

Sozi@l- MAGAZIN

Wohnen und Leben



**Sommer-
Ausgabe
im Juli
2009**

Die Bier-Probe:

“Rotkäppchenbier”

Die Weißwurst -

und wie man sie wirklich isst

Wer will denn schon

noch deutsch werden?

Lokal-Tester vor Ort:

Das Bogi in München

Lieber Leser ... lesen Sie diesmal:

Doppelt neu ist das **Sozi@l-MAGAZIN**, das Sie gerade vor Augen haben: Mit mindestens zwei Besonderheiten: Zunächst richtet es sich nicht an einen professionellen Leserkreis - sondern an "Betroffene", zu denen auch die Redakteure selbst gehören: Die Redaktion setzt sich aus aktiven und engagierten Langzeitarbeitslosen, Hartz IV-Empfängern, einem ähnlichen Personenkreis und anderen Sachkundigen zusammen. Als Zentralredaktion liefert die Arbeitsgemeinschaft eines Münchner Pressebüros kostenfrei die Konzeption und Gestaltung und wesentliche Inhalte (Content) der Publikation.

Die Erstausgabe des neuen **Sozi@l-MAGAZINs** bietet Informationen aus dem sozialen Bereich und rund um die Lebenswelt von sozial benachteiligten Bevölkerungsschichten, wie Wohnungs- und Arbeitssuchenden, Ein-Euro-Jobbern, Niedriglohnbeziehern, Hartz-IV- und Sozialgeldempfängern. Gerade in der Zeit einer Wirtschaftskrise und Gesellschaftskrise soll diesem Leserkreis mit dem **Sozi@l-MAGAZIN** handfeste und praktische Lebenshilfe, aber auch Ablenkung, Unterhaltung und Zerstreuung geboten werden. Meinung und Kritik aber auch. Und Tipps und Tricks zur Bewältigung Ihrer persönlichen, schwierigen Lage.

Die Redaktion von **Sozi@l-MAGAZIN** erarbeitet die relevanten Inhalte unabhängig von jeder Organisation oder politischen Gruppierung. Für Leser besteht die Möglichkeit, interaktiv mit der Redaktion zusammenzuarbeiten. Eine Beteiligung der Leser ist ausdrücklich erwünscht, bei eingereichten Artikeln und Fotos leistet die

Redaktion Gestaltungshilfe beim Texten und der Fotobearbeitung und unterstützt durch fachkundige redaktionelle Bearbeitung und Anpassung. Akzeptiert werden alle Beiträge aus dem Themenkreis.

Die Redaktion bemüht sich sehr um Unabhängigkeit und Objektivität und verzichtet deshalb konsequent auf Anzeigen. Natürlich wären Zuwendungen für die Redaktionsarbeit in Form von Sachspenden und finanziellen Zuschüssen trotzdem willkommen. Vorläufig kann es aber, aus Kostengründen, eine Printausgabe nicht geben: Das **Sozi@l-MAGAZIN** erscheint deshalb vorläufig hauptsächlich im PDF-Format, wird per eMail vertrieben und verbreitet und nur in wenigen Exemplaren gedruckt. Der Bezug und das Jahresabonnement per eMail sind kostenlos.

Das **Sozi@l-MAGAZIN** ist so gestaltet, daß es am Bildschirm lesbar ist, vorzugsweise im "Vollbild-Modus". Wahlweise und selektiv läßt sich der gewünschte Inhalt auch ausdrucken.

Die Redaktions wünscht sich sehr, daß Sie mit Inhalt und Aufmachung zufrieden sind - und wartet auf Ihre Reaktion. Wenn möglich auch auf ihre aktive Mitarbeit

Ihre Redaktion **Sozi@l-MAGAZIN**

Anschrift der Redaktion:

Presse- und Werbebüro W. G. Trapp

Postfach 65 00 73

81214 München

eMail: sozialmagazin@aol.com

... das Kaufhaus ist nicht tot - es lebe der "Weiße Rabe" - ab Seite 4



... nur eine Bank ist sicher - auch in der Krise - Satire ab Seite 8



... neue "soziale Kontakte" im Männergesangsverein - ab Seite 11



... der volkstümliche Deutsch-Test - hätten Sie's gewußt? - Auf Seite 17



... der Lokal-Tester vor Ort: Imbiß im "Bogi" - auf Seite 18



... Rotkäppchenbier und Münchner Weißwürste - ab Seite 19

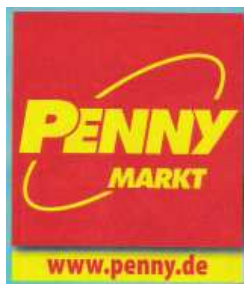


Nicht vergessen - das Oktoberfest beginnt im September genau ab Samstag 19. September 12.00 Uhr geht das los, was in München "die Wiesn" heißt. Wie immer ist der Bierpreis gestiegen, um ca. 6 Prozent, auf durchschnittlich 8,60 Euro. Was fast dem zweifachen Lebensmittel-Getränke-Tagessatz für den Hartz-IV Normalempfänger entspricht, der bei 4,55 Euro liegt. Ein Maß trinken, bedeutet so für manchen unserer Leser alternativ zwei Tage Fasten!

Erhöhung beim Hartz-IV-Regelsatz: Weitgehend unbemerkt ist der Hartz-IV-Eckregelsatz ab dem 1. Juli 2009 um fast 27 Cent pro Tag gestiegen! Er erhöht sich damit bei uns im Westen um 2,28 Prozent von 351 auf 359 Euro im Monat. Die auszahlenden ARGEN müssen die entsprechenden Bescheide, Überweisungen und Auszahlungen automatisch anpassen. *Wenn das nicht passiert, muß man sich melden, am besten schriftlich!*

"Volks-Dicounter"

Penny wird Test-sieger beim Deutschen Institut für Service-Qualität. Als Sieger einer aktuellen Studie über Preis und Qualität im Lebensmitteleinzelhandel ist



Penny, ein Tochterunternehmen von Rewe als Gesamtsieger hervorgegangen. Penny wurde dabei das beste Preis-Leistungsverhältnis bescheinigt. Die Studie hatte der Fernseh-Nachrichtensender "n-tv" in Auf-

trag gegeben. *Die Redaktion bedient sich häufig bei Test-Einkäufen, Preisvergleichen, Nahrungsmittel-Tests und Einkaufstipps in den naheliegenden Penny-Filialen in München.*

Immer weniger wollen Deutsche(r) werden, das zeigt die Zahl der Einbürgerungen: Im Jahr 2008 erhielten nur noch 94.500 Ausländer einen deutschen Paß, 16 Prozent weniger als 2007 und viel weniger als im Einführungs-jahr 2000, als fast doppelt so viele (186.700) eingebürgert wurden. *Dazu auch unser Deutsch-Test auf Seite 17!*

Imedo.de - Neues Gesundheitsportal im Internet. Seit kurzem steht im Internet eine kostenlose Internet-Plattform zum Austausch über Gesundheitsthemen zur Verfügung. Eine Art "Soziales Netzwerk" für Gesundheitsfragen. Geboten werden beispielsweise Gesundheitsnews, Hilfe bei der Arztsuche, Gesundheitstipps, die Beantwortung von Fragen rund um Medizin und Gesundheit und ein Newsletter, dem wir den Artikel auf Seite 14 über die positiven Aspekte des Laufens verdanken

Das Internet-Portal www.imeso.de bringt Menschen zusammen, die gesundheitliche Probleme gemeistert haben, sich gerade in einer schwierigen Situation befinden oder damit in Berührung gekommen sind. "Gemeinsam gesund!" ist die Zielsetzung. Und: Menschen helfen Menschen:

Die Mitglieder sind Menschen, die vor gesundheitlichen Herausforderungen stehen und diese gemeinsam mit anderen Men-

schen angehen möchten. Sie suchen Rat und Unterstützung für ihre derzeitige Situation und helfen gleichzeitig anderen, ihre Ziele zu erreichen. Mit der Gruppenfunktion beim neuen Internet-Portal imeso.de kann sich jeder über ein spezielles Gesundheitsthema mit anderen Mitgliedern austauschen. Eigene Erfahrungen lassen sich einbringen, und so anderen Menschen helfen. Wenn man selbst Rat und Unterstützung sucht, so kann man sich an einer der vielen Gruppen und deren Erfahrungs-



austausch beteiligen. Auch eine eigene, neue Gruppe läßt sich eröffnen und anderen Mitgliedern so von eigenen Erfahrungen und Erfolgen berichten.

Das schönste am neuen Gesundheits-Portal ist, daß die Mitgliedschaft bei imeso.de kostenlos ist. Nur registrieren muß man sich, was auch anonym geht.

Gemacht und gestaltet wird imeso.de von einem jungen engagiertes Team, das durch persönliche Erfahrungen mit Gesundheit

“Lieber 2 Jahre auf Bewährung als zwei Jahre Hartz-IV

und Krankheit geprägt wurde. Ziel ist es dabei, daß Mitglieder auf imeso.de Unterstützung und Mut finden, sich den Herausforderungen zu stellen. Dabei sollen die vorhandenen Arzt-Patienten-Beziehung nicht ersetzt, sondern vielmehr durch gewissenhaften Austausch mit Gleichgesinnten gestärkt werden.

Dabei stehen schon dem Internet-Portal schon jetzt einige Experten mit Artikel und beratend zur Seite. Auch ein umfangreichen Medizinlexikon wird bereits in

Zusammenarbeit mit dem Elsevier-Verlag erarbeitet

Die Redaktion hat sich als Mitglied bei imeso.de registrieren lassen und mit den interessanten Newslettern und den verschiedenen Themen gute Erfahrungen gemacht. *Den Artikel auf Seite 13 bis 14 verdanken wir imedo.de.*

Für alle, die an Gesundheits- und Medizinthemen interessiert sind, ist das neue Portal imeso.de

***** empfehlenswert.**



Politiker-Sprüche:
“Der Mensch ist nicht frei, wenn er einen leeren Geldbeutel hat”
(Lech Walesa, Polnischer Streikführer, Gewerkschaftsführer und Präsident)

Das City-Kaufhaus ist nicht tot - es lebe der "Weiße Rabe"

tp - In München steht nicht nur ein Hofbräuhaus - sondern auch ein GebrauchtWarenHaus. Es ist wie ein Kaufhaus eigentlich sein sollte: Alles unter einem Dach und dazu auch noch ein gemütlicher Treffpunkt und "Kommunikationszentrale". Ein bißchen durcheinander, dazu Atmosphäre von Möbelhaus, Antiquariat und Flohmarkt. Herrlich unordentlich, trotz der bemühten Ordnung, lädt es zum Stöbern ein. Schnäppchenjäger werden es lieben ...



Robert Winzer, Betriebsleiter im GebrauchtWarenHaus ...

hält viel von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern: Es ist unglaublich, was hier an Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft vorhanden ist!

Wer sagt denn, daß Kaufhäuser in der Innenstadt tot sein sollen, oder zumindest überlebt? Daß kein Platz mehr ist für Konsumtempel mit einem umfassenden Warenangebot? Der "Weiße Rabe", das "GebrauchtWarenHaus" in guter Lage in München jedenfalls ist höchst lebendig und sein Warenangebot ist wirklich umfassend: Möbel natürlich, wie der neoklassizistische Triptychon-Wohnzimmerschrank, herrlich von der Zeit überholt, aus bestem Massiv-Holz, antik und eigentlich unbezahlbar. Aber für 250 Euro dreiteilig zu bekommen. Leider schon verkauft.

Oder die leicht nostalgische Elektroabteilung im Obergeschoß, mit Lampen und Leuchten, wie man sie lange nicht gesehen hat. Weiße und braune Ware dazu, und Bekleidung, Kleinmöbel, Bücher, Schallplatten, DCs. Rabenklimbim - immer wieder schön und liebenswert. Alles da - alles muß 'raus.

Eine Treppe, keine Rolltreppe führt auf ein gehobenes Niveau: Die Bekleidungs-, Elektro-, Geschirrabteilung im Obergeschoß. Hier erwartet einen ein teilweise nostalgisches Sammelsurium - ein Schatz. Herz und Geldbeutel lachen gleichermaßen. Man kann sich fast nicht sattsehen, an der Haushaltsabteilung mit Messingvasen, fast kompletten elfteiligem Sonntagsgeschirr und anderen Raritäten, die süchtige Kauflust auslösen. Warum kann man hier nicht gleich alles mitnehmen?



GebrauchtWarenHaus in München Sendling: Der Weiße Rabe in der Bavaria-Straße 30 bis 36 ist noch ein Kaufhaus der gemütlichen Art

Alles mitnehmen? Natürlich wäre das dem Kaufhausleiter Robert Winzer am liebsten - alles muß raus! Sein Lieblingswunsch ist es nämlich, als diese Herrlichkeiten möglichst schnell wieder loszuwerden! Verkaufen, verkaufen, verkaufen, das ist sein Ziel. Was in der Branche "Schnelldreher" heißt, Waren die möglich kurz im Regal liegen oder herumstehen, ist ihm das liebste.

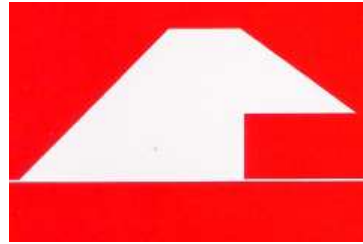
Und so ist auch die Preisgestaltung: Was sich nicht schnell verkauft und Platz macht für Neues, das wird heruntergesetzt. Gnadenlos, "bis es nicht mehr geht und endlich weggeht". In der Praxis heißt dies, das die Preisgestaltung, die von "Einkäufer" Ralf Ehlers verantwortet wird, immer wieder unterboten wird. Das ist alltäglich.

Alles wird mit längerer Standzeit immer billiger, obwohl es ohnehin schon günstig ist, und manches schon heute die Preise von morgen hat.

So ist es auch zu erklären, daß die Dame, die sich durch die umfangreiche und ordentlich strukturierte Bibliothek an antiquarischen Büchern wühlt, heute wiedergekommen ist, weil es ihr beim letzten Besuch noch zu teuer war. Sie ist auch gar nicht begeistert, daß der Weiße Rabe in der Bavariastraße 30 bis 36, einer Seitenstraße der Lindwurmstraße in München-Sendling eventuell jetzt bekannter



Die Elektrogeräte- und Lampenabteilung: Nostalgisch-solide Gerätschaften, kein neumodischer Elektronik-Firlefanz



Die gutsortierte Buch-Abteilung im GebrauchtWarenHaus "Weißer Rabe": Gelegenheiten und Antiquarisches

wird! Wenn sogar eine Zeitung darüber schreibt! Damit könnte ja die Zahl der Schnäppchenjäger steigen und ihr manche Kostbarkeit streitig machen, die sie dort immer wieder entdeckt! Sie hat da Pipi Langstrumpf in der Hand - und Karl May. Was sie im Auge hat - weiß man nicht

Überhaupt ist das Kaufhaus "Weißer Rabe" recht nostalgisch und damit auch herrlich gemütlich. Was man mitbringen muß, ist Zeit und Liebe. Und ein guter Blick. Aber nicht nur dafür ist es ja da, sondern es erfüllt auch gleich mehrere wichtige Aufgaben: Natürlich ist es als "GebrauchtWarenHaus", eine sehr preisgünstige Einkaufsquelle. Aber auch ein Treffpunkt, eine Kommunikationszentrale, Plausch-Ecke, ein offenes Kauf-Haus.

Was die verstorbene Oma hinterlassen hat, Hausrat und Nippes, was der Enkel nicht mehr sehen will, was man nach dem Umzug nicht mehr unter-

Nicht nur Sofas und Stühle warten im Gebrauchtwarenaus "Weißer Rabe" auf einen neuen Besitzer



bringen kann, steht dort zum Verkauf. Auch wenn man auf jeden Cent schauen muß - und wem das Geld gerade reicht, das Wesentliche für den Hausstand anzuschaffen, dem wird es schwer fallen, an den Schönheiten und Schätzen vorbeizusehen, die sich hier offerieren. Auf zwei Etagen.

Sachlich gesehen ist das Gut-und-günstig-Kaufhaus nicht nur Kaufhaus das die "Nachhaltigkeit" fördert und Wiederauf-erstehung für viele Waren bedeutet. Das ist nachrangig und fast Nebensache. Hauptsache ist eigentlich die Funktion als Beschäftigungsprojekt: Der Betrieb in der Bavariastraße 30 bis 36, mit seiner liebevoll gestalteten Schaufensterfront, und die angelagerten Verkaufsstellen in der Landsbergerstraße, demnächst in Nummer 146, und in München-Neuperlach bietet mehr als einhundert Mitarbeitern unterschied-

lichster Art. Auch einem guten Dutzend festangestellter "Betreuer", Sozialpädagogen, Fachleuten, Meistern, die dort voll-oder auch teilzeitbeschäftigt sind.

Ein bunter Mix an Beschäftigungsverhältnissen, viele davon für Menschen mit einem kleinen Handikap, bilden das Rück-grat von Kaufhaus und der angegliederten "Hausmeisterei". Die sorgt für An- und Ab-fuhr und die vor Ort Besichtigung angebotener Waren. Für die Kostenvoranschläge dazu. Und für das Entrümpeln und Entsorgen, Reinigen, Renovieren und Reparieren, wenn sie gerufen und gebraucht werden. Meisterlich. Natürlich sind es keine trainierten Vollprofi-Müllmänner, und Entsorgung ohne Verwertung ist kostenpflichtig, wenn auch preisgünstig zum Normalsatz: Für die Stadtfahrt werden 25 Euro, für die halbstündige Arbeitszeit 15

Ralf Ehlers: Kein Flohmarkt, kein Feilschen! Unsere Preise stehen fest, sind günstig, und werden mit jedem Tag günstiger! Kommen Sie morgen wieder - Sie werden sehen!



Ein ganzes Kaufhaus - als Beschäftigungs-Projekt

Angeblich klauen Raben wie die Raben. Meint der Volksmund. Gemeint sind hier wohl die schwarzen Raben! - denn das GebrauchtWarenHaus "Weiße Rabe" verkauft - preisgünstig! Und schafft so Arbeit und Arbeitsplätze.

wieder in Arbeit: Die Beschäftigung und Integration von Langzeitarbeitslosen, psychisch kranken und behinderten Menschen ist das erklärte Ziel. Seit mehr als 20 Jahren.

Machen Sie uns Arbeit - darum bittet das Gebrauchtwaren-Kaufhaus "Weißer Rabe" vor allem. Denn hinter dem Kaufhaus, das mit seinem Konzept der Wiederverwendung von Wiederverwertbarem schon einmal Gutes tut, steht die "Weißer Rabe Soziale Betriebe und Dienste GmbH". Als Arbeit-Geber, seit 1988. Ein Unternehmen des Caritasverbands der Erzdiözese München und Freising e. V.

Auch die Wiedereingliederung und Rückführung in den Arbeitsmarkt ist dabei eines der Ziele - und tatsächlich gelingt es ein Viertel bis ein Drittel der Mitarbeiter, etwa 130 sind es die das Kaufhaus jährlich durchlaufen, wieder in Beschäftigung zu bringen: Mindestens 30 oder mehr finden so, nach ihrer Mitarbeit in Kaufhaus und angeschlossener Hausmeisterei, wieder ein vollwertige Arbeitsstelle - Ziel erreicht.

**Weißer Rabe
GebrauchtWarenHaus
Bavariastraße 30-36
80336 München
Telefon: (089) 747468-0, Fax -68
eMail: gebrauchtwaren@weisser-rabe.de**



**Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 10:00-18:00 Uhr
Samstag: 10:00-16:00 Uhr**

Und dahinter steht aber auch vor allem die Absicht, Arbeitsplätze zu schaffen und Arbeit zu geben. Als Arbeitgeber für Menschen ohne Arbeit oder mit einem Handicap bietet der das Kaufhaus und die Hausmeisterei Weißer Rabe mehr als 100 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen einen paßgenauen Arbeitsplatz. Und bringt viele

Einkommensschwache auf die günstigen Preise angewiesen sind, weil sie von Sozialgeld in irgendeiner Form leben (müssen), sozial benachteiligt sind oder mit schwierigen finanziellen Verhältnissen zurechtkommen müssen. Das weiß Robert Winzer als Betriebsleiter im Weißen Raben so genau, weil erst vor kurzem eine wissenschaftliche Sozialstudie, eine detaillierte

Kundenumfrage mit universitärem Hintergrund es so ergeben hat. Das restliche Kunden-Viertel sind dann die Schnäppchenjäger aus allen Bevölkerungsschichten, die hier nach Fundstücken und Schätzchen Umschau halten. Durchaus auch

Euro fällig. Der Entsorgungstarif ist ortsüblich, 150 Euro pro Tonne.

Natürlich auch für das festangestellte Kaufhaus-Personal.

“In der Beschaffung haben wir eigentlich keine Probleme”, so Betriebsleiter Robert Winzer. Er meint damit, daß das Warenangebot aus Haushaltsauflösungen und von Spendern zufriedenstellend ist. Abgeholt wird nach Besichtigung - wenn das Angebot stimmt, auch kostenlos. Was eher drückt, ist die räumliche Enge im GebrauchtWarenHaus, die dazu zwingt, all die angesammelten Herrlichkeiten auch wieder loszuwerden - zu vertretbaren Preisen. Die rund 800 Quadratmeter Kaufhausfläche sind einfach nicht genug - aber die Betriebe in Neuperlach und der Landsbergerstraße ergänzen doch und entlasten.

Natürlich wird im Weißen Raben gemeinnützig so gearbeitet, daß wenigstens keine Verluste entstehen. Unter anderem mit Zuwendungen durch die Stadt München, den Bezirk Oberbayern und durch die “Arbeitsgemeinschaft für Beschäftigung”, kurz ARGE, wie die Anlaufstellen heißen, die für “Hartz-IV” zuständig sind, werden die Arbeitsplätze im Kaufhaus Weißer Rabe geschaffen und erhalten. Der Warenumsatz und jeder Käufer trägt natürlich auch noch dazu bei, daß dann zum Jahresende eine schwarze Null in den Büchern steht - und viele neue alte Möbel und Hausrat aller Art eine neue Heimat gefunden haben. Ein zweites Leben für Waren aus erster Hand. Gemeinnützig, im mehrfachen Sinne.

Wer hier in Sendling, in bester Lage einkauft, tut doppelt Gutes: Er spart sich Geld - und schafft Beschäftigung und Arbeitsplätze für Benachteiligte und Behinderte.

So etwa drei Viertel der Kaufhaus-Kunden kommen in die Bavariastraße, weil sie als



Begüterte, auf der Jagd nach dem Besonderen. Man kann sich dort sehen lassen - egal aus welcher Bürgerschicht man kommt und in welcher sozialen Situation man sich befindet.

Auf zwei Etagen, die Möbel ebenerdig, Bekleidung, Elektrogerät, Elektronik und Geschirr im Obergeschoß wird angeboten, was Keller und Speicher, Spender und Erbmasse hergegeben haben - eine Fundgrube! Eine Schatztruhe! Prall gefüllt. Herrlich, man kann sich kaum sattsehen und der Geldbeutel lacht dazu!

Ganz oben, die oberste Etage, unzugänglich für den Normalbesucher, ist der Wareneingang: Dort wird Kleinteiliges in Körben bereitgestellt, gesichtet, sortiert, gereinigt, repariert, auch aussortiert. Weiße Ware, wie Waschmaschinen und Küchenausrüstung, Spülmaschine und Fernsehgerät kommt auf den Prüfstand und werden auf Funktionsfähigkeit getestet, bevor sie gecheckt, wiederverwendungsfähig, in den Verkauf kommt. Braune Ware, vom Radio bis zum CD-Player, Fernsehgeräte und Stereoanlagen und desgleichen. Ohne supermodernen Firlefanzen, solide, bewährte Gerätschaft.

Was die Preisfestsetzung betrifft, ist Ralf Ehlers vom Weißen Raben gefordert, denn verschenkt wird nichts, wenn auch manche Preise schon sehr nach unten korrigiert aussehen. Schon um den Absatz zu beschleunigen. Ralf Ehlers kennt den aktuellen Wert seiner Ware recht genau: Aus Erfahrung, aus Katalogen und aus dem Internet. Aus

Auktionen und von eBay weiß er, was was wert ist.

Dann wird kalkuliert, auch mit der Kaufkraft des Kundenkreises - und tief nach unten korrigiert. Günstig halt - Preis wert, aber **un-ver-handel-bar**. Gefeilscht wird - nicht! Wem es immer noch zu teuer ist, der muß halt wiederkommen und auf Preisreduzierung für einen Ladenhüter hoffen und warten - wenn nicht andere vorher zuschlagen und wegschnappen! Risiko!

Hingehen - umsehen. Anschauen, Einkaufen. Stöbern, suchen und finden! Nützliches und Nippes, dazu ein Plausch an der Verkaufstheke - eine Unterhaltung mit dem Verkaufspersonal, menschliche Begegnungen - das ist der "Weiße Rabe". Ein Kaufhaus der alten Art, liebenswert, leicht veramscht, und voller Schätze die auf eine Neuentdeckung und eine Wiederbelebung warten

Hin muß man allerdings - Ich jedenfalls war hin und weg ...



*Wir suchen alle ein neues Zuhause!
Ein zweites Leben - für Waren aus erster Hand*

Eine sichere Bank - auch in der Krise

tp - Eigene Back-Bank a. G. eröffnet - abgesicherte Jedermann-Kredite. Eine eigenfinanzierte "Sichere Kreditbank" für die gesicherte Kreditvergabe von Mini- und Mikro-Krediten an Private und Firmenkunden, ausgerechnet mit dem Namen "Blackhole" hat jetzt ihre Pforten eröffnet. Das heißt, Pforten und Türe und Tor gibt es eigentlich nicht, weil die Bank ein kostensparendes Geschäftsmodell entwickelt hat, das auf Geschäftsräume komplett verzichten kann

wiesen werden. Voraussetzung ist nur, daß sie sich mit einer Einlage in angemessener Höhe als Sicherheit an der Bank beteiligen.

Blackhole unterliegt als Back-Bank nicht der Bankenaussicht und keinem öffentlichen Einlagensicherungsfond. Die Einlagen sind trotzdem zu 100 Prozent real abgesichert. Die Holding der Back-Bank, die Blackhole AG (Arbeitsgemeinschaft) ist eine Back-Bank auf EG (Eigengewinn) und auf Einlagen-Basis, EB. Eine Beteiligung anderer Banken oder gar des Staates ist nicht möglich, der Fremdeinfluß ist so komplett ausgeschaltet und ausgeschlossen. Blackhole unterliegt damit nicht der Bankenaufsicht und ist auch nicht veröffentlichungspflichtig.

Einzahler bilden einen bankeigenen Einlagensicherungsfonds. Die Kredite überschreiten die Einlagenhöhe nicht und sind durch die Einlage zu 100 Prozent abgesichert. Die Kreditvergabe orientiert sich an der Einlage. Kredite werden grundsätzlich zinslos vergeben, allerdings immer mit einem Disagio.

Der Nachweis über Kreditwürdigkeit ist bei diesem Geschäftsmodell nicht notwendig, die Bank basiert auf einem ähnlichen Prinzip wie das Genossenschaftsprinzip der Banken und Sparkassen.

Wir haben mit dem Geschäftsführer der Privatbank, der außerdem Gesellschafter,

Vorstandssprecher, Vorstandsvorsitzender und Aufsichtsratsvorsitzender und CEO in Personalunion ist über das ungewöhnliche Geschäftsmodell gesprochen:

Manfred Corte, Pressesprecher der Back-Bank "Blackhole" *)



Das Exklusiv-Interview:

Herr Corte, Sie bezeichnen Blackhole als "Sichere Back-Bank". Wie stellen sie sicher, daß hier nichts in Schieflage gerät? Es gibt hier ja sehr schlechte Erfahrungen aus der letzten Zeit!

Wir lagern Einnahmen und Einlagen von Anfang an, sofort und automatisch in unserer Back-Bank ein, so daß diese niemals notleidend werden können. Damit werden Kreditvergaben auch in hoffnungslosen Fällen möglich, ohne unsere Bilanzen rot einzufärben. Die einzige Bedingung für unsere Kreditnehmer ist eine Geschäftseinlage und Mitbeteiligung an unserer Back-Bank, ähnlich der Genossenschaftsidee. Geschäftseinlagen akzeptieren wir schon ab 100 Euro. Allerdings richtet sich die Kreditvergabe nach der Höhe der Einlage, sozusagen dem "Genossenschaftsanteil" und überschreitet diesen nie.

Ein Bankmodell der absoluten Sicherheit also?

Das ist richtig! Die Bank verliert nie!

So ein Geschäftsmodell hat man noch nicht gesehen, es steckt doch hoffentlich kein Schneeballsystem dahinter, wie wir es schon erlebt haben?

Nein, sicher nicht, Unser Eigenkapital ist durch reale Bareinlagen vollständig und zu 100 Prozent abgesichert und real vorhanden. In unserer Bilanz finden Sie keine Minuswerte oder "virtuelle Gelder", wir schreiben schon im ersten Geschäftsjahr mit Sicherheit eine schwarze Null. Jeder Kredit ist durch die entsprechende Bareinlage des Kreditnehmers vollständig abgesichert! Wir kommen damit ohne jedes Fremdgeld und Fremdkapital aus, der Einfluß des Staates oder Einmischung der Bankenaufsicht sind damit zurückgedrängt wenn nicht sogar ganz ausgeschlossen.





Jahre limitiert. Dann muß die Rückzahlung erfolgt sein, oder die Einlage oder Resteinlage verfällt vollständig.

Wenn Ihre Back-Bank notleidend wird, muß dann doch wieder der Steuerzahler dafür einstehen?

Eine Auslagerung von "notleidenden" Krediten ist nicht notwendig, Kredite der Back-Bank Blackhole werden nie notleidend, weil sie durch entsprechende Einlagen zu 100 Prozent abgesichert und unterfüttert sind.

Ihr Geschäftsmodell ist neu, warum ist noch niemand vor Ihnen auf diese Idee gekommen?

Das Geschäftsmodell war im Prinzip in Elementen schon vorhanden, aber in dieser Konsequenz und Komplexität noch nicht ausgeführt. Es fußt auf einer ganz einfachen, kaufmännischen Regel, die sogar eine schwäbische Hausfrau beherrscht: Die Ausgaben dürfen die Einnahmen nicht überschreiten.

Irgendwie müssen Sie aber doch Geld verdienen? Sie sind ja wohl nicht als selbstloser Wohltäter und Goldesel unterwegs?

Natürlich nicht. Kredite werden zwar zinslos vergeben, allerdings immer mit einem Disagio. Wir achten dabei streng darauf,



Das Geschäftsmodell der "Back-Bank" - Ein Produkt-Test:

Auch bei genauerem Hinsehen ist das Geschäftsmodell bestechend überzeugend: Wasserdicht und 100-prozentig sicher, liest es sich komplizierter als es in der Praxis funktioniert. Die Kreditzinsen sind unerreicht niedrig, die Einlagensicherung und die Kreditabsicherung perfekt, die laufenden Kreditkonditionen ungewöhnlich

So funktioniert die Kreditvergabe und das Geschäftsmodell von Blackhole:

- Sie benötigen einen Kredit von genau 1.000 Euro für Privatzwecke, als Eigenkapital für eine Geschäftseröffnung oder für Geschäftszwecke.

- Sie setzen sich mit Blackhole in Verbindung und stellen einen Kreditantrag über 1.000 Euro mit einer Laufzeit von maximal drei Jahren

- Sie bedienen den Einlagensicherungsfond den Kreditsicherungsfond der Privatbank mit einer Bareinzahlung von genau 1.203,37 Euro. Die Einlage wird nicht verzinst.

- Sie erhalten einen Barkredit per Barauszahlung von genau 1.000 Euro, abgesichert durch Ihre Einlage in den bankeigenen Einlagensicherungsfond ohne weitere Kreditwürdigkeit oder ihre Bonität nachweisen zu müssen.

- Frühere Insolvenzen oder Schufa-Einträge und negative Bankauskünfte sind kein Ablehnungsgrund. Ihr Kreditantrag wird in jedem Fall genehmigt und durch die Einlage in den Kreditsicherungsfond vollständig abgesichert.

- Die maximale Kredithöhe bemißt sich nach der Bareinlage in den bankeigenen Kreditsicherungsfond und beträgt maximal 83,1 Prozent der Einlage. Die Höhe der Kreditsumme bemißt sich nach der Bareinlage in den bankeigenen Kreditsicherungsfond. Kreditauszahlung erfolgt maximal in der gleichen Höhe wie die Kreditsicherungseinlage und erfolgt immer mit einem Standard-Disagio von genau 16,9 Prozent. Das Disagio von 16,9 Prozent für 3 Jahre entspricht rechnerisch einem effektiven Jahreszins von nur 5,634 Prozent

- Die Höhe der Rückzahlungsraten und die Zahlungstermine für die Kredittilgung bleiben Ihnen und Ihren finanziellen Möglichkeiten überlassen.

- Nach längstens drei Jahren Laufzeit wird die Rückzahlung der Kreditraten ausgesetzt, gleichgültig in welcher Höhe Rückzahlungen bisher geleistet worden sind. Die hinterlegte Einlage in den bankeigenen Kreditsicherungsfond verfällt im Gegenzug.

- Die Kreditabwicklung ist ohne weitere gegenseitige Ansprüche abgeschlossen. Die Geschäftsverbindung kann beendet werden. Das Kreditkonto wird geschlossen.

Wie wickeln Sie denn Ein- und Auszahlungen ab, wenn Sie gar keine Geschäftsräume haben?

Als Direktbank: Einzahlungen und Auszahlungen sind nur in Realwerten möglich und in bar oder durch Banküberweisung möglich. Unser Geschäftsbedingungen sind so klein gedruckt, daß sie nur mikroSkopisch gelesen werden können, und deshalb kann nur eine mündliche Weitergabe möglich ist. Ein- und Auszahlungen erfolgen persönlich in bar, per Post oder normaler Banküberweisung.

Wie setzt sich denn Ihr Kundenkreis und Ihr Klientel zusammen?

Die Back-Bank ist eine Bank für alle, theoretisch kann auch ein Hartz-IV-Empfänger hier einen Kredit bekommen, die entsprechende Einlage natürlich vorausgesetzt. Die Rückzahlung ist flexibel und Rückzahlungsdauer, Ratenhöhe dem Kreditnehmer überlassen. Allerdings auf 3

daß der Einlagebetrag und der Anleger mit der Kredithöhe und dem Kreditnehmer kongruent sind. Natürlich ist die Kredithöhe streng limitiert und immer von der Einlagenhöhe abhängig! Das Disagio ist mit 16,9 Prozent für eine Laufzeit von 3 Jahren allerdings deutlich geringer, als es bei einer üblichen Überziehung eines Dispo-Kredits fällig wäre - und üblich ist.

Ihr Geschäftsmodell ist ziemlich zentriert und konzentriert sich stark auf Einzelpersonen mit weitgehender Entscheidungsbefugnis. Wer kontrolliert hier wen?

Der Vorstandsvorsitzende und der Vorstandssprecher ist gleichzeitig und in Personalunion auch Aufsichtsratsvorsitzender. Tantiemen und Boni werden nicht bezahlt, so ist keinerlei Postengeschachere und keine Kungeleien möglich! Diese Konstruktion entzieht jeglicher Korruption, auch sequentieller Korruption die Grundlage. Die Einlagen fließen direkt und ohne Umwege auf das Privatkonto des Vorstandsvorsitzenden, das spart so erhebliche Verwaltungskosten. Auch ein Grund, warum wir eine Kreditverzinsung von Null Prozent für unsere "Mitgesellschafter" anbieten können.

Die rechtliche Konstruktion Ihres Geschäftsmodells ist reichlich komplex?

Gar nicht! Wir haben für als Geschäftsmodell eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts auf Anteil-Basis gewählt, und fir-

**Sex sells:
Die Konditionen
der neuen
"Back-Bank"
"Blackhole"
sind besonders attraktiv
und sehenswert
- auch aus der Nähe
betrachtet.
Das Geschäftsmodell
ist gründlich
durchdacht
und finanziell
abgesichert.
Ohne dieses Foto
hätten Sie
den Text
nie gelesen!**



mieren als Privatbank und Einzelunternehmen mit einem einzigen, persönlich nichthaftenden Gesellschafter der aktiv an der Geschäftsführung mitarbeitet. Damit ist niemand haftbar, und niemand kann haftbar gemacht werden, falls einmal etwas Schiefgelaufen gerät, auch der Kreditnehmer nicht. Es besteht deswegen auch keinerlei Nachußpflicht und unsere Kreditzinsen liegen bei Null Prozent.

Welche Sicherheiten müssen Ihre Kreditnehmer mitbringen und welche Einlagenhöhe wird gefordert?

Einlagen werden schon ab 100 Euro akzeptiert. Die Leute bekommen praktisch nur Eigenkapital in die Hand, das durch eine eigene Einlage vollständig abgesichert ist. Als Sicherheit akzeptieren wir nur Bareinlagen oder Direkteinzahlungen durch Finanztransfer. Die Kreditvergabe und Kreditlimit bemessen wir immer nach Höhe dieser Einlage und des aktuellen Kontostandes. Die Kreditlinie ist dann streng limitiert und erreicht nie den Barbestand des Kontos. Natürlich zahlen wir Kredite nicht zu 100 Prozent aus, sondern berechnen ein Disagio von 16,9 Prozent,

dafür aber keine Verzinsung! Der aktuelle Jahreszins berechnet sich daher gerade mal mit "Null" Prozent, der ausgewiesene, tatsächliche, effektive Jahreszins über die Maximal-Laufzeit beträgt genau 5,634 Prozent. Die Bank finanziert sich ausschließlich aus dem berechneten Disagio.

Herr Corte, wir bedanken uns für diese Informationen.

**) Name von der Redaktion geändert*

Als Mitmacher im Männergesangverein

tp - Neue soziale Kontakte wurden mir dringend empfohlen, als ich nach einem Auslandsaufenthalt nach Deutschland zurückkam. Es war ein Zufall, daß ein Bekannter mich eingeladen hat einmal in den altherwürdigen Münchner Männergesangverein Concordia e. V. "hineinzuhören". Jetzt singe ich aus Nabucco, dem Freischütz, aus der Zauberflöte, aber auch eine mundartliche Waldler-Messe

In einer Zeit von Multi-Media und MP 3-Player ist die Tradition des Chorgesangs, die der Männergesangverein der Concordia (MGV Concordia) jetzt schon 125 Jahre hoch hält etwas ganz besonderes: Sie ehrt die Vereinsgründer, die früheren und jetzigen Vereinsmitglieder und ist auch eine Anregung mitzumachen und sich einzureihen um die Tradition weiterzutragen.

Der Männergesangverein Concordia München-Neuhausen e. V. gegründet 1884 feiert 2009 ein ganzes Jahr lang sein 125-jähriges Bestehen

Ein Jubiläum, das es nur alle Jubeljahre einmal gibt!

Lange Zeit rätselten Forscher, welchen Sinn es wohl haben mag, sich beim Singen, Musizieren oder Marschieren aufeinander abzustimmen. Nun bieten US-Psychologen eine Lösung an. Synchrones Handeln steigere das Gruppengefühl und erhöhe die Kooperationsbereitschaft. Tanz- und Singrituale, die sich aus synchron vollzogenen Aktivitäten konstituieren, förderten das prosoziale Verhalten. Das sei ihr evolutionsbiologischer Zweck (*Psychological Science*, Bd. 20, S. 1, 2009). Zugleich aber machen solche Rituale das Kollektiv verführbar.

Ein besonderes Jubiläum für einen besonderen Verein. Der Männergesangverein Concordia München-Neuhausen e. V. gegründet 1884, besteht in diesem Jahr genau 125 Jahre. Das macht das Jahr 2009 für den Münchner Traditionsverein im Concordia-Park zu einem Jubiläums-Jahr, wie es nur alle Jubeljahre einmal vorkommt ...

Das Jubiläum für den Männergesangverein Concordia München Neuhausen e. V. aus der Landshuter Allee 165 in München-Neuhausen dauert das ganze Jahr 2009, 365 Tage lang, als Jubiläumsjahr. In diesem Jubel-Jahr folgt Termin auf Termin, Ereignis auf Ereignis, Auftritt auf Auftritt: So hält der Männergesangverein Concordia, regelmäßig jeden Dienstag um 19:30 Uhr seine Standard-Chorprobe auch im Jubiläumsjahr ab:

Stimmbegabte Männer sind dazu willkommen und eingeladen und können sogar teilnehmen. Eine rechtzeitige Anmeldung und ein kurzer Test durch den Chorleiter und eine gewisse natürliche Stimmbegabung vorausgesetzt.



Die "Silberrücken" des Männergesangvereins CONCRDIA e. V. gegründet 1884: Ein Münchner Männerchor mit 125 Jahren Tradition

Willkommen sind dabei im Männergesangverein Concordia (MGV) vor allem männliche Sänger, die möglichst schon das reife Alter von 40 erreicht haben. Stimm- oder Gesangsausbildung wird nicht verlangt. Die Chorproben finden im Vereinsheim statt, im Concordia-Park, Landshuter Allee 165, wo im hinteren Teil der Kleingartenanlage auch ein Biergarten einlädt.

Obwohl schon vor 125 Jahren gegründet, ist der Männergesangverein der Concordia natürlich nicht mehr ganz jung, aber auch nicht alt - sondern traditionsbewußt. Nicht nur ältere Herren, sondern erfahrene und engagierte Sänger finden sich hier in einer



gleichgesinnten Gemeinschaft, die Freude am Gesang haben. Im letzten Jahr sang die Sängerschar so zum Beispiel auf dem Oktoberfest für die Schausteller eine mundartliche Messe im Hippodrom, aber auch auf dem Rathausbalkon zur Weihnachtszeit und in verschiedenen Münchner Kirchen. Auch im naheliegenden Ausland gab es Auftritte der Münchner Sängerguppe aus etwa 40 aktiven Herren.

In einer Zeit von Multi-Media und MP 3-Player ist die Tradition des Chorgesangs, die der Männergesangverein der Concordia (MGV Concordia) jetzt schon 125 Jahre hoch gehalten hat, schon etwas ganz besonderes. Sie ehrt die früheren und jetzigen Vereinsmitglieder, und ist auch für potentielle Mitglieder eine Anregung mitzumachen und sich einzureihen um die Tradition weiterzutragen.

Das Vereinsziel ist aber nicht nur das Singen, wie in der Satzung nachgelesen werden kann. Es gibt auch das Ziel, hier in München eine grüne Insel traditionell zu bewahren, ein Stück Tradition und Natur, mitten in der Stadt.

Einen Fels in der Brandung, nicht zu schwach verkehrsumbraust, zu verteidigen: Den Concordia Park, seine Kleingartenanlage und seinen Biergarten. Das ist besonders ehrenhaft, bayrisch und erhält ein Stück Heimat. Ein besonderes würdiges

Ziel. Nicht zu unterschätzen - neben dem aktiven Singen.

Der Männergesangverein Concordia 1884 e. V. (MGV Concordia) ist kein Club, schon gar kein Karnevalsverein - sondern ein Männer-Gesangverein. Er sucht nicht das Supertalent wie im Fernsehen - auf Supertalent-Niveau und im "Mainstream", wie das heute heißt. Der MGV Concordia ist eine sehr traditions- und selbstbewußte Sänger-Gemeinschaft, nicht auf einem Cas-



ting- oder Karaoke-Niveau. Der Männergesangverein Concordia München-Neuhausen e. V. hat natürlich auch Platz für Unterhaltung, Fröhlichkeit, Humor, Heiterkeit, gute Stimmung, Freunde und Freude und die damit verbundene Geselligkeit.

Unter Anleitung und sachkundiger Regie durch Chorleiter Roland Gromotka, singt der Gesangverein vor allem zur eigenen Freude. Die Freude an Gesang, Gemeinschaft und Geselligkeit steht dabei im Vordergrund. Die Amateure des Männer-

gesangvereins Concordia München-Neuhausen e.V. singen aus Freude in der Freizeit. Den aktiven Mitgliedern und Sängern macht es dabei Freude unter sachkundiger Anleitung immer besser zu werden. Der Männergesangverein (MGV) würde sich außerdem sehr freuen, wenn es den Chorsängern darüber hinaus gelingt, die eigene Freude am Chorgesang auf Freunde und Gäste zu übertragen. Wenn es auch noch gelingt, daß bei den zahlreichen öffentlichen Auftritten Freude und ein Funke Begeisterung auf die Zuhörer überspringt, wäre das noch schöner.

Der Männergesangverein Concordia e. V. singt deswegen mundartlich bayrische, deutsche, aber auch lateinische und italienische Lieder und Lieder französischen Ursprungs. Dazu Chorgesang aus Opern und Operetten, von Verdi, Mozart und Karl-Maria von Weber.

Auch eine mundartliche Messe, die "Walder-Messe" mit Begleitung von Stubenmusi aus Zither, Gitarre, Hackbrett und Baßgeige gehört zum Repertoire des Männergesangvereins Concordia e. V. Dazu bieten sich noch Geselligkeit, die Vereinsausflüge mit Auftritten im nahegelegenen Ausland, Familienausflüge und andere gesellige Treffen und Feiern.



Hinter dem Traditions-Männergesangverein Concordia München-Neuhausen e. V. liegen 124 bewegte Vereinsjahre. Vor ihm liegt sein 125jähriges Jubiläum - und die besten Jahre stehen dem Traditionsverein hoffentlich noch bevor.

**) Alle Fotos zeigen den Biergarten und Vereinsgaststätte im Concordia-Park, München, Landshuter Allee 165 und stammen aus "Google-Earth"*



Laufen als Gesundheits-Tipp

Es gibt viele gute Gründe jetzt mit dem Laufen anzufangen. Wenn nicht jetzt, wann dann? Endlich mal (wieder) die Laufschuhe anzuziehen. Hinaus in den Wald und ein paar Runden drehen. Sie zweifeln noch, ob Laufen der richtige Sport für Sie ist? Nachfolgend habe ich einige Gründe zusammengetragen, die auch Sie überzeugen werden. Laufen Sie einfach los.

von **Andreas Butz** *)

Holen Sie sich ein paar Laufschuhe, und ab in den Stadtwald. Man braucht dazu mindestens ein gutes Paar Schuhe. Ein T-Shirt und eine kurze Hose werden Sie im Schrank sicher noch finden. Laufen Sie, gehen Sie, laufen sie, alles ist erlaubt. Hauptsache, Sie sind 30 bis 40 Minuten unterwegs. Das Tempo ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass Sie sich bewegen! Sie haben keine geeignete Runde? Egal. Laufen Sie in irgendeine Richtung und drehen Sie nach 20 Minuten um. Fangen Sie lieber langsam an, die Geschwindigkeit kommt von alleine. Aktivieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, fordern Sie Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke. Das Tempo ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass Sie laufen. Laufen können Sie überall: auf Feldwegen, Waldwegen und, wenn nicht anders möglich, auch abends durch erleuchtete Industriegebiete und Fußgängerzonen.

Als Läufer sind sie unabhängig. Sie brauchen keinen Partner, können laufen, wann immer es in Ihren Zeitplan passt. Und 40 Minuten täglich bringen Sie schon auf. Wenn selbst der ehemalige Außenminister

Joschka Fischer Zeit fand zu laufen, dann kann es jeder schaffen. Auch Sie.

Laufen ist besser als jede Diät



Regelmäßiges Lauftraining und eine vollwertige Ernährung schlägt jede Diät. Beim Laufen verbrauchen Sie viele Kalorien, verbrennen Fett und Ihre Energiebilanz verbessert sich. Und das Beste: Ihr Lauftraining wirkt sich nach und nach auch auf Ihr Essverhalten aus. Sie entwickeln allmählich eine "somatische Intelligenz": Eine innere Stimme sagt Ihnen, was gut für Sie ist. Sie essen nicht mehr so unbedacht. Zwei Beispiele: Wer am frühen Morgen nüchtern läuft, der tauscht beim Frühstück immer öfter das geliebte Nussnougat-Brötchen gegen ein fruchtiges Müsli ein. Und wer abends läuft, entscheidet sich immer häufiger für einen leckeren Salatteller mit Vollkornbrot und lässt das Bier im Kasten. Nach und nach werden Sie sich immer mehr für die Qualität Ihrer Ernährung interessieren, werden bewusster einkaufen und gezielter in Kantinen und



Restaurants bestellen. Das Wiener Schnitzel werden Sie gegen eine Gemüsepfanne eintauschen, den mit Mayonnaise angemachten Fleischsalat gegen einen mit Essig und Öl. Laufen macht definitiv schlank, durch Bewegung und durch eine veränderte Einstellung zur Ernährung.

Laufen lässt Sie länger leben!

Ich kenne keine gesündere Maßnahme als Laufen! Das Fett schmilzt, die Muskeln wachsen. Sie werden schlanker, die Figur athletischer. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Zuckerverwertung verbessert und die auch die Cholesterinwerte sinken. Auch Ihr Ruhepuls sinkt, das Lungenvolumen

wird größer, der Atem tiefer. Bereits durch 40 Minuten Laufen tanken Sie die zehnfache Menge Sauerstoff im Vergleich zu Ihren nichtlaufenden Freunden. Ihre Organe und das Gehirn werden besser durchblutet, Körpergifte ausgeschieden. Das Immunsystem wird gestärkt, die Infektionsgefahr verringert. Laufen fördert den Schlaf, Schlafstörungen werden weniger, Sie schlafen tiefer und länger. Mit Laufen beugen Sie der Arthrose und Rückenbeschwerden vor. Und warum? Weil der Mensch von Natur aus ein Lauftier ist. Leben Sie natürlich, laufen Sie los, wecken Sie das Lauftier in sich!

Laufen macht Laune!



Gerade langsames Laufen, das Laufen im Sauerstoffüberschuss, fördert die Produktion von Serotonin. Dieses Hormon beeinflusst unsere Stimmung, macht gute Laune, jagt alle negativen Gedanken beiseite. Das Mehr an Tageslicht, das Sie durch Ihre Laufunden tanken, hilft ebenfalls das Gute-Laune-Hormon im Körper aufzubauen, und der verbesserte Vitamin D-Spiegel trägt sein Übriges zur guten Stimmung bei. Und wenn Sie es erst mal schaffen, über 90 Minuten und mehr zu laufen, dann machen Sie vielleicht auch Bekanntschaft mit den Endorphinen. Das sind körpereigene Botenstoffe, die für ein Gefühl überschäumenden Glückes sorgen, bei dem Sie mit sich und der Welt im Reinen



sind, eine Leichtigkeit haben, mit der Sie immer weiter laufen können.

All dies sind Gründe, warum sich jeder Läufer nach dem Laufen besser fühlt als vorher. Denken Sie daran, wenn Sie mal mit dem inneren Schweinehund kämpfen sollten.

Laufen schafft Freude - und Freunde



Läufer lernen Läufer kennen. Wussten Sie, dass es 19 Millionen Läufer gibt, von denen 6 Millionen mehrfach die Woche laufen? Das Marktforschungsinstitut Allensbach hat dies 2006 herausgefunden. Wussten Sie, dass über 100.000 Deutsche, Männer wie Frauen, jährlich mindestens einen Marathon laufen? Wussten Sie, dass es in Deutschland mehr als 4.000 Volksläufe gibt und über 3.000 Lauftreffs? Und Laufen ist gesellig. Laufen Sie mit Nachbarn, Freunden, Kollegen oder Kunden.

Laufen ist ein Familiensport. Bei Volksläufen gibt es neben Hauptläufen Hobbyläufe für Einsteiger. Nichtlaufende Familienangehörige werden als jubelnde Zuschauer am Streckenrand gerne gesehen. Auch Firmenläufe erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Deutschlands größter Firmenlauf in Frankfurt lockt jährlich über 40.000 Läuferinnen und Läufer an den Start, die sich über 5,6 Kilometer messen. 5.600 Meter, auch Sie schaffen das locker. Wenn noch nicht jetzt, dann später, sicher schon bald.

Laufen macht selbstbewusst. Nach dem Laufen wissen Sie, dass Sie was geschafft haben. Es gibt kaum Schöneres als die Dusche danach. Sie wissen, dass Sie was geleistet haben, haben Muskeln und Geist aktiviert. Ihr Körper verändert sich, wird sportlicher und Ihr Auftreten selbstsicherer. Wer läuft, sieht nicht nur besser aus, sondern ist gelassener, seltener gereizt, und kreativer. Die bessere Durchblutung sorgt für ein leistungsfähigeres Gehirn. Die Wirtschaft hat das längst entdeckt und schickt ihre Manager zum Laufen in die Parks. Diese Unternehmen haben verstanden, dass fittere Manager auch die klügeren Köpfe haben. Morgenläufer sind beim Frühstück ganz andere Menschen! Morgenläufer sind ihren Berufskollegen weit überlegen. Wer morgens vor der Arbeit läuft, ist schon fit, wenn die Kollegen noch müde in ihren Kaffeetassen rühren. Marathonlaufen ist in vielen Chefetagen längst zur Selbstverständlichkeit geworden.

Und übrigens: Läufer haben mehr Lust auf Sex, denn Laufen lässt den Testosteron-Spiegel steigen. Sex macht müde, weshalb Läufer auch besser schlafen.



**) Andreas Butz*

ist Leistungsdiagnostiker, Sport- und Ernährungsberater mit eigener Praxis in Euskirchen und unterstützt das Gesundheits- und Medizin-Portal www.imedo.de als Experte



Neues Gesundheitsportal im Internet:

www.imedo.de



Seit kurzem steht im Internet eine kostenlose Internet-Plattform zum Austausch über Gesundheitsthemen zur Verfügung. Eine Art "Soziales Netzwerk" für Gesundheitsfragen. Geboten werden beispielsweise Gesundheitsnews, Hilfe bei der Arztsuche, Gesundheitstipps, die Beantwortung von Fragen rund um Medizin und Gesundheit und ein Newsletter, dem wir diesen Artikel über die positiven Aspekte des Laufens verdanken

Das Internet-Portal www.imedo.de bringt Menschen zusammen, die gesundheitliche Probleme gemeistert haben, sich gerade in einer schwierigen Situation befinden oder mit solchen in Berührung gekommen sind. "Gemeinsam gesund!" ist die Zielsetzung. Und: Menschen helfen Menschen:

Die Mitglieder interessieren sich für Gesundheit und Medizin, wollen sich ihren Gesundheitszustand erhalten oder verbessern, stehen vor gesundheitlichen Herausforderungen und wollen diese gemeinsam mit anderen Menschen angehen: Sie suchen Rat; Unterstützung und Informationen für ihre Situation und helfen gleichzeitig anderen dabei, ihre eigene Situation zu meistern.

Das schönste am neuen Gesundheits-Portal ist, daß die Mitgliedschaft bei www.imedo.de kostenlos ist. Nur registrieren muß man sich, was auch anonym geht.

Ziel von www.imedo.de ist es, daß Mitglieder auf www.imedo.de Unterstützung und Mut finden, sich den Herausforderungen zu stellen. Dabei sollen vorhandene Arzt-Patienten-Beziehung nicht ersetzt, sondern vielmehr durch gewissenhaften Austausch mit Gleichgesinnten gestärkt werden.



imedo GmbH
Karl-Liebknecht-Straße 5
10178 Berlin
Tel: 030-688-316-452, Fax: -190
Internet: www.imedo.de
eMail: sven.mueller@imedo.de

Die Sache mit dem Internet ...

Es ist schon 20 Jahre alt - das Internet. Immer noch gibt es Ablehnung: Das ist mir zu kompliziert, ich faß doch keinen Computer mehr an, das spar ich mir. Wer so denkt verzichtet auf viele Chancen. Das Internet macht vieles leichter und erspart so manches. Ich jedenfalls könnte ohne Computer und Internet nicht mehr leben - und ich bin schon fast im Rentenalter und außerdem in Hartz-IV ...

Mir hat es sehr geholfen, als Starthilfe - das Internet: Als ich auf der Straße stand, wohnungslos, arbeitslos hoffnungslos. Im T-Punkt habe ich das öffentliche, kostenlose Internet-Terminal genutzt, gratis. Ich habe mir eine eMail-Adresse eingerichtet und Ärzte-Adressen herausgesucht. Mit der ARGE Kontakt gehalten und Behörden-Öffnungszeiten abgerufen, um nicht zu früh oder zu spät oder an freien Tagen vor verschlossenen Türen zu stehen. Per eMail habe ich nachgefragt, Bewerbungen verschickt, per www.Monster.de, versucht ein Bankkonto zu bekommen. Vergeblich allerdings. Ich habe Ärzte gesucht und Arzttermine vereinbart und mit der Krankenkasse per eMail korrespondiert für die "Gesundheitskarte". Nur Zeit hat mich das gekostet, Stunden, nicht Tage. Aber auch keine Fahrtkosten - und ich mußte nicht jedesmal "hin"

Gibt es ein Leben ohne Internet?

Ein paar Tastendrucke und Maus-Klicks, statt lange Fußwege, Behörden-gänge und Stadtfahrten. Ein paar Maus-klicks für Bankgeschäfte und Nachrichten an Familie und Freunde. Ein paar Tas-

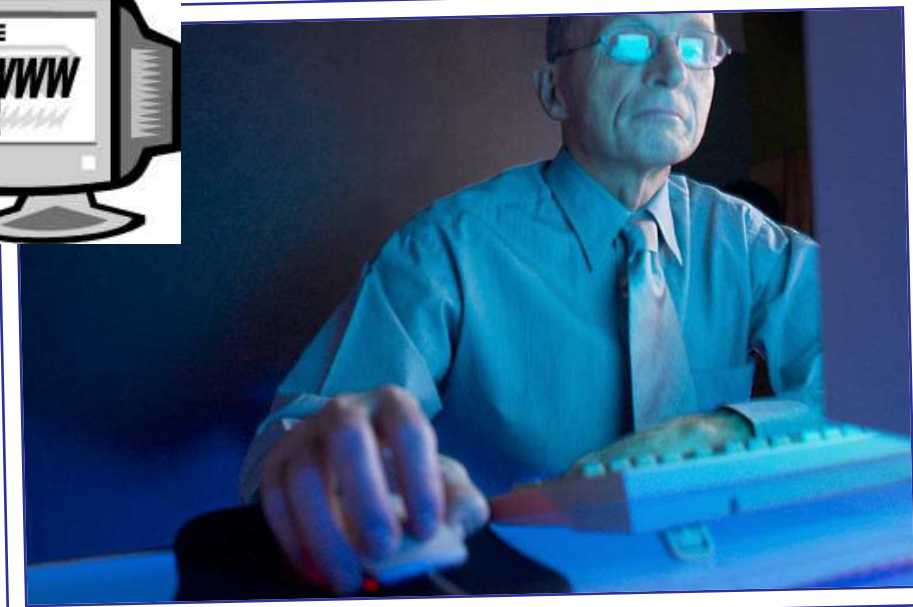
tendrucke für neueste Nachrichten - ohne Zeitung. Das Internet spart mir viel - und spart mir weite Wege und häufig sogar Geld und Zeit. Ich weiß was Lidl bietet und was es bei Penny kostet und kenne die Sonderangebote von REWE und PLUS. Ich hole mir die Öffnungszeiten mancher Behörden aus dem Netz, nicht aus der Zeitung, die ich mir sowieso nicht leisten kann. Das SZ-Abo, ein Luxus den sich wohl kein Arbeitsloser, kein Sozialgeld- oder Taschengeldempfänger leisten kann. Das ist schon die Bild-Zeitung zu teuer - und das Internet viel billiger.

Aber auch im Alltag und meiner "aktuellen sozialen Situation", die sich mit "Hartz-IV" am besten beschreiben läßt, ist er besonders hilfreich: Ich schreibe keine Briefe mehr an Behörden, wenn es sich vermeiden läßt. Stattdessen schicke ich eMails und spare mir das Porto, den Briefumschlag und den Weg zum Briefkasten auch noch. Ich brauche auch nicht mehr zur Bank, bei mir ist es die Sparkasse die mich noch gnädig aufgenommen hat, sich aber von zu Hause aus bedienen läßt - "online". Ich schaue auf mein mageres Konto ohne mich am Bankschalter anstel-

len und blamieren zu müssen oder am Kontoauszugsdrucker. Ich fülle keine Überweisung auf Papier mehr aus, wenn die Stromkosten fällig werden. Nein, das geht am Bildschirm und ist gar nicht so schwer.

Einfacher als gedacht - nützlicher als vermutet

Mit meinen Freunden telefoniere ich kaum noch, das ist ja viel zu teuer vom Handy, einen Festnetz-Anschluß habe ich nicht, bekomme ich wohl auch nicht. Ich schicke meinen jüngeren Brüdern eine eMail und bekomme eine fixe eMail von ihnen zurück. Manchmal hängt sogar ein Digital-Foto dran, von meinen Nichten. Die habe ich lange nicht gesehen, die Reisekosten sind zu hoch, auch mit der Bahn, und ich habe ja auch eine Residenz-



Pflicht und darf die Stadt nicht ohne Erlaubnis verlassen. Das hat mir der Sheriff von der ARGE wenigsten so gesagt und steht auch im "Begleitblatt" für Hartz-IV-Empfänger.

Ich mache mir das Leben leicht. Ich nutze alle Vorteile die mir das Internet so bietet: So viel ist billiger, so viel an Informationen läßt sich abrufen, so viel Zeit und Wege sparen: Per Google-Earth schau' ich mir nach meinem Umzug an, wohin man mich da verwiesen und eingewiesen hat, wo ich jetzt wohnen muß und wo in meinem Stadtviertel die Discounter sind. Denn da muß man ja noch manchmal hin, Einkaufen. Man muß ja leben

Einen eigenen Internet-Anschluß habe ich ja leider nicht. Aber es gibt ja da manchmal auch öffentlich nutzbare Internet-Terminals, die an öffentlichen Stellen stehen: Einer davon in meinem alten T-Punkt beispielsweise. Einige andere sollen angeblich in den Stadtbibliotheken stehen,



aber das kostet wohl Jahresgebühr. Und dann gibt es da ja noch die "Call-Shops" und die Internet-Cafes - ich hab's probiert: Für 2 bis 3 Euro kann man dort ein ganze Stunde lang sitzen und "Surfen". Wobei mit Surfen gemeint ist, sich per Mausclick nicht nur zu amüsieren, sondern seine eMails zu lesen, zu beantworten, seine Bank-geschäfte zu erledigen, wenn sie auch noch so mager sind, sein Konto anzusehen, seinen Verwandten eine Nachricht zukommen zu lassen. Oder dem Wohnungsamt, seiner ARGE und seiner Wohnungsgesellschaft und seinem Vermieter zu antworten oder etwas abzufragen. Echte Arbeit halt - aber am Bildschirm zu erledigen

Nur wer drin ist - ist "online"

Aus meinem eigenen Alltag ist er jedenfalls nicht wegzudenken, der Computer, der PC und das damit verbundene Internet: Nicht weil ich ein Technik-Fan und Computer-Freak bin, in meinem Alter kurz vor der Rente ist man das selten. Nein, weil

ich mit PC und Internet in die Welt spazieren kann im Wohnzimmer und auf das Wissen der ganzen Welt zugreifen kann.

Neulich habe ich mir ein Fotoalbum bestellt und nur die Portokosten dafür bezahlt. Ein Sonderangebot. Neulich habe ich mir Probeexemplare meiner Stadtzeitung für 14 Tage gratis besorgt. Neulich habe ich die Sonderangebote von Lidl mit denen von Penny verglichen - am Bildschirm, nicht im Laden nach langem Fußweg. Und dann Kassler eingekauft - sehr günstig!

Neulich habe ich an meinen Sozialdienst geschrieben und mich auf der MVV-Website über die lästigen Baumaßnahmen und Verspätungen auf meiner Stammstrecke informiert.

Ich brauche auch kein Lexikon mehr und keinen Duden, es gibt ein kostenloses Lexikon im Internet: Wikipedia heißt es, sehr bekannt, und auf Knopfdruck kommt es auf den Bildschirm. Und es ist bekannt,

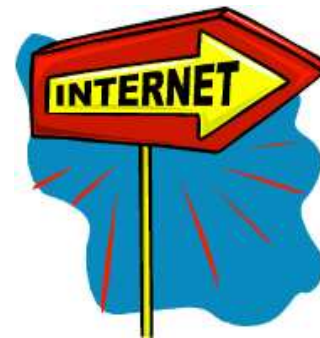
daß man bei Google immer eine preiswerte Quelle findet wenn man etwas kaufen - oder wissen will.

Sogar dieses Magazin gibt es per Internet, am Bildschirm lesbar! So kommt es portofrei per Internet und eMail direkt ins Haus. Mit Pantoffeln und im Bademantel kann man sie lesen falls man einen Computer zuhause hat, jederzeit und dann, wenn man Lust dazu hat. Und ausdrucken, was einem gefällt. Ich mach das manchmal, wenn mir eine Bekannte ihren Laptop leiht, den sie gerade nicht braucht.

Ach ja, und den Antrag auf Abwrackprämie könnte ich ja auch per Internet stellen, 2.500 Euro bringt das - das geht ja nur "online". Ohne Computer und Internet gibts nichts.

Seit neuestem gibt es das ja auch für Hartz-IV-Empfänger, laut Gerichtsurteil. habe ich im "Netz" gefunden, unter www.gegen-hartz.de.

Da gibt es auch noch ganz andere Tipps und Tricks und Informationen. Sollte man mal reinschau'n....



Diese Vorteile bietet das Internet:



- ✓ anfragen bei der Stadt und anderen Behörden per eMail
- ✓ sich über Öffnungszeiten informieren
- ✓ nachfragen was man alles so an Unterlagen braucht um Anträge zu stellen
- ✓ auf das eigene Konto zugreifen und den Kontostand abfragen
- ✓ die Stromkosten oder die Miete papierlos überweisen
- ✓ die neuesten Nachrichten lesen, in Zeitungen blättern und so die Zeitung sparen
- ✓ die Sonderangebote von Lidl und Penny und Aldi & Co. vorab ansehen
- ✓ schau'n welche Angebote und Rabatte es bei Tchibo und Neckermann gibt
- ✓ Preise vergleichen - automatisch - wenn man tatsächlich etwas anschaffen will (und kann)!

Der volkstümliche Deutsch-Test - erster Teil - 8 von 300 Fragen:

Viele Test-Fragen gibt es, wenn jemand Deutsche(r) werden will! Immer weniger wollen es! Warum wohl?

Immer weniger wollen Deutsche(r) werden, das jedenfalls zeigt die Zahl der Einbürgerungen:

Im Jahr 2008 erhielten nur noch 94.500 Ausländer einen deutschen Paß, 16 Prozent weniger als 2007 und viel weniger als im Einführungsjahr 2000, als fast doppelt so viele (186.700) eingebürgert wurden.

Alle Fragen und Antworten hier stammen sinngemäß aus dem Fragenkatalog des offiziellen "Einbürgerungstests".

Hätten Sie's gewußt? Sie haben keinen Joker!



Was versteht man unter dem Recht der "Freizügigkeit" in Deutschland?

A man darf sich seinen Wohnort selbst aussuchen

B man kann seinen Beruf wählen wie man will **Nein!**

C man darf sich für eine andere Religion entscheiden

D man darf sich öffentlich nur leicht bekleidet bewegen

Die deutschen Gesetze verbieten ausdrücklich

A die Meinungsfreiheit der Einwohner und Einwohnerinnen

B Petitionen der Bürger und Bürgerinnen

C die Versammlungsfreiheit der Einwohner und Einwohnerinnen

D Ungleichbehandlung der Bürger durch den Staat

Meinungsfreiheit in Deutschland heißt heute, daß man ...

A seine Meinung sagen darf wenn man nicht widerspricht

B auf Flugblättern auch falsche Tatsachen behaupten darf

C ruhig auch Nazisymbole öffentlich tragen darf **Nein!**

D die richtige Meinung auch in Leserbriefen äußern darf!

Und wann ist die Meinungsfreiheit in Deutschland eingeschränkt?

A bei Meinungsäußerungen über die Regierung natürlich

B natürlich bei Diskussionen über andere Religionen

C bei falschen öffentlichen Behauptungen über Politiker

D selbstverständlich nur wenn der Staat kritisiert wird

Wenn man in Deutschland ein bestimmtes Alter erreicht hat und aufhört zu arbeiten bekommt man meistens ...

A gar nichts - oder nur sehr wenig

B vielleicht eine Rente wenn man vorher auch eingezahlt hat

C ... ein Ausbildungsgeld oder einen Beratervertrag

D eine schöne Pension vom Staat **Nein!**

Welche Staatsform hat denn die Bundesrepublik Deutschland? Deutschland ist natürlich

A ein demokratischer und sozialer Bundesstaat

B ein sozialistischer Staatenverbund

C ein republikanischer Sozialstaat

D eine soziale Demokratie

Mit welchen Worten beginnt die Deutsche Nationalhymne?

A Völker hört die Signale - wir sind das Volk!

B Freunde - schöner Götterfunke

C auferstanden aus Ruinen - Deutschland einig Vaterland

D Einigkeit und Recht und Freiheit für das deutsche

Der deutsche Staat hat viele Aufgaben. Was gehört wirklich zu den Aufgaben des Staates?

A Er baut mautpflichtige Straße und schöne Schulen

B Er verteilt Geld und verschenkt Lebensmittel **Nein!**

C Er läßt Autos (VW und Opel) und Busse produzieren

D Er versorgt alle Bürger kostenlos mit Zeitungen

Alle unsere Testfragen sind den offiziellen "Einbürgerungs-Tests" für zukünftige "Mitbürger mit Migrationshintergrund" entnommen und nur leicht sinngemäß angepaßt und abgewandelt. Der Test dient nur zur Unterhaltung und nicht zur Vorbereitung auf den offiziellen Einbürgerungstest! Für die Richtigkeit von Fragen und Antworten übernehmen wir natürlich keine Gewähr. Die Lösungen finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 24. Wir bedanken uns für Ihr Interesse und hoffen, Sie hatten etwas Spaß dabei!.

Lokal-Tester vor Ort - Döner im Bogi ***

tp - Es gibt sie noch - Geheimtipps für den Imbiß zu günstigen Preisen. Schnelles Essen, bezahlbar - auch bei knapper Kasse. Sättigend und sogar schmackhaft. Einer dieser Tipps ist sicher das "Bogi" in Haidhausen: Der Restaurant-Tester war vor Ort - und hat reingeschmeckt

Wie jeder echte Geheimtipp - ist es nicht so ganz leicht zu finden. Das Bogi, in Haidhausen, fast am Rosenheimer Platz, gar nicht versteckt, sondern direkt an der Rosenheimer Straße gelegen. Aber klein und bescheiden: Schmale Tür und Fenster im Rundbogen, alles hinter zwei Bäumchen, mehr nicht. Im Fenster dreht sich der übliche Fleischkegel am Vertikal-Grill. Nicht üblich ist, daß es sich dabei aber um reines Putenfleisch handelt: 100 Prozent, verspricht schon der Fenster-Text - und die schweigsame Wirtin bestätigt es.

Was sonst noch an Zutaten in einen richtigen Döner gepackt wird, Salate, Tomaten, Kraut, Zwiebeln und ecetera, ist immer frisch, garantiert, hausgemacht. Die Wirtin schneidet es sichtbar zu und packt es mit reichlich Putenfleisch entweder als Döner Kebab zu einer Art "Super-Hamburger" in die angewärmten Maxi-Semmeln, oder als "Döner-Dürüm" in einen der dünnen Brotfladen. Familiär, handgemacht, ohne Hektik. Zum Service gehört, daß auch noch nach der persönlichen Geschmacksrichtung der jeweiligen Lauf- und Sitzkundschaft im "Bogi Bierstüberl" gefragt wird. Je nachdem kann die eingestreute Gewürzmischung zwischen "normal" bis "superscharf" gewählt werden.

Schon im Schaufenster steht der Döner-Preis: Im Mai 2009 und schon lange vorher waren das 3 Euro für einen solid-gefüllten Döner. Und auch für den "Dürüm" ist es nur 1 Euro mehr. Günstig, kann man da nur sagen, und hoffentlich bleibt's so. Jedenfalls kann man sich das "Bogi" noch leisten, auch wenn man "einkommensschwach" ist. Und auch öfter zugreifen im Bogi, als sonstwo. Im Vorübergehen, zum Mitnehmen und Heimbringen, oder zum Vorort-Verzehr an einem der massiven Holz-tische oder an der Theke. Solide Kalorien-Kost. Im Stehen oder Gehen, oder im Sitzen verzehrt, im schmalen, schlichten, supersauberen Gasträum.

Genauso günstig wie die Bogis-Döner ist der Bierpreis: 2,50 Euro für eine gezapfte Halbe sind schon "preiswert" - in München, Innenstadt. Günstig, weil das Bier nicht von einer der üblichen Münchner Brauereien kommt, sondern vom Maier-

bräu aus Altomünster. Geschmacklich jedenfalls hatten unsere Tester mit dem Bier überhaupt keine Probleme. Billiger ist aber ein großes Glas "Spezi" für nur 2 Euro. Die Tasse Kaffee, die es auch gibt, ist gut, immer. Getestet!

Eine Theke gibt es auch im Bogi und einen Wirt aus dem früheren Jugoslawien. Er erkennt auch gelegentlich wiederkehrende Laufkundschaft, bietet das "frische Bierchen" und einen Platz an, und serviert auf einem Teller und direkt am Tisch. Nett. Obwohl man Döner

und Dürüm auch aus der Hand essen könnte, kommt alles in Silberfolie oder Papiermanschette mit einer zusätzlichen Serviette.



Natürlich ist das Bogi eine Imbiß-Stube, kein Luxus-Restaurant. Es hat keine "Sterne", aber Pluspunkte. Und sogar Hotelgäste aus dem genau gegenüber liegenden City-Hilton wurden dort schon gesehen. Auch einige Versprengte aus dem Gasteig - naheliegend.

Das Bogi also, ein kleiner Geheimtipp - gegenüber von Gasteig und City Hilton, in Münchens neuestem In-Viertel, in Haidhausen



***) **Bierstüberl Bogi, Rosenheimerstr. 36
81667 München:
Wochentags geöffnet -
genaue Öffnungszeiten bitte erfragen!**

Münchner Weißwurst ...

tp - Ein Weißwurst-Gericht gehört nun 'mal in eine Münchner Zeitung, obwohl hier ohnehin jeder weiß, wo es die besten davon gibt und wie man sie zubereitet und isst. Und jeder hat seine eigene Methode dafür - die er auch leidenschaftlich verteidigt. Weil dieses Magazin aber auch in außerbayrischen Gebieten gelesen wird, muß hier wenigstens einmal eine Zusammenfassung der wichtigsten Zubereitungs- und Verzehrrregeln her: Hier also eine Klarstellung über die Grundregeln - und die Geheimnisse der Weißwurst:

Es gibt das Gerücht, daß Weißwürste ausschließlich aus Kalbfleisch bestehen. Sie enthalten aber nur etwa 12 Prozent Kalbfleisch, zu 50 Prozent Schweinefleisch.

Bei Discountern in fast ganz Bayern gibt es sie eingeschweißt, die Standard-Folienpackung enthält üblicherweise 5 Stück, wiegt 300 Gramm und kostet 1,89 Euro, genau 37,8 Cent pro Wurst. Sie sind so bis zu rund drei Wochen haltbar, was man ihnen aber nicht antun sollte. An Kalorien bringen Münchner Weißwürste 300 kcal pro 100 Gramm auf die Waage, 180 Kilokalorien pro 60-Gramm-Wurst.

Die unerläßliche "Brezn" dazu, eine Laugenbrezl, schlägt nochmals mit rund 140 Kilokalorien zu Buche. Eine Wurst-Brezn-Einheit bringt in dieser Kombination gute 300 bis 320 Kilokalorien. Senf nicht gerechnet.

Aus Respekt vor der Tradition sollte die Münchner Weißwurst vor 12 Uhr verzehrt werden. Ein Weißwurst-Frühstück ist

natürlich auch später eine preiswerte Brotzeit.

Daß man die Würste nie kochen darf und nur bis kurz unter die Kochtemperatur im Wasserbad erwärmt, ist klar: Aufgeplatzt zieht sie sonst Wasser, sieht aus wie eine Wasserleiche und schmeckt auch so. Als Einkommensschwacher kann man sie trotzdem nicht einfach weitertreiben lassen. Dann wird sie mit Grant (Hochdeutsch: Unmut) trotzdem verzehrt

Dazu muß es Süßer Senf sein, und immer Händlmaier's: Ein grobkörniger süßer Senf, der noch einen kleinen scharfen Schwanz hat. Es gibt ihn im 335 Gramm-Glas, für Euro 0,99 beim Discounter. Alles andere ist ungültig und gilt höchstens als Notlösung. Dazu gehört sich natürlich ein kaltes Weißbier, natürlich Hefe-Weißbier, auch in einer empfehlenswerten alkoholfreien Variante (siehe nächste Seite).

Wie man sie isst, ist nur unter Nicht-Münchnern umstritten, es gibt die Art



“inhäusig” oder “aushäusig”. Zum Essen nimmt man also die Hand, und es wird nicht gezuzelt und gesaugt, sondern herzhaft abgebissen und mit Haut verzehrt. Sie steckt ja im Naturdarm. In Gesellschaft kann man sie mit Messer und Gabel essen: In dieser Verzehrform wird ein mundgerechtes Stück mit der Gabel festgehalten und die Wurst zu dreiviertel durchtrennt. Mit der Gabel wird dann innen, in der Mitte des Happens eingestochen, das Innere sorgsam herausgelöst, in Senf getaucht und verspeist. So arbeitet man sich Bissen für Bissen vorwärts - und behält saubere Hände und die Haut zurück. Bayrisch ist das aber nicht!

Die 5 Weißwürste einer Packung mit Zubehör ergeben eine sättigende Mahlzeit für zwei: Sie haben, mit Brezn dazu, zusammen 1.600 Kilokalorien. Kommt ein normales Weißbier hinzu, ist der halbe Tagesbedarf an Kalorien pro Person schon fast gedeckt. Das neue, alkoholfreie Weißbier dagegen schlägt mit nur 100 Kilokalorien (kcal) pro Flasche zu Buch.

Die Standard-Kombination aus Weißwurst, Brezn, Senf und Weißbier ist immer wieder ein Genuß. Ausgewogene Ernährung ist das aber nicht. Finanziell muß man für eine Doppel Mahlzeit mindestens 8 Euro anlegen - und später mit Vitaminen nachlegen.

Die Rechnung (circa-Angaben, unterschiedlich je nach Bezugsquelle)		
5 Weißwürste 300 Gramm in der Folie:	1,89 Euro	900 kcal
5 Laugenbrezn vom Discounter	2,00 Euro	700 kcal
Süßer Senf	0,99 Euro	nur wenig
2 Flaschen Weißbier, alkoholfrei	3,60 Euro	200 kcal
Summe ca:	8,30 Euro	1.800 kcal

Die Bier-Probe: Rotkäppchenbier

xy - Mutig behauptet die Brauerei, daß ihr neues Bier "Vollmundig wie das Original" ist - dabei aber "alkoholfrei". In einem aufopfernden Selbstversuch habe ich über Wochen getestet wie das verbesserte Weißbier mit der roten Kappe wirklich schmeckt und wie es wirkt

Sieht aus wie Weißbier, schmeckt wie Weißbier und ist auch Weißbier: Das neue Hefe-Weißbier "mit verbesserter Rezeptur", seit März 2009 im Handel zu haben, hält wirklich was es verspricht und hat Alkohol als Zutat nicht nötig: Natürlich nach dem bayrischen Reinheitsgebot gebraut, wie es sich gehört, und mit der nötigen schwebenden Hefe versehen, ist es so geschmackvoll wie jedes andere Weißbier auch - verzichtet aber auf den lästigen Alkohol und seine unangenehmen Nebenwirkungen. Optisch und geschmacklich echtes Weißbier.

Als Tester, der soeben erfolgreich eine Suchttherapie im Schnelldurchlauf abgeschlossen hat, kann ich dem Bier "ein erfrischendes Geschmackserlebnis" bestätigen, wenn ich auch vom vollmundigen Geschmack weniger überzeugt werden konnte: Das Bier unterscheidet sich zwar optisch nicht von seinen alkoholisierten Konkurrenten, ist aber im Geschmack doch eher etwas flacher als abgerundet. Nach meiner Meinung - und nach 10 Monaten "Trockenzeit". Natürlich waren dazu ausführlichste Praxis-Tests in meiner heimischen Kneipe nötig. Das Fehlen von Alkohol jedenfalls macht sich im Ge-

schmack nicht bemerkbar. Sieht aus wie Bier, schmeckt wie Bier und wegen der alkoholischen Nebenwirkungen muß ich jetzt auch nicht mehr meinen Arzt und Apotheker fragen

Wie das Etikett auf dem Rücken ausweist, enthält das Hefe-Weißbier in seiner neuen Rezeptur zwar keinerlei Alkohol, dafür aber wichtige Vitamine wie B12



sowieso Folsäure und nur 100 Kalorien (kcal) pro Halb-Liter-Flasche. Es ist damit nicht nur ein echtes Bier, sondern auch ein "isotonischer Durstlöscher", der es mit vielen Mineralwässern, Gesundheits- und Sportdrinks aufnehmen kann. Genau das richtige für mich.

Geschmacklich besteht jetzt wohl kein Unterschied mehr zu "Normalbier" - und alle bisherigen Ausreden wie "das schmeckt doch nicht" und "das kann man doch nur kalt trinken" oder: "zu malzig" gelten nicht mehr. Natürlich muß es kalt getrunken werden - wie jedes andere Weißbier auch. Und ich möchte auch wetten, daß auch erfahrene und langjährige Bier-Trinker den Unterschied nicht herauschmecken können. Nur die Wirkung ist natürlich anders - nämlich ohne alle alkoholbedingten Folgen. Wie angenehm

Und wie bei jedem Weißbier besteht die auffallendste Wirkung darin, daß anscheinend mehr Toilettenbesuche nötig werden, als üblich

Natürlich kommt auch dieses Weißbier, wie eben jedes echte Weißbier, aus der gut gekühlten Flasche. Und ich kann vielleicht endlich diesen Sommer wieder in Kneipe und Biergarten sitzen - ohne aufzufallen, weil ich mich an einer Apfelschorle festhalten muß und ohne aufzufallen, weil ich nach Spezi frage ...

Damit man bei der Bier-Auswahl im Getränkehandel und in der Stammkneipe nicht zu schweren Verwechslungen kommen kann, ist die Flasche mit einer roten Zusatz-Banderole gekennzeichnet und zudem mit einem "Rotkäppchen", einem auffälligen roten Rand am Kronkorken versehen. Trotz des Rotkäppchens - nicht nur für Rotkäppchen und Großmutter, sondern durchaus auch für gestandene Männer und ernährungsbewußte Sportler genau das richtige Getränk.



Ohne schlechtes Gewissen habe ich es deshalb nach einer erfolgreichen Suchttherapie in meiner Stammkneipe verlangt - und der Wirt hat mir einen Vorrat beschafft und kaltgestellt. Ich greife seitdem darauf zu. Mein gefährlichster Selbstversuch gleich nach dem Ende der Suchttherapie, " ... wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um" war ungefährlicher als ich gedacht habe - und erfolgreich!

Die Gefahr daß ich danebengreife und stattdessen wieder zum alkoholhaltigen Bier - sehe ich nicht.

**Dazu schmeckt es wirklich zu gut ...
Na, denn Prost!**

**) xy ist anonym Ex-Alkoholiker. Der richtige Name ist der Redaktion bekannt*

Neulich im Supermarkt

von Bernhard Grimminger †

Einfaches Einkaufen kann zu einer Horror-Vorstellung werden, der Alltag im Chaos enden. Wenn kleine Ursachen große Wirkungen - oder gar eine Kettenreaktion auslösen

Wenn ich das Wort "Einkaufen" nur höre

... bricht mir der Schweiß aus allen Poren und die Hände beginnen wie irrsinnig zu flattern. An der Kasse - ausweglos eingeklemt in die Warteschlange, habe ich das Gefühl, in Ohnmacht zu versinken.

Mein Psychiater spricht bereits von latentem Wahnsinn, Zivilneurose, hypochondrischem Fehlverhalten. Seither traue ich mich auch nicht mehr zum Psychiater.

Seit neulich lasse ich mir die Lebensmittel ins Haus liefern!

Daß sich die Einkaufswagen an der Kasse verhedderten, war sicherlich kein gutes Omen. Ich rüttelte an den widerspenstigen Karren, mit dem Effekt, daß sie sich noch inniger verkeilen. Ich reiße, zerre, bis die Hände von den Drahtmaschen völlig zerschunden sind.

Der Geschäftsführer reicht mir ein Pflaster: "Kostet nichts, aber Blut ist im Lebensmittelbetrieb nicht statthaft".

Als ich mitten im Kundenstrom stehenbleibe um meinen Einkaufszettel zu entziffern, prallt ein älterer Herr gegen mich. Ich stoße gegen den Eierberg. Sie verteilen sich glitschend auf dem Boden. Warum ich mitten im Gemenge mit meiner Scheißkarre stehen bliebe!?

Eine Dame im Persianer, mit Pfauenhut und Pythontasche rutscht auf der Eiersoße aus, versucht noch einen doppelten Auerbach und knallt auf den Boden. Sie brüllt, mit beiden Händen in der Tunke rührend, nach meiner Haftpflichtversicherung und einem neuen Pelz!

Ein Postbote versucht sie zu beruhigen, bekommt aber eine mit der Handtasche übergebraten und prallt - Impuls, Stabilitätsverlust - gegen eine größere Displayplatte. 500 Literflaschen feinstes Speiseöl ergießen sich auf den gedemütigten Boden, versuchen eine etwas schwierige Emulsion mit Rührei. Schlimm, schleimig

Das Öl verteilt sich blubbernd, der Eierberg gleitet wie driftendes Schelfeis in die ansteigende Öltinktur. Eine weitere Dame rutscht, ich höre noch wütendes Poltern und Krachen, infernalisches Schreien.

Andere wuchten ihre Vehikel über die nun auch mit Mehl und Scherben angereicherten, umgestürzten Kistenstapel hinweg.

Unter dem Brotregal wirft ein Geschirrspülmittel Blasen. Was wiederum zur Folge hat, daß ein jüngerer Zeitgenosse ausgleitet. Diesmal ist es Rotwein Langedoque. Es ist widerlich.

Der allgemeine Pegel ist mittlerweile so angestiegen, daß der Brei in die Schuhe sickern kann. Vor mir rangeln vierzig, fünfzig Leute um die Vorfahrt.

Der Filialeiter kommt mit einem Feuerwehrschauch. Er dreht auf und hält in jene Richtung, in der er das Feuer vermutet

Im harten Strahl werde ich gegen etwas Kantiges gedrückt. Ich bleibe bei Bewußtsein, schwimme oben und versuche zur Tür durchzupaddeln. Zugebacken! Mit Eiern und Mehl verklebt!

Der Geschäftsführer schwimmt an mir vorbei, in der durch den wütenden Feuerwehrschauch ständig aufgerührten Soße. Mit dem Gesicht nach unten. Schrecklich.

Ich klammere mich an ein Stück Holz. Andere haben sich auf Paletten gerettet. Immer mehr Ertrunkene schlingern um die Regale. Auch die Kassiererin. Ein hübsches Gesicht, eigentlich zu schade, wasserlastig zu treiben.

Dann bricht die Glasfront mit ohrenbetäubendem Lärm. Wir, Lebende wie Tote, werden hinausgeschwemmt.

Jemand mit Einkaufstasche spricht mich an: "Gibt es noch die thailändischen Tweedshirts im Angebot?"

Ich gehe auf die Frage überhaupt nicht ein ...



Kommentar und Meinung:

Gewinne für Gauner, Kredite für Kriminelle, Bürgschaften für Betrüger, Garantien für Ganoven, Boni für Banker, Vermögen für Versager, Mittel für den Mittelstand, Kinderkram für Kinder. Aber höchstens Almosen für Rentner und Hartz-IV-Empfänger. Politiker packen alles in Konjunktur-Pakete ...

Was bleibt uns Normalverbrauchern? Auch wir bekommen natürlich etwas ab, in der Krise: Steuerschulden für Jahrzehnte und Generationen nachdem sich Banker mit Boni und die spendablen Politiker längst mit gefüllten Taschen und Mehrfach-Pensionen vom Acker gemacht haben! Zurück bleiben als "Schmuddelkinder der Nation" die Rentner und Hartz-IV-Empfänger. Auf ihnen wird jetzt schon täglich herumgetrampelt - jetzt werden sie auch noch in den Dreck getreten!

Der Staat, das sind wir - macht man uns häufig vor. Eine Beruhigungspille, Ablenkung, Pyschopharmaka! Placebo! Du bist Deutschland? Fragen Sie doch einmal ihren Nachbarn, dieses kleine Stück Staat, ob er wirklich will, daß Hartz-IV-Empfänger und Ein-Euro-Jobber als Kellerkinder mit Kleingeld unter der Armutsgrenze leben? In einem solchen Deutschland?

Hoffentlich reicht unser Gedächtnis lang genug, hoffentlich bleibt die Erinnerung lang genug bestehen um es der Politik endlich einmal heimzuzahlen! In den Wahlen dieses Jahres: Haben wir wirkliche eine Wahl? Die "Christlichen

Parteien" sind längst tief unchristlich, an ihren Früchten sollt ihr sie erkennen! Die ehemals "Soziale Arbeiterpartei" ist moralisch ruiniert, prinzipienlos und längst asozial. Gelbe und Grüne haben ihr Wohlstands-Klientel und zählen Hartz-IV-Empfänger sicher nicht zu ihrem Kundenkreis. Die einzige Partei die den Mut hat, den Mund aufmacht und Klartext redet, die mutig genug ist, Lug und Trug zu entlarven ist sozialistisch und steht links! Es gibt Leute, die wählen Schlimmeres - aber auch das wäre eine Wahl!

Denken wir daran, wenn es ans Wählen geht! Erst im Herbst ist es so weit! So lange sollte unser Gedächtnis reichen - und der Zorn! Nicht wegsehen, hingehen! Wirklich hingehen - und Wegwischen: Dieses Gesindel, diese gedanken- und bedenkenlosen Politiker! Diese Unbelehrbaren und nicht mehr Lernfähigen.

Sie sollen ihren "Herbst" erleben. Diesmal wenigstens! Meint:

Wolfgang G. Trapp
Chefredakteur

Vorschau:



Impressum:

Das Sozi@l-MAGAZIN ist ein unabhängiges und eigenständiges Magazin ohne wirtschaftliche Interessen und berichtet und veröffentlicht Artikel, Fachberichte, Reportagen und Meinungen zu sozialen Themen rund um Leben und Alltag in Deutschland und im Ausland.

Das Sozi@l-MAGAZIN erscheint unregelmäßig, etwa alle 2 Monate und ist kein Druckerzeugnis: Die Veröffentlichung erfolgt ausschließlich im PDF-Format und im Internet.

Das Sozi@l-MAGAZIN wird von einer unabhängigen Redaktion eigenständig gestaltet. Wesentliche Inhalte werden vom Pressebüro W. G. Trapp, München als Content-Lieferant bezogen.

Konzeption, Gestaltung und Layout: Pressebüro W. G. Trapp München. Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Wolfgang G. Trapp, Postfach 65 00 73, 81214 München.

eMail: trappresse@aol.com.

Anschrift der Redaktion: Pressebüro W. G. Trapp Postfach 65 00 73, 81214 München eMail: sozialmagazin@aol.com.

Telefon: 0160-96521792

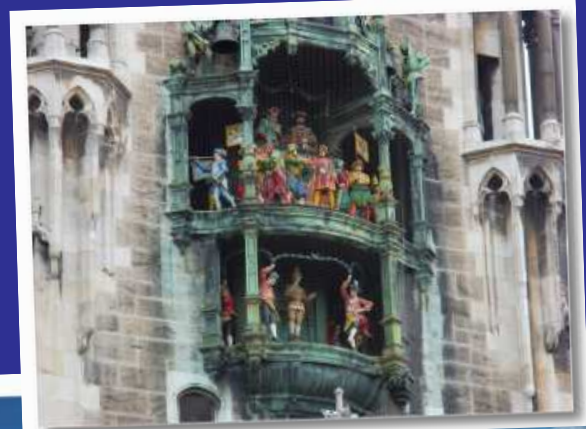
Das Abonnement ist kostenlos. Der Vertrieb erfolgt ausschließlich per eMail und über das Internet. Das Sozi@l-MAGAZIN veröffentlicht auch Fremdbeiträge. Die Redaktion behält sich eine Bearbeitung vor.

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruckgenehmigung gerne durch die Redaktion.

Die Postkarte - aus München



*München
im Sommer
2009*



... alle Fotos auch im Poster-Format über: www.ihr-web-agent.de

Eine Frage hätte ich da noch:
 ist Max Planck wirklich der Erfinder des Scheuermittels?

Kluge Sprüche:
 Über manche Leute muß man gar nichts Schlechtes sagen - die Wahrheit genügt!

Der Kommentar zur Wirtschaftskrise
 von Karl Valentin:
 Man sollte die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind!

- ICH WEISS, DASS ICH NICHTS WEISS ...
 - HAB ICH'S DOCH GEWUSST!



Neue Abenteuer im Alltag:

- Ich habe jetzt endlich eine Möglichkeit gefunden, jeden Streit mit meinem Chef zu vermeiden! Für alle Zukunft!
- Ach was - wie soll das denn gehen? Das funktioniert doch nie! Ich seid doch beide immer so verdammt rechthaberisch - das klappt doch nicht!
- Doch, und ob das klappt! Wir haben uns nämlich auf eine ganz einfache Regel geeinigt - und wir halten uns beide daran! Immer und jederzeit!
- Welche Regel soll das denn sein?!
- Es ist eigentlich ganz einfach: Wenn wir gleicher Meinung sind habe ich recht - und wenn wir unterschiedlicher Meinung sind - dann hat er recht!

SCHLECHTE VORSCHRIFTEN WERDEN DADURCH ERTRÄGLICH - DAß MAN SICH NICHT DARAN HÄLT!
 (nach einem russischen Sprichwort)

Auflösung von Seite 15
 Deutsch-Test:
 A, D, D, C, B, A, D, A

Unser Rebus Nr. 2
 Wir suchen einen Begriff aus dem Boxsport!
 Sieg
 Lösung: Sieg nach Punkten



Neulich bei meinem Bäcker:

- Guten Morgen!
- Ich hätte gerne ein Weißbrot!
- Tut mit leid - wie haben nur noch Schwarzbrot!
- Macht nichts! Ich bin mit dem Fahrrad hier!

Raucher sterben früher - oder später