

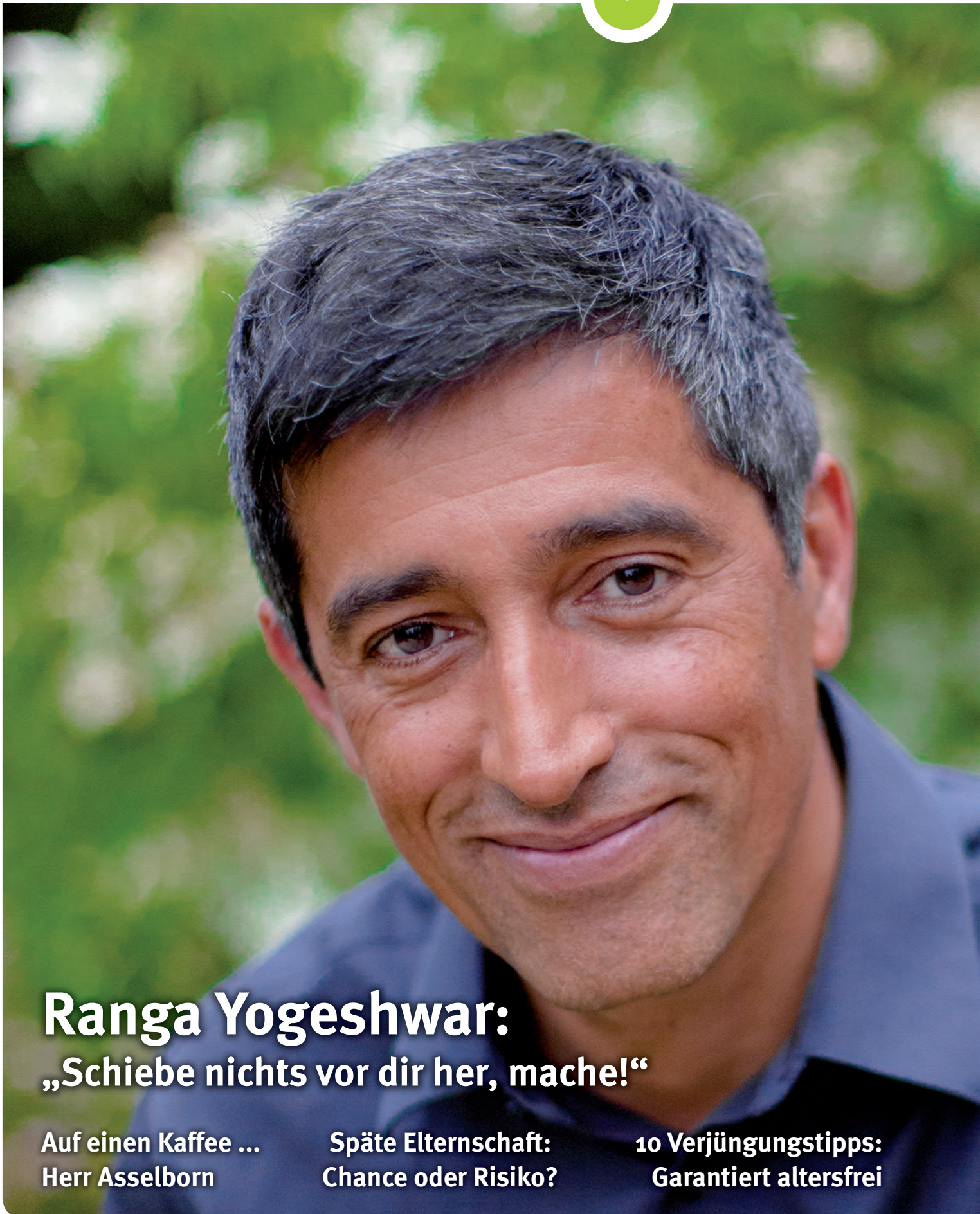
Nr. 4 Herbst 2015 Preis 4,50 €

MID-LIFE

Eng lëtzebuergesch
Zäitschrëft



MAGAZIN FÜR AUFGESCHLOSSENE



Ranga Yogeshwar: „Schiebe nichts vor dir her, mache!“

Auf einen Kaffee ...
Herr Asselborn

Späte Elternschaft:
Chance oder Risiko?

10 Verjüngungstipps:
Garantiert altersfrei

Im Jahr 2013 entwickelte eine Gruppe von Journalisten, Gerontologen und Psychologen im Rahmen eines europäischen Projekts das Life-Style-Magazin „MID-LIFE – Das Magazin für Aufgeschlossene“ für den Luxemburger Markt. Aufgrund der finanziellen Unterstützung durch das EU-Programm INTERREG konnte das Magazin dreimal ohne Werbeanzeigen herausgegeben werden.

Nach Ablauf der Förderung suchte das Redaktionsteam nach einem neuen Finanzierungsmodell. Glücklicherweise fanden sich vier Werbepartner, die bereit waren, das Konzept des Magazins zu unterstützen und ihre jeweils ganzseitigen Anzeigen entsprechend anzupassen. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir mit Hilfe der freien Wirtschaft dieses außergewöhnliche Magazin erneut herausgeben können.

„ MID-LIFE erkennen, heißt anders leben“

IMPRESSUM

© RBS – Center fir Altersfroen A.s.b.l.

Institut de Formation & Académie Seniors
20, rue de Contern
L-5955 Itzig

Tel. (+352) 36 04 78-1
Fax (+352) 36 02 64

Redaktion: Vibeke Walter
Simon Groß

Autoren: Martina Folscheid
Andrea Glos
Simon Groß
Georges Hausemer
Danièle Michels
Tina Noroschadt
Vibeke Walter

Design: Jean Paul Stoll / info@Stollwerk-design.de
Layout: Danyel Michels / proFabrik – www.pro-fabrik.com
Druck: FABER Print services & Solutions

Titelfoto: © Nora Yogeshwar

Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.
© Oktober 2015 – Luxemburg – Auflage 3.000 Exemplare

MID-LIFE wurde im Rahmen der Kampagne „Erwachsenenleben 2.0“ entwickelt und ist eine Initiative des Luxemburger Zentrums für Altersfragen (RBS – Center fir Altersfroen). Mehr zum Hintergrund finden Sie unter www.rbs-tour.lu.



78 MID-TALK



30 MID-REISE



66 MID-IMPULS

06	MID-PERSPEKTIVE Aufbruch. Umbruch. Neuanfänge.
12	MID-INTERVIEW Ranga Yogeshwar: „Schiebe nichts vor dir her, mache!“
18	MID-REPORTAGE Spurensuche in Ostpreußen
24	MID-REPORTAGE Späte Elternschaft
30	MID-REISE San Sebastián: Die unbekannte Perle am Atlantik
38	MID-ERNÄHRUNG Das jüngste Gericht
44	MID-MEDIZIN Die etwas anderen Heilmethoden
48	MID-INSPIRATION Villa Vontenie: Mit Eigensinn und Herz
54	MID-PORTRÄT Marja-Leena Junker: „Ich habe kein Talent zum Unglücklich-Sein“
60	MID-TIPP Mach doch mal was für den Kopf

66	MID-IMPULS 10 Verjüngungstipps von Ihrem Diplom-Psychologen
72	MID-REPORTAGE Erben, aber richtig
78	MID-TALK Auf einen Kaffee ... Herr Asselborn
81	MID-TREND Real Men do Yoga
82	MID-KOLUMNE Mit dem Essen ist es wie mit dem Altern

Alter ist nur ein Wort

Neulich war ich mal wieder auf einen 50. Geburtstag eingeladen. Das passiert mir in den letzten Jahren immer häufiger. Da hört man dann diese wohlgemeinten Weisheiten zur Lebensmitte: Man ist so alt wie man sich fühlt; je oller, je doller; Alter ist nur ein Wort! Schier unerschöpflich scheinen die Ratschläge zum altersgerechten Verhalten zu sein, die man spätestens ab 50 ertragen muss.

Auffällig ist dabei, dass DAS Alter vor allen Dingen eine Zahl sein soll, die anscheinend das Leben fundamental verändert. Wer diese magische Zahl überschritten hat, von dem wird erwartet, dass er jetzt irgendwie ganz anders ist.

Selbst wenn man gar nicht über sein eigenes Alter nachdenkt, ab einem bestimmten Moment ist es offensichtlich erlaubt, ein „altersangemessenes“ Verhalten zu definieren und bevorzugt von anderen einzufordern. Eigentlich dumm, macht aber jeder. Ständig, auch häufig unbemerkt. Doch oft genug leider sehr auffällig: „Nee, echt, Du bist erst Mitte 40, also, ich hätte Dich viel älter eingeschätzt.“ Zitronensüßes Lächeln und die Gewissheit neuer Studien können helfen, solche Kränkungen besser zu ertragen. Denn das Kalenderalter sagt deutlich weniger aus als viele glauben. So kann ein 30-Jähriger biologisch betrachtet 10 Jahre jünger sein oder

aber den körperlichen Zustand eines 50-Jährigen aufweisen. Was sagt da noch die Anzahl der Lebensjahre aus?

Alter ist so gesehen nicht nur ein Wort oder eine Zahl, sondern vielmehr eine Erwartungshaltung. Noch vor zwanzig Jahren kursierte unter Gerontologen die böartige, aber

nicht bewiesene Feststellung: Menschen in der Vergangenheit starben früher, einfach weil sie dachten, dass das so sein muss. Dann kam die Vorstellung auf, dass wir viel äl-

ter werden, um immer länger Urlaub vom Leben in jungen Jahren machen zu können. Heute im Zeitalter von schwindenden finanziellen Reserven der Rentenkassen und einer deutlich gestiegenen Lebenserwartung bei besserer Gesundheit heißen die Zauberwörter: AKTIV und AUFBRUCH.

Doch ab wann ist man denn tatsächlich alt genug, um diese neue Lebenshaltung zu zelebrieren? Als Antwort hört man oft: Wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn ich in Rente bin, wenn... wenn... Manche sehen die Mitte des Lebens als einen zentralen Zeitpunkt, wo man sich neu aufstellen kann. Gerne wird dieser Lebensabschnitt auch als „Midlife-Crisis“ betrachtet. Da denkt man dann an Männer, die sich am Ende ihrer „Jugend“ mit 45, 50 oder 55 Jahren ein Motor-

rad kaufen, die Haare färben und noch einmal ihren Marktwert bei jungen Frauen testen. Oder da gibt es Madonna, die es mit Mitte 50 in der Öffentlichkeit wagt, eine verruchte Korsage zu tragen und ihren blanken Hintern zu zeigen. Außerdem soll sie einen viel zu jungen Partner haben, anstatt in „Würde zu altern“.

Dabei dreht das Leben nach der Mitte keineswegs langsamer, da sich bereits die Erwartungen der Gesellschaft an den Einzelnen massiv verändert haben. Wie in jungen Jahren soll man arbeiten, gesund leben, sich engagieren, berufliche Neuanfänge bewältigen, sein privates Umfeld pflegen und nach einer Trennung auch noch einen neuen Freundeskreis aufbauen. Auch moderne Kommunikationstechnologie, Zeitmangel, rauerer Umgangston oder die „kleinen Wehwehchen“ hat man selbstverständlich im Griff, alles mit dem Ziel, ein „coming out“ als älterer Mensch um jeden Preis zu vermeiden.

Doch der Psychoanalytiker C.G. Jung wusste bereits vor 85 Jahren: Der Lebensnachmittag muss einen eigenen Sinn und Zweck besitzen und kann nicht bloß Anhängsel des Vormittags sein. Wer gut in die zweite Lebenshälfte einsteigen



Simon Groß (Jahrgang 1964),
Direktor des RBS – Center für Altersfragen
(Luxemburger Zentrum für Altersfragen)

möchte, der sollte daher die einmalige Chance der Mitte nutzen, der Gegenwart neu zu begegnen und die Herausforderungen des modernen Alltags anders zu bewältigen. Vor allen Dingen lohnt es sich, nicht zuviel „Ungelebtes“ übrig zu lassen, will man nicht die Schwelle des Alters mit einem unerfüllten Anspruch betreten, der den Blick unwillkürlich rückwärts lenkt.

„Der Lebensnachmittag muss einen eigenen Sinn und Zweck besitzen und kann nicht bloß Anhängsel des Vormittags sein.“

Dann kann man auch Motorrad fahren, aber vielleicht ein wenig weitsichtiger. Frauen im mittleren Alter – Männer übrigens auch – können

durchaus eigens entworfene Korsagen tragen, aber vielleicht nicht die, welche von jungen Mädchen bevorzugt werden. Und wenn Sie morgen einen Betrieb eröffnen wollen, warum nicht? Sie müssen nicht Millionär werden, aber vielleicht erfüllen Sie sich damit endlich den Traum von sinnvoller Arbeit und Selbstbestimmung.

Wenn für Sie die Jahre nach der Mitte mehr sein sollen als ein lästiger Wurmfortsatz der Jugend, gibt es vieles anders zu tun. Das ist dann weniger eine Frage des Alters, sondern es geht vor allem um Ihren Mut, die Vergangenheit hinter sich zu lassen.

Simon Groß ●

Aufbruch. Umbruch. Neuanfänge.

Die Zukunft beginnt heute

Schon Albert Einstein machte deutlich, dass ihn die Zukunft mehr als die Vergangenheit interessiert. Denn wir leben ja nicht im Gestern, sondern heute und hoffentlich auch noch übermorgen. Auch wenn natürlich niemand die Zukunft voraussagen kann, so wird diese doch entscheidend von unseren Träumen und Visionen beeinflusst. **MID-LIFE** hat vor jedem Respekt, der trotz vieler Verpflichtungen immer noch zu träumen wagt. In dieser Fotostrecke verraten Ihnen bekannte Luxemburger Persönlichkeiten ihre Pläne und Wünsche für die Zukunft.



Léa
Linster

Sterneköchin und Buchautorin

“

Ich möchte unsere luxemburgische Esskultur mit all ihren leckeren, aber auch bodenständigen Facetten noch in aller Welt berühmt machen. Ich weiß genau, dass das ziemlich hochgestochen klingt und auch ist. Aber das dürfen Träume ja sein, oder?

”



„Un rêve en deux parties“

Roberto Traversini

Maire de Differdange

“

Ce que je souhaite pour les prochaines années, c'est de voyager beaucoup plus que ce que j'ai pu faire jusqu'à présent. En fait, mon rêve se compose de deux parties. La première consiste à faire un tour de l'Europe à vélo. Il y a deux ans, j'ai fait 1300 km à vélo jusqu'en Italie et maintenant je voudrais voir d'autres pays. La deuxième partie du rêve serait de voyager à travers le monde avec ma famille et de découvrir de nouvelles cultures avec ceux qui me sont chers.

”



„Bewusst alle Chancen ergreifen“

Jean-Paul Schaaf

Bürgermeister von Ettelbrück

“

Ich bin ein Mensch voller Träume und Ideen, weshalb ich unfähig bin, ein besonderes Ziel hervorzuheben und über alles andere zu stellen. Ich bin kein Mensch der Extreme und liebe den mittleren Weg. Wenn ich es mir recht überlege, strebe ich eigentlich nach Folgendem: zu leben. Jeden Tag. Zur Zeit, wo ich – und dies seit Jahren – in der „rush hour“ meines Lebens bin und viele spannende Aufgaben erfüllen darf, will ich nicht vergessen, bewusst und mit Freude meinen Teil zum Gelingen unseres Gemeinwohls beizutragen. Die politische Aufgabe ist immer mit Projekten und Problemlösungen verbunden. Der Blick für den Moment und für die guten Dinge kommt leicht abhanden. Da mir oft auch Zeit fehlt, um für Familie und Freunde da zu sein, bewerte ich dies gerne als Stärkung meiner Aufmerksamkeit für die Augenblicke des Zusammenseins. Eine Herausforderung.

Mein Traum ist demnach nicht der Traum eines besonderen Geschicks, sondern derjenige, bewusst alle sich bietenden Chancen des Lebens zu ergreifen. Ich möchte sie erkennen, mich nicht scheuen, Neues zu wagen, und mich bewusst freuen über die vielen kleinen Dinge, welche alle zusammen Glück bedeuten. Ich bezeichne mich nicht als wunschlos glücklich. Aber als glücklich hier und jetzt die mir gestellten Aufgaben und Chancen wahrzunehmen und den vielen kleinen schönen Momenten Beachtung zu schenken. Und die Zukunft zu gestalten.

”



„Zu Fouss op Roum“

Marie-Anne Rodesch

Ehemalige Präsidentin des „Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand“

“

Ech wënsche mir, zu Fouss zu Roum bei gudder Gesondheet, ouni Bloderen un de Féiss, unzekommen. Ech sinn, an Etappe vu 4 bis 5 Deeg, mat mengem Mann ënnerwee duerch Frankräich a Richtung Italien. Mir sinn elo, nodeems mir de Mont Pilat südlech vu Lyon passéiert hunn, an der Ardèche ukomm. Et gött näischt méi Schéines, wéi d'Rou an der Natur op sech awierken ze loosse an owes mat guddem Gewësse lokal Spezialitéiten ze genéissen.

”



„Natur hautnah erleben“

Françoise Hetto

Kammerabgeordnete

“

Schon seit jeher bin ich sehr naturverbunden und zugleich eine bedingungslose Tierfreundin. Meinen Jugendtraum – eine Afrikareise zur Entdeckung der Tiervielfalt – habe ich mir vor zehn Jahren mit meiner Familie erfüllt. Es war ein atemberaubendes Erlebnis, gekoppelt an ein stetes Staunen über den Einfallsreichtum der Natur. Tiere und Pflanzen verfügen über ein bemerkenswertes Répertoire, um das Überleben ihrer Spezies abzusichern. Vor 30 Jahren hat mich ein Film über Tiere derart gefesselt, dass in mir der Wunsch entflammt ist, diese Tierart einmal aus unmittelbarer Nähe kennenzulernen. Der Film hieß „Gorillas in the mist“ (Gorillas im Nebel) und schilderte den unermüdlichen Einsatz der Tierforscherin Diane Fossey, die den Kampf um den Schutz dieser bedrohten Tierart mit ihrem Leben bezahlte. Niemals werde ich den Ausdruck in den Augen dieser gebetzten und vom Aussterben bedrohten Tiere vergessen. Schon damals war ich erschüttert: Einerseits über die sinnlose, grausame, nur auf Profit ausgerichtete Vorgehensweise der Wilderer, die die Gorillas jagen, um Teile von ihnen als Trophäen an Touristen zu verkaufen, andererseits aber auch über die Dummheit und Arglosigkeit jener, welche diese erstanden. Mein größter Wunsch ist jetzt, einen solchen Riesen einmal in seiner natürlichen Umgebung zu beobachten und einen Blick in seine Augen zu erhaschen – Augen, die Weisheit und Klugheit ausstrahlen sowie Respekt einflößen. Sobald die Zeit es erlauben wird, werde ich versuchen, diesen Wunsch in die Tat umzusetzen.

”

Ranga Yogeshwar

„Schiebe nichts vor dir her, mache!“

Ansichten über das Älterwerden

Der gebürtige Luxemburger Ranga Yogeshwar (56) gehört zu den führenden Wissenschaftsjournalisten Deutschlands. Einem größeren Publikum wurde der studierte Physiker als Buchautor sowie Moderator der Sendungen „Quarks & Co“, „Die große Show der Naturwunder“ oder „Wissen vor 8“ bekannt, in denen er auch komplizierte Sachverhalte oder Phänomene verständlich und nachvollziehbar erklärt. Seine Begeisterung, verschiedensten Dingen auf den Grund zu gehen und Neues zu lernen, zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben. Und es gibt keine Ursache, warum sich dies in Zukunft ändern sollte.

Vibeke Walter und Simon Groß sprachen mit Ranga Yogeshwar über das Älterwerden aus wissenschaftlicher, aber auch seiner ganz persönlichen Sicht.

MID-LIFE:

Beschäftigen Sie sich als Wissenschaftsjournalist mit dem Thema Alter und wenn ja, wie?

Ranga Yogeshwar: Ja, natürlich! Im Rahmen von „Quarks & Co“ haben wir das Alter schon mehrfach auf sehr verschiedene Weise aufgegriffen, so z. B. unter den Aspekten „Wie misst man das biologische Alter?“ oder „Wie alt bist du wirklich?“. Außerdem haben wir ganze Sendungen im Hinblick auf Demenz gemacht. Unlängst haben wir uns mit der Frage nach dem assistierten Suizid beschäftigt, uns also dem Lebensende gewidmet. Um das Thema Alter kommt man nicht herum.

MID-LIFE:

Was interessiert Sie persönlich am meisten am Thema Alter?

R.Y.: Wir alle – und auch ich – werden immer älter. Die daraus resultierenden Konsequenzen kennt jeder, die kleinen Zipperlein, die bei der Lesebrille anfangen und den gefärbten Haaren aufhören. Ich glaube jedoch, Alter ist generell ein zunehmend wichtiges Thema, weil wir einen Perspektivenwechsel vollziehen müssen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer noch die Vorbilder jung, dynamisch etc. vorherrschen. Irgendwann sieht man eben aber nicht mehr so aus wie vor 20 Jahren und dann geht es darum,

die Vorzüge des Alters und vielleicht auch die damit verbundene andere Sichtweise näher zu begreifen. Das ist allerdings eine sehr persönliche Angelegenheit, die jeder für sich und auf seine Weise angehen muss.

MID-LIFE:

In Ihren Sendungen beschäftigen Sie sich ja eher mit den „klassischen“, etwas negativ geprägten Altersthemen wie Demenz, assistierter Suizid ...

R.Y.: Ich weiß nicht, ob das klassisch ist. Wir haben z. B. auch eine Sendung darüber gemacht, wie lange wir leben wollen. In dem Kontext sind wir Fragen nachgegangen, ob man im Alter weiser wird bzw. was sich ändert. Wir versuchen, das Thema Alter stets aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten.

MID-LIFE:

Eine Frage, die uns stark beschäftigt, ist die, dass sich dank der steigenden Lebenserwartung in den Industrieländern auch die Lebensläufe ändern, oder wie es der Zukunftsforscher Matthias Horx ausdrückt, die klassische Normalbiografie hat sich komplett aufgelöst. Was hat sich denn eigentlich Ihrer Meinung nach verlängert: Die Mitte des Lebens oder das Ende? Werden wir einfach nur länger alt oder verändert sich die Mitte des Lebens und damit langfristig betrachtet die gesamte Lebensstruktur?

R.Y.: Vermutlich beides. Das Leben im hohen Alter hat sich gestreckt und stellt uns manchmal auch vor Probleme. Wenn man sich z. B. die Debatten darüber anschaut, was passiert, wenn Menschen, bedingt durch die moderne Medizin, vor ihrem Tod zum Teil jahrelang dahinsiechen, dann stellen sich diesbezüglich Fragen, die durchaus zu klären sind. Das ist eine ganz neue Qualität: Früher ist man gestorben, heute wird man durch die Errungenschaften der modernen Medizin manchmal nur noch am Leben gehalten. Die Überlegungen, was eigentlich Lebensqualität ausmacht oder der Sinn von Patientenverfügungen, bekommen hier inzwischen eine andere Dynamik und lösen ganz neue Diskussionen aus.

Im Hinblick auf den anderen, von Ihnen angesprochenen Aspekt steht fest, dass die heute 50-, 60jährigen im Vergleich zu denen vor 50 Jahren fitter sind. Ein einfaches Beispiel: Menschen, die heutzutage in diesem Alter ein Hüftproblem haben, erhalten eine künstliche Hüfte und können danach meist problemlos weiterleben. Früher war das nicht der Fall, und diese Menschen waren ab diesem Moment stark gehandicapt. Inzwischen gibt es eine ganze Reihe solcher Interventionen, die dazu führen, bestimmte Beeinträchtigungen besser in den Griff zu bekommen.

Außerdem sind wir von unserer ganzen Gesamthaltung her in vielen Bereichen jünger, was u.a. daran liegt, dass der physische Einsatz im Berufsleben geringer geworden ist. Nur noch die wenigsten arbeiten sich im übertragenen Sinn regelrecht ‚kaputt‘. Mittlerweile geht es eher darum, wie wir mit dieser Verjüngung umgehen. Das fängt bei der Fragestellung Rente an – und zwar nicht nur aus ökonomischer Sicht. Es gibt viele Menschen, die mit 65 noch weiterarbeiten wollen, weil sie Lust dazu haben.

Entscheidend ist, dass wir momentan eine gesellschaftliche Wertigkeit auf eine eingeschränkte Teilphase unseres Lebens projizieren, und das ist die berufliche Phase. Dabei erfolgt der Einstieg in diesen Abschnitt in vielen Berufen aufgrund langer Studienzeiten erst recht spät. Wenn man bedenkt, dass Menschen 30, 40 Jahre lang arbeiten, aber heute doppelt so alt werden, dann verbringen wir eigentlich die Hälfte unseres Lebens in der Nicht-Berufstätigkeit.

MID-LIFE:

Wie erklären Sie sich das Phänomen, dass manche Menschen mit 50, 60 nochmal durchstarten, etwas Neues probieren, während andere sich mit 30 gedanklich quasi schon in die Rente verabschieden?

R.Y.: Dafür gibt es viele Kausalitäten. Wenn Sie sich die Statistiken einmal anschauen, fängt es doch schon damit an, dass die Lebenserwartung auch in den Industrieländern durchaus an das Einkommen gekoppelt ist. Ärmere Menschen leben nicht so lange. Eigentlich eine Schande und keine schöne Botschaft, wie ich finde. Dann kommen

natürlich Faktoren des Freiheitsgrads hinzu, das heißt, inwieweit ist ein Mensch überhaupt in der Lage, sich neu zu definieren. Es macht einen Unterschied, ob Sie am Fließband arbeiten oder einer freiberuflichen, geistigen Tätigkeit nachgehen, die es Ihnen eher erlaubt, nochmal etwas anderes anzufangen und sich neu zu orientieren. Wichtig ist meiner Meinung nach auch, dass wir als Gesellschaft ohnehin mit ständigen Veränderungen konfrontiert werden und flexibler reagieren müssen, auch was unsere beruflichen Biografien betrifft.

Die Zeiten, in denen wir eine goldene Uhr in dem Unternehmen bekamen, in dem wir begannen und irgendwann in Rente gingen, verabschieden sich. In dem Kontext ist es wichtiger denn je, sein eigenes Leben aktiver zu gestalten. Also auch im Alter 50+ nicht zu sagen, der Zug ist abgefahren, sondern die Chance zu ergreifen, Prioritäten im Leben zu verändern. Möglicherweise stellt man auch fest, dass diese sich im Laufe der Zeit verschoben haben. Die Entscheidung dafür, etwas zu ändern, muss nicht immer monetäre oder ökonomische Hintergründe haben. Gerade im höheren Alter wird man sich der Endlichkeit der eigenen Existenz stärker bewusst und dieses Wissen ermutigt einen sicherlich dabei, nochmal eine andere Richtung oder neue Wege einzuschlagen. Vielleicht sagt man sich auch, ich lebe nur einmal und am Ende möchte ich mein Glück finden.

MID-LIFE:

Gibt es Ihrer Meinung nach Menschen, die eine besondere Begabung dafür haben, gut oder besser zu altern?

R.Y.: Mit Sicherheit bestehen da Unterschiede. Ich weiß allerdings nicht, ob es eine Systematik dafür gibt, das hängt sicher auch von der eigenen Biografie bzw. der der Eltern ab. Wichtig ist es, eine geeignete Strategie zu wählen. Wenn ich mich im Alter aufgebe, dann passiert nicht viel. Wenn ich mir dagegen zumute, dass ich immer noch lernfähig bin, kann ich etwas verändern. Das ist eher eine Frage der eigenen Perspektive, und diese Perspektive wird natürlich sehr stark von einem selber oder seinem Umfeld geprägt. Ich kenne Menschen, die dem Neuen gegenüber



Foto: © WDR/Melanie Grande

Ranga Yogeshwar traut sich, die Dinge immer wieder neu zu lernen

nicht sonderlich zugewandt sind und sich damit auch nicht mehr beschäftigen wollen. Andere, wie z. B. mein Vater, sind dagegen sehr aufgeschlossen. Er ist weit über 80 und kann mit all den neuen, elektronischen Medien gut umgehen. Wenn man diese offene Haltung hat, bekommt man nicht irgendwann das Gefühl, man sei abgehängt oder auf einem Abstellgleis gelandet und kriege nicht mehr mit, wüber die Gesellschaft heute spricht. Gerade Online-Medien sind für ältere Menschen eine Chance, weil sie damit ganz anders kommunizieren können. Man muss sich trauen, immer wieder Dinge neu zu lernen. Das halte ich für einen ganz wichtigen Punkt, um sich jung zu halten. Vorausgesetzt allerdings, dass man nicht die Überzeugung vertritt, dass nur der Alte die Weisheit und das Wissen besitzt und die Jungen sich dementsprechend unterzuordnen haben. Man muss auch bereit sein, von den Jungen zu lernen.



Es gibt viele Möglichkeiten,
die richtige Balance zu finden

MID-LIFE:

Laufen Menschen mit geringerer Bildung oder beruflicher Qualifizierung dann nicht Gefahr, von einem „guten Altern“ ausgeschlossen zu werden? Wie können wir entgegenwirken, dass wir nicht eines Tages eine Zwei-Klassen-Gesellschaft haben?

R.Y.: Die Antwort darauf heißt Bildung, die heute anders angesetzt werden muss. Noch vor 50 Jahren gab es Berufe, die ohne viel Bildung überleben konnten. Diese Zeiten haben sich geändert. Und daran gekoppelt, heißt es: Trau Dich! Man sollte Menschen unterstützen, sich selber eine Chance zu geben und sich weiterzuentwickeln, auch wenn sie vielleicht nicht den anspruchsvollsten Job ausüben.

MID-LIFE:

Sollte man da nicht auch Bildungsangebote speziell für die Zielgruppe 50+ schaffen?

R.Y.: Ja, sicher. Da gibt es ja schon eine Reihe von Unternehmen, die das grandios machen und betriebsintern die Weiter- und Fortbildung aktiv pflegen. Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass Mitarbeiter immer wieder die Chance bekommen, sich auf neue Dinge einzustellen und aktiv mitzugestalten.

MID-LIFE:

Das Altern hängt ja auch entscheidend von unseren allgemeinen Vorstellungen und unterschiedlichen Erwartungen ab. Bei Politikern, Künstlern und Schauspielern finden wir es ganz normal, dass sie mit 60 oder älter noch hohe Leistungen erbringen, während Normalsterbliche mit Ende 40 auf dem Arbeitsmarkt schon zum alten Eisen gehören. Wie erklären Sie sich diese Unterscheidung?

R.Y.: Das ist sehr oft an die eigene Haltung geknüpft. Das liegt nicht immer nur an den anderen, das liegt auch an einem selbst. Als älterer Mensch verfügt man über andere Qualitäten: Erfahrung, Gelassenheit, oft eine reiche Biografie, dank der man sich und anderen nicht ständig mehr etwas beweisen muss. Man hat einfach eine andere Haltung gegenüber vielen Dingen.

„In dem Moment, wo man altert,
gibt es ein grandioses Geschenk,
und das ist Lebenserfahrung.“

Das führt dazu, dass man vieles mit weniger Stress angeht und aufgrund der größeren Erfahrung anders einordnen kann. Aber man muss sich trauen, man muss immer dranbleiben und vor allem an sich selbst glauben.

MID-LIFE:

Und man muss wohl auch ein Stück weit an sich selbst arbeiten?

R.Y.: Ja, zum einen körperlich, indem man z. B. Sport treibt, auch wenn ein 70-jähriger natürlich nicht mehr so joggen muss wie ein 20-jähriger. Zum anderen bedeutet es, dass man informiert bleiben muss. Ich habe oft beobach-

tet, dass Menschen, so lange sie aktiv bleiben bzw. noch arbeiten, überaus fit sind. Sobald sie in den Ruhestand gehen, hat man nach kürzester Zeit den Eindruck, dass sie sehr viel schneller altern. Da gilt es, die richtige Balance zu finden. Im Alter kann man natürlich nicht mehr so arbeiten wie in jungen Jahren. Aber es ist auch wichtig, diesen Bedeutungsverlust nicht zu erleben. Da ist ja die eigentliche Tragik älterer Menschen, dass sie glauben, sie seien schon abgeschrieben. Das ist schade und sollte nicht sein.

MID-LIFE:

Sie haben gesagt, dass es viel an einem selbst liegt, wie man mit dem Älterwerden zurecht kommt. Was raten Sie unseren Lesern?

R.Y.: Es gibt natürlich viele Faktoren, die wir leider nicht immer alle beeinflussen können. Ich glaube aber, es ist sehr wichtig, im Alter zu sich selbst zu stehen.

Einfaches Beispiel: Man bekommt vielleicht Falten, verliert die Haare oder sie werden weiß. Da darf man nicht den Fehler machen und anfangen, bestimmten Vorbildern hinterher zu laufen. Das ist mitunter tragisch, wenn man Menschen sieht, die so geliftet oder gefärbt sind, dass man denkt: Oh Gott, wie schade. Als Gesellschaft sollten wir ältere Menschen nicht desavouieren, sondern integrieren und auch akzeptieren.

MID-LIFE:

Aber sich selbst darf man nicht aus diesem Prozess ausklammern. Wir sprechen immer über die „älteren“ Menschen und vergessen allzu oft, dass wir uns eigentlich idealerweise selbst schon ab Ende 40, Anfang 50 mit dem Thema beschäftigen sollten. Mit MID-LIFE wollen wir die Menschen dazu ermutigen, sich mit ihrem eigenen Alter anders auseinanderzusetzen. Wie sehen Sie das?

R.Y.: Ich verstehe genau, was Sie meinen. Dahinter steckt eine Botschaft und die lautet:

Schiebe nichts vor dir her, mache!

Viele sagen, wenn ich erstmal in Rente bin, werde ich dies oder das tun, und dann machen sie es in der Regel nicht. Also, wenn du etwas tun willst, fang' früh damit an und mache es auch. Hören Sie sich Julia Engelmanns Poetry Slam „Eines Tages, Baby, werden wir alt sein“ auf Youtube an, sie beschreibt sehr gut, was ich meine.

MID-LIFE:

Wie sehen Sie persönlich Ihr eigenes Alter? Haben Sie irgendwelche Vorbilder?

R.Y.: Ich habe keine Vorbilder, aber mein eigenes Alter sehe ich als eine Verschiebung von bestimmten Prioritäten, als eine Lust am Leben. Das ist für mich der wichtigste Aspekt, dass man nicht irgendwann einer bestimmten Phase im Leben nachtrauert. Ich interessiere mich für viele Dinge und weiß, dass ich ihnen, so wie ich es heute bereits tue, auch im Alter weiter nachgehen werde. Es erfüllt mich innerlich, weil ich, auch mit inzwischen 56 Jahren, nach wie vor zu den Menschen gehöre, die gerne lernen. Das wird sich so schnell nicht ändern.

Spurensuche im ehemaligen Ostpreußen

Gemischte Gefühle

Manche Dinge schiebt man jahrelang vor sich her. Eine Reise in die Gegend, aus der die Vorfahren stammen, kann so ein Ding sein. Martina Folscheid beschloss, den lange gehegten Wunsch endlich in die Tat umzusetzen und dem Geburtsort ihrer Großmutter einen Besuch abzustatten. Auslöser war das fortschreitende Alter. Und es gab noch einen weiteren Grund.

„Ah, sentyment!“ Diese zwei Worte sagten das aus, weswegen ich dort war, wo ich war. Ein älterer polnischer Mann sagte sie zu mir, während wir beide, er mit seinem Chor, ich mit meinem Mann, eine Schifffahrt auf dem Mamry-See unternahmen, einem der größten masurischen Seen. Von Giżycko fuhren wir Richtung Norden nach Węgorzewo, rund 20 Kilometer vor der Grenze zu Russland.

Der Mann, der ein paar Brocken Deutsch sprach, weil er eine Zeitlang in Frankfurt an der Oder gearbeitet hatte, stammte aus der rund 90 Kilometer entfernten Universitätsstadt Olsztyn, die bis 1945 Allenstein hieß. Von dort aus fuhren im Herbst 1945 meine Großmutter mit ihren Kindern Dora, Gerhard und Günter, mit ihrer Mutter Anna und ihrer Schwester Hildegard in den Westen. Sie wurden, als Folge der nationalsozialistischen Diktatur beziehungsweise als Folge der Beendigung dieser, zu Vertriebenen. Vertrieben aus ihrer Heimat, aus Ostpreußen, das nun Polen war. Sie mussten nicht, wie heutzutage die Bürgerkriegsflüchtlinge aus Syrien, Eritrea und anderen Ländern, auf wackeligen Booten Meere überqueren und Grenzzäune über Land bezwingen. Doch auch für sie war es vor 70 Jahren eine Reise in eine ungewisse Zukunft, eine Zeit voller Entbehrungen, bis sie in ruhigere Fahrwasser kamen.

Auch sie wussten nicht, wo sie stranden würden, auch sie ließen ihre Heimat zurück. All das, weil ein Größenwahnsmann die Massen verführen konnte, weil dieser ein Gefolge gefunden hatte, das lange Zeit, manche sogar bis zum Schluss und darüber hinaus, bedingungslos an seine Ideen glaubte, das seine Befehle ausführte, waren sie auch noch so menschenverachtend.



In Danzig startete meine Reise in die Vergangenheit. Die pittoreske Stadt wirkt wie eine einzige Filmkulisse; gleichzeitig gibt es aber auch unzählige Akkordeon oder Violine spielende Roma-Kinder in der Fußgängerzone, die um Almosen betteln

Zunächst ging die Reise zum Teil mit dem Zug, zum Teil zu Fuß, nach Mecklenburg-Vorpommern in ein leerstehendes Forsthaus, dann nach Kiel, wo meine Großmutter ihren Mann August wiedertraf. Nachdem sie dort ein paar Jahre lang eine Kellerwohnung bewohnt hatten, startete die Stadt ein Umsiedlungsprogramm, in dem auch die Südeifel beworben wurde. Man würde dort Gärtner suchen, hieß es. August war Gärtner. Also setzte er seine Familie – inzwischen waren es sechs Kinder – in den Zug und fuhr mit ihr bis nach Wolsfeld. Zwei Ortschaften weiter bezogen die acht ein paar Zimmer im Niederweiser Schloss. Im Dorf waren sie fortan die „Flüchtlingsfamilie“. Noch als junge Erwachsene wurde meine Mutter von den Dorfbewohnern als „Flüchtlingskind“ bezeichnet.

„Mit Erdbeersirup vor mir auf dem Tisch saß ich im Besucherzimmer des Pfarrers.“

Integration der Neuankömmlinge aus dem äußersten Nordosten im äußersten Südwesten? Eher nicht. Jedenfalls nicht in dem Ausmaß, dass man im Kreise der Familie davon zu berichten hätte. Sicherlich hat die stets etwas unterkühlte, norddeutsche Art meiner Großmutter und der für seine Härte und Strenge bekannte Großvater auch nicht unbedingt dazu beigetragen, in die Dorfgemeinschaft integriert zu werden. Sie traten weder in den Kegel- noch in einen sonstigen Verein ein, noch gingen sie sonntags in die Kirche. Und das, obwohl sie aus einem so stark katholisch geprägten Ort wie Heilsberg stammten.

Stattdessen arbeitete man viel und baute mit Eigenleistung ein kleines Häuschen, damit man nicht mehr in den ver-

Schwester Teresa, eine Nonne mit deutschen Wurzeln, dolmetschte für mich

wohnten Schlosszimmern leben musste, in denen die Tapete an manchen Stellen in Fetzen herunterhing.

Der Mann auf dem Schiff wollte wissen, warum ich gekommen war, in diesen, wenn auch landschaftlich als wild-romantisch angepriesenen, so doch für meine Begriffe gottverlassenen Landstrich mit seinen Tausenden Seen. Als ich ihm erklärte, dass meine Oma aus Lidzbark Warmiński, dem früheren Heilsberg, stammte, schaute er augenblicklich ernst. „Ah!“ Er legte eine Hand auf die Brust, dorthin, wo sich das Herz befindet. „Sentymen!“

Wir nickten uns zu, und er ging wieder zurück zu seinem Chor und sang polnische Volkslieder. Und ich saß da und versuchte etwas zu empfinden, was ich dort glaubte zu finden: Ein Stückchen Heimat, ein Stückchen meiner selbst, weil doch von dort ein Teil meiner Vorfahren stammte.

Aber so sehr ich auch nachspürte und in mich hineinhörte, ich empfand sie nicht, diese Verbundenheit zu einem Landstrich, in dem ich noch nie zuvor gewesen war. Es gab kein Ziehen in der Magengegend, fast wie Schmetterlinge im Bauch, das einen manchmal überfällt, wenn man in die Gegend, in das Dorf zurückfährt, in dem man aufgewachsen ist. Wenn an jeder Straßenecke vor dem geistigen Auge Bilder von früher aufblitzen.

Von den beiden Schwälchen, die ich, eines in jeder Hosentasche, mit nach Hause nahm, weil ein Mädchen am anderen Ende des Dorfes mutwillig ein Nest zerstört hatte. Die natürlich nicht überlebten ohne ihre Eltern, auch wenn mein Vater zwei Tage lang Mücken in den Ställen eines befreundeten Landwirts fing und sie an die Vögel verfütterte. Bilder von einem Jungen aus dem Dorf, der Trompete spielte und den ich schon als sehr junges Mädchen anhimmelte, woraus aber

„Sie buk Flinsen, die im Fett nur so schwammen.“



später nicht mehr wurde als ein paar harmlose Knutschereien. Häufig muss ich nur in die Nähe meines Heimatdorfes kommen, sobald ich von der B51 in Richtung Gilzem abbiege und über das kurvenreiche Sträßchen Richtung Alsdorf fahre, überfällt mich dieses „Damals“-Gefühl, das mich mal fröhlich, mal traurig stimmt.

Eigentlich sind es zwei Heimatdörfer. Bis zum Alter von fünf Jahren wohnte ich nämlich bei meiner Großmutter in Niederweis. Und ich verbrachte auch danach noch bis in die Jugend viel Zeit bei ihr. Wenn ich an sie denke, sehe ich sie vor mir, wie wir an ihrem Küchentisch Kniffel spielten, oder wie sie in ihrer Kittelschürze am Herd stand und „Flinsen“ buk, Reibekuchen nach einem ostpreussischen Rezept, die im Fett nur so schwammen. Ostpreußen war immer so weit weg. Ab und zu, wenn ich sie fragte, wie es dort aussah, holte meine Oma

alte Atlanten und ein paar alte Fotos aus der Kommode in ihrem Schlafzimmer. Mehr war ihr nicht geblieben von ihrer Heimat. Sie sprach nicht gern über die Zeit des Krieges, die Zeit der Vertreibung. Zwei Kinder starben in Lagern, sie verhungerten. Ein weiteres Kind wurde nur ein halbes Jahr alt, weil es an einer Krankheit litt. Auch von einer Vergewaltigung durch russische Soldaten war später die Rede. Ganz spät, als die Oma schon lange tot war.



Als ich vor dem Geburtshaus meiner Großmutter stand, war ich aufgeregt wie ein Teenager vor dem ersten Date. Es hat sich äußerlich kaum verändert und ist innen in einem desolaten Zustand, soll aber saniert werden, sobald die finanziellen Mittel vorhanden sind

Bevor ich mit dem Mann und dem Chor einen Sommertag in den Masuren verbrachte, hatte ich das Haus meiner Oma in Heilsberg aufgesucht. Im Gepäck alte Fotos, die mir Tante Hilli, Omas Schwester, die nach der Flucht nach Köln gezogen war, mitgegeben hatte, waren wir nach Danzig geflogen, mit einem Mietauto nach Heilsberg gefahren. Wir sind, noch bevor wir im Hotel eingekcheckt hatten, zur Kirche gelaufen, wo sich das Haus befinden sollte. Ich sah es schon von weitem. Da stand es, einfach so, als lägen nicht Jahrzehnte zwischen den Fotos von Tante Hilli und der Gegenwart. Bis auf ein Graffiti an der linken Giebelseite sah es genauso aus wie auf den Fotos. Es gab kein Vertun. Ich war aufgeregt wie ein Teenager vor dem ersten Date.

Nachdem ich mich in der Tourist-Information nach dem Besitzer des Hauses erkundigt hatte und mir geraten worden war, mich ans Pfarramt zu wenden, und ich von dort zum benachbarten Kloster geschickt wurde, kam ich meinem Ziel näher. Das Haus gehörte der Kirche. In dem Kloster wohn-

te eine ehemals deutsche Nonne, sie vereinbarte für den nächsten Tag einen Termin mit dem Pfarrer, der mich in das Haus einlassen würde. Nachdem ich eine gefühlte Ewigkeit mit Schwester Teresa und dem Pfarrer in dessen Besucherzimmer gesessen hatte und mir dessen Haushälterinnen leckeren Erdbeersirup in einem Weinglas kredenzt hatten, führte der Pfarrer mich in das Haus. Hier also war meine Oma geboren worden. Und Tante Hilli. In dieser winzigen Dachwohnung hatten zehn Menschen gelebt. Es war sehr emotional und gleichzeitig nicht fassbar.

„Warum interessierst du dich erst jetzt so dafür, wo Oma herkommt?“, fragte Tante Hilli mich vor meiner Reise nach Polen. „So spät?“ Ich konnte ihr und mir keine Antwort darauf geben. Ich habe es mich oft gefragt. Und kann es nur damit beantworten, dass es daran liegt, dass eben nicht mehr „das ganze Leben“ vor mir liegt. Ich bin älter geworden, manche Pläne, Träume, Visionen will ich nicht mehr „auf später, auf irgendwann einmal“ verschieben. Ich will sie zeitnah in die Tat umsetzen.

Das ist aber nur ein Teil der Wahrheit. Es kam noch ein anderer Beweggrund hinzu. Ich kann jetzt, ein knappes Jahr später, nicht mehr sagen, in welchem Moment ich ernsthaft beschloss, ein Buch zu schreiben, und dass ich meine Familiengeschichte mit der Handlung des Romans verweben würde. Der Plan wuchs peu à peu in meinem Kopf. Ich hatte jahrelang immer darüber gewitzelt, dass ich irgendwann ein Buch schreiben würde, dass mir nur noch die Story dafür fehlen würde.

Dann, auf einmal, fiel sie mir plötzlich wieder ein. Die Kiste, von der mir meine Oma auf dem Sterbebett erzählt hatte. Unter Atemnot fing sie immer wieder an zu erzählen, dass sie doch die Kiste im Zug transportiert hätten, und keiner hätte den wahren Inhalt entdecken dürfen. 2004 war das. Und 2014 machte es Klick in meinem Kopf. Diese ominöse Kiste würde ich zum Ausgangspunkt meines Buches machen. Der Anfang war gemacht. Plötzlich war es greifbar. Ein Baustein kam zum anderen. Ich beschloss, auch für mein Buch nach Polen zu reisen, als Inspirationsquelle sozusagen. So wurden in diesem Sommer zwei Vorhaben Realität. Ich begab mich auf Spurensuche und habe endlich mit dem

Schreiben begonnen. Ich verwebte die Familiengeschichte in die Handlung meines Kriminalromans. Mit dem guten „sentyment“, dem guten Gefühl, zwei wichtige Dinge in meinem Leben nicht mehr weiterhin auf die lange Bank geschoben zu haben.

Martina Folscheid ●



Auf der Suche nach der Herkunft

Vielleicht haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, Ihre Familiengeschichte zu ergründen. Damit gehören Sie zu einer steigenden Anzahl von Ahnenforschern, die weltweit auf der Suche nach ihrer Herkunft sind. Wenn Sie über genügend Material in Ihren Alben und sogar Aufzeichnungen Ihrer Vorfahren verfügen, dann spricht doch nichts dagegen, dass Sie Ihre Geschichte aufschreiben. Wenn Sie kein eigenes Buch veröffentlichen wollen, finden Sie in Luxemburg verschiedene Möglichkeiten, Ihre Geschichte mit anderen zu teilen, z. B. auf der Internetseite www.memories.lu.

Wer seine Familiengeschichte nicht mit Hilfe eigener Quellen rekonstruieren kann, dem bietet das grenzüberschreitende Projekt „Luxroots“ ungeahnte Möglichkeiten, Ahnenforschung zu betreiben. Diese gemeinnützige Initiative bietet Familienforschern weltweit eine Fundgrube bei ihren Nachforschungen in Luxemburg und der Grenzregion. Inzwischen sind über 4.000 Personen bei luxroots registriert. Mehr als 50 ehrenamtliche Mitarbeiter helfen Ihnen dabei, dass Sie Ihren eigenen Stammbaum aufstellen und sogar persönlichere Informationen über Ihre Vorfahren herausfinden können. Sie machen eine Ahnensuche per Mausklick möglich und stellen Details von Akten der Zivilstandsregister und Pfarrbücher online zur Verfügung. Die Luxroots-Gruppe ist Betreiber der Internetseiten www.luxroots.com, www.igenealogy.lu, www.roots.lu und www.luxbooks.lu.

Späte Elternschaft

Chance oder Risiko?

Ihr erstes Kind bekommen auch hierzulande viele Frauen mit 35 oder später. Was eine späte Schwangerschaft für Frauen und Männer bedeutet und warum die biologische Uhr vieler Frauen heute anders tickt.

Mia Fischer* wollte eigentlich schon mit Anfang 30 Mutter werden. „Nach dem Abitur, meinem Studium und einem sicheren Job in der Medienbranche war ich bereit für ein Kind. Doch dafür hat mir damals einfach der richtige Partner gefehlt“, erzählt die Deutsche offen. Lange Zeit sei sie Single gewesen und am Wochenende gerne mit Freundinnen ausgegangen. Ihren Kinderwunsch legt sie zwangsläufig ad acta. Torschlusspanik hat die Angestellte dennoch nie verspürt. Mit Ende 30 plötzlich die Wende. „Ich habe meinen Mann kennengelernt. Und schon ein Jahr nach unserer Hochzeit wurde ich auf natürlichem Weg schwanger“, berichtet Fischer, die schon seit vielen Jahren im Großherzogtum lebt. Als sie ihre gesunde Tochter Julie* in den Armen hält, ist sie 40 Jahre alt und stolze Mutter. „Unsere Familien waren froh, dass es überhaupt noch geklappt hat, und dass meine Schwangerschaft und die Geburt ohne Komplikationen verlaufen sind.“

(* Name von der Redaktion geändert)

Auch bei Jil Meyers* hat sich der Kinderwunsch erst spät erfüllt. Seit vielen Jahren glücklich verheiratet, will die Luxemburgerin nach dem Jura-Studium erst einmal Karriere machen. Sie reist durch die Welt, arbeitet viel und feiert gerne – keine Situation, in der man ein Kind plant. Mit den Jahren baut sie sich eine eigene Kanzlei auf, ist finanziell abgesichert und kann sich ihre Arbeit meist frei einteilen. „Plötzlich war ich 40. Ich hatte im Job viel erreicht und auf einmal spürte ich eine tiefe Sehnsucht, doch noch ein Kind zu bekommen. Das war für mich ein neues Gefühl. Meine biologische Uhr hat getickt.“ Auch ihr Mann ist bereit für das Wunschkind, nur die Natur ist es vorerst nicht. „Nach einer Hormonbehandlung und der zweiten künstlichen Befruchtung hier im Land hatte ich das Glück, mit 43 doch noch schwanger zu werden“, berichtet Meyers. Sie sei glücklich, heute mit dem dreijährigen Jonas* einen gesunden Sohn zu haben.

Die zwei Beispiele zeigen – nicht nur immer mehr Promis wie Nicole Kidman oder Carla Bruni entscheiden sich heute erst jenseits ihres 40. Geburtstages für ein spätes Wunschkind – auch hier im Land sind viele Frauen so genannte Spätgebärende. Aber ab wann gilt man eigentlich als „späte“ Mutter? Noch in den 50er, 60er und 70er Jahren galt eine Frau, die mit 30 schwanger wurde, als späte Mutter. Doch was früher eine Ausnahme war, hat sich inzwischen zu einer gesellschaftlichen Tendenz entwickelt. „Heute liegt das durchschnittliche Alter einer Erstgebärenden in Luxemburg zwischen 30 und 31 Jahren. Dabei sind fast 25 Prozent der Mütter jenseits der 35, bei der künstlichen Befruchtung sind es sogar über 25 Prozent“, berichtet Dr. Caroline Schilling, Gynäkologin und Leiterin des „Service de Procréation Médicalement Assistée“ (PMA) im „Centre Hospitalier Luxembourg“ (CHL).

(* Name von der Redaktion geändert)

„Laut einer deutschen Psychologie-Studie sollen 35-plus-Mütter ihre Mutterrolle besser ausfüllen, weil sie sich bewusst für ein Kind entscheiden.“

Und dieser Altersanstieg ist vor allem auf die veränderten Biografien von Frauen zurückzuführen. Ganz selbstverständlich machen sie heute nach der Schule eine Ausbildung oder studieren, absolvieren ein Auslandssemester oder sammeln berufliche Erfahrungen in In- und Ausland. Die Bildungsgänge dauern länger, die Etablierung im Beruf beginnt später. Deshalb wird die Familiengründung immer häufiger aufgeschoben. Viele Frauen wollen zudem erst Karriere machen oder zumindest beruflich Fuß fassen

und finanziell abgesichert sein, bevor sie an eigenen Nachwuchs denken. Hinzu kommt, dass einige Frauen auch länger auf der Suche nach dem passenden Partner sind.

Dabei liegt – rein biologisch gesehen – das ideale Alter, um ein Kind zu bekommen, zwischen 20 und 25 Jahren.



In diesem Alter sind Frauen normalerweise am fittesten und können die Geburtsstrapazen am besten wegstecken. Schon ab 30 nimmt die Fruchtbarkeit langsam ab, ab 40 liegt die Wahrscheinlichkeit pro Zyklus schwanger zu werden nur noch bei fünf Prozent. Und laut Studien endet mit 41 meist die natürliche Fruchtbarkeit.

Einige Ärzte stehen der Tendenz der späten Mutterchaft kritisch gegenüber. Je älter die schwangere Frau, desto risikoreicher auch die Schwangerschaft und die Geburt. Ab 35 stufen Gynäkologen heute Frauen als Risikoschwangere ein. „Das Risiko für eine Fehlgeburt nimmt bei 40-plus-Müttern stark zu“, sagt Dr. Caroline Schilling. Zudem steige die Gefahr von Thrombose, Schwangerschaftsdiabetes, Übergewicht und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislaufsystem wird schwächer. Ältere

„Die Bildungsgänge dauern länger, die Etablierung im Beruf beginnt später. Deshalb wird die Familiengründung immer häufiger aufgeschoben.“

Frauen bekommen auch häufiger Mehrlinge, weil zum Ende der Fruchtbarkeit öfter mehr als eine Eizelle pro Zyklus sprungreif ist. Diese Faktoren können wiederum das Kind in Gefahr bringen. „Paare sollten sich bewusst sein, dass mit einer Mutter jenseits der 40 die Rate einer Frühgeburt und einer Fehlbildung beim Kind steigen. Zudem erhöht sich die Kindersterblichkeit“, so die CHL-Frauenärztin.

Doch es hat auch Vorteile, mit 35-plus Mutter zu werden: Viele reifere Mütter gehen nämlich bewusster in die Schwangerschaft und kümmern sich intensiv um ihren Körper und das Ungeborene. Sie verzichten oft aufs Rauchen, ernähren sich gesund. Außerdem sind viele ältere Mütter aufgrund ihrer Lebenserfahrung häufig gelassener und selbstsicherer. „Die meisten reiferen Mütter müssen sich heute auch finanziell keine Sorgen machen. Hier stellt sich jedoch die Frage, inwiefern dieser Umstand für ein Kind wirklich von Vorteil ist“, gibt Dr. Caroline Schilling zu bedenken. Laut einer deutschen Psychologie-Studie sollen 35-plus-Mütter ihre Mutterrolle besser ausfüllen, weil sie sich bewusst für ein Kind entscheiden. Und das soll sich auch positiv auf den Nachwuchs auswirken.

Und die späten Väter? Auch sie können meist von ihrer Lebenserfahrung profitieren, sind in der Regel entspannter und haben finanziell ausgesorgt. Laut Experten zögern heute auch immer mehr Männer das Kinderglück hinaus – der demografische Wandel, die hohen Scheidungsraten und die Reproduktionsmedizin gelten als Hauptgründe. In Deutschland haben mittlerweile fünf Prozent aller

Neugeborenen einen Papa jenseits der 50. Und dieser fühlt sich meist noch ziemlich fit. Auch der berühmte TV-Moderator Jean Pütz hat mit 74 – im besten Großvateralter – noch einmal Nachwuchs bekommen. „Natürlich hat man in meinem Alter gewisse Skrupel, aber ich habe immer gesund gelebt, daher hoffe ich, dass ich meine Tochter mindestens bis

zum 20. Lebensjahr begleiten kann“, sagte der Luxemburger damals in einem Interview.

Dass eine späte Vaterschaft jedoch auch Risiken birgt, er-
härten immer mehr Studien: Je älter der Vater bei der Zeu-
gung ist, desto eher kommt sein Kind ungesund zur Welt
oder erkrankt im Laufe seines Lebens. Und auch für die
Mutter kann die Schwangerschaft offenbar gefährlicher
sein, wenn der Vater nicht
mehr der Jüngste ist. Die-
se Studien beinhalten aber
auch einige Störfaktoren,
weil beispielsweise indivi-
duelle Aspekte nicht berück-
sichtigt werden. Denn viele
60jährige haben zwar ein chronologisches Alter von 60,
sind aber biologisch wesentlich jünger. Und die verrin-
gerte gemeinsame Lebenszeit? Kann das nicht zum Prob-
lem für Kinder werden? Die Zeit, die ältere Väter mit ihren

„Heute haben auch 50- oder
60jährige Väter noch gute
Chancen, ihr Kind bis ins frühe
Erwachsenenalter zu begleiten.“

Kindern noch verbringen können, hat dank der stetig stei-
genden Lebenserwartung enorm zugenommen, sagen Wis-
senschaftler. Heute haben auch 50- oder 60jährige Väter
noch gute Chancen, ihr Kind bis ins frühe Erwachsenenal-
ter zu begleiten.

Die Tochter von Mia Fischer ist inzwischen 15. „Bislang
war es Julie nie peinlich, dass ich älter bin als die meis-
ten Mütter ihrer Freunde. Ich
habe mich auch nie alt ge-
fühlt oder bin wegen meines
Alters komisch angeschaut
worden. Im Gegenteil – mei-
ne Tochter hält mich jung“,
versichert die heute 55-Jäh-
rige. Nach Julies Geburt habe sie sogar eine Zeit lang mit
dem Gedanken gespielt, noch einmal Mutter zu werden.
„Mein Mann wollte aber das Risiko nicht eingehen. Er woll-
te das Glück nicht herausfordern“, sagt sie.

Tina Noroschadt •

Spätes Kinderglück

Künstliche Befruchtung in Luxemburg:

Hierzulande finden jährlich etwa 500 In-vitro-Fertilisationen (IVF) statt. Tendenz steigend. Als IVF bezeichnet man eine Methode zur künstlichen Befruchtung im Reagenzglas.

Der „Service de Procréation Médicalement Assistée“ (PMA) setzt sich derzeit aus sieben Gynäkologen (drei aus der Bohler-Klinik und vier aus dem CHL – darunter auch Dr. Caroline Schilling – siehe Text) zusammen. Seit der Gründung des PMA 2005 ist die Nachfrage nach einer künstlichen Befruchtung um zehn bis fünfzehn Prozent pro Jahr gestiegen.

Der Dienst war zunächst ins Leben gerufen worden, um therapeutischen Bedürfnissen nachzukommen – wie zum Beispiel Frauen mit Eileiterproblemen zu helfen.

Im Moment kommen in Luxemburg ungefähr vier Prozent aller Kinder dank der Reproduktionsmedizin auf die Welt. Dabei liegt das Durchschnittsalter der werdenden Eltern zwischen 35 und 36 Jahren. Von der Krankenkasse wird die IVF-Behandlung bis zum 43. Geburtstag der Frau zurückerstattet.



**Baloise Assurances,
Äre Partner an all Liewenslag.**

Mir maachen lech méi sécher.

23, rue du Puits Romain • L-8070 Bertrange
Tél. 290.190.777 • ccc@baloise.lu
www.baloise.lu

In der baskischen Metropole San Sebastián

Die unbekannte Perle am Atlantik

Europäische Kulturhauptstadt 2016

Prachtvolle Strände, bestens erhaltene Belle Époque-Architektur, das Flair eines mondänen Seebads mit nicht nur kulturellen und kulinarischen Verlockungen: San Sebastián hat jungen und auch weniger jungen Besuchern eine Menge zu bieten – ist im Ausland aber nur wenig bekannt. Das wird sich ändern, wenn Donostia – so der baskische Name der Stadt – 2016 zusammen mit Breslau in Polen als europäische Kulturhauptstadt amtiert.

Die erste Annäherung an San Sebastián verwirrt. Ob im Auto oder aus dem Flugzeug, zunächst sieht man, wenn man an die französisch-spanische Grenze kurz hinter Biarritz kommt, nur karge Berge und sanft gewellte, sattgrüne Hügel. Darauf grasen Kühe und Schafe, zwischen denen Chalets verstreut sind, wie in der Schweiz oder in Österreich. Und das soll Spanien sein?

Morgendämmerung über dem Urumea-Fluss; dessen Ufer werden von prächtigen Emblemen aus der Wendezeit vom 19. zum 20. Jahrhundert flankiert

Aber nein, ist es doch gar nicht! Zumindest nicht nach Meinung nationalistisch gesinnter Einheimischer. Vielmehr sind die Baskenland-Reisenden, so die Ansicht konservativer Zeitgenossen, in einer nach Unabhängigkeit strebenden Region angekommen, die im Prinzip weder zu dem von Madrid aus regierten Land gehören darf noch zu dem, das den Herrschern im Pariser Élysée-Palast untersteht.

Zum Glück verliert die politische Dauerfehde der letzten Jahrzehnte inzwischen massiv an Bedeutung. Seit die ETA-Separatisten 2011 der Gewalt abgeschworen haben, lebt es sich entspannter an der nordspanischen Atlantikküste. Davon profitiert vor allem auch San Sebastián. Viel zu lange litt die Stadt unter ihrem miserablen Image als Terrorort. Die *donostiarras* selbst, wie sich die Einheimischen in ihrer eigenen Sprache nennen, galten als sturköpfig, gewaltbereit und unbelehrbar, was ihrem Ruf bei Touristen nicht gerade zuträglich war.

Zwar hat der Spruch „Zwei Basken, drei Meinungen“, der die widerspenstige Basken-Mentalität charakterisieren soll, am Golf von Biskaya auch heute noch seine Berechtigung. Doch mit der Präsenz ausländischer Gäste wurde sich an der berühmten Concha-Bucht und dem in einer eleganten Kurve liegenden Muschelstrand längst arrangiert.

„Zumal von Massenandrang wie etwa an der Costa del Sol oder auf den Balearen keine Rede sein kann.“

Immerhin trägt der Fremdenverkehr auch dazu bei, dass das Baskenland zu den wirtschaftlich am besten gestellten Regionen Spaniens zählt und die Arbeitslosigkeit hier so niedrig ist wie nirgendwo sonst im Land.

Apropos Bucht. Gleich mit drei ausgedehnten, insgesamt fünf Kilometer langen Stadtstränden punktet San Sebastián. Auf dem einen Abschnitt, Ondarreta genannt, tummeln sich vorwiegend Familien mit Kindern. Auf der nächsten *playa*, der muschelförmigen Concha, genießen unermüdliche Strandläufer Sand, Sonne und sanfte Seebrisen. Zurriola, das dritte Meeresufer mit seinen wilden Wellen, ist ein ideales Betätigungsfeld für Surfer und mutige Schwimmer. Zudem bieten die da wie dort verlaufenden Promenaden die willkommene Kulisse für eine der Lieblingsbeschäftigungen sowohl der Einheimischen als auch vieler Gäste.



„El Peine del Viento“, der Windkamm: Die stählernen Skulpturen des Bildhauers Eduardo Chillida zählen zu den Wahrzeichen seiner Geburtsstadt Donostia

Diese üben sich in ebenso gemütlichen wie unermüdlichen Spaziergängen entlang des emblematischen Geländers, das bereits seit mehr als 100 Jahren die Wege begrenzt. Zusammen mit den Windkamm-Skulpturen des berühmtesten baskischen Bildhauers Eduardo Chillida zählt die weiß lackierte, kunstvoll verschnörkelte Balustrade zu den Wahrzeichen der Stadt.

Doch nicht nur Strände, Hafen und Meeresnähe locken Gäste in die Postkarten-Idylle. Fast genauso verführerisch sind jene Stadtviertel, in denen die verspielte Belle Époque-Architektur die Zeit überdauert hat und viele herrschaftliche Gebäude aus der Rationalismo-Periode bis heute im alten

Glanz erstrahlen. Selbst sein mondänes Flair hat sich das Seebad, in dem einst Adelige und Könige aus halb Europa über Sommerresidenzen verfügten, bewahren können – trotz aller Zugeständnisse an den Zeitgeist.

Umso erstaunlicher, dass Donostia, ungeachtet seiner vielfältigen Reize und Facetten, im 21. Jahrhundert ein Reiseziel geblieben ist, das bei ausländischen Gästen noch auf den endgültigen Durchbruch wartet. Viele Spanier hingegen wissen längst um dessen Einzigartigkeit. Auf der Flucht vor der Hitze im Inneren der iberischen Halbinsel verbringen sie hier regelmäßig ihre Sommerfrische und erfreuen sich an der ganz speziellen Atmosphäre, die an diesem außerge-

wöhnlichen Ort herrscht. Vornehm und trotzdem lässig und entspannt, kulturell attraktiv und gleichzeitig sportlich aktiv – so lauten die Prädikate, mit denen die Stadt wie keine zweite im Land bedacht wird.

Tipp

Beste Reisezeit:
Im Frühjahr oder im Herbst.
Regen ist jederzeit möglich,
auch im Hochsommer, wenn
die Höchsttemperaturen
um die 30 Grad
liegen.



Belebter Yachthafen: Einst waren die Basken mutige Walfänger und Hochseefischer; heute erinnern nur noch das kleine, aber feine Marinemuseum und das benachbarte Aquarium an diese stolze Tradition

Deren herausragende Eigenschaften wusste auch – sehr zum Unmut der *donostiarras* – Diktator Francisco Franco zu schätzen, der von 1940 bis 1975 seinen Urlaub an der Concha verbrachte, gleichzeitig aber alles typisch Baskische verbieten ließ. Willkommener sind da schon die Filmstars und Kinoliebhaber von nah und fern, die seit 1953 alljährlich im September zum Zinemaldia, dem bedeutendsten Filmfestival von ganz Spanien, strömen. Und nicht zu vergessen die Gourmands und Gourmets, welche die kulinarische Ausnahmestellung der Stadt schätzen und entsprechend würdigen.

„Donostia zählt nicht einmal 200.000 Einwohner, aber gut ein Dutzend Michelin-Sterne und globusweit die höchste Dichte an Spitzenköchen.“

Diese Superlative machen die baskische Metropole zur gastronomischen Welthauptstadt schlechthin.

Ihre lukullischen Aushängeschilder sind jedoch nicht nur die hochdotierten Sterne-Lokale. Haute Cuisine in Miniaturform wird, für jeden Geldbeutel erschwinglich, auch in den zahllosen Bars der engen Altstadt-Gassen und in angesagten Vierteln wie Gros, Egia und Amara serviert. In Form jener mundgerechten Imbisse, die im übrigen Spanien und auch im schlemmerfreudigen Rest der Welt meist recht schlicht sind und *tapas* genannt werden, im Baskenland aber meist von exquisiter Qualität sind, *pintxos* heißen, oft als kunstvolle Kreationen daher kommen, aber dennoch ganz prosaisch im Stehen gegessen werden.

Angeichts der Spitzenleistungen in donostiarrischen Küchen verwundert es nicht, dass 2011 gerade hier die erste kulinarische Hochschule Spaniens eröffnet wurde. Nach vierjährigem Studium, Spanisch- und Englischkenntnisse vorausgesetzt, kann man am Basque Culinary Center sein Diplom in „Gastronomie und kulinarischen Künsten“ erwerben. Was der kochende Nachwuchs hier tatsächlich lernt und bereits nach wenigen Semestern zu leisten imstande ist, kann jeder leidenschaftliche Esser in dem kleinen, anspruchsvollen Restaurant überprüfen, das zur Universität gehört. Unter der Woche wird hier täglich ein vorzügliches,

aber dennoch recht günstiges Mittagssmahl aufgetischt. Doch aufgepasst! Die Nachfrage ist so groß und die Tischzahl so gering, dass Plätze lange im Voraus reserviert werden müssen.

Eine weitere baskische Besonderheit sind die *txokos*, die gastronomischen Gesellschaften, von denen allein in der Altstadt von Donostia mehrere Dutzend beheimatet sind. Die ersten dieser Vereinigungen wurden um 1870 von Handwerkerzünften gegründet, als weltliche Entsprechungen zu den religiösen Bruderschaften der Schutzheiligen. Ihre ausschließlich männlichen Mitglieder trafen sich anfangs zum Diskutieren und Kartenspielen außerhalb der häuslichen Umgebung. Vor allem aber wurde das gemeinsame Kochen, Essen und Trinken gepflegt; manchmal trieb man sogar zusammen Sport, wie die Pokale, Statuen und Diplome in den Vitrinen zahlreicher *sociedades gastronómicas* bezeugen.

Mit der Zeit hat sich einiges an den alten Gepflogenheiten geändert. Im Mittelpunkt des Interesses steht jetzt eindeutig die Gastronomie. Statt sich über das im Baskenland nach wie vor heikle Thema Politik in die Haare zu geraten, genießt man lieber. Angeregt debattiert wird höchstens über Fußball. Auf besondere Einladung eines Vereinsmitglieds dürfen sogar auswärtige Besucher sich mit an die langen Holztische setzen, um die Spezialitäten der ambitionierten Amateurröche zu genießen – wie beispielsweise *merluza en salsa verde* (Seehecht in grüner Sauce), *croquetas de bacalao* (Stockfischkroketten) und *tartaletas de rabo de toro* (Stierschwanztörtchen). Dazu trinkt man mit Vorliebe den spritzigen baskischen *txakolí*, ein kühles Bier oder einfach ein Glas Rotwein.



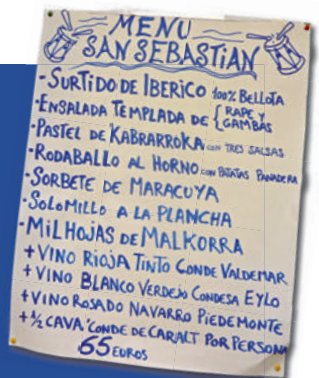
Tipp Essen & Trinken:

An empfehlenswerten Restaurants mangelt es in San Sebastián nicht. Die meisten servieren mittags, also zwischen 14:00 und 16:00 Uhr, ein dreigängiges „menú del día“, dessen Preis zwischen 17 und 25 Euro variiert (Getränke inklusive), während abends etwas teurer à la carte gegessen wird.

Die meisten Pintxo-Bars liegen in der Altstadt rund um die Plaza de la Constitución und die Calle 31 de Agosto. Tische im Restaurant des Basque Culinary Center, wo das exzellente, von den Studenten angerichtete Mittagssgericht auch nur um die 20 Euro kostet, müssen vorab reserviert werden:

Tel. ++34-902-54 08 66.

Mehr Informationen unter: www.bculinary.com.



Übrigens wird inzwischen auch Damen gelegentlich der Zutritt zu den txokos gewährt. Allerdings ist der Küchenbereich für weibliche Gäste immer noch tabu. Dort dürfen nur die treuen Perlen aktiv werden, die am nächsten Morgen zum Säubern anrücken.

Von außen wirken die Kochclub-Lokale wie ganz gewöhnliche Restaurants. Tritt man als Unbefugter aber versehentlich über deren Schwelle, kann man durchaus den einen oder anderen vorwurfsvollen Baskenblick ernten. Demnach ist es gut zu wissen, woran der Unterschied zwischen einer Gaststätte für jedermann und dem Koch- und Speiseraum einer *sociedad gastronómica* zu erkennen ist. Bei letzterer befindet sich eine Metallhalterung an der Fassade über der Eingangstür, in die an besonderen Festtagen die vereinseigene Fahne gesteckt wird.



Sonnenanbeter und Sportbegeisterte: Kaum ein Tag vergeht an der legendären Muschelbucht, an dem Strand und Meer nicht für die unterschiedlichsten Aktivitäten genutzt werden



Im Ausland werden sich die Vorzüge Donostias wohl erst umfassender herumsprechen, wenn die Stadt 2016 als Europäische Kulturhauptstadt amtiert, zusammen mit dem polnischen Breslau. Noch wird vor Ort mit Hochdruck am Programm des Kulturjahr-Events gefeilt; mit einer definitiven Veranstaltungsliste ist erst im Spätherbst zu rechnen.

Fest steht derzeit nur, dass die stolzen Basken die Gelegenheit nutzen werden, ihre kulturellen und gesellschaftlichen Traditionen hochzuhalten

und den Gästen ihr ausgeprägtes Selbstbewusstsein vorzuführen. Die Vorschau auf das kommende Kulturjahr lässt jedenfalls eindeutig lokal-regionale Komponenten erkennen.

So sollen ausländische Übersetzer wichtige Werke der baskischen Literatur ins Russische, Polnische und Slowenische übertragen. Während – so viel sei jetzt schon verraten – im weitläufigen Stadtpark Cristina Enea Shakespeares „Sommernachtstraum“ aufgeführt werden wird – natürlich auf Euskara, auf Baskisch also.

Georges Hausemer ●

Tipp Wohnen und Übernachten:

Es gibt zahlreiche Hotels sämtlicher Preisklassen in der Stadt. In der Hochsaison ist reservieren unbedingt erforderlich. Wer ein Appartement oder eine kleine Wohnung mieten möchte, wende sich am besten an den sehr zuverlässigen Anbieter Feelfreerentals. Dessen breit gefächertes Angebot finden Sie unter:
www.feelfreerentals.com

Anreise: Ab Luxemburg gibt es keine Direktflüge nach Hondarribia, dem kleinen Flughafen in der Nähe von San Sebastián. Am günstigsten sind Flüge über Madrid oder Barcelona nach Bilbao, von wo aus stündlich ein Bus nach San Sebastián geht. Das Ticket für die ca. 70 Minuten dauernde Fahrt kostet 16,85 Euro.

Zusätzliche Informationen: Erhalten Sie unter www.sansebastianturismo.com, www.baskultur.info und www.dss2016.eu sowie beim spanischen Fremdenverkehrsamt, Myliusstraße 14, D-60323 Frankfurt, Telefon: 0049 69 72 50 33, E-Mail: frankfurt@tourspain.es, Internet: www.spain.info.

Reisen nach San Sebastián bietet u. a. Olimar, www.olimar.de, an sowie ab 2016 auch der luxemburgische Reiseveranstalter ULT (Union Luxembourgeoise de Tourisme), mehr dazu unter www.ult.lu.

Ernährung

50plus

Das jüngste Gericht

Green Smoothies oder Beef Buddies, Rohkost oder Low Carb, Paleodiät, Fast Food und Kochshows en masse: Wer isst eigentlich heute noch normal? Keine Frage: Wir leben im Zeitalter der Foodies. Was uns jedoch nicht davon abhalten sollte, einen Blick auf eine wirklich vernünftige Ernährung ab 50 zu werfen.

Auch wenn die gefühlte Mehrheit plötzlich vegan lebt oder zumindest die eine oder andere Nahrungsmittelintoleranz pflegt, steht eines fest: Noch nie war das Angebot und dadurch auch die Chance, sich in unseren Breitengraden richtig zu ernähren, so groß wie heute. Die Krux: Gleichzeitig wurde auch noch nie so viel und so ausgiebig über das Thema Essen diskutiert. So viele unterschiedliche Formen sind mittlerweile geläufig, dass man schon mal schnell den Überblick verlieren kann.

Was macht sie denn nun aus, die richtige und gute Ernährung im besten Alter? Eines vorneweg: Man kann sich durchaus entspannen, denn das A und O ist scheinbar nach wie vor die Ausgewogenheit. Wenngleich man sich auch an gewissen Fakten orientieren sollte.

Ab dem 50. Lebensjahr verändert sich der Körper, und damit auch sein Energiebedarf. Ältere Menschen brauchen zwar weniger Energie, aber der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen bleibt trotzdem gleich. Diese Anforderungen müssen beim Essen und Trinken berücksichtigt werden. Das liegt zum einen an der Tatsache, dass mit zunehmendem Alter im Körper die Muskelmasse abnimmt, der Fettanteil jedoch steigt. Zudem beginnt meist eine etwas geruhsamere Lebensweise, die von weniger Hektik als beispielsweise von vor 20 Jahren geprägt ist. Die Folge: Überflüssige Pfunde sammeln sich ausgerechnet in dieser Lebensphase leichter an und sind auch noch schwerer wieder loszuwerden. Das sollte man aber unbedingt in Angriff nehmen, denn Übergewicht in der 50plus-Generation ist nicht nur weit verbreitet, sondern birgt auch noch zahlreiche gesundheitliche Risiken: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gicht und Bluthochdruck sind häufige Begleitscheinungen von Übergewicht.

„Was viele nicht wissen,
Ballaststoffe helfen außerdem
Dickdarmkrebs vorzubeugen.“

Genügend Argumente also, um die Ernährung ein wenig neu zu justieren. „Das heißt aber nicht, dass man mit dem 50. Geburtstag seine Ernährung komplett umstellen muss“, beruhigt Laura Scholler, Ernährungsberaterin am „Centre Hospitalier Luxembourg“ (CHL), „allerdings kann man an einigen Schrauben drehen, um länger fit zu bleiben. Frauen beispielsweise benötigen mit der Zeit mehr Kalzium, damit die Knochen weiterhin stark bleiben und die Osteoporose keine Chance hat.“ Außerdem kann man auf die Kalorienzufuhr, Cholesterin, Salz, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Flüssigkeitszufuhr achten.

Unser Energiebedarf sinkt zwischen 50 und 65 mit atemberaubender Geschwindigkeit. Wir brauchen pro Tag 300 Kalorien weniger – das entspricht einer kleinen Mahlzeit. Gemein, ist aber so. Von daher empfiehlt es sich, den Stoffwechsel mit Sport und genügend Eiweiß anzukurbeln. „Viele ältere Menschen konsumieren viel zu wenig Eiweiß, sind dann nicht stressfest und haben zu wenig Vitalität“, weiß die Ernährungsexpertin. „Das wiederum liefert vor allem das Vitamin B 12 im Fleisch. Am besten für Menschen der Generation 50plus ist Geflügel, vor allem Huhn.“

Und das berühmte 4-Minuten-Ei zum Frühstück? „Gegen drei Mal Ei pro Woche ist bei einem gesunden Menschen nichts einzuwenden, da das Cholesterin im Eigelb dank der schützenden Funktion vom Lecithin das Cholesterin im menschlichen Körper nicht anhebt“, so Laura Scholler und schiebt gleich noch einen weiteren Tipp hinterher: „Jede Woche zweimal sollte Fisch auf den Tisch kommen, vor allem Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele.“ Die darin reichlich vertretenen Omega-3-Fettsäuren stärken nicht nur Herz und Kreislauf, sondern fördern auch im Alter die Produktion neuer Gehirnzellen.

Auch Ballaststoffe haben vielfältige positive Wirkungen für unsere Gesundheit. Sie sind wichtig für eine normale Darmfunktion und können Verstopfung vorbeugen. Be-

stimmte Ballaststoffe haben eine cholesterinsenkende Wirkung. Dazu gehören insbesondere die Ballaststoffe aus Haferkleie, Äpfeln und Beeren. Was viele nicht wissen, Ballaststoffe helfen außerdem Dickdarmkrebs vorzubeugen. Stocken Sie jetzt Ihr tägliches Ballaststoffkonto auf mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Trockenfrüchten, Obst und Gemüse.

Netter Nebeneffekt: Die im Obst und Gemüse enthaltenen Antioxidantien helfen gleichzeitig, der Hautalterung vorzubeugen und können sogar vor Krebs schützen. „Eine vegetarische Ernährung kann durchaus eine tolle Alternative sein, bei einer rein veganen Form jedoch muss man gut aufpassen,

dass genügend wichtige Nährstoffe enthalten sind und die Ausgewogenheit garantiert ist“, rät die Ernährungsexpertin.

Wer jetzt noch auf einen moderaten Salzkonsum achtet, tut gleichzeitig viel für seine Gesundheit. Mehr als zehn Gramm pro Tag sollten es nicht sein. Aufpassen, denn schnell ist man über der empfohlenen Menge, da viele Speisen bereits vorgewürzt sind. Eine zu hohe Salzzufuhr vergrößert nach und nach das Blutvolumen, weil der Natriumgehalt in den Körperzellen ansteigt. Zudem kann der Blutdruck nachts nicht mehr richtig absinken. Die Folge: Ihr Herz muss ständig mehr arbeiten als normal, es erreicht seine Maximalleistung schneller.

Und warum ist Trinken so wichtig? Verdauungsprobleme, Kreislaufschwäche oder Verwirrtheit können die Folgen sein, wenn zu wenig getrunken wird. Eineinhalb Liter am Tag sind ratsam. Ideal sind Wasser, ungesüßter Tee und Schorle aus einem Drittel Fruchtsaft und zwei Dritteln Wasser. Klingt langweilig? Gar nicht! Denn wer sich ab und an ein Glas Rotwein gönnt, ist laut Ernährungsexperten herztechnisch gesehen auf der sicheren Seite. Die im Rotwein enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die so genannten Flavonoide, sollen das Herz schützen und gelten generell als Antioxidantien. Na dann, Prost!

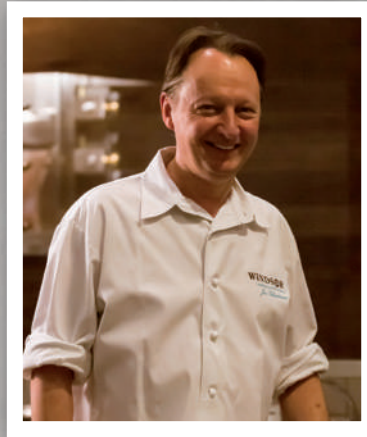
Andrea Glos ●



Wesentlich sind genügend Nährstoffe und Ausgewogenheit in der Ernährung – und schmecken darf es auch

Interview

Jan Schneidewind



Der pure Genuss

Jan Schneidewind, Spitzenkoch aus dem Luxemburger Restaurant „Windsor“ weiß, was in Zukunft auf unsere Teller kommen wird.

MID-LIFE:

Das Thema Ernährung nimmt heute einen besonderen Platz in unserem Lifestyle ein. Inwiefern haben sich die kulinarischen Ansprüche Ihrer Gäste verändert?

Jan Schneidewind: Was vor zehn Jahren noch in war, ist heute nicht mehr in. Es wird heute beispielsweise immer weniger mit Sahne und Butter gearbeitet. Stattdessen geht es mehr in Richtung Öle – nicht nur Olivenöl, sondern auch Kürbisöle oder Leinsamenöle. Damit wird momentan sehr viel aromatisiert.

MID-LIFE:

Was ist im Moment besonders gefragt?

J.S.: Die Gäste legen heute wesentlich mehr Wert auf die Qualität der Produkte. Sie wollen wissen, wo kommt das Fleisch her und wie wird es gezüchtet. Im Gegenzug sind die Kunden auch bereit, für ein vernünftiges Stück Fleisch etwas mehr Geld auszugeben. Generell wird das Produkt auch stärker in den Vordergrund gestellt, d.h. der Trend geht hin zu einer puren Zubereitungsart, so dass man die einzelnen Zutaten auch wirklich noch herauschmecken kann.

Das Gleiche gilt auch für den Fisch. Ein ganz problematisches Thema, denn es gibt ja immer weniger davon. Natürlich kann man auf Zuchtfisch ausweichen, aber das ist bei mir im Restaurant zumindest kein Thema. Schließlich

kann ich hier nicht nachvollziehen, ob sie eventuell in verschmutztem Wasser gezüchtet oder sogar mit Medikamenten vollgepumpt wurden. Deshalb gibt es bei uns Wildfisch, je nach Saison.

MID-LIFE:

Gibt es Gerichte, die heute gar nicht mehr funktionieren?

J.S.: Für einzelne Gerichte kann man das nicht unbedingt behaupten. Was in der gehobenen Gastronomie allerdings nicht mehr gefragt ist, ist eine pseudokreative Küche, in welcher der Koch Pünktchen auf den Teller macht, die gar nichts bringen. Die Kunden von heute wollen auf dem Teller wieder erkennen, was sie zuvor bestellt haben.

MID-LIFE:

Welchen Trend in Sachen Gastronomie sehen Sie für die Zukunft?

J.S.: Ganz klar wird sich weiterhin der produktorientierte, qualitäts- und herkunftsbewusste Trend durchsetzen. Kein Mensch will sich mehr Tiefkühlgarnelen aus Thailand antun, von denen man nicht weiß, aus welchem verschmutzten Gewässer sie gefischt werden. Der pure Genuss von hoher Qualität steht nun im Vordergrund, aber auch Kurzgebratenes und Kräuter liegen im Trend. Und: Es gibt ein großes Comeback von Wildgerichten.



Pare-brise cassé?

**Autocenter Goedert
répare et remplace.
Tél. 488 766-288**

essence

car wash

shop

atelier

Belle Etoile
Bereldange
Contern
www.autocentergoedert.lu

Foetz
Hollerich
Z.A.I. Bourmicht



**autocenter
goedert**
love your car

Traditionelle Europäische Medizin (TEM)

Dagegen ist ein Kraut gewachsen!

Die etwas anderen Heilmethoden

Was die Asiaten können, können wir doch schon längst: Nach dem großen Hype um die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist jetzt die europäische Variante im Kommen. MID-LIFE erklärt, was sich hinter der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) verbirgt.

Es wird wieder geschöpft, Freunde! Und zwar nicht bei der Steuererklärung, sondern in der Arztpraxis. Vielmehr gesagt bei einem Therapeuten, der das Heilwissen der TEM, der Traditionellen Europäischen Medizin, anwendet. Wenn er Ihnen dann noch vorschlägt, Blutegel anzusetzen, um etwaige Rückenbeschwerden zu lindern, dann wissen Sie: Dieser Arzt liegt im Trend!

Kaum zu glauben, aber wahr: Die uralten Heilmethoden von Hildegard von Bingen, Kneipp und Co sind wieder stark im Kommen. Die Traditionelle Europäische Medizin ist quasi das hiesige Pendant zur Traditionellen Chinesischen Medizin und dem indischen Ayurveda.

Die Heilkunde umfasst ein sehr weites Feld: Zur TEM zählen u.a. die Kräuterkunde von Hildegard von Bingen, die

Bachblüten-Therapie, der Einsatz von Schüsslersalzen, die Homöopathie, Kneipps Wasserkuren und die Säftelehre von Hippokrates. Allen Heilverfahren ist ein ganzheitlicher Aspekt gemein, der durchaus auch einen spirituellen Ansatz aufweist und die ursprüngliche Verbindung zwischen Mensch und Natur in den Vordergrund stellen will.

„Die Traditionelle Europäische Medizin ist quasi das hiesige Pendant zur Traditionellen Chinesischen Medizin und dem indischen Ayurveda.“

Als Basis sehen die TEM-Therapeuten die Säftelehre von Hippokrates an: Gesundheit und Krankheit hängen demnach von der Balance der vier *Humores* oder Säfte ab: Phlegma, Sanguis, Cholé und Melancholie. Kommt Ihnen bekannt vor? Richtig, die antike Temperamentenlehre ähnelt stark den Ayurveda-Typen Vata, Pitta und Kapha. Ein TEM-Therapeut kann den jeweiligen Säfte-Typus ermitteln und dementsprechend ein etwaiges Ungleichgewicht wieder herstellen. Er sieht sich dabei als Ergänzung zur modernen Medizin, die



Das gute, alte Schröpfen ist ebenfalls wieder in Mode gekommen

Info

Sie suchen einen
TEM-Therapeuten in der
Großregion?

Auf

www.theralupa.de

kann man je nach Region
und Heilverfahren den jeweiligen
Spezialisten finden!
Die Behandlungskosten müssen
selbst übernommen
werden.



„Die absolute Trendsetterin zu
ihrer Zeit war aber unbestritten
Hildegard von Bingen.“

bisweilen an ihre Grenzen stößt und oft den ganzheitlichen Aspekt im Heilungsprozess vernachlässigt. Dabei schreckt er allerdings nicht vor exotischen Heilungsmethoden zurück: Stimmt, in Zeiten, in denen Menschen freiwillig ihre Füße in ein Bassin hängen, damit Putzerfische die lästige Hornhaut abknabbern, ist der Schritt zu einer Therapie mit Blutegeln nicht mehr weit.

Tatsächlich wird diese äußerst gewöhnungsbedürftige Methode aus dem Mittelalter heute wieder angewandt. Sie soll bei Arthrose, Krampfadern und Schmerzsyndromen wir-

ken und funktioniert folgendermaßen: Die Blutegel saugen sich etwa eine Stunde lang an der betreffenden Stelle fest und fallen anschließend von alleine wieder ab. Da ihr Speichel eine Unmenge an schmerz- und entzündungshemmenden Substanzen enthält, sollen die Beschwerden nach nur einer Sitzung für mehrere Monate beseitigt sein. Eklig, aber effizient.

„Die Blutegel-Methode, das Schröpfen, aber auch Schwitzkuren oder Fasten zählen zu den ausleitenden Verfahren und sind Grundlage der Traditionellen Europäischen Medizin.“

Weniger eklig, aber ähnlich wirksam ist das gute alte Schröpfen. Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen werden mit dieser ebenfalls mittelalterlichen Methode gute Erfahrungen gemacht. Mit einer Art Saugnapf wird die Haut am Rücken angesaugt, so dass sich ein Vakuum bildet.

Durch das Ansaugen lösen sich Verklebungen in den Faszien, also dem Bindegewebe, das Muskeln, Knochen, Sehnen und Organe zusammenhält. Die Verklebungen bzw. Verhärtungen werden als Ursache vieler Beschwerden angesehen.

Die Blutegel-Methode, das

Schröpfen, aber auch Schwitzkuren oder Fasten zählen zu den ausleitenden Verfahren und sind Grundlage der Traditionellen Europäischen Medizin.

Ebenso wie der Aderlass. Der Aderlass ist eines der ältesten Heilverfahren und gehörte für Hippokrates zur Heilung, aber auch zur Vorbeugung unmittelbar dazu. Der Gynäkologe

Bernhard Aschner erforschte zu Beginn des letzten Jahrhunderts die noch heute gültigen und angewandten Indikationsstellungen. Er prägte das moderne Verständnis vom Aderlass; dadurch wurde der Wiedereintritt in die Naturheilmedizin eröffnet. Der Aderlass kann bei Entzündungen, Blutfülle, zur Entgiftung sowie Stoffwechselverbesserungen angewendet werden, aber auch zur Beruhigung bei lokalen Krämpfen, Bluthochdruck sowie Neigung zu Schlaganfall oder Herzinfarkt. Der Aderlass soll zur Verbesserung der Durchblutung, der Fließeigenschaft, zur Anregung und Neubildung des Blutes führen. Für geschwächte Patienten mit niedrigem Blutdruck sowie bei Blutarmut ist diese Methode selbstverständlich nicht geeignet!

Die absolute Trendsetterin zu ihrer Zeit war aber unbestritten Hildegard von Bingen. Die Universalgelehrte hat die Heilkunde vor rund einem Jahrtausend quasi „revolutioniert“. Zwar hielt auch sie das Ungleichgewicht der „Körpersäfte“ für die Ursache allen Übels, sie fügte jedoch auch die Heilkraft der Kräuter hinzu. Gemäß dem Motto „gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ hielt Hildegard von Bingen diverse Kräuter und Pflanzen für viele Krankheiten parat:

Erkältungen, Magenprobleme, unterschiedliche Schmerzen und Entzündungen. Zum Teil sind ihre Erkenntnisse auch heute noch für die Phytopharmazie geltend, ob Salbeibonbons gegen Halsweh, Kamille gegen Entzündungen oder Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen. Trotzdem ist Hildegard von Bingens Kräuterheilkunde bereits 1.000 Jahre alt, und so manche Erkenntnis ist gottseidank im Laufe der Zeit hinzugekommen. Denn nicht für jeden ist das Therapieren mit Kräutern geeignet, vor allem Schwangere sollten vor Einnahme einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren, um Komplikationen oder das Risiko einer Frühgeburt zu vermeiden.

Warum TEM heute wieder so stark im Kommen ist? Vielleicht liegt es an der Erkenntnis, dass man bei kleineren Wehwehchen nicht zwangsläufig mit Kanonen auf Spatzen schießen muss. Vielleicht auch an der Sehnsucht nach der „guten, alten Zeit“, in der alles auf natürliche Art und Weise gelöst wurde. Vielleicht sind wir aber einfach auch schlauer geworden und verbinden die alten Weisheiten mit moderner Medizin? Das wäre doch mal was ...

Andrea Glos ●



Grüner geht's nicht:
Das Kräuterhotel „Villa Vontenie“ mit Blick auf die Burg Ramstein



Annetta Vontenie und
Jeroen Bauer

Mit viel Herz und etwas Eigensinn

Den Traum vom eigenen Hotel leben

Der Traum von Unabhängigkeit und der Freiheit, beruflich endlich das tun zu können, was einem wirklich am Herzen liegt – wer hätte nicht schon einmal an einem trüben Bürotag mit diesem Gedanken gespielt? Annetta Vontenie und Jeroen Bauer haben den Schritt gewagt und sich im März 2014 als Betreiber eines Hotels im idyllischen Kylltal selbstständig gemacht. Allerdings nicht Hals über Kopf, sondern gut vorbereitet.

„Mein Gott, ist das ruhig hier“, so der erste Gedanke, wenn man aus dem Auto steigt. Der zweite: „Und wie schön grün!“ Die Lage des Kräuterhotels „Villa Vontenie“, mit Blick auf die Burg Ramstein, könnte nicht besser sein, um sich eine Auszeit von Stress und Alltagshektik zu gönnen. Dabei war der Start ins neue Leben als Hoteliers für Annetta Vontenie (47) und Jeroen Bauer (50) zunächst alles andere als entspannt. „Im März 2014 haben wir das Hotel gekauft, konnten aber bereits im Januar anfangen zu renovieren. Schon im Mai meldete sich die erste Wandergruppe mit gleich 33 Personen bei uns an! Es war sehr, sehr hektisch, aber Punkt 15 Uhr waren tatsächlich alle Betten bezogen

und um 16 Uhr kamen die Gäste. Das erste Frühstück für so viele Leute in einer noch nicht ganz fertig eingerichteten Küche zuzubereiten, war eine echte Herausforderung. Am Schluss waren zum Glück jedoch alle zufrieden“, erinnert sich Annetta Vontenie lächelnd.

Inzwischen ist das Hotel mit seinen 18 Zimmern bzw. 33 Betten fast komplett renoviert und, nicht zuletzt dank der Positionierung auf der Online-Plattform booking.com, gut ausgebucht. Anderthalb Jahre hatte das holländische Ehepaar nach einem geeigneten Objekt gesucht und eigentlich schon fast aufgegeben, als es das Gebäude in Kordel in



Die klare Schlichtheit ist Teil des Konzepts

einer Internet-Annonce entdeckte. Kaum eine halbe Stunde von Trier und eine knappe Stunde von Luxemburg entfernt, mitten im Grünen gelegen, umgeben von Rad- und Wanderwegen, schien es – trotz starken Renovierungsbedarfs – die perfekte *location*, um Kräuterküche, Naturerleben und persönliche Atmosphäre unter einen Hut zu bringen. Die Idee zu diesem Konzept entstand während eines Urlaubs in der Bourgogne vor zwölf Jahren, wo die beiden die besondere Philosophie der familiär geführten *chambres d'hôte* und *tables d'hôte* kennenlernten und so begeistert waren, dass sie sich vorstellen konnten, etwas Ähnliches auf die Beine zu stellen. „Wir haben oft darüber gesprochen und alle möglichen Szenarios durchgespielt. Vor drei Jahren hat sich schließlich die Möglichkeit ergeben, und wir haben ganz konkret mit der Vorbereitung und der Suche angefangen. Wir wollten nicht

„Mit der Zeit wurden wir immer realistischer.“

damit warten, bis wir in Rente sind. Es ging uns vor allem um die Freiheit, kreativ zu sein, eigene Ideen verwirklichen zu können und weniger darum, uns und anderen nochmal etwas zu beweisen“, erklärt das Paar. Zumal die Reaktionen von Freunden und Familie durchaus gemischt waren. Während erstere das Projekt meist spannend fanden, appellierten die Angehörigen eher, doch „vernünftig“ zu bleiben. „So richtig ernstgenommen hat es anfangs wohl kaum jemand, mitunter wurde uns auch abgeraten. Als unser Umfeld dann allerdings unsere Begeisterung spürte und merkte, dass wir hundertprozentig bei der Sache waren, gab es viel Unterstützung“, sagt Annetta Vontenie. „Es war eben nicht einfach nur so eine fixe Idee. Wenn wir etwas machen, dann machen wir es auch richtig und keine halben Sachen“, ergänzt ihr Mann nachdrücklich.



Auch in den Schlafzimmern gilt: Entspannen pur

Daher verließ sich das Paar nicht nur auf seine Begeisterung, sondern betrieb gezielt Marktforschung, verfolgte touristische Trends für bestimmte Regionen und erstellte einen fundierten Businessplan, um die Finanzierung zu gewährleisten. „Wir wollten mit unserem Angebot ja auch Erfolg haben und gezielt den Wünschen unserer potentiellen Kunden entgegenkommen. Deshalb haben wir uns von unserer anfänglichen, etwas naiven Vorstellung verabschiedet, dass Annetta alleine eine kleine *bed and breakfast* Pension eröffnen würde. Man braucht einfach eine bestimmte Größe bzw. Anzahl von Betten, um von einem Hotelbetrieb leben zu können“, so Jeroen Bauer in seiner besonnenen Art.

„Es ging uns vor allem um die Freiheit, kreativ zu sein, eigene Ideen verwirklichen zu können.“

Der Sportwissenschaftler war lange Jahre im Management für Medizin- und Krankenhausprodukte tätig. Annetta Vontenie, ausgebildete Physiotherapeutin, war zuvor im Bereich Kundendienst beruflich aktiv. Ihre Jobs führte beide immer wieder gemeinsam ins Ausland, nach Hamburg und

in die Nähe von Göteborg. Erfahrung im Hinblick auf die angestrebte neue Existenzgründung hatten sie allerdings kaum, daher engagierten sie einen professionellen Berater, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen.

Der Experte vom deutschen Verband für Hotellerie und Gastronomie schaute sich einige potentielle Hotelobjekte mit an, schrieb Berichte und unterstützte das Paar mit kritischem

Blick und konkreten Hinweisen. „Am Anfang hatten wir sehr romantische Vorstellungen, aber mit der Zeit wurden wir dank seiner Hilfe immer realistischer und unser Fragenkatalog an die Makler zunehmend länger und detaillierter“, beschreibt Annetta Vontenie.

Auch die Wahl in Deutschland ein Hotel zu eröffnen, hatte durchaus pragmatische Gründe: „Es gibt hier noch viel unberührte Natur und landschaftlich sehr schöne, abwechslungsreiche Gegenden. Außerdem beherrschen wir die Sprache und es ist nicht weit weg von Holland, wo unsere



Kräuter symbolisieren in dem Hotel einen Lebensstil, in dem Gesundheit, Natur, Bewegung und gutes Essen eine wichtige Rolle spielen

Eltern leben. Und die deutschen Handwerker sind sehr zuverlässig, das war bei den umfassenden Renovierungsarbeiten, die vor uns lagen, ebenfalls ein sehr wichtiger Aspekt.“

Selbst wenn die Vorbereitungen sehr überlegt verliefen und das Projekt von langer Hand geplant war, spürt man im Gespräch, dass das Hotel und sein besonderes Flair eine Herzenssache der beiden ist. Dass die Gäste sich hier wohlfühlen und entspannen, ist keine Floskel, sondern wird konkret gelebt: „Wir möchten ein schönes, zwangloses Miteinander schaffen und Menschen, die, so wie wir Natur und leckeres Essen mögen, die Möglichkeit bieten, ihre Zeit bei uns zu genießen und abzuschalten. Deshalb ist es wichtig, dass auch wir entspannt sind, denn nur dann lassen sich unsere Be-

sucher von der Atmosphäre überzeugen und anstecken. Genau das wird von unseren Gästen, die sich eigentlich etwas Gehobeneres leisten könnten, gesucht: Keine Luxusfassade, Animation und Serviceroboter, sondern Authentizität, Gemütlichkeit und Gelassenheit.“

Dass die Räumlichkeiten noch nicht alle perfekt gestaltet sind und es auf dem drei Hektar großen Gelände nach wie vor so einiges zu tun gibt, stört die wenigsten. Im Gegenteil: „Wir sind in einem Lernprozess und es macht Spaß, im direkten Kontakt mit den Gästen herauszufinden, was wir noch ändern oder verbessern könnten. Viele finden es toll, dass sie ihre Ideen vorschlagen können und uns gefällt es, wenn sie sich einbringen. Deshalb liegt es uns am Herzen, ansprechbar

„Wenn man mit Herz und Leidenschaft dabei ist, bekommt man viel Energie und Kraft zurück.“

und präsent vor Ort zu sein. So wie die Gäste sich von unserer Energie anstecken lassen, so werden wir von ihnen dazu inspiriert, weiterzumachen“, erzählt Annetta Vontenie. Die quirlige Holländerin zieht ihre ganz persönlichen Erfolgserlebnisse aus dem Moment, wenn sie spät abends mit dem Gefühl schlafen geht, dass sich alle wohlfühlt und eine schöne Zeit verlebt haben. Oder wie es Jeroen Bauer formuliert: „Wir haben vorher schon viel gemacht und hart gearbeitet. Jetzt haben wir noch eine Schippe draufgelegt, und gerade in der Anfangszeit während der Renovierung bedeutete das unzählige Überstunden. Aber wenn man mit Herz und Leidenschaft dabei ist, bekommt man viel Energie und Kraft zurück. Wenn ich morgens im Radio die Staumeldungen höre, bin ich erleichtert, dass mich das nicht mehr betrifft. Wir haben die Chance, an einem Ort zu arbeiten, wo andere gerne Urlaub machen.“

Sich Zeit nehmen, Dinge auch mal sacken lassen und lieber langsam und richtig, anstatt schnell und halbherzig vorzugehen, lautet das Leitmotiv der beiden. Im Vorfeld war allerdings ebenso schnell klar, dass bei aller Gemeinsamkeit gewisse Aufgaben getrennt sein sollten: Während Annetta sich um die Einrichtung, Dekoration, Einteilung der inzwischen vier Mitarbeiter und Buchungsplanungen kümmert, widmet sich der passionierte Koch Jeroen („Ich koche seit 30 Jahren ohne Fertigprodukte, Geschmacksverstärker und Mikrowelle!“) vor allem dem Kräutergarten, dem gastronomischen Angebot, den Finanzen und der Buchhaltung.

Einmischung in die Bereiche des anderen findet eher selten statt. Bestimmte Aufgaben werden inzwischen von Mitarbeitern übernommen oder können bei Bedarf von externen Dienstleistern abgedeckt werden: „Das ist das Gute, wenn man nicht mehr 25 ist. Man glaubt nicht mehr, alles selbst bzw. alleine tun zu müssen. Jeder von uns darf außerdem mal Fehler machen“, schmunzeln die beiden. Auch lasse man sich nicht mehr allzu sehr von externen Meinungen oder Vorschlägen beeinflussen: „Wenn man das Konzept gefunden hat, das zu einem passt, sollte man dabei bleiben. Genauso wie gewisse Dinge ablehnen, weil man weiß, dass man sich damit nicht wohlfühlt. Gleichzeitig entwickelt man ein immer besseres Gespür für die Gäste und ihre Bedürfnisse“, betont Jeroen Bauer lächelnd.



Dieser Weg wird kein leichter sein, führt aber zur „Villa Vontenie“

Biergarten, Kaffee und Kuchen für externe Besucher oder große Party-Events sind ihre Sache nicht. Das würde die besondere Ambiente für die Hausgäste einfach zu sehr stören. Etwas Eigensinn zeichnet das sympathische Paar eben auch aus: „Wir sind wir selbst geblieben und stehen zu dem, was wir hier tun. Das größte Kompliment für uns ist, wenn Gäste nach einem ersten Aufenthalt wieder zurückkommen oder uns an Freunde oder Familie weiter empfehlen. Dann macht es richtig Spaß!“

Vibeke Walter

Infos zum
„Kräuterhotel
Villa Vontenie“
unter
www.villa-vontenie.de
oder
Tel. 0049 6505
91 26 128

Marja-Leena Junker

„Ich habe kein Talent zum Unglücklich-Sein“

Bewegtes Theater-Leben

Ruhestand mit 70 – für Marja-Leena Junker, die im August ihren runden Geburtstag gefeiert hat, unvorstellbar. Die lebensbejahende Finnin, die seit über 50 Jahren in Luxemburg lebt und arbeitet, hat zwar die Leitung des *Théâtre du Centaure* Anfang Sommer 2015 abgegeben, dafür konzentriert sie sich diese Saison umso mehr aufs Schauspielen.



Dass sie einmal die Mutter von Dom Juan spielen würde, das hätte Marja-Leena Junker sich im Traum nicht vorstellen können. Nicht etwa, weil sie Molière nicht mag. Ganz im Gegenteil. Sie ist begeistert von dem klassischen Franzosen. Fünf seiner Theaterstücke hat sie in ihrer Laufbahn im *Théâtre du Centaure*, auch bekannt als *Dierfgen*, inszeniert und mindestens genau so viele Rollen interpretiert. Und jetzt wieder Molière. Diesmal im Großen Theater. In einer Rolle allerdings, die es so nicht gibt.

Unter der Leitung ihrer Nachfolgerin Myriam Muller wird Marja-Leena Junker nämlich Dom Louis spielen, den Vater des Schwerenöters Dom Juan, den die Regisseurin kurzerhand geschlechtsumwandelt hat. Mit dem Argument, heute seien es meist die Mütter, die das Sagen in der Familie hätten. Warum also nicht den gestrengen Vater durch eine nicht minder strenge Mutter ersetzen? Eine Feststellung, der Marja-Leena Junker nichts entgegenzusetzen hatte.

Seit Juni laufen die Proben. Eine spannende Zusammenarbeit, umso mehr, da die beiden Frauen sich seit mehr als 25 Jahren kennen. Damals, gerade 17, nahm Myriam ersten Schauspielunterricht bei Marja-Leena. Die langjährige Lehrerin am hauptstädtischen Konservatorium – vor fünf Jahren gab sie den Posten auf – kann sich noch ganz genau erinnern wie die angehende Schauspielerin vor ihr stand. Sehr scheu, sehr zart. Das Gedicht, das sie ihr zu interpretieren auftrag, verstand die junge Frau jedoch intuitiv und wusste es beeindruckend umzusetzen. Talent und Sensibilität waren da, das merkte Marja-Leena sofort.

„Je l’ai vue grandir, un cadeau“, beschreibt die frühere Lehrerin die Beziehung zu ihrer ehemaligen Schülerin. Dass sie deren künstlerische Karriere so nah begleiten konnte, empfindet sie rückblickend als Geschenk. Unter ihrer Lei-

tung stand Myriam Muller das erste Mal in einer Hauptrolle auf der Bühne. Das war im *Théâtre du Centaure*. Seither haben die beiden Frauen regelmäßig zusammengearbeitet. Ein einzigartiges Verhältnis. So verwundert es nicht, dass die ehemalige Theater-Direktorin ihr „Haus“, ohne zu zögern, Anfang Juni an ihre frühere Schülerin abgegeben hat. Sie weiß es in guten Händen. Nach 23 Jahren Ära Junker sei es an der Zeit, eine neue Generation mit neuen Ideen walten zu lassen. Das sei wichtig für das *Centaure*, so Marja-Leena Junker, die besonders stolz darauf ist, ein florierendes Theater ohne Schulden zu hinterlassen.

Mit der legendären Spielstätte ist Marja-Leena Junker seit jeher eng verbunden. Hier hat sie unter der Regie von Philippe Noesen, ihrem Lehrer am Konservatorium, ihre ersten Schritte als Schauspielerin gemacht. Im Keller-gewölbe in der Grand-Rue feierte sie ihr Regiedebüt. 1984 übernahm sie die administrative Leitung des Theaters, acht Jahre später die künstlerische. Ein magischer Ort, nicht nur, weil sie hier ihre größten Theatererfolge gefeiert hat, sondern weil sie den Raum gemeinsam mit der damaligen Belegschaft instandgesetzt hat. Eigenhändig und mit einem Presslufthammer bewaffnet, riss sie die Mauern ein. „J’ai travaillé au marteau-piqueur, on a abattu plusieurs murs“, erinnert sie sich. So professionell, dass die Betreiber des angrenzenden China-Restaurants, ihr anboten, bei ihnen weiterzuarbeiten.

Marja-Leena Junker ist eine Frau, die gerne anpackt. Sie selbst beschreibt sich als willensstark. Im Zeichen des Löwen geboren neige sie dazu, ihren Kopf durchzusetzen. Eine Charaktereigenschaft, die der gebürtigen Finnin sicherlich geholfen hat, ihren Berufswunsch Schauspielerin zu verwirklichen. Als sie vor 50 Jahren nach Luxemburg kam, standen die Vorzeichen für eine derartige Karriere nämlich alles

„Nach 23 Jahren Ära Junker sei es an der Zeit, eine neue Generation mit neuen Ideen walten zu lassen.“

andere als gut. Marja-Leena hatte kurz vorher geheiratet und war ihrem französischen Mann nach Luxemburg gefolgt. Ohne französische Sprachkenntnisse.

Nach Aufenthalten in Stockholm, London und Paris muss sie sich erst einmal im Luxemburg der Mitte 1960er Jahre zu recht finden. Sie lernt französisch, bringt ihre beiden Töchter zur Welt und lebt als *femme de fonctionnaire*. Der Traumberuf scheint in weiter Ferne. Marja-Leena Junker, die von sich behauptet, sie habe kein Talent zum Unglücklichsein, wollte so schnell jedoch nicht aufgeben. Als eine Bekannte sie ermutigt, Schauspielunterricht im hauptstädtischen Konservatorium zu nehmen, ist sie Feuer und Flamme. Ihr Lehrer Philippe Noesen wird ihr Mentor und sie begleitet ihn ins *Théâtre du Centaure*, wo sie nicht nur regelmäßig auf der Bühne steht, sondern auch ihre ersten Inszenierungen zeigt. Aus Mangel an Regisseuren, sei sie einfach ins kalte Wasser gesprungen.

Ein Glücksfall. Am Anfang hatte wohl niemand ernstlich damit gerechnet, dass eine Finnin in Luxemburg Theaterkarriere machen würde und das ausgerechnet auf Französisch. Am wenigsten sie selbst. „Une aventure formidable“, so Marja-Leena Junker rückblickend über diese bewegte und spannende Zeit. Dass die Anfänge hart waren, verschweigt sie lieber. Nur eines gibt sie offen zu, das Französische habe sie sich hart erarbeiten müssen: „J’ai beaucoup bataillé avec la langue française.“

Was wahrscheinlich erklärt, warum sie Autoren wie Claudel, Duras, Koltès und Molière besonders schätzt, „des auteurs qui savent manier la langue française“. Die Fähigkeit, mit Sprache gekonnt umzugehen und sie entsprechend einzusetzen, sei vielen zeitgenössischen Autoren abhanden

gekommen, meint die Künstlerin. Dass in dieser Saison ausgerechnet zwei von ihren Lieblingsautoren – Molière und Duras – auf ihrem Spielplan stehen, freut sie besonders.

Und wie in allen bisherigen Produktionen wird Marja-Leena Junker auch diesmal ihren Text bereits in den Anfangsproben beherrschen. Eine Gewohnheit, die sie sich zu Beginn ihrer Karriere angeeignet hat. Damals, als das Französische noch neu und die Sprachmelodie fremd war. „J’ai dû mettre le texte en bouche“, sie habe ihn solange geübt, bis er sich im Mund richtig anfühle. Das macht sie heute noch und vergleicht diese Technik mit der eines Tänzers, der sich die Bewegungen im wahrsten Sinne des Wortes einverleibt.

Erst dann sei sie frei, „de rêver autour du personnage“, sich vorzustellen, was die

von ihr interpretierte Person erlebt hat, was sie fühlt. Dann kann die eigentliche Kreation beginnen. Sie lotet die Rolle aus, schlüpft langsam in sie hinein. Ein faszinierender Prozess, den jeder Schauspieler anders angeht. Auch wenn sie weiß, dass es kein Patentrezept gibt, so hat sie ihren Schülern während ihrer Zeit im Konservatorium folgenden Rat mit auf den Weg gegeben: „Jouez ce qui n’est pas dans les mots“. Spielt, was nicht in den Worten liegt. Nur so werde man als Schauspieler seiner Rolle wirklich gerecht.

Nach mehr als 40 Jahren im „Geschäft“ hat Marja-Leena noch immer Lampenfieber. Anders als am Anfang ihrer Karriere, als ihr ganzer Körper vor dem Auftritt zitterte. Das hat sich gottseidank längst gelegt. Aber die Nervosität vor der Premiere ist geblieben. Paradoxerweise hat die jahrzehntelange Berufserfahrung daran auch nichts ändern können. Jetzt wisse sie sogar noch besser als früher, wo die eigentlichen Gefahren lauern. Und das sei manchmal ganz schön lähmend.

„Am Anfang hatte wohl niemand ernstlich damit gerechnet, dass eine Finnin in Luxemburg Theaterkarriere machen würde.“

Einer ihrer größten Erfolge hat Marja-Leena Junker mit den „Monologues du Vagin“ gefeiert. 300 Mal hat das Frauenduo Junker-Von Roesgen-Muller seine Interpretation der von Eve Ensler verfassten Vagina-Monologe aufgeführt. An den unterschiedlichsten Orten: im *Dierfgen*, in Kulturzentren im In- und Ausland, aber auch auf großen Theaterfestivals wie in Avignon. Wohl war das Publikum immer anders, die Resonanz jedoch stets positiv. Die Zuschauer seien dankbar gewesen „de mettre des mots sur un sujet tabou“, sich mit einem Tabuthema beschäftigen zu können. Eine Offenbarung für die drei Schauspielerinnen, die sich nach den Vorstellungen oft Zeit nahmen, mit den Zuschauern zu diskutieren.

Theater, das sich mit aktuellen Problemen auseinandersetzt, war Marja-Leena Junker stets ein Anliegen. Vor allem in ihrer Zeit als Theaterdirektorin. Bewusst hat sie deshalb regelmäßig im *Théâtre du Centaure* neben klassischen Stücken auch solche präsentiert, die Gewalt, Diskriminierung von Frauen und andere gesellschaftliche Probleme thematisierten. Nicht etwa um Lehren zu erteilen, dazu sei Theater nicht da, sondern um das Publikum unterhaltend zum Nachdenken zu bringen.

Wenn sie auf ihre Theaterkarriere zurückblickt, sei es als Schauspielerin oder als Regisseurin, kann Marja-Leena Junker nur zwei bis drei wirkliche Misserfolge ausmachen. Nicht der Rede wert in Anbetracht der 50 Rollen und genauso vielen Inszenierungen. Es gebe keinen Beruf auf der Welt, der es erlaube, 1.000 verschiedene Leben zu haben, sagt die Künstlerin enthusiastisch. Von Berufung oder Passion als einzigem Motor hält sie allerdings nicht viel. Theater sei Arbeit und das meine sie durchaus positiv. Als Protestantin aus dem hohen Norden wisse sie „les vertus du travail“, die Tugenden der Arbeit, genau zu schätzen. Sie erst würden dem Leben Sinn und Struktur verleihen.

„Theater, das sich mit aktuellen Problemen auseinandersetzt, war Marja-Leena Junker stets ein Anliegen.“





Marja-Leena Junker 1999 als Phèdre im gleichnamigen Theaterstück von Racine, in dem sie auch Regie führte

Welche Rollen wünscht sich die 70-jährige für die Zukunft? Sicher Molière, vielleicht „le malade imaginaire“. Gerne eine moderne Komödie, die sie inszenieren würde.

Groß Gedanken mache sie sich darüber im Moment noch nicht, es gäbe schließlich viele Rollen für ältere Frauen. Und der Druck immer gut auszusehen, wie geht sie mit dem um? Sie achte auf ihr Aussehen, gewiss, würde aber unter keinen Umständen kosmetische Eingriffe vornehmen lassen.

Das sei auch nicht erforderlich, in ihrem Beruf seien Falten schließlich nicht so tragisch. „Le métier que je fais, fait que je peux avoir des rides“, erklärt die Schauspielerin entspannt.

Über Arbeitsmangel kann sich Marja-Leena Junker im Moment nicht beklagen. Mit zwei Rollen – „Dom Juan“ im Großen Theater, „Savannah Bay“ im TNL – und einer Inszenierung – „Une liaison pornographique“ im Dierfgen – sei ihre Saison gut gefüllt. Immerhin wolle sie etwas kürzer treten, mehr Zeit mit ihrem Mann, ihren Töchtern und ihren Enkelkindern verbringen. Reisen, Länder wie Indien, Japan und Australien besser kennenlernen. Lesen („mein größtes Unglück wäre es, blind zu werden“) und, man möchte es kaum glauben, Socken stricken. Dabei könne sie nämlich so richtig schön entspannen.

Danièle Michels ●

Mehr über die aktuelle Inszenierung von

„Dom Juan“ in den MID-LIFE

Kulturtipps auf Seite 63

Exklusive ULT-Sonderflüge mit Luxair

Einen besonderen Service bieten wir unseren Gästen mit exklusiven Sonderflügen ab/bis Luxemburg mit Luxair. Sie kommen schnell und ohne Umstieg in ihren Ferienort und können somit mehr Zeit vor Ort verbringen.

Ihre ULT PLUS Vorteile

- ◆ Exklusive Zielgebiete
- ◆ Direktflüge mit Luxair
- ◆ ULT-Reisebegleitung
- ◆ Extra Check-In Schalter am Flughafen
- ◆ Infodesk jeden Tag
- ◆ Kleine Gruppen vor Ort
- ◆ Viele Extras



05.12.2015

**TAGESAUSFLUG
CHRISTKINDLESMARKT
NÜRNBERG**

275 €



29.12.2015 - 01.01.2016

**WINTERTRÄUME IM
MÄRCHENHAFTEN
LAPPLAND ÜBER SILVESTER**

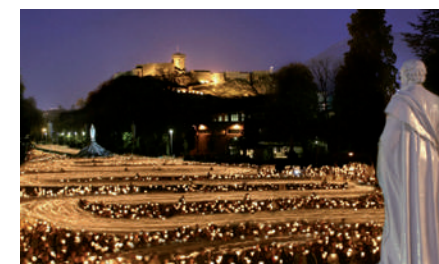
1375 €



30.01.2016

**TAGESAUSFLUG KARNEVAL
IN Venedig**

365 €



18.04. - 19.04.2016

**2 TÄGIGE PILGERREISE NACH
LOURDES**

ab 498 €



Frühbucher 25 € bis 31.10.2015

30.04. - 07.05.2016

ROMANTISCHES SÜDENGLEND

Unberührte Landschaften, raue Steilküsten
und lange Sandstrände 1 Woche ab 1995 €



Frühbucher 25 € bis 31.10.2015

14. - 21.05./21. - 28.05./28. 04.06./04. - 11.06.2016

**ERLEBNIS SÜDTIROL
GARDASEE**

ab 1130 €
ab 1425 €



26.06. - 03.07.2016

INSEL SYLT
Mondäner Urlaub
an der Nordsee

1 Woche ab 1698 €

Weitere Informationen in den aktuellen ULT - Reisekatalogen und in allen Partnerreisebüros...



Sehen Lesen Hören

Empfehlungen der **MID-LIFE** Redaktion

Foto: © TStudio – Fotolia.com

Nach doch mal was für den Kopf

Denken Sie auch manchmal daran, dass es mal wieder Zeit wird, etwas für den Geist zu tun? Einen ganzen Tag nur lesen oder stundenlang gute Musik hören? Es gibt viele Möglichkeiten, wären da doch nur nicht diese ständigen Verpflichtungen und vielen Termine. Da muss man sich schon einen Ruck geben und sagen: Jetzt oder nie! Auf den folgenden Seiten hat **MID-LIFE** Ihnen deshalb einige Ideen zusammengestellt, die Ihnen den Sprung aus der Alltagshektik erleichtern können. Die Auswahl erfolgte wie immer rein subjektiv und ist ohne Gewähr.



DVD

„Borgen“ Gefährliche Seilschaften

Ein Blick hinter die Kulissen dänischer Politik und Medien am Beispiel der fiktiven Premierministerin Birgitte Nyborg, die mal mehr, mal weniger gelungen versucht, Karriere und Familie erfolgreich unter einen Hut zu bekommen, ohne sich und ihre Ideale völlig zu verraten. Klingt unspektakulär? Ist es aber nicht. Die dänische Serie „Borgen“ ist eine der erfolgreichsten europäischen TV-Serien der letzten Jahre. Und das zu Recht. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Serien wirken die Hauptpersonen authentisch statt klischeehaft; die Handlung ist clever durchdacht und dank vieler emotionaler Momente so spannend, dass man am Ende jeder Folge schon direkt die nächste sehen möchte. Die Schicksale der einzelnen Hauptfiguren sind geschickt miteinander verwoben und kreisen um die zentralen Themen Politik, Privatsphäre und Medien. Das hier auf raffinierte Weise dargestellte Wechselspiel dieser verschiedenen Macht- und Lebenszentren lässt sich längst nicht nur auf Dänemark, sondern auch auf viele andere Länder übertragen. Eine großartige Entdeckung sind zudem die Schauspieler: Bis in die Nebenrollen eine grandiose Besetzung mit einer unaufgeregten, aber umso eindringlicheren Spielweise, die man sich auch für so manchen hochbezahlten Hollywoodstar wünschen würde.

„Mit Borgen wollte ich mich unter anderem mit der Vorstellung auseinandersetzen, dass sich eine Frau immer mehr um das Familienleben sorgt als ein Mann. Ich habe mir überlegt, dass es schmerzlicher – und damit auch dramatischer – wäre, eine Frau zu sehen, die gezwungen ist, ständig Entscheidungen zu treffen: Lasse ich meine Familie heute Abend allein? Gebe ich meine politischen Ambitionen auf? Im Grunde handelt es sich dabei um eines der großen Probleme unserer modernen Zeit: Wie bringen wir Privatleben und Beruf in Einklang?“, so Drehbuchautor Adam Price in einem Interview.

Sehenswert mit hohem Suchtfaktor: „Borgen“ beweist einmal mehr, dass intelligente TV-Serien durchaus auch *made in Europe* sein können.



Konzert

„Chilly Gonzales & Kaiser Quartett“

Wer Überraschungen mag und musikalisch aufgeschlossen ist, sollte sich das Konzert von Chilly Gonzales samt Begleitmusikern nicht entgehen lassen, das am 5. Dezember in der Luxemburger Philharmonie in Zusammenarbeit mit der Rockhal stattfindet. Der kanadische Pianist, Komponist und Entertainer mischt eigenwillig, virtuos und mit viel Humor unterschiedliche Stilrichtungen wie Pop, Jazz und Klassik. Sein Album „Solo Piano“ mit ernsthaften, zwischen Klassik und Jazz angesiedelten Klavierstücken wurde 2004 von der Musikkritik mit großem Lob aufgenommen.

Auf „Solo Piano II“ stellte Gonzales 2012 dann auch vierzehn eigene Songs vor. Bei seinem Gastspiel in Luxemburg wird seine ganz individuelle Interpretation von Kammermusik im Mittelpunkt stehen, so zu hören auf dem jüngsten Album „Chambers“, das er für Klavier, Streicher und „einige kleine Überraschungen“ geschrieben hat. Inspiriert von der Zusammenarbeit mit dem Kaiser Quartett aus Hamburg, stellt sich Gonzales Kammermusik der Romantik als moderne Popmusik vor und greift dabei auch zu Elementen aus Rap, Ambient, Easy Listening und Avantgarde. Man darf – wie immer – gespannt sein.

Der Vorverkauf beginnt am 26. Oktober 2015.

Mehr Infos auf www.philharmonie.lu



Nostalgie-Buch

„Schuld und Sühne“

Einer der herausragendsten Schriftsteller des letzten Jahrhunderts war sicherlich Fjodor Dostojewski. Ihm gelang es nicht nur, die russische Gesellschaft in packender Weise zu beschreiben. Tiefe menschliche Gefühle, psychologische Verstrickungen und moralische Fragen leiten seine Romane, deren Handlungen immer wieder eine besondere Härte aufweisen. Ganz besonders deutlich zeigt sich das in seinem 1866 erschienenen Werk „Schuld und Sühne“. Da steht auf der einen Seite der arme Student Raskolnikow, der nicht nur überdurchschnittlich begabt ist, sondern auch glaubt, zu Höherem geboren zu sein. Auf der anderen Seite steht eine geizige, herzlose Pfandleiherin, die er nur als wertlose „Laus“ bezeichnet. Raskolnikow ist sich sicher, dass wahrhaft große Menschen keine Rücksicht auf das Leben einer solchen niederen Person nehmen müssen. Und genau darin liegt sein eigener innerer Zweifel: Wenn er doch selbst eine herausragende Persönlichkeit ist, dann dürfte er eigentlich keine Skrupel haben, die alte gierige Frau zu töten. Um sich selbst zu beweisen, dass er etwas Besonderes ist, wird aus seiner anfänglich hypothetischen Vorstellung tatsächlich ein brutaler Mord. Doch damit fängt sein Leiden erst wirklich an.

Vielleicht steht ja bei Ihnen im Bücherschrank eine Ausgabe dieses mitreißenden Romans. Die Gedanken und Zweifel, die Rodion Romanowitsch Raskolnikow zu einer irrsinnigen Tat bewegen, sind zeitlos und aktueller denn je. Lassen Sie sich mitnehmen in das Russland des 19. Jahrhunderts und lernen Sie von einem der außergewöhnlichsten Psychologen, der leider selbst ein Spieler war. Aber das ist dann wieder eine andere Geschichte.



CD

„Live Cuts“

Hellmut Hattler, dem ein oder anderen dürfte er noch als Mitglied der Kult-Band Kraan ein Begriff sein, ist ein ganz besonderer Bassist. Und seine Musik verdient dieses Prädikat ebenfalls. Sein musikalischer Background, angefangen von Jazzrock bis hin zu *Jazz meets Electro*, ist schlichtweg faszinierend. Hattlers Kompositionen klingen harmonisch betrachtet höchst interessant, extrem virtuos und stets sehr modern durch die Art und Weise, wie sie arrangiert sind. Sehr jazzig, aber nie vergeistigt.



Hattlers perkussive Spielweise gepaart mit der tiefen, warmen Stimme von Sängerin Fola Dada ist definitiv eine Hörsession wert. Wer die Chance hat, den 63-Jährigen mit seiner Band live zu hören, sollte diese Gelegenheit nicht verstreichen lassen. Da Hattler zwar viel tourt, jedoch selten in der Großregion zugegen ist, tut es vielleicht vorerst auch eines seiner Live-Alben. Wie zum Beispiel das 2007 erschienene „Live Cuts“: Die Titel „Sunny Jay“ und „Waiting“ sind nur einige der Kronjuwelen dieses Doppel-Albums.



Buch

„In alter Frische“

Fast könnte man glauben, Bill Mockridge hätte mit der neu angelauten Familienserie „Die Mockridges – eine Knallerfamilie“ seiner Karriere als Künstler die Krone aufgesetzt. Doch wer das glaubt, kennt den Schauspieler, Kabarettist und Begründer des Springmaus-Improvisationstheaters schlecht. Bereits eine halbe Woche nach der Ausstrahlung der ersten Folge der Serie stellte der Bestsellerautor sein neues Buch „In alter Frische“ vor.

In humorvoller Weise beschreibt Mockridge seine ganz eigene Suche nach der Frische der Jugend. Denn an seinem 67. Geburtstag gerät er durch einen Seitenhieb seines Kumpels Gary Leeman ins Grübeln. Er beschließt, sein Leben innerhalb eines Jahres komplett umzukrempeln und beginnt das Projekt „Bills Jungbrunnen reloaded“.

Mockridge lädt seine Leser ein, ihn auf seiner abenteuerlichen Reise in die Welt des Alters zu begleiten. Er spricht mit Experten über Zellalterung, Hormone und Hörprobleme, lernt Supersenioren kennen, quält sich in Fitnessstudios, ändert sein Essverhalten und testet persönlich – sehr zum Leidwesen seiner ganzen Familie – geheimnisvolle Schönheitstipps.

Er bezieht alles und jeden mit ein, um das Alter besser zu verstehen und den Jungbrunnen zu finden. Mockridge macht Lust darauf, seinen eigenen inneren Schweinehund zu überwinden und sein Verhalten tatsächlich zu verändern. Anstelle trockener Wissenschaft bietet er seine ganz eigene Quintessenz, um bewusster und voller Neugierde und Leidenschaft zu leben. Und das ist sicherlich keine Frage des Alters, das darf man schon in jüngeren Jahren.

„In alter Frische“ ist 2015 im Bastei Lübbe Verlag erschienen und auch als E-Book erhältlich:

Bill Mockridge gibt sein kanadisches Ehrenwort, dass man durch die Lektüre des Buches nachweislich jünger wird und hält daher den Verkaufspreis von 9,99 € für mehr als angemessen.



Theater

„Dom Juan“

Marja-Leena Junker spielt in „Dom Juan“ an der Seite von Jules Werner, Renelde Pierlot, Cathy Bacega u.v.a in einer französischsprachigen Inszenierung von Myriam Muller am 29. September im Großen Theater der Stadt Luxemburg. Weitere Vorstellungen sind dort für den 1. und 2. Oktober vorgesehen. Desweiteren wird das Stück am 7. und 8. Oktober in Esch und am 18. Oktober im Merscher Kulturhaus gespielt. In der Presse-Ankündigung heißt es:

„Après des textes d’aujourd’hui, Myriam Muller met cette fois en scène une œuvre du XVII^e siècle, mais dont l’interpellation est toujours contemporaine: Dom Juan de Molière.

„Dom Juan ou le festin de Pierre“ est une œuvre d’une intensité exceptionnelle, énigmatique et difficile à catégoriser: comédie, tragédie, conte moraliste? La pièce raconte les deux derniers jours de Dom Juan, les étapes d’un effondrement, d’une descente aux enfers. L’histoire d’un suicide.

Dom Juan transgresse tous les codes moraux, sociaux et religieux de son temps. Il est oisif, vit au crochet de tous, créanciers et famille. C’est un homme à qui l’on a donné la permission de tout faire, et notamment de tuer. Sa caste lui assure l’impunité. Il est le reflet d’une société en crise qui place ses envies et ses désirs personnels avant tout. Mais Dom Juan n’est pas uniquement cela. C’est aussi un homme qui bat en brèche toute morale établie, remet en cause l’ordre bourgeois et les idées reçues. Il défie Dieu et devient ainsi une sorte de pionnier, pour ainsi dire le premier martyr de la laïcité!

Pourtant chez Molière, ni thèse ni démonstration. Il ne se fait ni prédicateur ni philosophe. Et c’est précisément ce qui rend Dom Juan fascinant, car devant nous vit et meurt un homme qui a parié contre Dieu, le seul rival à sa (dé)mesure. Dom Juan nous force à nous questionner sur la destinée humaine, sur le sens de la vie.

Kartenbestellung:

Tel.: 47 08 95 1 oder www.luxembourg-ticket.lu



Kino

„Eng nei Zäit“

Nach seinem zu Recht hochgelobten und auch beim Publikum überaus erfolgreichen Thriller „Doudege Wénkel“ (2012) beschäftigt sich Regisseur Christophe Wagner in seinem neuen Filmprojekt „Eng nei Zäit“ (Samsa Film Produktion) mit der Luxemburger Nachkriegszeit. Leitmotiv ist ein realer Mordfall, dem im Juli 1945 auf einem Bauernhof in der Nähe von Ettelbrück fünf Menschen, darunter drei Deutsche, zum Opfer fielen. Genau zu einer Zeit also, als sich ehemalige Widerstandskämpfer und Kollaborateure von Neuem gegenüberstehen, Gerüchte und Verleumdungen die Runde machen und das Zusammenleben vergiften.

Im Mittelpunkt des Geschehens steht Jules, der nach jahrelangem Kampf im französischen Widerstand nach Luxemburg zurückgekehrt ist, um sich hier eine neue Zukunft aufzubauen. Unter den Opfern ist nicht nur seine Verlobte, Jules ist als Gendarm gleichzeitig auch an der Aufklärung des Verbrechens beteiligt. Im Zuge der Ermittlungen wird jedoch deutlich, dass nicht nur der Mord aufgeklärt werden muss, sondern auch Licht in die dunklen Tage des Krieges und der Besatzung gebracht werden soll. Letzteres erweist sich allerdings als fast unmöglich und es stellt sich einmal mehr die Frage: Kann man die Zukunft auf Lügen aufbauen?

Der offizielle Kinostart ist 14. Oktober 2015, außerdem sind eine Ausstellung sowie ein Kolloquium zum Thema Luxemburger Nachkriegszeit geplant.

Mehr Infos auf www.engneizait.lu



Reisebuch

„San Sebastián“

Die baskische Perle am Atlantik

Das nordspanische Seebad San Sebastián – auf Baskisch: Donostia – wird ab dem 1. Januar 2016 ein Jahr lang als Europäische Kulturhauptstadt amtieren, zusammen mit Breslau in Polen. Aus diesem Anlass – und weil derzeit auf dem gesamten deutschsprachigen Reiseführer-Markt kein einziges Werk über die nordspanische Metropole existiert – ist dieser Tage im luxemburgischen Verlag *capybarabooks* ein reich illustriertes Reisebuch über diese außergewöhnliche Stadt erschienen, die neben historischen und kulturellen Highlights auch etliche kulinarisch-gastronomische Superlative zu bieten hat: „Donostia / San Sebastián. Die glücklichste Stadt der Welt.“

Die beiden Autoren, Susanne Jaspers und Georges Hausemer, kennen die „Perle an der Biskaya“, ihre Bürger und deren Lebensart aus jahrelanger eigener Erfahrung. In rund 30 Reportagen, Porträts und Interviews nehmen sie die Leser mit in Pintxo-Kneipen und typische Männerkochclubs, die Außenstehenden meist verschlossen bleiben. Sie weihen sie ein in die Geheimnisse der Insel Santa Clara, des Internationalen Filmfestivals und der 24-Stunden-Trommlerumzüge. Sie begleiten sie an die legendären Stadtstrände sowie zu einem wetterfesten Bikini-Designer. Ferner besuchen sie angehende Starköche und lassen sich vom herben Charme redegewandter Gastwirte verführen. Sie erzählen Geschichten von schwierigen Künstlerfreundschaften und berichten von einem mutigen Begleiter der baskischen Seefahrer auf den Weltmeeren: dem Wasserhund.

Der ideale Reisebegleiter für Flaneure, Genießer und Entdecker, mit zahlreichen Fotos und Illustrationen.

Susanne Jaspers und Georges Hausemer:

„Donostia / San Sebastián. Die glücklichste Stadt der Welt“, 192 Seiten, 12 x 20 cm, Klappenbroschur, capybarabooks, Luxemburg 2015, ISBN 978-99959-43-02-8, 16,95 EUR.



Museum

Einmal um die Welt bitte

Museen – und noch dazu völkerkundlichen – eilt oft nicht gerade der spannendste Ruf voraus. Schon bei dem Gedanken daran, kann man den Staub förmlich atmen und bleierne Schwere legt sich über einen... Falsch, ganz falsch. Bester Beweis dafür, wie Museum heute auch geht, ist das Rautenstrauch-Joest Museum in Köln mit einer der bedeutendsten ethnografischen Sammlungen Deutschlands. Es nimmt den Besucher mit auf eine spannende Reise rund um die Welt und konfrontiert ihn gleichzeitig auf provokative Weise mit allzu liebgewonnenen Klischees, Blickgewohnheiten und Vorurteilen. Denn nicht nur *was*, sondern vor allem *wie* es gezeigt wird und *was* es in uns auslöst, ist hier die zentrale Frage.

Grundstock der fortwährend erweiterten Sammlung mit mehr als 65.000 Objekten aus Ozeanien, Afrika, Asien und Amerika bildet der Nachlass des Kölner Geografen und Völkerkundlers Wilhelm Joest (1852–1897). Zwei Jahre nach dessen frühen Tod auf einer Forschungsreise schenkte seine Schwester Adele von Rautenstrauch die 3.400 Objekte umfassende Sammlung ihres Bruders der Stadt Köln.

Mit der Neueröffnung 2010 wurde das Ausstellungskonzept des räumlich großzügig und modern gestalteten Museums von der klassischen Einteilung in geographische Großräume auf eine thematische Anordnung umgestellt. Unter dem Motto „Der Mensch in seinen Welten“ beschäftigen sich verschiedene Abteilungen mit Aspekten wie z. B. „Begegnung und Aneignung: Grenzüberschreitungen“, „Der verstellte Blick: Vorurteile“, „Ansichtssachen?!: Kunst“, „Lebensräume – Lebensformen: Wohnen“, „Der Körper als Bühne: Kleidung und Schmuck“, „Der inszenierte Abschied: Tod und Jenseits“ oder „Vielfalt des Glaubens: Religionen“. Dabei gibt es soviel zu hören, zu sehen, zu staunen, zu bewundern, dass ein einziger Besuch gar nicht ausreicht. Zumal man am liebsten stundenlang dem universellen „Om“ auf der Klangbank sitzend zuhören würde.

Weitere Infos unter www.rjmkoeln.de oder Tel. 0049 221 888 777 20



Hörbuch

„Wéi mir Kanner waren an de 40er Joren“

1940-1949: e Jorzéngt, dat vum Krich gezeechent ass. Fir d’Kanner vun deemools war et awer och d’Zäit vum Spillen a Stiichten, vum Léieren an Hëllef.

Fir si zu Wuert kommen ze loosse, hat de RBS – Center fir Altersfroen e Buch erausginn, dat e liewegen Abléck an dës Kannerzäit ginn huet: wéi si gelieft a geléiert hunn, hir fréi Zäit verbruecht a Fester gefeiert hunn.

Iwwer 100 Texter aus dem Bestseller-Buch fannt Dir op dëser MP3-CD, virgelies vun den Auteuren aus dem Biographiegrupp vum RBS a vu Schüler aus dem Wëlter Lycée. D’Geschichten sinn op däitsch oder op lëtzebuergesch.

Ein Hörbuch made in Luxembourg:

Dir kritt d’CD beim RBS – Center fir Altersfroen zu Izeg, 20, rue de Contern ze kafen (Präis 17 €). Dir kënnt se och bestellen um Tel. 36 04 78-33 oder op www.rbs.lu a kritt se zougesechéckt (+1,50 € Versandkosten)

DIE 10

ultimativen Verjüngungstipps

GARANTIERT ALTERSFREI

Wenn man auf Parties die Stimmung verderben will, dann reicht es schon, wenn man nur sanft das Thema Alter andeutet. Dabei gibt es kaum eine selbstverständlichere Tatsache als die, dass wir mit jedem Tag älter werden. Doch so lange es irgendwie geht, hofft man auf eine ewige Jugend und ist stolz darauf, wenn man jünger als die gleichaltrigen Partygäste eingeschätzt wird.

Eine ganze Industrie ist aus dieser Sehnsucht, körperlich jung zu bleiben, entstanden: Die Anti-Ageing-Industrie. Von Kosmetik über Reizstromgeräte bis hin zu geheimnisvollen Behandlungsmethoden, schier unerschöpflich scheinen die meist sehr teuren Mittel zu sein, die frau/man gegen das Alter einsetzen kann. Wem das nicht reicht, der kann natürlich auch chirurgisch nachhelfen lassen. Doch selbst dann bleibt meist doch ein fader Geschmack übrig, spätestens wenn jemand nachfragt, in welcher Klinik diese gelungene Operation gemacht wurde.

Doch warum denken die meisten Menschen hauptsächlich darüber nach, wie man die ganz natürliche biologische Alterung verstecken kann? Sind es wirklich die paar Falten oder Altersflecken, die uns alt wirken lassen? Ist es tatsächlich ein Zeichen von Alter, nur weil man nicht mehr exakt diesselbe Körperform aufweisen kann, die man mit 18 Jahren hatte?

Diplom-Psychologe Simon Groß bietet Ihnen Verjüngungstipps an, über die Sie vielleicht noch nie nachgedacht haben. Sie erfordern nichts als Ihre Bereitschaft, sie direkt und konsequent zu beherzigen. Keine Cremes, kein Sportprogramm und keine Antifaltengurken, die wahre Verjüngung findet in Ihnen statt.



1.

Fordern Sie bitte aufgrund Ihres Alters keine Sonderrechte ein

Auch wenn niemand gerne auf sein Alter angesprochen wird, immer wieder berufen sich Menschen auf ihre langjährige Erfahrung und glauben eine besondere „Lizenz zum Erklären“ zu besitzen. Das kommt aber nur selten gut an, außer man hat vielleicht wie Helmut Schmidt bereits Mitte 90 überschritten.

Doch gerade bei Frauen stößt die ausgeprägte Lust vieler Männer, die Welt erklären zu wollen, auf besonders viel Ablehnung („mansplaining“). Allgemein wirft man ja schon jüngeren Menschen vor, wenn diese sich „altklug“ verhalten. Doch wie soll man dann Ältere nennen, die glauben, es gehe in der zweiten Lebenshälfte vor allem darum, die Umwelt mit ihrer „Weisheit“ zu beglücken, ohne sich für die Erfahrungen der nachfolgenden Generationen zu interessieren?

Daher vertrauen Sie lieber auf Ihre „Jetzt-Kompetenz“ und erwähnen Sie die viel gepriesene Erfahrung nur dann, wenn sie wirklich zum Thema passt.

2.

Vermeiden Sie konsequent stöhnende und summende Geräusche

Niemand kann sagen, in welchem Alter Menschen eigentlich damit anfangen. Doch wer darauf achtet, der kann es hören. Beim Hinsetzen, Aufstehen, beim Warten auf den Bus, während des Autofahrens, plötzlich hört man dieses satte „Aaaah“, „Haachja“ oder ein nicht eindeutig nachvollziehbares „Mm..hmmmm“. Ab und zu kann man auch ein auffälliges Kopfschütteln oder nicht eindeutig identifizierbare Handbewegungen beobachten, die selbst ohne Begleitgeräusche unüberhörbar sind.

Warum man das macht, ist vielleicht genauso

schwer zu erklären, wie die Tatsache, dass sich manche Menschen angewöhnen, nach jedem zweiten Wort „gell“ oder „ne“ zu sagen. Doch glauben Sie mir, diese eigenwilligen Geräusche und auffälligen Bewegungen wirken unheimlich alt. Interessanterweise auch schon bei Menschen mit 20!



3.

Lassen Sie sich nicht gehen und hängen

Niemand kann erklären, warum Menschen glauben, dass der Eindruck von Jugendlichkeit nur durch sportliche Höchstleistungen zu erreichen ist. Dabei ist es nicht die ausgeprägte Muskulatur, die einen jünger wirken lässt. Nein, entscheidend sind eine entspannte, aber aufrechte Haltung und ein bewusster Gang.

Denn wer in unserem bewegungsarmen Alltag nicht aufpasst, lässt wie Inspektor Columbo seine Schultern hängen, schlurft durch die Gegend und schiebt den Kopf nach vorne. Die negativen Auswirkungen einer falschen Körperhaltung erfuhr bereits der tasmanische Sänger Frederick Matthias Alexander vor 120 Jahren. Der verlor sogar seine Stimme. Wenn Sie solche Folgen vermeiden möchten, beginnen Sie so wie er damit, die eigene Haltung bewusster wahrzunehmen anstatt sich hängen zu lassen.

Das ist schwerer als Creme aufzutragen, hält aber gesund und hinterlässt bei Jüngeren einen starken Eindruck.

4.

Bitte keine Komplimente für Ihr Aussehen erbetteln

Sollten Sie zu den glücklichen Menschen gehören, die nicht schon in jungen Jahren zu Haarausfall neigen und auch in der Mitte des Lebens noch rank und schlank sind, vermeiden Sie es um Himmelswillen, nach Komplimenten zu fischen.

Es ist keineswegs attraktiv, wenn man ungefragt in den Raum stellt: „Ja, ich bin ja auch schon Ende 50, das hätten Sie bestimmt nicht vermutet, oder?“ Noch schlimmer sind die jammernden Selbstanklagen wie „ich weiß, ich bin ja schon alt“. Das schreit buchstäblich danach, dass sich irgendjemand erbarmt und endlich sagt: „Du doch nicht, Du siehst doch immer noch wie Ende 30 aus“.

Seien Sie sich sicher, spätestens wenn Sie anfangen, anderen beweisen zu wollen, dass Sie jung aussehen, haben Ihre besten Jahre noch gar nicht angefangen oder sie haben diese schon längst hinter sich gelassen.



5.

Leben Sie jetzt und nicht in der Warteschleife

Manche Menschen warten ihr ganzes Leben, um endlich „richtig“ loszulegen. Wenn ich das Haus abbezahlt habe, wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn ich in Rente gehe ... , dann lasse ich es mir so richtig gut gehen, dann reise ich nach Südamerika, dann fange ich ganz neu an.

Obwohl man ständig über die Zukunft redet, erscheint man mit diesen Wenn-Dann-Sätzen so schrecklich alt. Denn das Jetzt scheint dabei immer Nebensache zu sein. Alles was heute passiert, wird zum Lückenbüßer, bis endlich das eigentliche Leben anfangen soll.

Mit angezogener Handbremse quält man sich durch den Alltag und merkt noch nicht einmal, dass man völlig destruktiv alles Neue und Schöne abwertet. Das frustriert nicht nur Ihre Umwelt, sondern beschleunigt Ihr Verfallsdatum ungemein. Wenn Sie dagegen heute anfangen zu leben, dann brauchen Sie nicht darauf zu warten, bis Sie endlich alt sind.



6.

Lassen Sie auch einmal fünfe gerade sein

Wer ein halbes Jahrhundert Lebensjahre hinter sich hat, der hat so manche Erfahrung gewonnen und viele Gewohnheiten entwickelt. Das ist ganz natürlich.

Doch spätestens, wenn Sie das angeregte Gespräch mit einem Nachbarn schlagartig abbrechen, weil jetzt Essenszeit ist, sollten Sie hellhörig werden. Ihr Organismus nimmt keinen Schaden, wenn Sie etwas später essen. Aber Ihr Nachbar wird denken, wenn Sie ihn so stehen lassen: Was für ein alter Spießer. Sicherlich haben viele Gewohnheiten ihre Berechtigung und vereinfachen manches. Wer aber stur auf ihnen beharrt, blockiert sich selbst und wirkt starrsinnig. Daher erhalten Sie sich die Fähigkeit, ausgetretene Pfade in ihrem Alltag auch mal verlassen zu können.

Bestellen Sie doch einfach in Ihrem Stammlokal anstelle Ihres üblichen Biers einen Cocktail. Oder einen Tomatensaft. Das sorgt für Überraschung und hält Sie erstaunlich jung.

7.

Bloß
keine
Torschlusspanik
entwickeln

Heute ist es normal geworden, keine Zeit zu haben. Da kann es dann sein, dass sich der ein oder andere einen bestimmten Zeitpunkt setzt, bis zu dem man eine neue Partnerschaft gefunden oder eine bestimmtes Ziel erreicht haben will. Und je näher dieser Zeitpunkt rückt, desto mehr verfällt man in einen blinden Aktionismus, die berühmte Torschlusspanik. Das passiert bereits in jüngeren Jahren.

Doch auch in späteren Jahren quält manch einer sich und seine Umwelt damit, dass er um jeden Preis zu einem bestimmten Moment seine Wünsche erfüllt sehen will. Wer so das Leben zwingen will, der bestraft sich selbst und übersieht die Chancen des Lebens, die sich jeden Tag neu bieten. Da ist stete Enttäuschung vorprogrammiert.

Das macht nicht nur unglücklich, sondern wirkt unglaublich unbelehrbar und altbacken.

8.

Versuchen Sie
auf keinen Fall
die Jugend zu
kopieren

Schier unendlich erscheint die Anzahl der Bücher über die nachfolgenden Generationen. Ausführlich wird beschrieben, wie die heutigen 20-, 30- oder 40-Jährigen sein sollen, was ihnen wichtig ist und wie sie sich verhalten.

Zum Glück gibt es ja auch die Liste der Jugendwörter des Jahres. Die erklärt einem dann, dass man heute zu einem Chef „Babo“ sagt und junge Leute gerne „rumoxidieren“. Da liegt es nahe, dass vielleicht der ein oder andere lebenserfahrene Mensch glaubt, er könne sich einen jugendlichen Anstrich geben, wenn er sich selbst zum Jugendexperten ernennt, ausgiebig Smileys nutzt, zum „Swaggetarier“ wird und zerissene Hosen trägt. Meistens sagen die nachfolgenden Generationen nicht viel dazu, weniger aus Respekt vor dem Alter.

Vielleicht haben sie einfach nur Mitleid mit Menschen, die so alt zu sein scheinen, dass sie nicht einmal mehr zu sich selber stehen können.



9.

Spielen Sie
sich nicht
unbemerkt zum
Moralapostel auf

Als wir Kinder waren, fanden wir es schrecklich, wenn die Älteren uns vorwurfsvoll darauf hinwiesen, dass wir keinen Respekt mehr hätten, nicht in die Kirche gingen oder einfach frech wären. Vielleicht haben Sie sich damals auch geschworen, dass Sie niemals so werden wollen. Und weil es heute modern ist, ganz anders zu sein als früher, käme wohl kaum einer, der in den 50er oder 60er Jahren geboren wurde, auf den Gedanken, alte Benimmregeln und Konventionen einzufordern.

Eigenartig ist nur, dass man heute beobachten kann, dass vielen Jüngeren nachgesagt wird, sie wären ja ständig nur mit ihrem Smartphone beschäftigt, würden sich viel zu wenig bewegen und wollten immer nur Markenkleidung tragen. Hört sich das tatsächlich besser an als die Vorwürfe der Moralapostel unserer Vergangenheit?

Glauben Sie mir, wem es gelingt, auf solche wohlgemeinten Feststellungen zu verzichten, der wirkt deutlich jünger.

10.

Bewahren Sie
sich Ihren Humor
und lachen Sie
sich jung

Auch wenn es kaum zu glauben ist, wer humorvoll lebt und regelmäßig lacht, macht erstaunlich viel für seine Gesundheit. Lachen stärkt Lungen und Herz, bereits 20-sekündiges Lachen kann das Herzinfarktrisiko deutlich reduzieren. Wer häufiger laut hintereinander lacht, stärkt anscheinend sogar das ganze Immunsystem. Hört sich gut an, deswegen wurde sogar von einem indischen Arzt das sogenannte Lachyoga erfunden.

Doch wenn Sie nicht nur gesünder, sondern auch jünger werden wollen, dann benötigen Sie außerdem die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können. Das ist weniger eine Frage des Alters als vielmehr ein Ausdruck Ihrer Reife. Diese Kompetenz zeigt vor allem Ihre persönliche Größe und hilft Ihnen und Ihrer Umgebung dabei, deutlich unverkrampfter mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Das entspannt nicht nur Ihre Gesichtszüge, sondern erweckt den Eindruck zeitloser Attraktivität.



Erben, aber richtig

Für die Generation 50+ ist das Thema plötzlich wichtig: Die Wahrscheinlichkeit zu erben ist einerseits hoch, andererseits ist jetzt auch die richtige Zeit darüber nachzudenken, wie man selbst seinen Nachlass regelt. Was man dabei beachten sollte, erklärt Notar Jean Seckling aus Junglinster.

Muss man überhaupt ein Testament machen?

Ein Testament ist dann wichtig, wenn keine Nachfolger in direkter Linie, sprich Eltern oder Kinder vorhanden sind.

Warum?

Ansonsten könnte Ihr Nachlass beispielsweise an Verwandte gehen, die nicht bedacht werden sollen.

Ab welchem Alter kann man generell sein Testament schreiben?

Im Prinzip ab der Volljährigkeit.

Worüber kann man darin verfügen?

Über alle materiellen Dinge, die man besitzt.

Welche unterschiedlichen Testamentsformen gibt es?

Es gibt drei Formen: das mystische Testament, das holographische und das authentische Testament.

Mystisches Testament müssen Sie jetzt aber erklären ...

(lacht) Ja, das hört sich speziell an und ist auch speziell, da es ausgesprochen selten vorkommt. Wenn ein Testator sprechen, hören, lesen, aber nicht schreiben kann oder will, dann kann er den Text einer dritten Person diktieren. Dieses wird anschließend unter notarieller Aufsicht in einen Umschlag gegeben und versiegelt. Aber wie gesagt, ein sehr seltenes Prozedere.

Und die anderen beiden Testamentsformen?

Ein authentisches Testament wird in Anwesenheit von zwei Zeugen unter dem Diktat des Testators verfasst. Die häufigste Form eines Testaments ist das holographische. Darunter versteht man das handgeschriebene Testament, welches der Erblasser selbst verfasst hat.

Warum muss es handgeschrieben sein?

Weil es sonst nicht gültig ist. Drei Bedingungen müssen beim holographischen Testament erfüllt sein, damit die Gültigkeit gewährleistet ist: Es muss von Hand geschrieben sein, das Datum und die Unterschrift des Erblassers enthalten.



MID-LIFE Mitarbeiterin Andrea Glos informierte sich bei Notar Jean Seckling, wie man richtig erbt und vererbt

Wie und wo soll man sein Testament aufbewahren?

Man kann es beim Notar hinterlegen. Man kann es aber auch zuhause aufbewahren oder im Tresor, einer Bank oder einer Vertrauensperson übergeben. Das Problem ist in diesen Fällen aber, dass es verloren gehen könnte. In einem Tresor oder beim Notar ist das Testament jedoch gut aufgehoben. Das heißt allerdings noch lange nicht, dass es auch gültig ist.

Unter welchen Umständen ist ein Testament ungültig?

Neben den eben genannten drei Grundvoraussetzungen – per Hand geschrieben, Datum und Unterschrift – kann ein Testament auch ungültig sein, wenn es Bedingungen enthält, die nicht rechtsgültig sind.

Zum Beispiel?

Wenn der Erbe nicht klar bestimmbar ist. Beispielsweise reicht es nicht aus zu schreiben: Ich vermache mein Vermögen einem guten Zweck, denn dies ist zu vage. In diesem Fall muss genau definiert werden, welcher karitativen Einrichtung der Nachlass zugute kommt. Auch Bedingungen, die gegen das Gesetz oder die guten Sitten verstoßen, machen das Testament ungültig.

Unter welchen Bedingungen kann man überhaupt Erbe werden?

Erben kann jeder, der noch am Leben ist. Bei Minderjährigen nehmen die Eltern das Erbe unter der Aufsicht des Vormundschaftsgerichts an.

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge in Luxemburg aus?

Wenn Sie kein Testament gemacht haben, tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge in Kraft, d.h. wenn Sie Kinder haben, erben die Kinder, das sind die Pflichterben. Wenn Sie Kinder haben und verheiratet sind, dann erben die Kinder und der überlebende Ehepartner, wobei dieser allerdings nicht Pflichterbe ist. Er kann auch vom Vermächtnis ausgeschlossen werden. Sind keine Kinder vorhanden, erben die Eltern. Sind zudem noch Geschwister da, erben die Eltern zu jeweils einem Viertel, der Rest wird unter den überlebenden Geschwistern des Verstorbenen aufgeteilt. Sind weder Kinder, noch Eltern noch Geschwister am Leben, geht die Erbfolge über Tanten und Onkel, Neffen und Nichten, anschließend Cousins und Cousinen. Das geht maximal bis zum 6. Verwandtschaftsgrad, dann hält der Staat die Hand auf...

Was passiert, wenn der überlebende Ehepartner wieder heiratet?

Nichts.

Was sieht das Erbrecht bei gepaxten Paaren vor?

Falls man in einer eingetragenen Partnerschaft lebt und kein Testament verfasst hat, wird der Partner in der gesetzlichen Erbfolge nicht berücksichtigt. Allerdings möchte ich folgendes hinzufügen: Bei einer gepaxten Partnerschaft, die seit drei Jahren besteht, sind die gleichen Erbschaftssteuern zu entrichten wie bei verheirateten Paaren – wenn ein Testament da ist zugunsten des Partners.

Hat man als Erbe auch Pflichten?

Natürlich! Man kann nicht die Aktiva übernehmen ohne die Passiva, sprich man kann durchaus auch Schulden erben.

Man kann das Erbe aber auch ausschlagen ...

Richtig. Entweder schlägt man die Erbschaft aus oder man entscheidet sich für die Variante des „bénéfice d’inventaire“, d.h. man haftet nur so weit für die Passiva wie Aktiva vorhanden sind. Dann sind Sie allerdings verpflichtet, das Ganze zu veräußern.

Gibt es noch andere Pflichten?

Wenn ein Testament Bedingungen für den Erben enthält, selbstverständlich. Hat der Erblasser einen Testamentsvollstrecker beauftragt, wird auch kontrolliert, ob der Erbe beispielsweise den Hund versorgt. Und die Erfahrung hat gezeigt, dass auch nicht berücksichtigte Erben gerne überprüfen, ob die Bedingungen erfüllt werden.

Wie sieht der Ablauf eines Erbfalls aus?

Zunächst einmal muss der Erbe eine Erbschaftserklärung machen. Diese muss spätestens sechs Monate nach dem Tod des Erblassers beim Einregistrierungsamt eingereicht werden. Entscheidet man sich für die Variante des „bénéfice d’inventaire“ gelten andere Fristen. Hier hat man drei Monate nach dem Todestag Zeit, um Inventur zu machen und anschließend noch einmal 40 Tage, um sich zu entscheiden, ob man die Erbschaft antritt oder nicht.

Welche Erbschaftssteuer fällt in Luxemburg an und für wen?

Erben in direkter Folge, also Kinder und Eltern zahlen keine Steuern. Für Ehegatten werden 5% fällig, wenn keine Kinder vorhanden sind, bei einem Freibetrag von ca. 40.000 Euro. Wenn Kinder da sind, wird das Erbe aufgeteilt, darauf zahlt der Ehegatte keine Steuern. Geschwister zahlen 6%,

Onkel, Tanten, Nichten und Neffen 9%, Großnichten und Großneffen 10%.

Alle weiteren Verwandten und Nichtverwandten müssen 15% Steuern zahlen.

Aber: Dies gilt lediglich als Basissatz. Ab einem bestimmten Wert der Erbschaft kommen noch Zehntel hinzu, bis hin zu 22 Zehntel.

Im schlimmsten Fall ergibt sich dann ein Steuersatz von 47,5%!

Luxemburg hat einen hohen Ausländeranteil. Daraus ergibt sich auch eine spezielle Erbschaftssituation. Gilt das Luxemburger Erbrecht auch für Ausländer?

Generell wird die Erbschaft dort geregelt, wo der Hauptwohnsitz des Verstorbenen war. Die Staatsangehörigkeit spielt keine Rolle. Aber es ergeben sich dennoch komplizierte Konstellationen.

Stichwort: Ferienwohnung in Frankreich ...

Richtig. Hat der Erblasser seinen Wohnsitz in Luxemburg und der Nachlass befindet sich ebenfalls hier, tritt das Luxemburger Erbrecht in Kraft. Ganz simpel.

Befindet sich der Nachlass allerdings im Ausland, z. B. in Form einer Immobilie in Frankreich, wird das Objekt nach französischem Erbschaftssteuerrecht veranlagt.

Und umgekehrt?

Angenommen der Erbe hat seinen Hauptsitz in Deutschland und erbt von einem Onkel, der in Luxemburg wohnt, dann fallen für den Erben sowohl die luxemburgische als auch die deutsche Erbschaftssteuer an.

Seit August dieses Jahres gibt es eine neue EU-Direktive, die grenzüberschreitende Erbschaften neu regelt. Was bedeutet dies genau?

Die EU-Direktive macht die ganze Sache noch ein wenig komplizierter.

Denn ab jetzt kann man wählen, nach welchem Erbschaftsrecht der Nachlass geregelt wird.

Ein Beispiel: Ein Deutscher hat seinen Hauptwohnsitz in Luxemburg. Jetzt kann er zwischen dem luxemburgischen und dem deutschen Erbschaftsrecht wählen, aber aufgepasst:

Er kann nicht zwischen den verschiedenen Erbschaftssteuern wählen!

Wie dies in Zukunft in der Praxis gehandhabt werden soll, ist mir allerdings noch nicht klar.

IN EINER WELT IM WANDEL BRINGT DIVERSIFIZIERUNG WIEDER FARBE IN IHRE ANLAGEN



ZAHIREICHE KAPITALANLAGEN

Informieren Sie sich über unsere Palette an Spar- und Anlagelösungen, und nutzen Sie unsere Anlageberatung.

In der Zweigstelle, unter 42 42-2000 und unter bgl.lu



**BGL
BNP PARIBAS**

**Die Bank
für eine Welt
im Wandel**



Auf einen Kaffee . . .

HERR ASSELBORN

Jean Asselborn ist ein Mann, den jeder kennt, der aber ständig unterwegs ist. Im Gegensatz zu Außenministern vieler anderer Länder reist er nicht mit einem Privatjet. Er nimmt normale Linienflüge, wartet irgendwo auf Anschlussverbindungen so wie jeder andere auch, und wenn er mal Zeit hat, fährt er mit dem Fahrrad oder arbeitet in seinem Garten. Wie schafft man dieses Pensum mit 66 Jahren und kann dabei noch gut gelaunt sein? Was bewegt diesen Mann? Simon Groß traf sich mit Jean Asselborn auf einen Kaffee und hat nachgefragt.

Es ist ein heißer Tag, die Stadt ist wegen der *Braderie* überfüllt, Parkplätze sind Mangelware. Trotz seines vollen Terminkalenders habe ich gleich die Gelegenheit, Jean Asselborn kennenzulernen. Weil er nur zwei Tage im Land ist, treffen wir uns im Außenministerium. Er erwartet mich schon im Gang zu seinem Büro und begrüßt mich lächelnd mit offenen Armen. Kaffee trinkt er eigentlich nie, trotzdem lässt er uns zwei Tassen bringen. Doch dann kommt er direkt zur Sache.

Seine vielen Reisen fallen zwar auf, doch sie sind tatsächlich ein ganz unwichtiger Teil seiner Arbeit.

Stattdessen ist es für ihn selbstverständlich, dass er sich auf jedes Land und jeden Sachverhalt vorbereitet. Schließlich vertritt er luxemburgische Interessen nicht nur in Europa, sondern weltweit: „Für mich ist es eine ganz besondere Chance, dass ich seit 2014 nicht nur Außenminister, aber

auch Minister für Immigration und Asyl bin. In dem Sinn hat meine Arbeit nicht viel mit entspannenden Reisen zu tun, vielmehr geht es vor allen Dingen um die Sache, die Substanz. Aber natürlich ist das anstrengend, wenn man für einen

Termin in Mexiko dreimal umsteigen muss, viele Stunden auf Anschlussflüge wartet, dann endlich ankommt, um zwei Stunden später an einem Meeting teilzunehmen. Das ist nicht immer einfach. Daher ist das Fahrradfahren etwas, was mir seit

mehr als 20 Jahren sehr viel hilft. Man tankt Sauerstoff, kann nachdenken, sich auch mal selbst ein wenig herausfordern, das ist wirklich wichtig für mich. Das ist ein Ausgleich, ohne den ich meine Arbeit wohl nicht schaffen würde.“

Doch Jean Asselborn trennt gerne zwischen seinem Privatleben und seiner beruflichen Mission. Diese vertritt er aber mit Leib und Seele. Als Außenminister sieht er die Unter-

„Wenn man nach Luxemburg zurückkommt, dann denkt man bei sich, wir haben wirklich großes Glück, in diesem Land leben zu dürfen.“



Wenn es um den Sozialstaat geht, ist Jean Asselborn in seinem Element

schiede zwischen Luxemburg und anderen Ländern oft innerhalb eines einzigen Tages: „Wenn man nach Luxemburg zurückkommt, dann denkt man bei sich, wir haben wirklich großes Glück, in diesem Land leben zu dürfen. Dasselbe gilt für viele andere, aber nicht für alle europäischen Länder. Gerade im Vergleich mit Asien, Afrika oder Südamerika kann man sagen, dass es wirklich gut war, dass wir uns für eine soziale Kultur eingesetzt haben. Meiner Meinung nach kann Europa nur überleben, wenn wir unseren Sozialstaat erhalten. Wenn er zusammenbricht, dann geht Europa zugrunde. In Luxemburg haben wir seit Ende des 2. Weltkrieges versucht, den Reichtum möglichst sozial und gerecht zu verteilen. Deswegen haben wir eine gehobene Mittelschicht, von der sehr viele Menschen profitieren konnten. Hohe Renten, hohe Löhne, das ist eine große Chance. Natürlich gibt es auch in Luxemburg Menschen, denen es nicht so gut geht. Doch wenn man sich bemüht, besteht prinzipiell die Möglichkeit, seinen Lebensunterhalt selbst zu bestreiten. Das ist keineswegs überall so.“

Für den Minister für Immigration und Asylrecht ist es daher wesentlich, dass man sich in Luxemburg in ONGen (Nicht-regierungsorganisationen) engagiert und der Allgemeinheit

deutlich macht, dass die einen nicht immer reicher und die anderen immer ärmer werden können. Hier können Ehrenamtliche einen wertvollen Beitrag leisten, um eine differenziertere Sicht zu vermitteln.

Fragt man den engagierten Politiker allerdings nach seinen Plänen für seine persönliche Zukunft, dann erhält man die eher überraschende Antwort: „Ich habe eigentlich keine Pläne. 2013 habe ich mich für die Wahlen aufstellen lassen und mein Plan ist es, bis 2018 durchzuhalten. Vielleicht ist es im Moment ein wenig viel, auch wegen der Luxemburger Präsidentschaft, da muss man immer auf Hochtouren fahren. Danach wird es etwas ruhiger, dann kann ich mich auch wieder aktiver und gezielter für unser Land einsetzen.“

Es ist aber nicht so, dass Jean Asselborn gar keine Pläne für die Zeit nach der Ministerschaft hätte. Seine kleinen Enkelkinder, sein Garten, seine Hecken... bescheiden, aber eben auch sehr „erdig“ klingen seine Zukunftsvisionen. Fast könnte man meinen, er habe durch seinen Ministerposten zu einer Art Weisheit gefunden. Selbst bei wiederholtem Nachfragen ob seiner Zukunftspläne lächelt er nur andeutungsvoll: „Ich bin ausgebuht.“

Real Men do Yoga

Viele Jahrhunderte war Yoga reine Männersache. Erst vor 80 Jahren wurde Indra Devi als erste Frau aus dem Westen in Indien zum Unterricht zugelassen. Daher ist es umso erstaunlicher, dass in Europa lange Zeit vor allen Dingen Frauen Yoga praktizierten und Männer eher selten in Yoga-Kursen anzutreffen waren. Doch seit einigen Jahren ändert sich das.

Wissenschaftlich wird mehr und mehr untermauert, dass man durch Yoga seine Selbstheilungskräfte mobilisieren und sogar sein Leben verlängern kann. Durch regelmäßige Übungen lassen sich Körpergefühl und Bewegungsfähigkeit verbessern, Blutdruck senken und sogar die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren. Trotzdem hatte Yoga lange Zeit den Ruf, nichts für „richtige“ Männer zu sein. Vielleicht liegt das daran, dass Leistungs- und Konkurrenzdenken bei Yoga keinen Platz haben und spektakuläre dynamische Bewegungen eher selten sind.

Stattdessen geht es darum, Körper und Geist Schritt für Schritt in Einklang zu bringen. Das hörte sich so lange nicht nach Männersport an, bis der Yoga-Lehrer und Autor Dr. Patrick Broome die deutsche Nationalmannschaft trainierte und das Buch „Yoga für Männer“ herausgab. Denn die indische Lehre eignet sich hervorragend als Ausgleich und Ergänzung zu vielen Ausdauer- und Kraftsportarten. Man ist erstaunt, in welchen vielfältigen Formen Yoga heute praktiziert und mit anderen Sportarten verbunden wird. Gerade die noch immer unterschätzte Dehnung des Körpers zeichnet die Wirkung von Yoga aus. Doch auch der ewig unter Strom stehende Manager und gestresste „Homo digitalus“ kann seine Haltung mit

Yogaübungen verbessern, sich stille Zeiten schaffen und sein inneres Gleichgewicht immer wieder neu finden. Vielleicht ist es kein Zufall, dass seit dem Ausbrechen der globalen Banken- und Finanzkrise im Jahr 2007, der Anteil der Yoga praktizierenden Banker und Geschäftsführer auffällig zugenommen hat. Denn neben dem direkten Effekt auf Körper und Geist, bietet Yoga die Möglichkeit, mit sich und der Umwelt achtsamer umzugehen und ein neues Lebensgefühl zu entwickeln.



Die Stellungen oder Yogaübungen trainieren vor allen Dingen eine ganz besondere Fähigkeit: absichtslos ruhig sein können. Fast ein Sakrileg in unserer lauten Leistungsgesellschaft und doch ist diese Kompetenz zentral, um konzentriert und kreativ sein zu können. Gründe gibt es also genug, um als Mann mit Yoga anzufangen. Doch wer richtig beginnen will, sollte weniger auf das Beherrschen von fast akrobatischen Yogastellungen aus sein. Wem es gelingt, wie eine Katze seinen Körper zu strecken und seinem Atem zu folgen, der hat schon viel erreicht. Das ist vielleicht wenig für einen angeberischen Macho, doch es ist viel für einen weitsichtigen Mann in der Mitte des Lebens.

Altersrezepte?

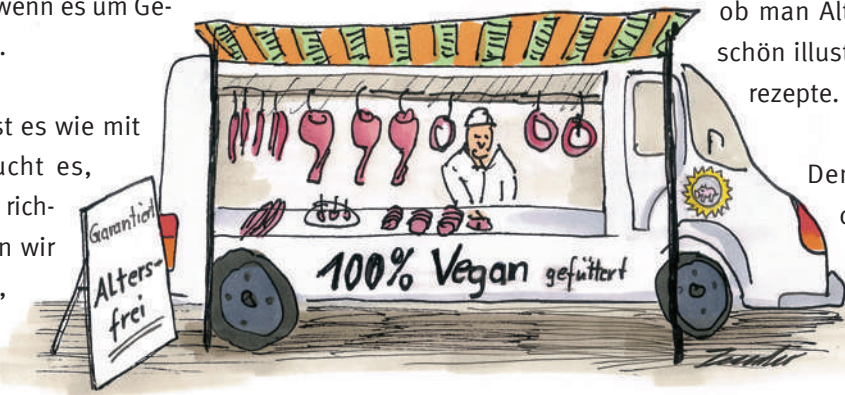
Mit dem Essen ist es wie mit dem Alter

In den letzten Jahren ist eine geheimnisvolle Spaltung in der Bevölkerung zu beobachten. Da sind die einen, die den zu Unrecht verkannten Löwenzahn durch den modischen Rucola ersetzen, der heute bei keinem gesunden Salat mehr fehlen darf. Und dann gibt es da diese modernen Abenteurer, die den archaischen Fleischgenuss zelebrieren, meisterhaft grillen und als *beef buddies* der veganen Mode unserer Neuzeit trotzen. Spätestens wenn beide Gruppen aufeinander treffen, werden die Diskussionen meist sehr emotional. Ganz besonders dann, wenn es um Gesundheit und Alter geht.

Denn mit dem Essen ist es wie mit dem Alter. Jeder braucht es, aber keiner weiß, wie es richtig geht. Dabei erhalten wir ständig in der Presse, in Fachsendungen, Koch- und Gesundheitsfibeln oder Kur- sen Informationen darüber, wie frau/man richtig essen und altern sollte. Auch in den unendlichen Weiten des Internets lassen sich unzählige Ergebnisse einer mehr oder weniger fundierten Forschung finden, die den Eindruck vermittelt, dass alles ganz klar ist. Schade nur, dass mir bei den klugen, aber widersprüchlichen Ratschlägen eher schwindelig wird. Viel oder wenig Fett, viel Alltagsbewegungen oder eher Sportaktivitäten, Cola mit Süßstoff oder lieber mit Zucker, niedriger oder höherer Body-Mass-Index, wer soll da noch wissen, was gut ist?

Wäre ja kein Problem, wenn nicht dieses missionarische Element aus harmlosen Gesprächen knallharte Glaubenskriege machen würde. Da erwähnt man ganz unschuldig, dass man mal gerne ein richtig gutes Schnitzel essen möchte und bekommt zur Antwort: Also, ich bin ja gegen Fleisch. Die armen Tiere und dann die ganze Harnsäure. Eigentlich brauchen wir überhaupt kein Fleisch. Spricht man dagegen mit überzeugten Grillkönigen, erfährt man von diesen mit leuchtenden Augen: Mit Fleisch nimmt man wenigstens ausreichend Proteine zu sich. Und überhaupt, glücklich aufgewachsene Tiere lassen sich gerne schlachten.

Mit dem Glauben an das richtige Leben im Alter ist es auch nicht besser bestellt. Aktiv, engagiert, entspannt, interessiert, jugendliches Auftreten, würdig altern, Nein sagen, sich nicht zurückziehen, aber auf die Seite treten können, den Jüngeren Platz machen, die Erfahrung einbringen...: Was soll ich denn jetzt mit meinen fast 51 Jahren machen? Wenn ich schon nicht weiß, welche Zutaten für eine gelungene Zukunft die richtigen sind, nutzen mir auch die vielen Rezepte nichts. Vielleicht sollte man einmal darüber nachdenken, ob man Alterstipps nicht genauso schön illustrieren könnte wie Kochrezepte.



Denn wenn man diese leckeren Gerichte auf perfekt gestylten Fotos in modischen Kochbüchern sieht, dann ist es doch fast egal, ob das gesund oder nicht gesund ist. Wer denkt schon daran, dass die abfotografierten Esswaren künstlich behandelt wurden, damit das Foto lecker aussieht? Solche Topaltersgerichte könnte man auch mit Menschen kochen, äh, darstellen. Cherily Sarkistan, besser bekannt als Cher, könnte da mit ihren 69 Jahren vielleicht einspringen. Sylvester Stallone lieber nicht. Arnold Schwarzenegger schon eher. Der hat es sogar so weit gebracht, dass einer meiner Söhne mit 20 freiwillig dessen Biographie gelesen und ihn zu seinem Vorbild erklärt hat.

Doch bringen uns solche gekünstelten Altersgerichte tatsächlich weiter? Nicht wirklich, weiß doch der gute Koch, dass die Meisterschaft nur selten durch das exakte Nachkochen eines Rezepts zu erreichen ist. Nein, das Geheimnis einer Kunst liegt in der Selbstaneignung, das wussten die weisen japanischen Meister bereits vor 400 Jahren. Lassen Sie sich ruhig von den vielfältigen Rezepten und Anregungen für eine gute Küche und ein gutes Alter inspirieren, doch kochen, Entschuldigung, leben müssen Sie schon selber.

Simon Groß ●

MID-LIFE *ist keine Krise, sondern ein neuer Lebensabschnitt.*

