu faptul că, condițiile de muncă nu se potrivesc”.

Și asta ne fac nefericit: relațiile nesatisfăcătoare. “Acestea sunt”, spune autorul și psihologul din München, Wolfgang Schmidbauer, “principalele surse de stress din viețile noastre”. Pentru că o ceartă cu iubitul tău te costă forță. Fiindcă prietena solicitantă sau mama, care în fiecare dimineață fix la opt, la telefon, se plânge de tensiunea arterială, îți mănâncă din energie. Suntem bine echilibrați, spune Eichhorn, atunci când consumăm 30 de procente din energia noastră pentru noi înșine și 70 de procente pentru ceilalți.

Important: Afecțiunile tiroidei vă pot afecta, și ele, starea. Cu câteva teste de sânge medicul poate depista aceste cauze fizice.

Programul S.O.S

Verificați-va echilibrul: Scrieți spontan pe o hârtie, zece situații recurente din viață de zi cu zi. De exemplu: să bei o cafea și să citești ziarul, să vorbești cu mama la telefon, să te întâlnești cu o prietenă, să faci ordine în bucătăria, configurați documentele pentru întâlniri, fă jogging etc. Apoi împărțiți-le în ceea ce faceți “pentru dumneavoastră” și “pentru ceilalți”. Cel puțin trei din cele zece situații ar trebuie să le faceți pentru dumneavoastră, pentru a vă menține resursele proprii. Dacă nu este așa, este cazul să vă gândiți cum ați putea introduce în programul dumneavoastră de zi cu zi următoarele: un timp suplimentar de răsfaț la baie, o seară alături de prietenă, o pauză de cafea la oră fixă – sau orice vă dă putere.

Unde se termină epuizarea, unde începe depresia?

Umbre pe suflet

“Există puține criterii de separare” spune Dr. Manfred Nelting, directorul medical al clinicii de specialitate pentru medicină psihomatică și psihoterapie din Bonn. “Burnout-ul indică o stare terminală a oboselii, care lăsată netratată duce întotdeauna la depresie”, spune expertul. De aceea ar trebui să fim atenți: oricine descoperă o apatie persistentă mai mult de două săptămâni, ar trebui să fie atent. Dacă sunt implicate tristețea și un sentiment lipsit de sens, sau chiar gânduri suicidale, persoana afectată trebuie să meargă imediat la medic sau psiholog.



Galben

Simptome: Vă simțiți constant vânați, sau mereu euforic.

Mesajul: Mai puțin ar fi mai mult.

Codul-energetic: luați o pauză – e nevoie de timp.

Cea mai mare greșeală pe care o putem face: trudem până la epuizare și sperăm la seara liberă. Sau la vacanța viitoare. Corpul se răzbună destul de repede dacă nu-i dăm nicio pauză, cu tulburări de somn, bătăi accelerate ale inimii sau chiar hipertensiune. Sufletul începe să se încăpățâneze. Și dintr-o dată ne surprindem că ratăm întâlnirile sau sarcinile care ne sunt date, că le amânăm întruna. Acum este important să luați conștient pause mici, să vă recuperați din când în când: bucurați-vă de o ceașcă de ceai, mergeți în jurul blocului timp de zece minute, respirați de câteva ori în fața ferestrei deschise sau faceți câteva exerciții de relaxare.



Programul S.O.S.

Trei mici pauze, care să-ți dea putere în 60 de secunde:

Inspiră-expiră: inspirați puternic și adânc pe nas și expirați cu putere pe gură, trăgând burtă și pelvisul spre coloana vertebrală. De 10 ori: oferă o creștere a oxigenului- și te ajută să-ți eliberezi capul.

Mantra energiei: Frecați-vă palmele una de cealaltă. Apoi aduceți mâinile în poziție de rugăciune în dreptul pieptului, cu degetele lipite unul de celălalt. Împingeți sternul în mod deliberat spre degetele mari, relaxați-vă umerii și lăsați-i în jos. Inspirați profund pe nas și murmurăți de trei ori: "Ong namo guru dev namo." Asta înseamnă, în traducere: "Salut și mă deschid energiei creatoare a Universului".

Cabina Qi: Stați drept, în picioare. Acum, în minte, trimiteți oboseală prin tălpile picioarelor și umpleți-va cu energie nouă de sus. Acest exercițiu stimulează Qi, forța vieții.

Simptome: Nu aveți chef de sport!

Mesaj: Chiar asta este problema dumneavoastră.

Codul de energie: Antrenament – dar fără chinuri

Sună paradoxal, să te miști necesită energie însă cu toate acestea mișcarea produce energie. Un antrenament de două, trei ori pe săptămână crește numărul mitocondriilor din celulele musculare. Mitocondrii sporesc capacitatea coprului de a arde calorii. După câteva săptămâni de mișcare, se observă efecte pozitive la nivelul sistemului cardiovascular iar presiunea arterială se stabilizează. După o jumătate de an de antrenamente de anduranță, atenția crește semnificativ iar creierul nostru poate procesa informațiile mai rapid. Sună rezonabil! Însă există următoarea problemă: cu cât stăm mai mult la birou, cu atât mai mult ne scade pofta de mișcare seara și ne este cu atât mai greu să ne apucăm de sport. Rezultatul: o senzație de paralizie și de amorțeală totală a corpului.

Programul SOS

Mișcarea e pe primul loc: Cine se simte extrem de epuizat ar trebui pur și simplu să se miște liber, să danseze, să se urce pe banda de alergare sau pe bicicleta ergometrică. Nu contează ce faci, important e să îți placă!

Metoda de doi la unu: Începătorii tind de cele mai multe ori să aprecieze greșit timpul dedicat repausului. Metoda de doi la unu este dovedită în cadrul sportului de anduranță: antrenament cel mult două zile consecutive urmat de cel puțin o zi de repaus.

Antrenamentele mai scurte sunt permise: Nu trebuie să dureze mereu o jumătate de oră. Cine se simte extenuat și lipsit de puteri aleargă pur și simplu cu obiectivul de a rezista zece minute. De cele mai multe ori va rezista mai mult de atât ...

Albastru

Simptome: Suferiți de dureri și de stres!

Mesaj: Afară din spirala stresului!

Codul de energie: Pur și simplu relaxați-vă mușchii!

Responsabilul pentru durerile de cap din cauza stresului este programul. Acestea sunt reacțiile pe care corpul nostru le are atunci când îl suprasolicităm. Psihosomaticianul Gernot Langs este de părere că dacă cineva acuză dureri mai des decât este normal, acesta este un semn clar că persoana respectivă „este extraordinar de tensionată”. După aceea te întorci seara acasă, te simți ca și cum ai fi cărat pietre de moară o zi întreagă în spate și îți vâjâie capul. Acesta este momentul să faci o schimbare! Relaxează-ți mușchii progresiv. Conform a numeroase studii se pare că încordatul și relaxatul mușchilor are un efect benefic în combaterea durerilor de cap. De asemenea, acest exercițiu ajută și la relaxarea musculaturii spatelui.

Programul SOS

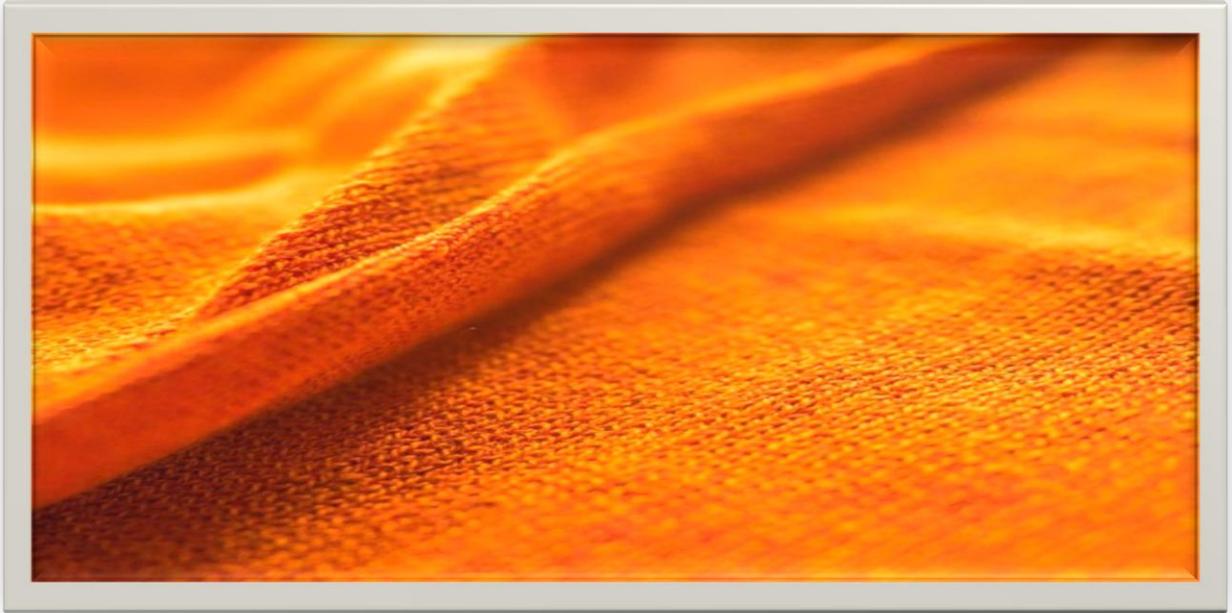
Două exerciții pentru acasă sau pentru la birou. Vă așezați pe un scaun comod, cu spatele lipit de spătar.

Relaxați-vă ceafa: Mai întâi trageți-vă umerii în spate și apropiați omoplații de coloană cât de mult puteți. Țineți capul drept și mențineți-vă această poziție pentru 7 secunde. După aceea reveniți brusc la poziția de repaus și simțiți cum vi se relaxează spatele.

Relaxați-vă brațele: Strângeți pumnii și îndoiți antebrațul astfel încât să încordați moderat mușchii brațului. Ridicați pumnii până la nivelul umerilor și stați încordat în această poziție timp de 7 secunde. După aceea reveniți brusc la poziția de repaus și simțiți cum vi se relaxează brațele.



Portocaliu



Simptome: Aveți un ten palid, părul dumneavoastră este lipsit de vitalitate, sunteți lipsit de radiație

Mesaj: Faceți-vă o favoare!

Codul de energie: Un plus de îngrijire pentru interior și pentru exterior!

În spatele problemelor cu tenul și părul se pot afla multe motive. Stresul lasă urme. Ridurile adânci și acneea sunt efectele lipsei de mișcare, ale somnului insuficient sau ale nemulțumirilor. Însă și tenul reacționează atunci când îi lipsesc substanțele nutritive, spre exemplu prin înmulțirea zonelor depigmentate, prin tensiune la nivelul pielii sau prin crăpături la colțurile gurii. Să fie oare lipsa de zinc sau vitamina B? Deficitul de fier nu doar că oferă o senzație de extenuare, dar provoacă și căderea părului. O hemoleucogramă îți poate oferi răspunsul. Sau poate că este vorba despre o îngrijire greșită. Tenul și părul necesită îngrijiri diferite în funcție de vârstă, anotimp sau vreme. Cine simte brusc tensiune la nivelul pielii, suferă de acnee sau are un păr lipsit de vitalitate ar trebui să-și schimbe produsele de îngrijire personală sau să urmeze sfatul unei estetiциene.

Programul SOS

Băi pentru degete: Țineți vârfurile degetelor timp de 5 minute în ulei călduț. Aplicați din abundență cremă de mâini și lăsați-o să acționeze timp de 10 minute. După aceea urmează un ...

Masaj pentru mâini: Prindeți pe rând câte un deget de la mâna stângă cu degetul mare și cel arătător de la mâna dreaptă, masați ușor fiecare deget de la mâna stângă cu mișcări circulare, de la vârf până la bază, de 3 ori. Repetați procedura și pentru mâna dreaptă.

Joacă-te cu părul: Ungeți-vă mâinile cu uleiuri esențiale și lavandă și începeți să vă masați scalpul ca atunci când faci baie, de la frunte la ceafă. La final prindeți-vă părul cu mâinile și trageți cu atenție.

Ulei pentru față pentru un ten strălucitor: (pentru o piele foarte uscată) amestecați 50 ml de ulei de argan cu câte 3 picături de ulei de bergamotă și de ulei de lămâie. Aplicați câte o picătură din amestecul rezultat pe frunte, obraji, bărbie și pe nas și apoi masați. După aceea aplicați produsele dumneavoastră de îngrijire zilnică.

Weihnachtsbaum

Bereits im Mittelalter und vielleicht noch früher schmückten die Menschen zur Weihnachtszeit ihre Häuser mit frischen grünen Zweigen und Kränzen. Dieser Zimmerschmuck symbolisierte Leben in der lebensfeindlichen Jahreszeit und sollte die Hausbewohner vor Krankheit und bösen Einflüssen schützen. Die Zweige wurden »Wintermaien« oder »Weihnachtsmaien« genannt. Mit Kerzen wurden sie allerdings nicht geschmückt. 🌲 Die ersten richtigen Weihnachtsbäume waren die Paradiesbäume, die im 15. Jahrhundert bei Weihnachtsfeiern von Handwerkerzünften aufgestellt wurden. Man schmückte sie mit Leckereien wie Datteln, Brezeln, Nüssen und Lebkuchen; nach der Feier durften die Kindern der Zunftangehörigen sie plündern. Weihnachtsbäume in Privathaushalten sind erstmals 1604 im Elsass belegt; dass bereits Martin Luther einen aufgestellt haben soll, ist eine Legende. Die ersten privaten Weihnachtsbäume waren nicht mit Kerzen geschmückt, sondern mit Äpfeln, Gebäck, Rauschgold und Papierschmuck. 🌲 Im 17. Jahrhundert standen dann an verschiedenen europäischen Fürstenhöfen Weihnachtsbäume – nicht nur Tannen, sondern auch Buchsbäume und andere immergrüne Gewächse. Oft wurde für jedes Kind der Familie ein eigener Baum aufgestellt. 🌲 Von den Adelshäusern aus verbreitete sich der Weihnachtsbaum im 18. Jahrhundert allmählich im Bürgertum. Die Bäume mit

Bienenwachskerzen zu schmücken, konnten sich allerdings nur Wohlhabende leisten. Stattdessen stellte man Öllämpchen auf. Die Sitte blieb lange auf protestantische Städte beschränkt. In katholischen Gegenden pflegte man die liebevoll gestaltete Weihnachtskrippe. Auf dem Land waren, regional verschieden, allerhand Gestelle üblich, die mit immergrünen Zweigen, bunten Papierstreifen, Süßigkeiten und nach Erfindung des Paraffins auch mit Kerzen geschmückt wurden. Nach dem Ersten Weltkrieg, in dem für die Soldaten an Weihnachten ein Baum geschmückt wurde, verbreitete sich die Sitte dann in alle Familien. 🌲



Pomul de Crăciun

Text tradus de - *Dani Tudor*

Chiar și în Evul Mediu și poate chiar mai devreme, oamenii își decorau casele cu ramuri verzi proaspete și colorate. Această decorațiune simboliza viață în timpul ostil al anului și a fost concepută pentru a proteja locuitorii de boli și de influențele rele. Ramură a fost numită "Wintermaien" sau "Weihnachtsmaien". Însa nu erau împodobite cu lumânări. * Primii pomi cu adevărat de Crăciun au fost arborii paradis, care au fost instalați în secolul al XV-lea la sărbătorile de Crăciun de către breslele meșteșugarilor. Ei erau decorați cu bunătăți, cum ar fi: curmale, covrigei, nuci și turtă dulce; după sărbători copii aveau voie să le șterpelească. Pomii de Crăciun din gospodăriile private apar abia în anul 1604 în Alsacia; faptul că Martin Luther ar fi pus unul este o legendă. Primii pomi de Crăciun nu erau decorați cu lumânări, ci cu mere, prăjituri, folie aurie și decorațiuni din hârtie. * În secolul al 17-lea, la diferite curți europene nu se aflau numai brazi, ci și cimișir și alte plante mereu verzi. Adesea a fost instalat câte un pom pentru fiecare copil al familiei. * Din casele nobililor, pomul de Crăciun s-a răspândit treptat în rândurile burgheziei în secolul al 18-lea. Era scump să decorezi pomul cu lumânări din ceară de albine, deoarece numai cei bogați și le puteau permite. În schimb, puneau lămpi cu ulei. Obiceiul a fost mult timp limitat la orașele protestante. În zonele catolice se îngrijea cu multă dragoste scenă Nașterii Domnului. În mediul rural, depindea și de zonă, erau acceptate tot felul de suporturi, care erau decorate cu ramuri veșnic verzi, benzi de hârtie colorată, dulciuri și

după inventarea parafinei și cu lumânări. După Primul Război Mondial, în timpul căruia un pom a fost decorat pentru soldați la Crăciun, obiceiul s-a răspândit apoi în toate familiile.



MON CHÉRI

PIEMONT-KIRSCHÉ



Am
4. Dezember
ist

*Barbara
Tag*

Nach einer alten Tradition werden am Barbara Tag, dem 4. Dezember, Kirschzweige verschenkt und in Wasser gestellt. Blüht der Kirschzweig am Weihnachtstag, verheißt dies Glück und Freude für das nächste Jahr - besonders in der Liebe.

In vielen Regionen Deutschlands ist dieser Brauch auch heute noch weit verbreitet und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Zum Barbara Tag überreicht man einem Mitmenschen einen Kirschzweig, um zu zeigen, dass man ihm nur das Beste wünscht - Glück!

Mon Chéri möchte den Zauber des Barbara Tags wiederbeleben und verschenkt bereits am 3. Dezember auf den schönsten deutschen Weihnachtsmärkten Kirschzweige. Für jeden verschenkten Kirschzweig spendet Mon Chéri außerdem einen Euro an „Herzenswünsche e.V.“.

Mon Chéri wünscht Ihnen
zum Barbara Tag
viel Glück!



Weitere Informationen finden Sie auf www.moncheri.de

Pe 4 decembrie se sărbătorește Sf. Barbara

Text tradus de – **Miruna Agopian**

Conform unei tradiții vechi, pe 4 decembrie, de Sf. Barbara, oamenii își dăruiesc crenguțe de cireș pe care le pun în apă. Dacă crenguța înflorește de Crăciun atunci oamenii vor avea un an nou fericit și plin de noroc, mai ales în dragoste.

Astăzi acest obicei încă este răspândit în multe regiuni din Germania, fiind transmis din generație în generație. De Sf. Barbara se dăruiesc crenguțe de cireș pentru a le arăta oamenilor că le urezi cel mai de preț lucru, să fie fericiți. Mon Chéri dorește să readucă magia sărbătorii de Sf. Barbara și de aceea pe data de 3 decembrie împarte crenguțe de cireș oamenilor care vin la frumoasele târguri de Crăciun din Germania. Pentru fiecare crenguță de cireș dăruită, Mon Chéri donează 1 euro fundației „Herzenswünsche e.V.”.

Mon Chéri vă urează mult noroc cu ocazia zilei de Sf. Barbara!





**Liebe, liebevoll
verpackt**

Seidenkleid mit Blumen,
Stehkragen und ausgestell-
tem Rock von Schumacher,
ca. 500 Euro. Janker mit
Creme-Paspel und Rüschen-
knopfleiste von Edith &
Ella, ca. 125 Euro. Gürtel:
Marina Yachting. Ring:
Apart. Strumpfhose:
Wolford. Schuhe: Buffalo.
Er trägt: Hemd von Hugo
Boss. Pulli von Gant.



URSINA PLATZ UND HENDRIK VON BÜLTZINGSLÖWEN
mitten in den Vorbereitungen für ein fabelhaftes Fest

Alle Wünsche werden wahr.

Es war einmal eine junge Frau, die malte sich in ihrer Fantasie die schönsten Weihnachten aus. Verspielt und romantisch und mit ganz viel Herz. Die passenden Kleider dazu? Die hat sie schon

FOTOS: FELIX KRÜGER; PRODUKTION: BÄRBEL RECKTENWALD

*Nur für dich -
auch ich*

Oversized-Pullover mit
U-Boot-Ausschnitt und
aufgenähtem, glänzendem
Weihnachtsmotiv von
Manoush, ca. 370 Euro.
Tüllkleid mit spitzenbe-
setztem Korsagenoberteil
von Apart, ca. 170 Euro.





Mal so richtig rumkugeln

Trägerloses Kleid mit Plisseefalten und längerem Unterrock von Tibi, ca. 660 Euro. Wickelstrickjacke mit weißen Polkadots von Thomas Rath, ca. 350 Euro. Baskenmütze: Gudrun Sjödén. Strumpfhose: Wolford. Pumps: Buffalo. Er trägt: Hemd von Herr von Eden. Christbaumschmuck: Gerda Hüsch.



*Foto fürs
Familienalbum*

Das schwarze Kleid mit blumenbesetztem Bubi-kragen und Schultern hat einen Rüschenunterrock mit seitlicher Schleife. Von Manoush, ca. 470 Euro. Er trägt: Jackett von Tombo- lini. Hemd von Gant. Brille: Hamburg Eyewear. Fliege: Herr von Eden. Christbaum- schmuck: Gerda Hüscher.



Wir lassen die Puppe tanzen

Nudefarbenes Spitzenkleid mit eingefasstem Ausschnitt aus schwarzem Samt von Lena Hoschek, ca. 650 Euro. Haarreif mit Woll-Pompon: Mühlbauer. Gürtel: Mango. Strumpfhose: Kunert. Schuhe: Mascaró. Er trägt: Weste von Carl Gross. Hemd von Michalsky. Hut: Herr von Eden. Brille: Hamburg Eye-wear. Fliege: Marc Anthony.

*Diesmal nur was
Kleines, Schatz*

Cremerfarbenes, knielanges
Kleid mit in Falten gelegtem
Rock und rotem Blumen-
druck von Tibi, ca. 570 Euro.
Schwarzer Rüschenunter-
rock von Lena Hoschek,
ca. 160 Euro. Strumpf-
hose: Wolford. Lackpumps
von Rupert Sanderson.



Text: Nina Grygoriew; Haare und Make-up: Peggy Kurka/Bigoudi

**Küssen unterm
Mistelzweig**

Karokleid mit Korsage, gepunktetem Tülltop zum Binden und ausgestellttem Rock von Lena Hoschek, ca. 480 Euro. Kette: Ra-Re. Strumpfhose: Falke. Ankleboots: Piazza Sempione. Rentier: Steiff.



URSINA PLATZ ȘI HENDRIK VON BULTZINGSLOWE

În mijlocul pregătirilor pentru o sărbătoare fabuloasă

Text tradus de - **Alexandra Veca**
și **Alexandra Nadolu**

TOATE DORINȚELE DEVIN REALITATE

A fost odată o tânără care își plăsmuia în imaginația ei cel mai frumos Crăciun. Jucăuș și romantic și cu multă iubire. Hainele potrivite? Le are deja.

Foto: Felix Krüger; Producție: Bärbel Recktenwald

Dragoste, înfășurat cu dragoste

Rochie de mătase cu flori, guler ridicat și fustă evazată de la Schumacher, cca. 500 de euro. Jachetă bavareză cu margine crem și plachete cu butoni și volane de la Edith & Ella, cca. 125 de euro. Centura: Marina Yachting. Inel: Apart. Dresuri: Wolford. Pantofi: Buffalo. El poarta: cămașă de la Hugo Boss. Pulover de la Gant.

Doar pentru ține,

Un pulover supradimensionat, cu decolteu bărcuță și motive cusute, strălucitoare de Crăciun, de la Manoush, cca. 370 de Euro. Rochie din tull cu dantelă suprapusă de la Apart, cca. 170 de Euro.

Să ne rostogolim

Rochie plisată fără bretele și o dublură mai lungă de la Tibi, cca. 660 de Euro, cardigan cu buline albe de la Thomas Rath, cca. 350 de Euro. Bască: Gudrun Sjödén. Dresuri: Wolford. Pumps: Buffalo. El poartă: cămașă de la Herr von Eden. Pomul de Crăciun: Gerda Hüscher.

Fotografie pentru albumul de familie

Rochia neagră cu guler floral și umeri are o jupă cu volane cu fundă lateral. De la Manoush, cca. 470 de euro. El poartă: sacou de la Tombolini, cămașă de la Gant, ochelari: Hamburg Eyewear. Papion: Herr von Eden. Podoabe pentru pom: Gerda Hüscher.

Să danseze păpușa

Rochie nude din dantelă cu decolteu din catifea neagra de la Lena Hoschek, cca. 650 euro. Banderolă cu pompon din lână: Mühlbauer. Curea: Mango. Dresuri: Kunert. Pantofi: Mascaró. El purtă: vestă de la Carl Gross. Cămașă de la Michalsky. Pălărie: Lordul din Eden. Ochelari: Hamburg Eyewear. Papion: Marc Anthony.

Doar ceva mic de data asta, dragă.

Rochie crem cu dantelă, până la genunchi, cu fustă plisată și imprimeu cu flori roșii de la Tibi, cca. 570 euro. Jupă neagră cu volane de la Lena Hoschek, cca. 160 euro. Dresuri: Wolford. Pantofi de lac de la Rupert Sanderson.

Sărut sub vâsc.

Rochie în carouri cu corsaj, top punctat din tul la încheieturi și fustă evazată de la Lena Hoschek, cca. 480 euro. Colier: Ra – Re. Dresuri: Falke. Botine: Piazza Sempione. Ren: Steiff.

Benimmregeln – muss das sein?

Im Japanischen gibt es eine Besonderheit, die sich Keigo nennt: die Höflichkeitssprache. Zwar kennen wir im Deutschen auch den Unterschied zwischen Du und Sie, doch für den Japaner geht das noch viel weiter. Im Mittelpunkt steht der Gedanke, dem anderen gegenüber Sonkeigo, das heißt Respekt, zu zollen, sich selbst aber in Kenjōgo, in Bescheidenheit, zu üben.



Das System des Keigo ist so komplex, dass nur wenige Japaner von sich sagen würden, dass sie es fehlerfrei beherrschen. Unsere Benimmregeln sind da viel einfacher! Obwohl manche etwas altmodisch wirken, kann es nützlich sein, sie zu kennen. Viele Benimmregeln haben nämlich auch einen sehr interessanten Hintergrund.



Eine typische Situation ist der Restaurantbesuch. Obwohl es sonst als höflicher gilt, der Dame den Vortritt zu lassen, geht hier der Mann vor. Das kommt daher, dass der Mann früher erst überprüfen musste, ob ein Gasthof auch sicher ist. Auf dem Weg zum Tisch geht dann aber wieder die Dame vor, schließlich ist nun keine Gefahr mehr zu befürchten. Der Herr hilft ihr aus dem Mantel und wartet, bis sie Platz genommen hat, bevor er sich selbst setzt.

Manierele – așa trebuie să fie oare?

Text tradus de - Oana Corbeanu

În japoneză există o anumită particularitate, numită Regulile Keigo: Limbajul politeții. Chiar dacă cunoaștem diferența prezentă și în limba germană dintre “Du”(tu) și “Sie”(dumneavoastră), japonezii merg mult mai departe. Accentul cade pe arătarea respectului față de celălalt, Sonkeigo, cu modestie.

Sistemul Keigo e atât de complex încât, doar puțini japonezi pot afirma că îl stăpânesc pe deplin. Codul bunelor maniere folosit de noi este mult mai simplu. Deși unele reguli ar putea suna puțin cam prea “de modă veche”, vă prinde bine să le cunoașteți. Multe lucruri protocolare au, de asemenea, un substrat foarte interesant.

O situație tipică e luatul mesei la restaurant. Chiar dacă este considerat un gest respectuos ca femeia să intre prima, bărbatul este cel care intră primul. Asta pentru că bărbatul este responsabil să verifice dacă locul este sigur. În drumul spre masă, doamna merge din nou înaintea, în sfârșit nu mai poate avea parte de niciun fel de neplăcere. Domnul îi scoate haina și așteaptă până când aceasta se așează, urmând ca, mai apoi, să se așeze el însuși.

Das größte Land der Erde ...

... ist Russland mit einer Fläche von 17,1 Millionen Quadratkilometern. Es ist damit fast 48-mal größer als Deutschland, knapp 25-mal größer als Frankreich und fast 34-mal größer als Spanien.



Die größte Insel der Erde ...

... ist Grönland, das zum Königreich Dänemark gehört. Grönland hat eine Fläche von über zwei Millionen Quadratkilometern, aber nur etwas mehr als 56.000 Einwohner.

Der höchste Berg der Erde ...

... ist der Mount Everest im Himalaya-Gebirge. Er ist 8.848 Meter hoch. Benannt wurde der Berg nach dem britischen Landvermesser Sir George Everest, der von 1790-1866 lebte.



Der längste Fluss der Erde ...

... ist der Nil mit einer Länge von etwa 6.671 Kilometern. Sein Ursprung befindet sich in den Bergen von Ruanda und Burundi im mittleren Afrika. Er durchfließt mehrere weitere afrikanische Länder, bevor er im Nordosten Afrikas, in Ägypten, ins Mittelmeer mündet.



100
Dinge die ein
Junge wissen
muss



Die größte Trockenwüste der Erde ...

... ist die Sahara. Sie erstreckt sich auf einer Fläche von 9,2 Millionen Quadratkilometern zwischen der afrikanischen Atlantikküste und dem Roten Meer.

Der tiefste Tiefseegraben der Erde ...

... ist der Marianengraben im westlichen Pazifischen Ozean. Seine größte Tiefe, die „Witjastief 1“ genannt wird, beträgt 11.034 Meter, also mehr als 11 Kilometer.

Cea mai mare țară de pe pământ...

...este Rusia cu o suprafață de 17,1 milioane de kilometri pătrați, fiind astfel aproape de 48 de ori mai mare decât Germania, de aproape 25 de ori mai mare decât Franța și de aproape 34 de ori mai mare decât Spania.

Cea mai mare insulă a pământului...

...este Groenlanda care face parte din Regatul Danemarcei. Groenlanda are o suprafață de peste două milioane de kilometri pătrați, dar doar puțin peste 56.000 de locuitori.

Cel mai înalt munte al pământului...

...este Muntele Everest in Muntii Himalaya. Are 8.848 de metri înălțime. Muntele a fost numit după topograful britanic Sir George Everest, care a trăit între anii 1790-1866.

Cel mai lung râu al pământului...

...este Nilul cu o lungime de aproximativ 6.671 de kilometri. Originea sa se află în munții din Rwanda și Burundi din Africa Centrală. El traversează mai multe țări africane îndepărtate înainte de a se vărsa în Marea Mediterană în nord-estul Africii, în Egipt.

Cel mai mare deșert uscat de pe pământ...

...este Sahara. Acoperă o suprafață de 9,2 milioane de kilometri pătrați din coasta atlantică africană și cea a Mării Roșii.

Cel mai profund șanț de adâncime al pământului...

...este Groapa Marianelor în Oceanul Pacific de vest. Cea mai mare adâncime, numită "Witjastief 1", este de 11.034 de metri, adică mai mult de 11 kilometri.

84

Laufe deutlich schneller als bisher

Du möchtest schneller laufen als andere Jungen? Dann beherzige die folgenden Tipps:

1. Halte beim Laufen jederzeit deinen Körper unter Spannung, bleibe dabei aber locker.
2. Richte deinen gesamten Körper auf deine Bewegungsrichtung aus.
3. Schiebe beim Laufen die Hüfte etwas nach vorn, ohne dabei mit dem Oberkörper nach hinten zu fallen.
4. Hebe die Füße beim Laufen richtig vom Boden ab, um Bremswirkungen zu vermeiden.
5. Passe deinen Atemrhythmus deinem Laufrythmus an.
6. Halte beim Aufsetzen der Füße die Knie leicht gebeugt.
7. Konzentriere dich mehr auf das Abheben der Füße als auf das Aufsetzen.

186

100
Dinge die ein
Junge wissen
muss

Das Wichtigste aber ist:
Trainiere regelmäßig. Lauf dreimal pro Woche ein paar Runden und übe dich auch in anderen Sportarten. Wünsche dir hochwertige Laufschuhe zum Geburtstag oder zu Weihnachten – das Laufen mit billigen Tretern ist eher ungesund.



Lutz fragt Alexander: „Sag mal, treibst du eigentlich Sport?“ – „Jawohl, ich gehe jeden Morgen zum Joggen.“ – „Nicht schlecht! Und seit wann machst du das?“ – „Na ja, morgen fange ich damit an ...“

187

Aleargă mult mai repede decât înainte

Text tradus de - *Octavian Matache*

Vrei să alergi mai repede decât alți băieți? Atunci, urmează aceste sfaturi:

Menține corpul încordat în timp ce alergi, dar rămâi relaxat.

Aliniaza întregul corp cu direcția de mișcare.

Împinge ușor umerii înaintea în timp ce alergi, fără să cazi pe spate cu partea superioară a corpului.

Ridică picioarele de pe sol în mod corespunzător atunci când alergi, ca să eviți efectele de frânare.

Ajustează ritmul de respirație ritmului de alergare.

Ține genunchii ușor îndoiți atunci când pui piciorul pe pământ.

7. Concentrează-te mai mult pe ridicarea picioarelor decât pe punerea lor pe pământ.

Cel mai important lucru este:

Antrenează – te regulat. Aleargă câteva tururi de trei ori pe săptămână și practică și alte sporturi. Dorește - ți adidași de înaltă calitate de ziua de naștere sau de Crăciun – să alergi cu adidași ieftini este mai degrabă nesănătos.

Lutz îl întreabă pe Alexander:

-”Spui că de fapt faci sport?”

-”Da, fac jogging în fiecare dimineață”

-”Nu-i rău! Și de când faci asta?”

-”Ei bine, mâine încep cu asta ...”

53

Erfinde die besten Ausreden

Eine gute Ausrede kannst du immer mal gebrauchen. Hier eine kleine Ausreden-Sammlung für (fast) jeden Anlass:

Tut mir leid, dass ich zu spät zur Schule komme. Mein Hubschrauber ist kaputt, deshalb musste ich mit dem Fahrrad fahren.

Tut mir leid, dass ich gesagt habe, du würdest alt aussehen. Ich habe dich mit meinem Opa verwechselt.

Tut mir leid, dass ich heute früher gehen muss. Ich verpasse sonst das nächste Fahrrad.

Tut mir leid, dass ich nicht zurückgerufen habe. Mein Vater hat das Telefonnetz mit zum Fischen genommen.

Tut mir leid, dass ich gestern den Unterricht geschwänzt habe. Ich habe geträumt, es wäre Sonntag.

118

100
Dinge die ein
Junge wissen
muss

Tut mir leid, ich kann meiner großen Schwester nicht ausrichten, dass du in sie verliebt bist. Sie ist gerade im Kino – mit ihrem Freund.

Tut mir leid, dass ich nicht pünktlich zu unserem Treffen gekommen bin. Die Straßenbahn hat sich verfahren.

Tut mir leid, dass ich heute Nachmittag nicht zu dir kommen kann. Eine Kuh fraß meinen Schuh.

Tut mir leid, dass ich die Hausaufgaben nicht gemacht habe. Ich habe es einfach nicht geschafft, sie noch abzuschreiben.

Meine beste Ausrede:



119

Tradus de: Iulia Calinescu

Puteți folosi întotdeauna o scuză bună. Iată o mică colecție de scuze pentru (aproape) fiecare ocazie:

Îmi pare rău că am întârziat la școală. Elicopterul meu este stricat, așa că a trebuit să merg cu bicicleta.

Imi pare rau ca am spus ca arati batran. V-am confundat cu bunicul meu.

Îmi pare rău că trebuie să plec mai devreme astăzi. Altfel pierd următoarea bicicleta.

Îmi pare rău că nu am sunat înapoi. Tatăl meu a luat rețeaua de telefon pentru a pescui.

Îmi pare rău că am chiulit ieri de la oră. Am visat ca ar fi duminica.

Îmi pare rău, nu pot să-i spun surorii mele că ești îndrăgostit de ea. Ea este la teatru cu prietenul ei.

Îmi pare rău că nu pot veni la dvs. după-amiaza. O vacă mi-a mâncat pantoful.

Îmi pare rău că nu am fost punctual la intalnirea noastra. Tramvaiul s-a rătăcit.

Îmi pare rău că nu am făcut temele. Pur și simplu nu am reușit să le mai copiez.

Cea mai bună scuză a mea:

66

Mach Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug

Feuer kann gefährlich sein, aber es ist auch lebenswichtig: Wenn du draußen auf dich allein gestellt bist, dient es dazu, dich zu wärmen, gefährliche Tiere fernzuhalten oder zum Kochen. Auch ohne Streichhölzer oder Feuerzeug kannst du Feuer machen. Wichtig ist nur: Es muss immer ein Erwachsener dabei sein, und das Feuer darf nie ohne Aufsicht brennen! Wähle die Stelle, an der du das Feuer entfachen möchtest, sorgfältig aus und begrenze sie mit Steinen. So kann das Feuer nicht auf die Umgebung übergreifen. Am besten entfachst du ein Feuer nur an bereits angelegten Feuerstellen.



146

Dann geht es los:

1. Sammle trockene Äste und Zweige und schichte sie auf.



2. Entferne von zwei kleineren Ästen die Rinde.
3. Schneide in die Mitte von einem der rindenlosen Äste eine Kerbe.
4. Jetzt legst du den anderen rindenlosen Ast quer in die Kerbe hinein.
5. Reibe den zweiten Ast so schnell und so lange wie möglich in der Kerbe hin und her. Wenn Rauch entsteht, puste auf die Reibestelle, und reibe so lange weiter, bis du ein Feuer entfacht hast. Dann lege Brennmaterial nach.

100

Dinge die ein
Junge wissen
muss

147

Fă focul fără chibrituri sau brichetă

Text tradus de - **George Ilină**

Focul poate fi periculos, dar este de asemenea esențial: Când tu ești afară pe cont propriu, îți folosește să te încălzești, să îți animalele sălbatice la distanță sau să gătești. Poți face focul și fără chibrituri sau brichetă. Important este că: trebuie să fie mereu un adult cu tine, și focul să nu ardă niciodată fără supraveghere! Alege cu grijă locul unde vrei să aprinzi focul, și să-l delimitezi cu pietre. Așa focul nu poate trece de împrejmuire. Cel mai bine e să îți aprinzi focul în locurile special amenajate.

Să începem:

1. Adună crengi uscate și pune-le unele peste altele.
2. Îndepărtează scoarța de pe două crenguțe mai mici.
3. Fă o creștătură în mijlocul uneia dintre crenguțele fără scoarță.
4. Acum așezi în diagonală cealaltă crenguță fără scoarță înăuntrul creștăturii.
5. Freacă a doua crenguță cât de repede și cât timp este necesar în creștătura. Când apare fumul, suflă în locul unde freci și freacă mai departe, până când focul se aprinde. Apoi așează .