



Im Partyfieber

Wie Kinder heute Geburtstag feiern



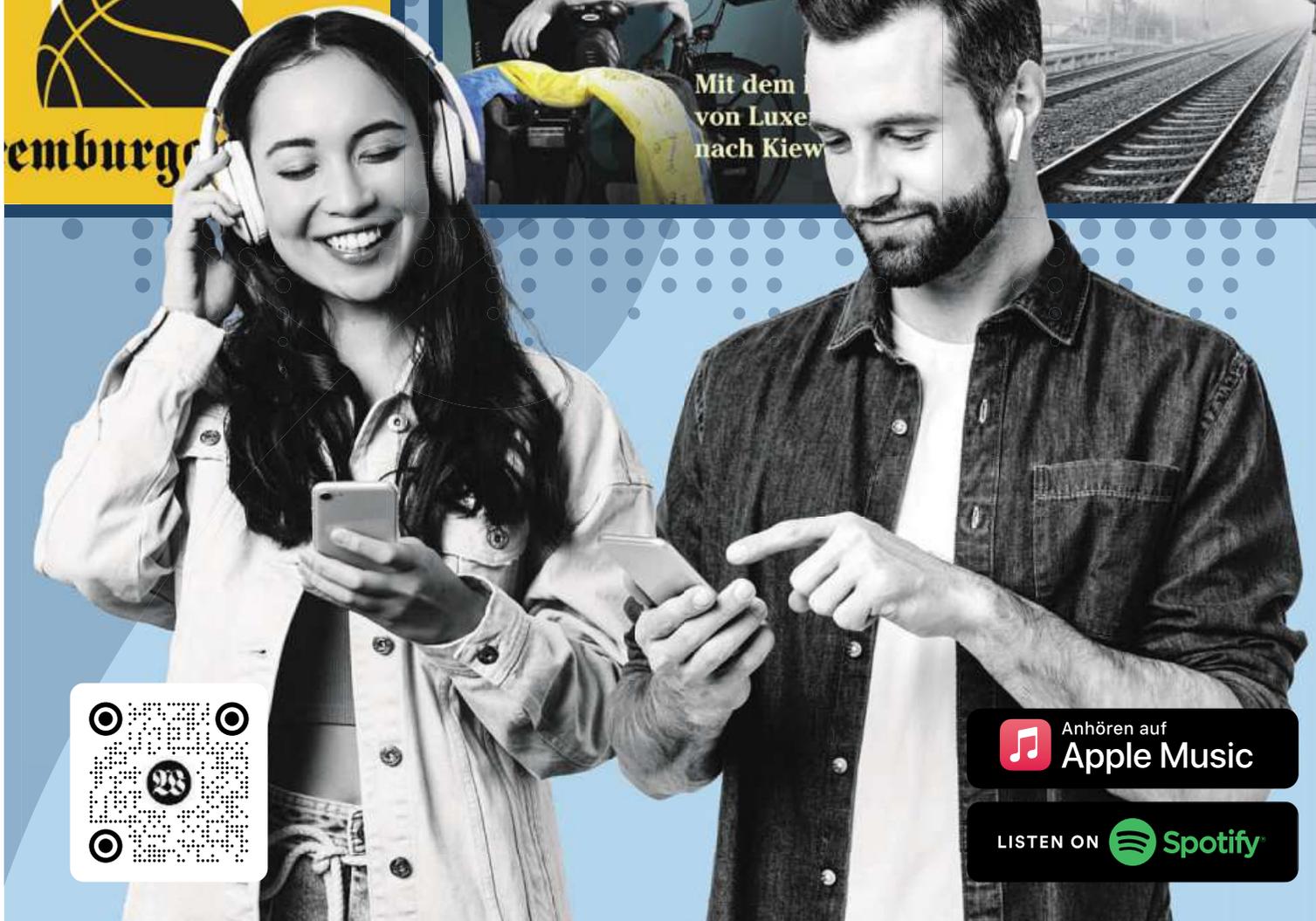
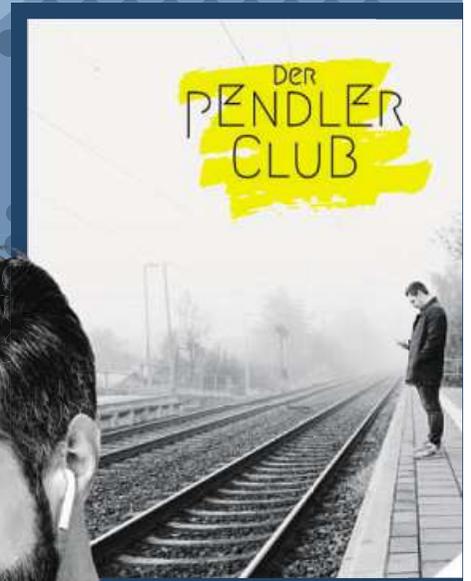
Bedrohliche Umwelt
Wenn Pestizide der Gesundheit schaden



Auf Tauchstation
Auge in Auge mit den Königen der Meere

SPORT – POLITIK – PENDLER

Entdecken Sie unsere aktuellen Podcasts





Michael Juchmes

Kinderreiten und Haitauchen

Können Sie sich noch an ihre Kindergeburtstage erinnern? Meine verliefen, vor mehr als 30 Jahren, alle ähnlich: Meine Schulfreunde kamen am Nachmittag zu mir, wir machten eine Schnitzeljagd und irgendwann brach jemand in Tränen aus – meist die etwas divenhafte Simone aus dem Nachbardorf. Das war unsere Kindheit. Es war eine Sensation, als mein Cousin als einer der Ersten seinen Geburtstag im Kino feierte. Inklusive Besuch eines Schnellrestaurants.

Im Jahr 2024 wird noch weitaus mehr für die kleinen Partybesucher geboten, wie meine Freundinnen und Freunde, die Eltern sind, häufig berichten. Da darf es auch mal ein Besuch in der Reithalle sein, ein Bastelnachmittag unter fachkundiger Leitung oder gar ein Schwimmkurs für kleine Meerjungfrauen. Das alles hat seinen Preis. Redakteurin Nathalie Roden – selbst Mutter dreier aufgeweckter Jungs im Kindergartenalter – ging dem Phänomen „Kindergeburtstag“ auf den Grund und sprach mit Eltern sowie Experten über die neue Art des Feierns.

Unvergesslich für die Kleinen wäre sicherlich auch ein Tauchgang mit Haien, den Journalist Jonathan Poningl vor Fidschi absolvierte. Mit einer Gruppe von mutigen Urlaubern wagte er sich in 22 Meter Tiefe und schaute den gefährlichen Tieren beim Fressen zu. Ein einmaliges Erlebnis, wie er berichtet. Vermutlich wäre das dann doch zu viel für die jungen Partygäste – und auch zu teuer für die Gastgeber.

Und was darf bei einer solchen Feier natürlich nicht fehlen? Gutes Essen natürlich! Das wird etwa im Restaurant „Koeppchen“ in Oberwormeldingen serviert. Die Redaktion stattete der Adresse einen Besuch ab und bestellte unter anderem Kniddelen. Auf der Karte steht dort übrigens auch „Kaalen Hond“, ein echter Klassiker, der bereits in den 1980er-Jahren auf keiner Feier fehlen durfte. Manches ändert sich halt nie!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Der Traum vom besonders besonderen Tag

„Wo wird denn dieses Mal gefeiert?“, lautet neuerdings die Frage, wenn wieder ein Kindergeburtstag ansteht. Dass man den Ehrentag des Nachwuchses schlicht und einfach in den eigenen vier Wänden begeht, wird zunehmend seltener. Besondere Aktivitäten wie Töpfern oder Meerjungfrauenschwimmen stehen mittlerweile ganz selbstverständlich auf der Agenda. Das stellt für viele El-

tern eine Entlastung dar. Doch die Konfettikanone kann auch nach hinten losgehen. Etwa dann, wenn beim Reitergeburtstag nur ein alter Esel zum Einsatz kommt oder der Besuch im Indoorspielplatz mit einem gebrochenen Arm endet. „Ich habe keinen Geburtstag dort erlebt, bei dem niemand verletzt wurde“, verrät Sabrina, die in der Coverstory von ihren Erfahrungen berichtet. **Seite 6-9**

Leben & Gesellschaft

Eine Karikatur, fünf Songs und ein Festtag

Seite 4

Leben & Gesellschaft

Wo man Vögel beobachten kann

Seite 5

Leben & Gesellschaft

Sind 10.000 Schritte pro Tag notwendig?

Seite 10-11

Leben & Gesellschaft

Wenn die Natur den Menschen krank macht

Seite 12-13

Impressum

Wöchentliche Beilage des „Luxemburger Wort“
Verlag: Mediahuis Luxembourg s.a.,
 31, Rue de Hollerich,
 L-1741 Luxembourg,
 Tél. +352/4993-1



Leben & Gesellschaft

Kann KI menschliche Therapeuten ersetzen?

Seite 14-15

Reise & Genuss

Auge in Auge mit Haien vor Fidschi

Seite 16-19

Lifestyle

Amazonen auf dem Laufsteg

Seite 20-21

Lifestyle

Technik für den Garten

Seite 22-23

Lifestyle

Warum ein Auto nicht grau sein muss

Seite 24-25

Agenda

Die wichtigsten Events der kommenden Tage

Seite 26-27

Photos de couverture/Editorial:
 Tamara Holper, Jeff Karier, Lunex University,
 Miriam Wohlleben, Shutterstock
Anzeigen: Régie.lu,
 31, Rue de Hollerich, L-1741 Luxembourg,
 Tél. 4993-9000, e-mail: info@regie.lu



D'Woch am Bild

von Teresa Habild



DER BUDGET-ARTIST

Meng Playlist

Diese Woche: Anne Faber



Ein Sound, der durch den Magen geht

Sie ist echter Genusmensch, die Luxemburger Kochbuchautorin und TV-Köchin Anne Faber. „Ich mag Musik, die sowohl beim Kochen als auch bei einem Glas Wein gut kommt.“ Verträumte Klänge für „köstliche Momente“ zeichnen die Playlist aus, die die 40-jährige Kreativschaffende der „LW Weekend“-Redaktion übermittelt hat. Mit dem richtigen Sound wird vermutlich sogar der „Bretzelsonndeg“ noch ein wenig romantischer. Viel Spaß beim Genießen!

Beirut -
„Two Blue Eyes“

Florence and the Machine -
„The Dog Days Are Over“

Kings of Convenience -
„I Don't Know What ...“

Taylor Swift -
„Snow On The Beach“

Sufjan Stevens -
„Chicago“

Ein Grund zum Feiern

Diese Woche: der 9. März



Der Tag der Frikadelle

Manchmal muss man im wahrsten Sinne des Wortes „ran an die Bouletten“. Am 9. März sollte man sich dafür allerdings mit Gabel und Messer bewaffnen, denn an diesem Tag feiern Fans der herzhaften Fleischbällchen ihre Leibspeise. Das einfache Gericht ist für viele eine wahre Delikatesse. Über die genauen Zutaten - traditionell werden Hackfleisch, altbackenes Brot, Milch, Ei, Zwiebeln und Senf verarbeitet - lässt sich streiten. Hierzulande werden die Bällchen, bei den deutschen Nachbarn auch Frikadellen genannt, meist mit Moschertzooss serviert. Doch das eine Rezept gibt es nicht. Es variiert je nach Familie, Region und Land. Fleischlose Varianten stellen dabei mittlerweile auch die Gaumen von Vegetariern und Veganern zufrieden. Ob nun mit oder ohne, eines ist unbestritten: Die runden Dinger erfreuen sich ungebrochener Beliebtheit und lassen selbst bei einem schwedischen Möbelhändler die Kassen klingeln. mk

Auf du und du mit gefiederten Freunden

Zusammenstellung: Redaktion

Viele Zugvögel sind bereits aus ihren Winterquartieren zurückgekehrt, andere befinden sich nur auf der Durchreise und machen in Luxemburg Pause. Eine perfekte Gelegenheit also, die Tiere einmal genauer zu betrachten. „Ein Fernglas ist hilfreich, jedoch nicht notwendig“, erklärt Ornithologe Jim Schmitz von natur&emwelt. Manchmal reiche dazu ein Blick aus dem Fenster, etwa dann, wenn sich im Garten eine Meise eingestiet hat. Hier eine Auflistung von Orten, zusammengestellt mit Unterstützung von natur&emwelt, an denen tierische Begegnungen möglich sind.



Das Rotkehlchen ist ein bunter Gast in luxemburgischen Gärten. Foto: Shutterstock

Naturschutzgebiet Sonneberg

In Helmsingen befindet sich das rund 15 Hektar große Naturreservat Sonneberg. Mehr als 150 verschiedene Pflanzenarten wurden in dem Trocken- und Halbtrockenrasengebiet gezählt, darunter auch mehrere Orchideenarten. Auf dem Sonneberg, der am Rande des Gréngewaldes liegt, sind zudem viele Insektenarten heimisch, was das Gebiet auch für Vögel – und damit auch Ornithologiefreunde – attraktiv macht.

Naturschutzgebiet Dumontshaff

Das Naturschutzgebiet Dumontshaff in Schifflingen lädt Naturfreunde auf etwas mehr als vier Kilometern dazu ein, das Alzette-Tal zu entdecken. Auf diesem Lehrpfad, auf dem man den kleinen Schildern mit dem Storch folgt, lernt der Spaziergänger pro Station alles über Überschwemmungen und die zahlreichen geschützten Vogelarten, die auch teilweise hier leben. Auf der Strecke ist wasserfestes Schuhwerk ein Muss, besonders wenn es einige Tage vor dem Spaziergang geregnet hat. Startpunkt für den Rundweg ist die Rue Denis Netgen hinter dem Sportzentrum.

Echternacher See

Der Echternacher See ist für Ornithologen ein Paradies. Ob Blasshühner, Höcker-schwäne, Schnatterenten, Kormorane oder Silberreiher: Das Ufer und die Feuchtgebiete rund um den See beheimaten zahlreiche Wasservögel. Natürlich lassen sich auch etliche Tiere erspähen, die sich auf dem Wasser treiben lassen. Die Vogelbeobachtung lässt sich an einem Wochenende hervorragend mit einem Spaziergang verbinden – etwa auf dem 3,7 Kilometer langen Rundweg um das Gewässer.

Kanecher Wéngertsberg

Büsche, Baumgruppen und dazwischen viele kleine Weinberge: Der Kanecher Wéngertsberg ist als abwechslungsreicher Naturraum ein ideales Gebiet für eine Reihe von Vogelarten. Eine Besonderheit dieses Naturschutzgebietes, das sich über eine Länge von 1,8 Kilometern erstreckt, sind die in Terrassenform angelegten Weinbergparzellen, die durch alte Trockenmauern getrennt sind. Im Wéngertsberg können Vogelfreunde zum Beispiel den Kernbeißer beobachten, die größte einheimische Finkenart.

Der eigene (oder Nachbars) Garten

Amsel, Drossel, Fink und Star lassen sich an vielen Orten beobachten. Die Spatzentruppe etwa, die sich unter dem Dach des Nachbarn eingestiet hat, kann sehr unterhaltsam sein. Das gilt auch für die Meisenfamilie, die in einem Nistkasten lebt. Wenn der Nachwuchs seine ersten Flugversuche veranstaltet, ist das Beobachten richtig spektakulär. Wer sich tiefgreifender mit dem Thema beschäftigen will, kann sich an die Bestimmung der gefiederten Tiere wagen. Der Markt für Ornithologen und solche, die es werden wollen, bietet von Büchern bis hin zu Apps einiges, was bei der Weiterbildung hilft. Swarovski Optik hat sogar ein Fernglas im Angebot, das die Vogelart bestimmen kann.

Éisleker Hochplateau

Der Rotmilan gilt in Luxemburg seit Jahren als bedrohte Art. An einigen Orten ist die Chance, eines oder mehrere dieser Tiere zu beobachten, aber relativ hoch. Das gilt insbesondere, aber nicht nur, im Sommer. Eines dieser Gebiete ist das Ardenner Hochplateau in der Gemeinde Wintger. £Nahe der Orte Emeschbaach und Asselborn führt ein etwa 7,5 Kilometer langer Wanderweg durch den Norden des Landes, auf dem eine Begegnung der tierischen Art durchaus möglich ist. Erkennbar ist der Rotmilan unter anderem am gebogenen Schwanz und den weißen Flecken.

Naturschutzgebiet Haff Réimech

Das Naturschutzgebiet Haff Réimech in Remerschen ist für Vogelbegeisterte ein Muss. Um einen richtig guten Blick auf die gefiederten Freunde zu werfen, empfiehlt es sich, einen der zahlreichen Beobachtungstürme zu erklimmen und den Blick von dort aus in die Natur schweifen zu lassen. Vor oder nach dem „praktischen“ Teil bietet sich auch etwas Theorie an, dies im Biodiversium. Dort erfahren Besucher allerlei über die hiesige Vogel- und Pflanzenwelt.

Wenn der Kindergeburtstag zum Event ausufert

Die Zeiten, in denen man in Luxemburg das neue Lebensjahr des Kindes lediglich mit Limo, Kuchen und ein paar Spielen gefeiert hat, sind passé.

Besondere Erlebnisse sind gefragt – die Erwartungen und damit auch der Druck auf die Eltern steigen

Text: Nathalie Roden und Silke Sullivan (dpa)
Grafiken: Sabina Palanca

Wer heutzutage einen Kindergeburtstag feiert, muss abliefern. So zumindest der Eindruck, den man gewinnen könnte, wenn man dieser Tage auf einen solchen eingeladen ist oder gar selbst schon Gastgeber war. Mit ein paar klassischen Spielen wie Topf schlagen oder Reise nach Jerusalem lockt man offenbar niemanden mehr hinter dem Ofen hervor.

Mindestens ein Motto – sei es die Dinosaurier-, Pokémon- oder Einhornparty – mit bis ins Detail abgestimmter Einladung, Deko, Verpfle-

gung und Give-Away-Tüte zum Abschied muss es sein. Besser noch steht ein besonderes Partyhighlight wie beispielsweise ein Zauberer, der die Gäste im Wohnzimmer bespaßt, auf der Agenda. Immer häufiger wird die Feier auch komplett ausgelagert. Galten Geburtstagsausflüge auf die Bowlingbahn oder zur Fast-Food-Filiale früher noch als außergewöhnlich, sind Feste in Indoorspielplatz, Klettergarten oder Trampolinpark mittlerweile Standard.

Verführerische Entlastung

„Meine Kinder waren bereits in den Kulturhuf in Grevenmacher, in einen Trampolinpark, zum Laser Tag, ins Luxlait-Vitarium, in einen Indoorspielplatz und zur Kinderanimation beim Bäcker eingeladen“, berichtet etwa Nadine. Tatsächlich feiere kaum einer ihrer Bekannten noch Zuhause, so die zweifache Mutter. „Das kann ich aus eigener Erfahrung aber sehr gut nachvollziehen“, meint die 45-Jährige in Anbetracht des Stresses, den das auf sich allein gestellte Ausrichten von Geburtstagen mit sich bringe. Weil sie sich selbst eine Pause gönnen wollte, ha-

In unserem Bus dürfen die Kinder Projekte umsetzen, die zuhause normalerweise verboten sind.

Marian Marinescu,
TippTopp Art Studio & Bus



Meine Kinder waren bereits in den Kulturhuf in Grevenmacher, in einen Trampolinpark, zum Laser Tag, ins Luxlait-Vitarium, in einen Indoorspielplatz und zur Kinderanimation beim Bäcker eingeladen.

Nadine, zweifache Mutter

be sie für den Ehrentag ihrer Tochter auch schon mal selbst eine „Prinzessin“ zur Kinderbetreuung engagiert. Mit den Gästen ihres Sohnes ist sie dagegen in die Echternacher Jugendherberge zum Klettern gefahren. „Das war perfekt, da sie sich austoben konnten und danach alle müde waren.“

Das Ehepaar Liana und Marian Marinescu zählt zu jenen Geschäftsleuten, die das Potenzial spezieller Geburtstagsangebote erkannt haben. Mit ihrem TippTopp Kunststudio in Luxemburg-Stadt und dem dazugehörigen „Art Bus“ sprechen sie seit rund zwei Jahren vor allem die kunstaffineren Eltern und kleine Nachwuchskünstler an. In einem zum Kreativatelier auf Rädern umgebauten Mercedes Sprinter rollt das TippTopp-Team zur verabredeten Zeit vor dem Haus der Gastgeber vor und beschäftigt die Kinder darin mit kreativen Aktionen wie dem Bemalen und Batiken von T-Shirts oder der Herstellung von Spielschleim. „In unserem Bus dürfen die Kinder Projekte umsetzen, die zuhause normalerweise verboten sind, weil ihre Eltern Angst vor möglichen Schweinereien haben“, stellt Marian Marinescu lachend fest. „Sie lieben das einfach.“

Mindestens zehn bis maximal 15 Kinder ab fünf Jahren werden so während 1,5 bis zwei Stunden bei Laune gehalten, während die Eltern in den eigenen Wänden ihre Ruhe haben. Je nach ausgewähltem Package werden dafür 30 bis 40 Euro pro Kopf veranschlagt.

Ein besonderes Angebot hält auch die Schwammschoul.lu in Form von Meerjungfrauenpartys parat. „Wir haben die Möglichkeit, einen kleinen Privatpool in einem Wellnesscenter in Oberfeulen zu mieten und dort mit maximal sieben Kindern zu üben, wie man sich nicht nur elegant, sondern auch sicher mit der Meerjungfrauenflosse im Wasser bewegt“, erklärt Schwammschoul-Gründer Olivier Buschmann. Währenddessen hätten die Eltern die Möglichkeit, im Jacuzzi, Hammam oder der Sauna zu entspannen.

Bis zu einem Alter von circa zwölf Jahren seien die Kurse ideal – dann ließe in der Regel nicht nur die Faszination für Nixen nach, sondern auch die räumlichen Kapazitäten wären schlichtweg nicht mehr gegeben. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist ansonsten, dass die Schwimmkünste der Kinder mindestens Seepferdchen-Niveau haben. Der Preis für das Zwei-Stunden-Package inklusive Trainer, Location, Ausrüstung und – bei funktionierender Technik – eventuell sogar ein paar schönen Momentaufnahmen liegt derzeit bei 400 Euro.

Anerkennung für Individualität

Ja, der Kindergeburtstag ist zum Event geworden, für das viele Eltern bereit sind, dreistellige Beträge zu zahlen. Doch woran liegt das?

Feiern diene den Menschen seit jeher dazu, sich bestimmter Dinge zu versichern, sagt der Soziologe Paul Eisewicht, der unter anderem zu Konsumfolgen und kulturellen Erlebnissen forscht. Ständen dabei etwa im Mittelalter Heilige im Fokus, gewann mit dem Umbruch zur Neuzeit der Mensch als eigenständiges Individuum an Sichtbarkeit. „Heutzutage haben Kinder eine sehr hohe Wertigkeit und das Kind als eigenes Wesen ist noch mal stärker in den Fokus gerückt“, erklärt der Wissenschaftler. „Man bringt ihm viel mehr Aufmerksamkeit entgegen, will ihm alle Chancen bieten – und eben auch besondere Erlebnisse.“

Die Volkskundlerin Gabriele Dafft, die am Bonner LVR-Institut für Landeskunde und Regionalgeschichte über Alltagskultur forscht, bezeichnet Kindergeburtstage auch als „Spiegel der Gesellschaft“. Das Alleinstellungsmerkmal einer Feier sei Ausdruck von Individualität, die in der Gesellschaft einen großen Wert habe. „Etwas Individuelles zu machen, ist etwas, das anerkannt wird“, so Dafft.

Doch während sich die einen Eltern durch die externen Partyangebote hauptsächlich entlastet fühlen, sehen sich andere Mütter und Väter

von der unausgesprochenen Devise „immer größer und toller“ zunehmend unter Druck gesetzt. Das beobachtet auch Sozialpädagogin Dana Mundt, die Onlineberatungen in Erziehungsfragen anbietet. Soziale Medien wie Instagram, wo Eltern den scheinbar perfekten Kindergeburtstag wuppen, verstärkten den Druck. „Es besteht die Sorge, dass das eigene Kind, das etwa bei einer Trampolin-Party zu Gast war, vor seinen Freunden schlechter dasteht, wenn man nur so eine Topfschlag-Party veranstaltet.“ Dabei spielen auch die Angst eine Rolle, als schlechte Eltern dazustehen.

Die Psychologin und Marktforscherin Birgit Langebartels vom Kölner Rheingold-Institut spricht in diesem Zusammenhang auch von einer

Es besteht die Sorge, dass das eigene Kind vor seinen Freunden schlechter dasteht, wenn man nur eine Topfschlag-Party veranstaltet.

Dana Mundt,
Sozialpädagogin

„Dramatisierung“ von Kindergeburtstagen. Eltern versuchten heute, so viel Kontrolle wie möglich über die kindliche Entwicklung zu haben, seien dabei aber zunehmend verunsichert und von Selbstzweifeln geplagt. Bei Geburtstagen zeige sich das mitunter extrem. „Alles soll perfekt sein.“ Das führe dann nicht selten zu einer Überfrachtung. Und zu Enttäuschungen. „Wenn es dann anders läuft als geplant oder ein Kind nicht so funktioniert, wie man es sich vorgestellt hat, droht es schnell zu kippen“, warnt die Psychologin.

Von einem „wahren Albtraum“, weiß auch Sabrina zu berichten, die zum zehnten Geburtstag ihrer Tochter eine Party auf einem Ponyhof gebucht hatte. „Meine Tochter und ihre Freundinnen konnten eigentlich alle reiten. Doch dann wurden sie bloß auf einem alten Esel einmal durch die Halle geführt und das war's“, erinnert sich die 45-Jährige. „Es war wirklich furchtbar. Einige Mädels haben sich beschwert, wie blöd das Ganze doch sei und meine Tochter hat verständlicherweise geweint.“

Sabrina rät deshalb allen Eltern, sich vorab ganz genau beim Anbieter über das Programm zu informie-



ren. Denn im Grunde habe sie fast nur positive Erfahrungen mit externen Angeboten gemacht. „Ich war besonders vom Bastelangebot im Macher Kulturhuf und einem Keramikworkshop in Steinfurt begeistert. Und meine Tochter war als Pferdenärrin natürlich hin und weg vom Angebot in einem anderen Reitstall, wo das Programm deutlich abwechslungsreicher und auch für Reiter interessant war.“ Feten in Indoorspielplätzen lassen sie dagegen erschauern. „Ich habe keinen Geburtstag dort erlebt, bei dem niemand verletzt wurde“, so die Mutter. Der Stress, den sich Sabrina durch das Outsourcing erspart, ist ihr jeden Cent wert. Das Feiern zu Hause? Kaum mehr denkbar.

Raus aus der Eventisierungsfall

Der Erziehungswissenschaftler Ludger Pesch, der unter anderem als Lehrbeauftragter an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin (KHSB) tätig ist, gibt derweil zu bedenken, dass bei einem Geburtstag voller Attraktionen die Idee des Festes schnell in den Hintergrund geraten könne. „Es kann passieren, dass das Event wichtiger wird als der Inhalt.“ Die Kinder könnten sich vor lauter Zerstreuung dann gar nicht auf das einlassen, worum es eigentlich gehen sollte: „Gemeinsam zu feiern.“

Verteufeln sollte man die Entwicklung nach Ansicht von Eisewicht allerdings nicht. „Erst mal ist es ja eine Chance, den Kindern etwas zu bieten, was früher nicht möglich war.“ Problematisch werde es, wenn das Ganze zu einer Spirale werde, bei der nach immer tolleren Erlebnissen gesucht werde. „Dann steckt man in einem Teufelskreis und es kommt zur Reizabnutzung, die immer wieder durch eine weitere Steigerung kompensiert werden muss.“

Die Experten raten Eltern dazu, sich bei dem Thema weniger verückt machen zu lassen. Und gemeinsam und in Ruhe mit dem Kind zu überlegen, wie es eigentlich seinen Geburtstag feiern möchte, mit wem – und was möglich ist. „Das kann man ruhig mit dem Kind besprechen“, sagt Dana Mundt. „Damit sich die Erwartungshaltung nicht zu hochschraubt.“

Grundsätzlich seien Kindergeburtstage eine gute Sache, betont Pesch. Sie gehörten in der heutigen Gesellschaft dazu, seien ein Baustein des Zusammenlebens. „Ein Geburtstag ist ein herausgehobener Moment. Das zu feiern, ist Ausdruck von Wertschätzung gegenüber den Kindern.“

Wie sinnvoll ist die 10.000-Schritte-Regel, Fraser Carson?

Eine Faustregel zur empfohlenen täglichen Bewegung hält sich hartnäckig. Der Sportwissenschaftler Fraser Carson relativiert sie: Jede Aktivität zählt

Protokoll: Jörg Tschürtz

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass 10.000 Schritte das ideale Maß für die empfohlene tägliche körperliche Aktivität sind. Aber wenn diese Zahl die Menschen motiviert, sich mehr zu bewegen, dann ist sie durchaus sinnvoll. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten Bewegung mit moderater Intensität pro Woche. Selbst in Luxemburg, wo sich

die Menschen im europäischen Vergleich relativ viel bewegen, erreicht nur etwa die Hälfte diesen Wert. Unabhängig von der Anzahl der Schritte gilt: Auch kleine Bewegungseinheiten sind gut für die körperliche und geistige Gesundheit. Drei bis vier kurze zehnmütige Spaziergänge am Tag helfen. Oder auch mal die Treppe statt des Aufzugs nehmen.

Heutzutage wird es jedoch immer einfacher, sich wenig zu bewegen. Wir

bestellen unser Essen und kaufen per Handy ein. Man muss nicht mehr vor die Tür gehen. Es ist ein globales Problem, dass die Menschen immer mehr sitzen, im Durchschnitt etwa 13 Stunden am Tag.

Glücklicherweise erkennen immer mehr Unternehmen, dass sie in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter investieren und Möglichkeiten für körperliche Bewegung schaffen müssen. Sie sehen, dass es nicht gut für die Pro-

duktivität ist, wenn jemand um 8.30 oder 9 Uhr ins Büro kommt, den ganzen Tag bis 17 Uhr dort sitzt, dann vielleicht ein oder zwei Stunden nach Hause fährt und sich dann nicht mehr bewegt, weil er sich körperlich erschöpft fühlt. Wenn die Mitarbeiter körperlich aktiver sind, sinken auch die Fehlzeiten. Sie sind weniger krank und arbeiten sogar produktiver.

Mich beunruhigt, dass junge Menschen immer weniger Sport treiben. Aus der Forschung wissen wir, dass, wenn wir uns in jungen Jahren weniger bewegen, die Wahrscheinlichkeit, dass wir als Erwachsene körperlich aktiv sind, geringer ist. Auch in der Schule kommt der Sportunterricht zu kurz. Bei einer Befragung von Studenten im Alter von 21 bis 24 Jahren haben wir festgestellt, dass rund 43 Prozent von ihnen heute weniger Sport treiben als im Alter von 14 oder 15 Jahren.

In sieben von zehn Fällen sind die Trainer der Auslöser für die Beendigung der sportlichen Aktivität. Weil sie zu viel Druck ausüben, zu autoritär sind oder um jeden Preis gewinnen wollen. Es gab einen Trainer im australischen Football, den ich bewundert habe. Er verstand, dass seine Spieler unterschiedliche Hintergrün-



Wer einen Hund hat, hält sich durch das Gassigehen fast automatisch fit.

Foto: Getty Images

In sieben von zehn Fällen sind die Trainer der Auslöser für die Beendigung der sportlichen Aktivität.

Fraser Carson,
Sportwissenschaftler



Sportwissenschaftler Fraser Carson:
„In Luxemburg ist die Sportinfrastruktur in einem ausgezeichneten Zustand. Wir müssen sie nur nutzen.“
Foto: Lunex University

de hatten und gab ihnen ein Mitspracherecht.

Sport ist nicht nur Wettkampf. Wir müssen mehr betonen, dass es auch gut für die Gesundheit ist, spazieren zu gehen, auf dem Hometrainer zu trainieren oder eine Runde zu schwimmen. Nach der überstandenen Corona-Pandemie bietet Sport auch die Möglichkeit, wieder soziale Kontakte zu knüpfen. Ich glaube, wir brauchen eine neue Definition von Erfolg. Es sollte nicht nur um das Endergebnis eines Spiels gehen, sondern auch um den Aufwand, den man betreibt. Ob es mir Spaß gemacht hat, am Wettbewerb teilzunehmen.

Digitale Helfer wie mobile Apps können dabei helfen, uns zum Sport zu motivieren. Denken Sie nur an den Hype, den das Smartphone-Spiel „Pokémon Go“ vor einigen Jahren ausgelöst hat. Die Jagd nach den Pixeltieren hat tatsächlich dazu beigetragen, dass sich junge Menschen mehr bewegen. Bei Sport-Apps wiederum ist es von Vorteil, dass man seine eigene Leistung und Entwicklung messen kann. Das hilft, Selbstvertrauen aufzubauen und einen gesunden Lebensstil beizubehalten.

Zur Person

Der Ire Fraser Carson, 45, ist Associate Professor für Coaching und Sportpsychologie und Leiter des Bachelorstudiengangs Sport- und Bewegungswissenschaften an der Lunex University in Differdingen. Der gebürtige Brite lehrte an verschiedenen Universitäten in Großbritannien und Australien, bevor er Anfang 2020 ins Großherzogtum kam. Sein Start war nicht einfach: „Es war ein ziemlicher Schock. Ich kam gerade aus Melbourne, wo es 30 Grad heiß war. In Luxemburg herrschte der dickste Nebel, den ich je gesehen hatte. Ein paar Monate später hatten wir eine weltweite Pandemie.“ Parallel zu seinem Studium war Fraser einige Jahre als professioneller Rugbyspieler aktiv. „Wegen einer Verletzung musste ich meine Karriere beenden. Danach begann ich mich für Sportwissenschaften zu interessieren.“ In seiner Doktorarbeit beschäftigte er sich mit den psychologischen Auswirkungen von Langzeitverletzungen im Profisport. In Australien arbeitete Carson als Mentaltrainer für verschiedene Profimannschaften im Australian Football und Bowls, zwei populären Sportarten in „Down Under“.

Wenn das normale Leben den Menschen krank macht

Ein Forscherteam am Luxembourg Institute of Health (LIH) hat untersucht, wie Umweltschadstoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen

Von Sarah Schött

Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen – alle diese Aspekte stellen potenzielle Risikofaktoren für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Beeinflusst werden sie durch unsere Lebensweise – aber auch durch Umweltschadstoffe, die um uns herum sind. Das hat das Team vom LIH in einer auf mehrere Jahre angelegten Studie herausgefunden, deren Ergebnisse im „Journal of Hazardous Materials“ veröffentlicht wurden.

Von der Probenahme bis zum Erhalt der Resultate kann es dabei mehrere Jahre dauern, wie Prof. Brice Appenzeller, Gruppenleiter der Human Biomonitoring Research Unit am LIH, erklärt. „Die Proben wurden schon 2007 gesammelt. Aber die Effekte auf die Menschen von damals sind dieselben wie auf die Menschen heute.“

Studie in Belgien und Luxemburg

Dass es Effekte gibt, habe man demnach zuvor bereits in Studien mit Tieren nachweisen können. „Das Ganze nimmt aber andere Ausmaße an, wenn man eine solche Studie mit Menschen durchführt“, so der Wissenschaftler. „Es war vor allem spannend, weil wir zwei Bevölkerungsgruppen beobachten konnten: in Belgien und in Luxemburg.“

Untersucht wurden 502 belgische und 487 luxemburgische Erwachsene im Alter von 18 bis 69 Jahren im Zeitraum von 2007 bis 2013. Die Forscher konzentrierten sich dabei auf Haarproben der Teilnehmenden und haben 67 Schadstoff-Biomarker untersucht, die in den Proben vorkamen.

„In der Forensik werden Haarproben seit mehreren Jahren genutzt, etwa um Drogen nachzuweisen. Für



Der Mensch ist ständig – etwa über die Luft oder das Wasser – Spuren von Pestiziden ausgesetzt.

Foto: Shutterstock

den Nachweis von Umweltbelastungen ist die Methode noch nicht lange etabliert“, erklärt der Wissenschaftler. Daher habe das Team zunächst den Beweis erbringen müssen, dass die Dosis, die man in den Haaren nachweisen kann, auch repräsentativ für die Dosis ist, die im Körper präsent ist.

„Wenn Haare wachsen und Zellen absterben, weil sie durch andere ersetzt werden, dann sind die Substanzen darin ‚gefangen‘“, so der Forscher. Wichtig war nachzuweisen, dass etwa die Pigmente in den Haaren das Ergebnis nicht beeinflussen. Und auch, dass mögliche Substanzen an der Haaroberfläche nicht in das Ergebnis einfließen, weil sie vor der Analyse entfernt werden können.

Haare haben laut den Studienautoren zudem den Vorteil, dass bei ihnen auch das Vorkommen sogenannter nicht-persistenter Pestizide, also leicht abbaubarer Pestizide, nachgewiesen werden kann – mit Blut oder Urinproben ist das nicht zuverlässig möglich.

In der NESCAV-Studie, was für „Nutrition, environment and cardiovascular health“ steht und der offizielle Name der Interreg-geförderten Untersuchung war, konnten die Forschenden nachweisen, dass unter anderem der Kontakt mit Polychlorierten Biphenylen (PCB) die Entwicklung der genannten Risikofaktoren begünstigt, was auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

„Dabei spielen mehrere Mechanismen eine Rolle und ehrlich gesagt gibt es noch viele Mechanismen, über die wir noch nichts wissen“, so Appenzeller. Für die Mechanismen, die man bereits nachweisen konnte, haben Studien gezeigt, dass die Substanzen den Stoffwechsel – zum Beispiel den Fettstoffwechsel – beeinflussen, was wiederum zu Fettleibigkeit führen kann.

Der Kontakt zu Stoffen wie PCB ist dabei nicht selten. Es handelt sich um synthetische Chemikalien, die zum Beispiel lange Zeit in der Industrie, etwa in elektrischen Kondensa-



Brice Appenzeller vom Luxembourg Institute of Health (LIH)

Foto: LIH

toren oder in Farben, verwendet wurden und in der Umwelt erhalten bleiben. Zudem kommen Pestizide in der Lebensmittelherstellung zum Einsatz, sodass die Bevölkerung über Lebensmittel, Wasser und Luft dauerhaft geringen Mengen an Pestiziden ausgesetzt ist.

Länderspezifische Unterschiede

Die Ausgangslage der Probanden kann dabei durchaus unterschiedlich sein. „Manche reagieren sensibler auf bestimmte Faktoren, andere haben genetische Veranlagungen und die Schadstoffe haben dann zum ‚Ausbruch‘ geführt“, so der LIH-Forscher. Neben den Unterschieden im Lebensstil gab es auch Differenzen in den Messwerten wie etwa dem Body-Mass-Index, aber auch länderspezifische Unterschiede und solche zwischen den Geschlechtern. So gab es in der belgischen Testgruppe zum

ten Forschende Haarproben von Kindern aus Luxemburg untersucht. „Bei den Kindern, bei denen die Eltern eine Ernährung mit Bioprodukten angegeben hatten, waren weniger Schadstoffe nachweisbar als bei den Kindern mit konventioneller Ernährung.“

Wir entwickeln keine Medikamente und keine Therapien. Es gibt keinen unmittelbar sichtbaren Effekt unserer Ergebnisse.

Brice Appenzeller

Natürlich sei es aber nicht möglich, sich zu 100 Prozent Bio zu ernähren. Zwar könne man beispielsweise Gemüse vor dem Verzehr schälen oder waschen, aber auch hier bräuchte es noch genauere Untersuchungen. „Wäscht man es besser mit kaltem oder mit warmem Wasser? Das alles müsste man testen, um wirklich präzise Ratschläge zu geben. Das wäre noch ein weiteres Forschungsprojekt“, so der Laborleiter. Und auch wenn das nach einer ziemlich simplen Fragestellung klingt, müssten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mehrere Jahre an einer solchen Fragestellung arbeiten – was wiederum einer gesicherten Finanzierung bedarf.

Diese ist aber nicht immer leicht zu bekommen. Denn die Thematik sei, so Appenzeller, eher ein „Waisenkind“. „Wir entwickeln keine Medikamente und keine Therapien. Es gibt keinen unmittelbar sichtbaren Effekt unserer Ergebnisse“, stellt der Forscher dar. Der Effekt mache sich erst mittelfristig bemerkbar, wenn die Bevölkerungsgesundheit sich verbessere. Aber wie in vielen Bereichen werden kurzfristige Ergebnisse gegenüber mittel- oder langfristigen oft bevorzugt.

Daraus ergibt sich auch die Antwort Appenzellers auf die Frage, was nun mit den Ergebnissen der Studie passiert. „Es machen zwar nicht alle Personen nochmal mit, aber wir wollen eine Folgestudie durchführen, um unsere Ergebnisse zu überprüfen und auch neue Substanzen zu erforschen, die in den vergangenen Jahren aufgetaucht sind. Es ist also weiter Forschung geplant, wir suchen aber noch nach einer Finanzierung.“

Haare haben den Vorteil, dass bei ihnen auch das Vorkommen nicht-persistenter Pestizide nachgewiesen werden kann.

Kann KI menschliche Therapeuten ersetzen?

Künstliche Intelligenz sorgt in vielen Branchen für Unsicherheiten. Auch im Bereich der Psychotherapie überwiegt die Angst vor der neuen Technik, dabei bietet sie auch Chancen. Eine Expertenanalyse

Von Marc Augustin (Project Syndicate)

ChatGPT, der Chatbot von OpenAI, ist rund eineinhalb Jahre alt. Während sich Unternehmen beeilen, diese bahnbrechende Technologie für sich zu nutzen, sorgen sich viele Arbeitnehmer, sie könnten durch generative Künstliche Intelligenz – die meist auf großen Sprachmodellen (LLM, large language models) beruht – ihre Jobs verlieren. Ironischerweise wird diese Angst von Experten geteilt, die dazu ausgebildet sind, mit ihr umzugehen: Therapeuten.

Sicherlich werden Modelle generativer KI, von denen ChatGPT, Google Bard oder Metas LLaMA nur die Spitze des Eisbergs sind, die Arbeitswelt, wie wir sie heute kennen, auf den Kopf stellen. Accenture schätzt, dass in den Vereinigten Staaten 62 Prozent der gesamten Arbeitsstunden für Sprachaufgaben verwendet werden und dass wahrscheinlich 65 Prozent dieser Aufgaben durch Sprachlernmodelle automatisiert oder verbessert werden könnten. Und 2023 hat das US-Nationalbüro für Wirtschaftsforschung eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass die Produktivität von Kundendienstmitarbeitern durch generative KI-basierte Konversationsassistenten durchschnittlich um 14 Prozent gesteigert werden kann.

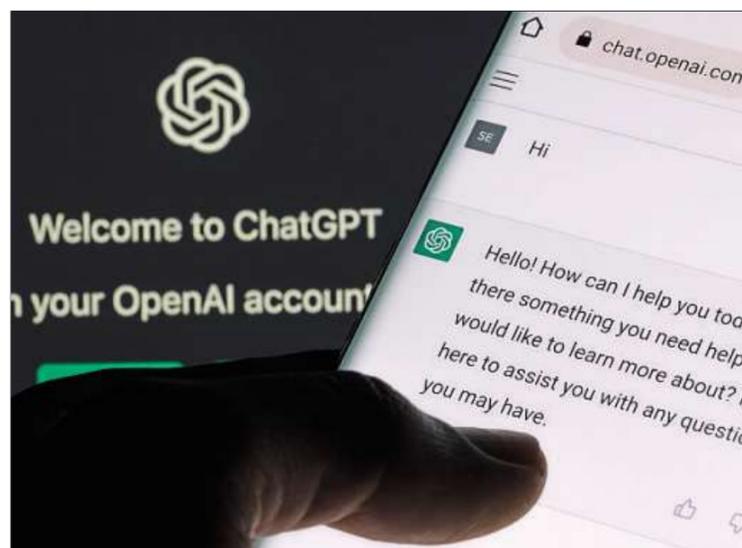
Chancen für den Gesundheitssektor

Auch die globalen Gesundheitssysteme könnten ihre Produktivität verbessern, da viele von ihnen unter schlecht finanzierten Präventionsprogrammen, überarbeiteten Angestellten und steigenden Kosten für chronische Krankheiten leiden. Dies ist insbesondere auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit der Fall, wo die wachsende Nachfrage im Zuge der Pandemie kaum bedient werden kann: Laut einem Bericht der OECD von 2021 hatten 67 Prozent der Menschen Schwierigkeiten, die benötigte psychische Unterstützung zu bekommen. Darüber hinaus kamen die US-Zentren für Seuchenkontrolle und -vorbeugung zu dem Ergebnis, dass 2022 jeder achte Amerikaner regelmäßig unter Gefühlen der Sorge, Nervosität oder Angst litt, und sich fast die Hälfte der US-Gesundheitsmitarbeiter oft ausgebrannt fühlte.

Wird generative KI also den Sektor der psychischen Gesundheit revolutionieren, indem sie die therapeutische Arbeitsbelastung verringert oder menschliche Therapeuten gar völlig verdrängt? Können uns LLM wie ChatGPT oder Bard genauso gut „behandeln“?



Die menschliche Komponente ist ein zentraler Bestandteil der Psychotherapie. Die Experten streiten sich, ob eine KI dies ersetzen kann.



Die vielleicht größte Hürde ist das Vertrauen zu einem globalen Computersystem. Fotos: Shutterstock

Da Sprache und Kommunikation die hauptsächlichen Werkzeuge der Psychotherapie sind, könnte man annehmen, dass die Behandlungen durch generative KI leicht automatisiert werden können. Da diese Modelle Tausende Seiten Therapieanweisungen, Forschungspapiere und klinische Fallstudien schneller verarbeiten können als jeder Mensch mit Dokortitel, wäre es denkbar, diesen Wissensschatz dazu zu verwenden, jedem Menschen eine genau auf ihn zugeschnittene Psychotherapie anzubieten.

Das Problem mit den menschlichen Eigenschaften

Aber diese Hoffnung (oder Angst) ignoriert die Art, wie Psychotherapie funktioniert und was sie effektiv macht: Forschungen zeigen, dass der Erfolg der Behandlungen hauptsächlich von zwei Elementen abhängt:

„spezifischen“ und „allgemeinen“ Faktoren. Spezifische Faktoren sind Techniken wie Entspannungsübungen und Konfrontationen, die von Psychotherapeuten bewusst eingesetzt werden. Beispielsweise kann eine Person zwar stundenlang über ihre Angst vor Spinnen sprechen, aber um diese wirklich zu überwinden, muss sie sich nach und nach mit echten Spinnen konfrontieren.

Aber der Schlüssel zu einer effektiven Psychotherapie liegt in allgemeinen Faktoren. Zu diesen gehören grundlegende menschliche Eigenschaften wie Empathie oder Hoffnung. Außerdem umfassen sie die Handlungen – Zuhören und die Mitteilung von Emotionen und Gedanken –, die die Grundlage für menschliche Verbindungen bilden und entscheidend dazu beitragen, zwischen Patient und Therapeut ein Vertrauensverhältnis herzustellen, ohne das die Psychotherapie zum Scheitern

verurteilt ist. Darüber hinaus können sich die beiden Parteien nur im Rahmen einer solchen Beziehung auf Erwartungen und Ziele einigen – einen weiteren wichtigen gemeinsamen Faktor.

Zur Erklärung dessen, warum Psychotherapie in einem Fall funktioniert und in einem anderen vielleicht nicht, können letztlich beide Kategorien beitragen: Ein distanzierter und kühler Experte, der die richtige Technik wählt, wird keinen Erfolg haben – ebenso wenig wie ein Therapeut, der zwar freundlich und motiviert ist, aber Themen anspricht, die für den Patienten nicht relevant sind.

Vertraulichkeit in einem globalen System

Als zertifizierter Psychotherapeut, der regelmäßig Patienten behandelt, glaube ich nicht, dass unser Beruf durch generative KI automatisiert

werden kann. Psychotherapie ist eine zutiefst menschliche Interaktion, bei der sich zwei Menschen begegnen, um einen von ihnen von seinen persönlichen Leiden zu befreien. Trotz der Geschwindigkeit und Leichtigkeit, mit der LLM mithilfe natürlicher Sprache Texte verarbeiten können, werden sie so bald keine solchen Verbindungen zu Menschen schaffen, wie wir sie untereinander genießen.

Darüber hinaus bietet Psychotherapie einen sicheren Raum, der durch professionelle Vertraulichkeit geschützt ist, und in dem über Gefühle, Verletzlichkeiten und Gedanken gesprochen werden kann, die für uns zu peinlich oder schambesetzt sind, um sie mit einer anderen Person zu teilen. Was im Therapiezimmer besprochen wird, bleibt auch dort. Die Idee, dass wir uns wohl dabei fühlen könnten, invasive Gedanken, Zwangsvorstellungen oder heikle Informationen mit einem System zu teilen, das jede Information dazu verwenden kann, seine Ergebnisse zu verbessern, ist sehr weit hergeholt. Selbst wenn diese Daten anonymisiert werden, müssten die Patienten immer noch massenhaft heikle Gesundheitsinformationen mit privaten Unternehmen teilen, was grundlegend anders ist als eine private Sitzung mit einem einzelnen Therapeuten.

Generative KI könnte die Arbeit von Therapeuten allerdings unterstützen, indem sie die Bestimmung der passendsten Techniken für jeden Patienten erleichtert. Genauer gesagt, könnte sie in komplexen Fällen eine Auswahlliste personalisierter Interventionen vorschlagen und die Therapeuten so in die richtige Richtung lenken. Außerdem wäre ein KI-gestütztes Selbstüberweisungssystem denkbar, das den Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen verbessert – insbesondere für Minderheiten oder Menschen, die einfache Sprache benötigen. All diese Entwicklungen würden die Therapie nicht ersetzen, sondern ihr helfen.

Therapeuten müssen generative KI nicht fürchten, auch wenn sie als transformative Innovation angepriesen wird. Laut dem Weltwirtschaftsforum gehören Paar- und Familientherapeuten sowie Berater für psychische Gesundheit zu den Berufen, die mit der geringsten Wahrscheinlichkeit durch LLM verändert werden. Stattdessen müssen Therapeuten hinsichtlich ihrer Angst, durch Technologie ersetzt zu werden, ihren eigenen Rat befolgen: die Angst direkt zu konfrontieren. Dann würden sie sehen, dass KI nicht in der Lage ist, unsere gemeinsame Menschlichkeit zu ersetzen, auf deren Grundlage die Psychotherapie aufgebaut ist. ■

Auge in Auge mit Haien vor Fidschi

In 22 Metern Tiefe treffen an einer Steinmauer Touristen auf Bullenhaie. Ohne Käfig und scheinbare Gefahr ergibt sich im Pazifik eine Begegnung, die die Meeresökologie schützt und das geheimnisvolle Reich der Haie enthüllt

Von Jonathan Ponstingl

Bei den Tauchgängen wird auch erforscht, ob Haie einzigartige Persönlichkeitsmuster haben.

Fotos: Ollysee



Die Insel Drawaqa gehört zur Gruppe der Yasawas, einem Archipel mit 20 Inseln in den nordwestlichen Gewässern Fidschis. Einige der Inseln sind bewohnt und auf beinahe jeder stehen exklusive Resorts. Nachdem die Ausrüstung eingeladen ist, steuert der Kapitän das kleine Boot mit vier Touristen an Bord in Richtung des Yaka-we Riffs. Auf der Insel Kuata, dem Zentrum für die Forschung und das Tauchen mit Haien in der Region, stoßen zwei weitere Touristen und sechs Guides dazu. Es folgt eine kurze Sicherheitsunterweisung: Die Hände dürfen nicht über die Steinmauer gestreckt und die Tiere nicht berührt werden, gleich wie neugierig sie werden.

Foto: Shutterstock

Die Taucher harren hinter einer Steinmauer aus. Näher sollen sie den Tieren nicht kommen.



Palmen ragen majestätisch in den Himmel über einem surreal weißen Strand. Zwischen den Bäumen öffnet sich der Blick auf den türkisblauen Ozean, ein klassisches Postkartenmotiv einer Südseeidylle. Doch unter der Oberfläche dieses verlockenden blauen Wassers ändert sich die Szenerie.

Die Reise in die Tiefe beginnt um sechs Uhr morgens, nur wenige Tage, nachdem ein Zyklon über die Inselgruppe der Fidschis hinweggefegt ist. Als Tourist nimmt man kurze Zeit später kaum noch etwas davon wahr. Das Wasser ist warm, die Pflanzen tropisch und der Stand wirkt verführerisch.

Ein kleines Motorboot landet auf Drawaqa. Touristen und Tauchentusiasmien finden darauf Platz. Drawaqa gehört zur Inselgruppe der Yasawas, einem Archipel mit 20 Inseln in den nordwestlichen Gewässern Fidschis. Einige der Inseln sind bewohnt und auf beinahe jeder stehen exklusive Resorts. Nachdem die Ausrüstung eingeladen ist, steuert der Kapitän das kleine Boot mit vier Touristen an Bord in Richtung des Yaka-we Riffs. Auf der Insel Kuata, dem Zentrum für die Forschung und das Tauchen mit Haien in der Region, stoßen zwei weitere Touristen und sechs Guides dazu. Es folgt eine kurze Sicherheitsunterweisung: Die Hände dürfen nicht über die Steinmauer gestreckt und die Tiere nicht berührt werden, gleich wie neugierig sie werden.

Menschen sind kein Futter

Inzwischen rast der Puls, die Nervosität steigt. Während die Fidschianer ihre Späße machen, spricht von den Touristen kaum noch jemand. Die hohe Sicherheit ist allen bekannt. Die Haie haben kein Interesse an Menschen. Noch nie ist jemandem etwas bei einem Tauchgang hier passiert. „Es werden keine sensorischen Informationen abgegeben, die die Haie dazu verleiten könnten, die Taucher mit Futter zu verwechseln“, sagt Rob Macfarlane später an Land. Der Brite ist der leitende Meeresbiologe des Tauchunternehmens, das sich neben der Erforschung der Haie auch mit der Datenerfassung zu Manta-Rochen und der Wiederherstellung der Korallenriffe rund um die Inseln beschäftigt.

Das Tauchen mit Bullenhaie könnte zwar durchaus eine gewisse Gefahr darstellen. Dies gelte jedoch insbesondere für einheimische Speerfischer. In anderen Teilen der Erde können auch Flussmündungen gefährlich sein. Die Bullenhaie wandern hier gern zur Fortpflanzung hin.

Das theoretische Wissen ändert nichts daran, dass der Respekt vor dem Gang in die Tiefe gehörig ist. Die Bullenhaie werden in dieser Gegend des Pazifiks bis zu 3,30 Meter lang und über 200 Kilogramm schwer.

Und plötzlich geht alles ganz schnell. Die Tauchausrüstung wird angelegt, der Regulator für die Atemluft in den Mund gesteckt, sich rückwärts vom Boot fallengelassen und schon ist die Taucherschar einige Meter unter Wasser.

Unter der Oberfläche eröffnet sich eine neue Welt. Das Korallenriff ist nicht minder beeindruckend. Gelbe und blaue Farbtöne dominieren. Dazwischen tummeln sich Anemonenfische, Zweifarben-Fuchsgesichter und Säbelzahnschleimfische. Bereits nach wenigen Minuten schwimmt etwa fünf Meter weiter links der erste Hai vorbei. Er bleibt nicht lange, beobachtet nur kurz das Treiben und verschwindet dann wieder.

Die erste Plattform ist rasch erreicht. Ein Zwischenstopp, um die

ihren aufgeregten Schützlingen noch bleibt.

Entlang des rasch abfallenden sandigen Meeresboden sinken die Taucher nun zügig in die Tiefe. Nach wenigen Minuten ist die Zieltiefe von 22 Metern erreicht. Die Touristen begeben sich hinter eine von Menschen errichtete kniehohle Steinmauer und lassen sich auf dem Meeresgrund nieder. Die Guides platzieren sich versetzt dahinter, immer auf Lücke. Die langen Metallstangen schieben sie nun nach vorne zwischen den Tauchern hindurch.

Vor der Steinmauer ist linkerhand ein metallener Käfig angebracht. Er ist nach oben hin offen und scheint lediglich dazu zu dienen, dass die Haie nicht direkt auf den sogenannten Feeder zusteuern. Diesem Taucher kommt eine besondere Funktion zu. Auf einen langen Metallspeer spießt er Thunfischköpfe, die er mit einem Ruck in die Höhe schleudert – die Haie sollen das Futter nicht unmittelbar neben den Menschen vertilgen.

Das ist der Moment, auf den die Haie gewartet haben. Ungeduldig sind sie bereits vor der Steinmauer im Kreis geschwommen, haben gewartet. Während das Adrenalin durch den eigenen Körper pumpt, ziehen die Haie weiter ihre Kreise, schwimmen gelegentlich über die Taucher hinweg, verschwinden von einer scheinbar unsichtbaren Kraft gesteuert plötzlich vollständig aus dem Blickfeld, bevor sie neu formiert zurückkommen.

Die Haie sind an Menschen gewöhnt, aber dennoch neugierig. „Im Gegensatz zum Menschen haben Haie mehr Sinne“, erklärt Rob Macfarlane. Sie spüren elektrische Impulse und nehmen winzige Vibrationen im Wasser wahr. Ihr Nachteil ist allerdings, dass sie bemerkenswert schlecht sehen. Immer wieder steuern die Haie auf die Menschengruppe zu und ändern erst im letzten Moment ihre Richtung, wenn sie die Menschen oder die Mauer vor ihnen wahrnehmen. Das ist auch der

Moment, in dem die Metallstangen zum Einsatz kommen. Ist ein Hai zu nahe, hebt einer der Guides seine Stange und lenkt den Hai durch die Nähe des Metalls um. Berührt werden soll ein Hai dabei nicht.

Den Organisatoren hinter dieser besonderen und sehr seltenen Tierbegegnung ist es wichtig zu betonen, dass die Anwesenheit von Menschen keinen negativen Effekt auf die Haie habe. Vor Kuata Island werden täglich zwei dieser Tauchgänge angeboten. Der morgendliche Tauchgang um acht Uhr ist für zertifizierte Taucher. Am späten Vormittag haben auch Tauch-Neulinge die Möglichkeit, in zwölf Metern Tiefe den Haien zu begegnen.

Daten sammeln für die Wissenschaft

„Wir sind die einzige Destination weltweit, wo Gäste auch ohne Vorerfahrung einen Tauchgang mit Haien unternehmen können“, sagt Rob

Im Gegensatz zum Menschen haben Haie mehr Sinne.

Rob Macfarlane, Meeresbiologe

Macfarlane. „Ein Wissenschaftler begleitet uns bei jedem Tauchgang. Sie erforschen, ob einzelne Haie einzigartige Persönlichkeitsmuster haben und ob sichere, nachhaltige Hai-Fütterung die Ökologie und den Korallenbewuchs an einem geschädigten Riff verbessern kann.“ Man darf sich das vorstellen wie das Überprüfen der Anwesenheit in der Schule.

Die Forscher führen sorgsam Buch über die Tiere während den Tauchgängen der Menschen. Die Fütterung der Haie erfolgt konsistent. Tageszeit, Tiefe und Positionierung der Taucher sind bei jedem Abstieg

gleich. Die Haie wissen, was geschieht, und kommen nicht auf die Idee, bei anderen Menschen nach Futter zu suchen. „Wir füttern Thunfischköpfe, ihre natürliche Nahrung am Riff. Pro Tauchgang etwa fünf bis zehn Kilogramm, verteilt auf fünf bis 20 Haie“, erläutert Macfarlane. Die Haie sind immer noch darauf angewiesen, selbst zu jagen.

Nach einigen Minuten in der Tiefe legt sich die Aufregung. Die Atmung normalisiert sich und der eigene Kopf schafft Raum, um die Schönheit dieser Tiere wahrzunehmen. Von den gefräßigen Bestien, die Hollywood so gern zeichnet, ist kaum noch etwas übrig. Die Anmut und die Eleganz, mit der die Haie durchs Wasser gleiten, ist beeindruckend.

40 Minuten später steigen die Taucher wieder auf. Zurück an der Wasseroberfläche ist den meisten die einmalige Erfahrung eindeutig ins Gesicht geschrieben. Ebenso wie die Erleichterung, es wieder ins Boot geschafft zu haben. ■

Es werden keine sensorischen Informationen abgegeben, die die Haie dazu verleiten könnten, die Taucher mit Futter zu verwechseln.

Rob Macfarlane, Meeresbiologe

Taucher unter Wasser aufzuteilen und in Zweiergrüppchen weiter in die Tiefe zu schicken. Hier nehmen die Guides auch ihre Utensilien an sich. Lange Metallstangen, die an der Spitze zu einem Dreieck geformt sind.

Verlockende Thunfischköpfe

Das Herz pocht jetzt, die Atemzüge werden flach und schnell. Wäre man nicht unter Wasser, würde man gerne den Mund aufreißen und den anderen etwas zurufen. Stattdessen müssen kontrollierte, ruhige Atemzüge her, was in Anbetracht der Situation schwerfällt. Aus diesem Grund haben die Guides die Finimeter, die die verbleibende Luft der Taucher anzeigen, für diesen Tauchgang ausnahmsweise hinter den Tauchern angebracht. So können die Profis jederzeit überprüfen, wie viel Luft



Bevor es ins Wasser geht, gibt es für alle Teilnehmer der Exkursion noch eine Sicherheitseinweisung. Foto: Ollysee

Gastrokolumne „E Gudden!“

In dieser Woche: Koeppchen

Knuddelen fast so wie bei Frau Mama

In den vergangenen Wochen hat sich die „LW Weekend“-Redaktion bereits rund um den Globus gefuttert – zumindest gefühlt. Doch genug ist genug! Heimisches, Vertrautes muss auf den Teller. Wie bereits in der Ausgabe vom letzten Samstag zu lesen war, wird luxemburgische Kost an einigen Orten im Land aufgetischt. Wir wählen für die kulinarische Rückbesinnung auf unsere Wurzeln das Restaurant „Koeppchen“ in der Gemeinde Wormeldingen aus. Angekommen in luftiger Höhe – das Lokal befindet sich in Oberwormeldingen –, sind wir erstaunt: Bereits um 12 Uhr ist der Gasträum gut gefüllt. Vor allem Gäste aus dem Umland haben sich eingefunden, sogar ein Familienmitglied einer Redaktionskollegin ist zu unserer Überraschung anwesend.



Auch meine Begleitung muss mit ihrer Portion kämpfen: Die „Friture de poissons“ (33 Euro), die in dieser Form seit Eröffnung des Lokals im Jahr 1907 serviert wird, besteht aus vier Fischen, bei denen nicht an Salz gespart wurde. Dazu werden knusprige Pommes frites serviert. Eigentlich zu lecker, um nicht alles aufzuessen. Doch auch sie gibt sich geschlagen.

Zum Start „Feierstengszalot“

Der Blick auf die Wochenkarte (Entrée für 5,50 Euro, Hauptgang für 16 Euro, Dessert für 5 Euro) und die saisonalen Vorschläge (darunter „Les Boudins Noirs“ für 25 Euro und „Kaalen Hond“ für 10 Euro) ist zwar vielversprechend, doch wir wollen ganz tief ins Großherzogtum eintauchen. Als Vorspeise wähle ich daher „Feierstengszalot“ (16 Euro).

Jedes Lokal, jeder Haushalt greift hier offenbar auf ein anderes Rezept zurück. Im „Koeppchen“ liegt der Fokus ganz klar auf der Zutat Senf. Das zarte Fleisch, das mit weiteren Zutaten zu einem Kubus geformt wurde, wird noch durch eine würzige Senfsoße ergänzt. Das muss man mögen ... uns gefällt es aber. Ein

guter, aber doch spezieller Einstieg! Für mich geht es dann weiter mit „Knuddelen à la luxembourgoise“ (20 Euro) – also in Butter gebräunte Knuddelen mit Speck und Apfelkompost. Den inkludierten Beilagensalat lehnen wir ab, denn schon auf den ersten Blick wird klar: Die Portion ist selbst für mich, einen Zwei-Zentner-Riesen, nicht zu stemmen. Und tatsächlich: Die von der Konsistenz her recht festen Knuddelen – meine Mutter, die hier als Vergleich dienen soll, bereitet sie meist etwas luftiger zu – sind zwar lecker und suchen sich ummantelt von einer Butterschicht, förmlich den Weg in meinen Mund. Aber zu schaffen ist der Mehlknödel-Berg beim besten Willen nicht. Die Reste, die wir nett verpackt mit nach Hause nehmen, reichen beinahe für eine anständige zweite Mahlzeit.

Bei den anderen Gerichten auf der Karte, etwa dem 250 Gramm schweren „Filet de cheval“ oder dem 300 Gramm schweren „Cœur d'Entrecôte“ (beides 36 Euro), wäre es uns vermutlich nicht anders gegangen. Ein Dessert, etwa die „Dame Blanche Koeppchen“ (10 Euro) oder den „Café Gourmand“ (9,50 Euro), lassen wir daher aus. Beim nächsten Mal vielleicht, denn eines ist gewiss: Wir kommen wieder! ■

Koeppchen
9, Berreggaass
L-5485 Oberwormeldingen

Hermès schickt Amazonen in den Regen

Vom 26. Februar bis zum 5. März wurden auf der Fashion Week in Paris die Herbst-/Winterkollektionen für 2024/25 vorgestellt. Auch das Haus Hermès hatte zum Defilee geladen und das „Luxemburger Wort“ war dabei. Eindrücke einer wahrhaftig verregneten Schau

Von Manon Kramp

Paris pulsierte in der vergangenen Woche im Rhythmus der Fashion Week, bei der die Modehäuser ihre Prêt-à-porter-Damenkollektionen für Herbst/Winter 2024/25 präsentierten und neue Trends setzten. Leider zeigte die Stadt der Lichter den modeaffinen Besuchern am vergangenen Samstag – Tag sechs der Schauen – die kalte Schulter. Vor dem Defilee von Hermès stand aber nicht nur ein Kräfte-messen mit den meteorologischen Elementen, sondern auch mit den Menschenmassen – Fotografen auf der Suche nach Prominenten zum Ablichten, mehr oder weniger bekannten Influencern, Modereaks in schrillen Outfits und Hunderten Schaulustigen – an.

Dicht an dicht drängte sich eine Menschengruppe vor dem historischen Gebäude der „Garde Républicaine“ im vierten Arrondissement, um einen Blick auf die in schwarzen Limousinen vorfahrenden Gäste zu erhaschen – was den Verkehr auf dem Boulevard Henri IV zeitweise zum Erliegen brachte. So mussten sich die geladenen Gäste erst einmal ihren Weg durch das imposante Portal bahnen.

Dort, wo sich normalerweise ein Innenhof erstreckt, warteten nun unter einer gewaltigen Überdachung zwei umlaufende Runways auf die Zuschauer, die auf den Rängen Platz nahmen. Erfreulich war es, im Publikum eine bekannte Luxemburgerin zu treffen: die Schauspielerin Sophie Mousel, die das Defilee aufmerksam verfolgte und sich beeindruckt zeigte. „Ich fühle mich geehrt, dabei sein zu dürfen, ich mag es, komplett in eine andere Welt einzutauchen, und versuche zu verstehen, wie diese funktioniert“, verriet sie.



Nadège Vanhée hat für die kalte Jahreszeit Silhouetten entworfen, die mit Eleganz, einer Prise Nonchalance und Rock Attitude punkten. Foto: Filippo Fior



Für seine Herbst/Winter-Kollektion ließ Hermès starke Frauen eine imaginäre Straße erobern, auf der es in Strömen regnete. Foto: Theo Sion

Neue, starke Silhouetten

Dabei war die Rauminszenierung an Minimalismus kaum zu überbieten: Auf Dekoration war gänzlich verzichtet worden, die Szenerie war in ein einheitliches Schwarz getaucht, das alles Licht schluckte und jegliches Gefühl für Raum aufhob. Was es mit den Gitterrosten am Boden und dem Schlauchgewirr an der Decke auf sich hatte, sollte sich bald herausstellen.

Urpötzlich prasselte Regen von der Decke auf die Mitte des Laufstegs nieder – fast wie ein Echo des Wolkenbruchs, der in diesem Moment über Paris niederging. Diese Wand aus glitzernden Tropfen bildete die ebenso spektakuläre wie dynamische Kulisse, vor der die Models nun zielstrebig die Zuschauerreihen

Ich fühle mich geehrt, dabei sein zu dürfen.

Sophie Mousel, Schauspielerin

entlang liefen, während in der Mitte des Laufstegs der Untergrund die Wasserströme wieder verschluckte.

Die von Nadège Vanhée, der künstlerischen Direktorin der Prêt-à-porter-Damenkollektionen von Hermès, entworfenen Kleidungsstücke definieren eine Frau, die den Elementen trotzt und ihren Weg geht. In neuen Silhouetten mit schmalen Rücken, Lederleggings, sexy Crop Tops und lässigen Motorradjacken ließ sie diese starken Frauen eine imaginäre Straße erobern, auf der es in Strömen regnete und die nur von ein paar Lichtspots erhellt wurden.

Wie eine Schar neuzeitlicher Amazonen schritten die Models unbeirrt und vom Regen unberührt voran. Nicht in Pumps, sondern in robusten Stiefeln mit Schnallen und griffigen Sohlen, gewappnet für jedes Gelände. Die Stakkato-Beats des rebellischen Songs „Never say never“ von Romeo Void gaben den Takt vor. Die Reiterinnen von Hermès mutierten zu Bikerinnen.

Biker-Chic

Die stilistische Stimmigkeit zieht sich wie ein Roter Faden durch die gesamte Kollektion: Eleganz ohne überflüssige Schnörkel, gepaart mit einer Prise Nonchalance und unterlegt mit einer Portion Rock Attitude. Der scheinbare Minimalismus offenbart bei näherem Hinsehen eine Fülle an Materialien, Texturen und raffinierten Details. Wärmender Strick und



Die Kollektion zeichnet sich durch Sets in monochromer Farbgebung aus. Foto: AFP



Handtaschen trumpfen als Begleiter in allen Lebenslagen auf – gerne bedient sich Frau bei maskulinen Modellen. Foto: AFP

Kaschmir, gerippter Samt, robuster Twill und vor allem Leder prägen die Looks. Reißverschlüsse und glänzende Niete unterstreichen den Biker-Chic, dem eine androgyne Note anhaftet.

Nadège Vanhée hat eine von der Welt des Reitsports inspirierte Kollektion entworfen, in der Leder – das Hermès seit jeher in den Mittelpunkt seiner Métiers stellt – den Ton angibt. Das geschmeidige und der Saison entsprechend wasserabweisende gemachte Material findet sich

in langen Mänteln, Jacken, Stiftröcken, Bootcut-Hosen sowie Leggings und mit Schnallen geschlossene Westen, die sich dank dehnbarer Einsätze in eine zweite Haut verwandeln.

Der Griff in den Männerschrank

Als Accessoires trumpften Handtaschen auf, die am Gürtel befestigt oder umgehängt werden, darunter neue Versionen der berühmten Kelly- und Birkin-Bags. Gerne bedient sich Frau auch bei den Män-

neraccessoires (diese wurden bereits Ende Januar vorgestellt) und unterstreicht damit den Trend der zunehmenden Vermischung von femininen und maskulinen Aspekten im Modedesign. Bei den Schmuckstücken fielen breite Armmanschetten und Ear Cuffs auf, die glänzendes Metall mit Leder kombinieren.

Die monochrome Farbgebung, die bereits die Frühjahr-/Sommer-Kollektion prägt, wurde konsequent fortgesetzt. Looks in Erdtönen und ikonischem Rouge-Sellier eröffneten die Show, um dann in üppigem Rot, buttrigem Beige, Werg-Grau sowie Weizengelb zu schwelgen und schließlich in einem Tintenschwarz zu gipfeln. Farben, die sich auch wunderbar miteinander kombinieren lassen.

Besonders ins Auge fiel die sorgfältige Konstruktion der einzelnen Kleidungsstücke: Makellose Schnitte und das Layering knapper mit ausladenden Volumen sorgten für ebenso kraftvolle wie sexy Silhouetten, wobei die kastenförmigen, bequem geschnittenen Mäntel, luftigen Kleider aus fließenden Stoffen, Bomberjacken oder sogar Overalls aus Leder auch an kurvigeren Körpern gut aussehen werden.

Die Herbst-/Winter-Garderobe von Hermès zeigt sich somit entschieden urbaner und punktet mit Essentials, die der weiblichen Garderobe eine rebellische Eleganz verleihen. ■

Mit dieser Technik wird der Garten fit für den Frühling

Die immer öfter durch die Wolkendecke blitzende Sonne weckt erste Frühlingsgefühle. Die perfekte Zeit also, um den Garten nicht nur für die Saison, sondern vielleicht auch für die Zukunft zu rüsten

Von Dustin Mertens

Endlich! Die Tage werden wieder länger und mit ersten aus der Wiese sprießenden Primeln und Osterglocken wird auch der Blick nach draußen immer freundlicher. Das weckt die Lust, den heimischen Garten wieder auf Vordermann zu bringen und in eine Wohlfühlzone für den Frühling und vor allem den Sommer zu verwandeln. Dabei kann nicht nur die Botanik, sondern auch das ein oder andere technische Helferlein wahre Wunder vollbringen.

Smarte Gartenbeleuchtung

Was im Smart Home für ganz neue Akzente sorgt, wirkt auch auf dem Grundstück und im Garten Wunder: die richtige Beleuchtung. Während es unabhängige Solar-Lampen in jedem Baumarkt in allen erdenklichen Preisklassen gibt, heben insbesondere smarte Lampen den heimischen Garten auf ein neues Level. Denn neben zahlreichen verschiedenen Produkten, vom gezielten Spot über Weg- und Wandleuchten bis hin zu vielfältig einsetzbaren LED-Streifen und -Schläuchen, sorgen vor allem die Optionen von smarter Beleuchtung für ungeahnte Möglichkeiten. Diese kann auf bestimmte Uhrzeiten programmiert werden, verschiedene Farbkombinationen sind möglich und mit einem Befehl lässt sich alles an beziehungsweise ausschalten.

Idealerweise sollte man sich für Produkte entscheiden, die über den Funkstandard Zigbee und nicht etwa via WiFi kommunizieren. Letzteres ist in der Regel sowieso schon durch Ge-

räte und datenintensive Anwendungen im Haushalt ausgelastet und hat eine geringere Reichweite. Zigbee-Produkte wie beispielsweise die smarten Beleuchtungsprodukte von Philips Hue funkeln im Outdoor-Szenario bis zu 300 Meter weit. Somit bleibt auch der am weitesten entfernte Farb-Spot stets im Netzwerk und zuverlässig steuerbar. Auch andere Hersteller wie innr oder Ledvance haben entsprechende Produkte im Angebot.

Smarte Rasenmäher

Mit steigenden Temperaturen und mehr Sonnenstunden tankt auch der heimische Rasen neue Energie und beginnt gen Himmel zu wachsen. Für die perfekte Optik muss wieder regelmäßig der Rasenmäher angeworfen wer-



Ob bei der Grillparty oder im Garten – der Move 2 von Sonos kann sich in zahlreichen Outdoor-Situationen hören lassen. Zudem ist das Gehäuse Spritzwasser-geschützt.

den. Die durch ihre „Segway Personal Transporter“ bekannte gewordene Firma Segway hat mit der neuen „Navimow i-Series“ neue Helfer in Form von Rasenmäh-Robotern im Angebot, bei denen das Verlegen des früher oft nötigen Begrenzungskabels entlang der Grundstücksgrenze entfällt. Der in zwei Akkugrößen erhältliche Mähroboter (empfohlener Mähbereich von 500 oder 800 Quadratmetern) arbeitet mit einem KI-unterstützten GNSS-Ortungssystem, welches ihn zentimetergenau lokalisieren kann. Der kleine Helfer meistert Hanglagen von bis zu 30 Prozent, die Schnitthöhe lässt sich von 20 bis 60 Millimeter einstellen.

Eine Frontkamera mit einem Sichtfeld von 140 Grad hilft dabei, Objekten im Gras auszuweichen, vom Fußball bis zum neugierigen Hund. Per Navimow-App können die Mähzeiten oder -gebiete festgelegt werden, bei ungünstigem Wetter unterbricht der Roboter seine Arbeit automatisch. Der Geräuschpegel des automatischen Mähers ist mit 58 Dezibel kaum lauter als ein Fernseher in Zimmerlautstärke.

Die Navimow i-Serie startet bei 999 Euro, womit er sich im unteren Preissegment der Mähroboter ohne Begrenzungskabel ansiedelt.

Smarte Bewässerung

In Zeiten immer wärmerer und trockener Sommer wird es immer wichtiger, sich um die Bewässerung des eigenen Grundstücks Gedanken zu machen. Ein smartes Bewässerungssystem im Garten sorgt nicht nur dafür, dass man sich bei Abwesenheit



keine Sorge ums strahlende Grün machen muss, sondern spart auch im Alltag viel Zeit und vor allem Wasser. Das wahrscheinlich umfangreichste System für den privaten Endverbraucher bietet Gardena mit seinem „smart Water Control“-System. Wer erst mal das recht globige Modul an seinen Außenwasserhahn geschraubt hat, kann aus einem schier unendlichen Zubehörsortiment schöpfen.

Wenn die Installation abgeschlossen ist, kann die Bewässerung via „Gardena smart“-App eingerichtet werden und richtet sich dabei nicht nur nach den unterschiedlichen Pflanzen und dem eingestellten Bewässerungszeitraum, sondern auch nach den aktuellen Wetterdaten.

Mobile Bluetooth-Lautsprecher

Wenn der Garten auf Vordermann gebracht wurde und in einigen Wochen die erste Grillparty naht, darf es natürlich auch nicht an Musik fehlen. Der unkomplizierteste Weg hier-

für dürften Akku-Lautsprecher wie der Move 2 von Sonos sein, die nicht stationär angebracht werden, aber dennoch genug Soundvolumen entfalten, um eine kleine Gartenparty angemessen zu beschallen. Mit drei Kilogramm ist der Lautsprecher zwar kein Leichtgewicht, dafür aber robust und solide verarbeitet und nach dem IP56-Standard sogar gegen Spritzwasser geschützt.

Bei der Grillparty bietet der erstaunlich ausdauernde Akku-Lautsprecher gewaltiges Party-Potenzial mit grandiosen Klangeigenschaften bis in höhere Lautstärken. Und in der Zwischenzeit funktioniert der Speaker auch im heimischen Sonos-Netzwerk als zusätzliche Box. Die Variabilität in Verbindung mit der Audio-Qualität lassen sich die Kalifornier aber entsprechend bezahlen, rund 500 Euro werden für das Gerät fällig. Das ist aber immer noch billiger als eine hochwertige Außenanlage, die im Herbst und Winter ungenutzt bleibt.



Das Micro-Drip-System von Gardena spart dank einer effizienten Tropfbewässerung jede Menge Wasser.



Farbige Gartenbeleuchtung, die via App gesteuert wird, gibt es beispielsweise von Philips Hue, wie etwa die Sockelleuchte „Calla“.

Ein Auto muss nicht immer grau sein

Toyota lässt den Yaris Cross in einer aufgefrischten Version vorfahren – und ausnahmsweise einmal bunter als gewöhnlich

Von Michael Juchmes

Ein warmer Wintertag in Lissabon. Das Thermometer zeigt 20 Grad an, die Sonne scheint, die Stadt ist quicklebendig und die Straßen sind voll. Voller Menschen, aber auch voller Autos. Eine Karawane aus schwarzen, grauen und weißen Wagen schlängelt sich durch die portugiesische Hauptstadt. Doch plötzlich tauchen einige Farbtupfer auf: bunte Fahrzeuge, mit wilden Motiven, manche erinnern an „azulejos“, die Keramikfliesen, die überall in Lissabon zu finden sind und die manch ein Besucher auch im Gepäck hat, wenn er wieder die Heimreise in die graue Heimat antritt. Schnell werden die Smartphones gezückt. Viele Passanten lächeln.

Die bunten Farbtupfer, die sich bei genauerer Betrachtung als einem Facelift unterzogene Toyota-Yaris-Cross-Modelle entpuppen, sind leider nur eine Sonderedition. Unikate, die unter dem Motto „Go Beyond In Style“ von fünf Künstlern beziehungsweise Künstlerkollektiven aus Portugal gestaltet wurden.

In Richtung Rennwagen

Das Künstlerduo Los Pepes – bestehend aus den Designern Meggie Prata und Francisco Leal – hat den Wagen mit einem grellen Mustermix

überzogen, um wie bei all ihren Projekten eine positive Stimmung im Betrachter auszulösen. „Uns geht es darum, Spaß bei der Arbeit zu haben“, so Francisco Leal. „Und darum, dass das Endergebnis den Menschen gefällt.“ Beim Toyota Yaris Cross habe sich das Duo von der Linienführung der Karosserie inspirieren lassen – und dann versucht in Richtung Rennwagen zu gehen. „Denn diese sehen häufig viel besser aus als das Grundmodell“, so der Designer, der in der Vergangenheit bereits andere Fahrzeuge gestaltete.

Ein anderes, aber nicht weniger auffälliges Motiv in Azurblau, Weiß und Gelb schuf Inês Santos: Sie ließ sich konkret von den „azulejos“ inspirieren, die noch viele Fassaden alter Gebäude schmücken. Die junge Grafikdesignerin fühlt sich eng mit ihrer Heimat verbunden, Traditionen spielen in ihrer Familie eine große Rolle – nicht zuletzt fiel auch deswegen die Wahl auf dieses portugiesische Motiv, auch wenn wie beim Design von Los Pepes die Form der Karosserie den Ausschlag gab.

Inês Santos hofft, dass in Zukunft mehr Autos in bunten Farben auf den Straßen zu sehen sein werden. „Ich denke, sie sehen alle fantastisch aus“, so die 26-Jährige mit Blick auf die fünf Unikate. „Aber es ist halt die sichere Wahl, wenn man einen grauen Wagen nimmt.“



Das Künstlerduo Los Pepes will mit seinem Design Freude beim Betrachter auslösen.



Der kleine SUV Yaris Cross ist von diesem Monat an beim Händler in einer neuen Charakterfarbe erhältlich, die zum einen Naturnähe vermittelt, zum anderen auch im Stadtbild von sich reden macht. Am Äußeren des Wagens wurde beim Facelift ansonsten wenig geändert. Unter der Haube hat sich aber etwas getan: Der 1,5-Liter-Hybrid fährt jetzt nicht nur mit 116 PS, sondern auch mit 132 PS vor. Zudem wurden die Assistenzsysteme überarbeitet und das Infotainmentsystem verbessert.

Foto: Hersteller



Das Design des Wagens von Inês Santos ist von „azulejos“ inspiriert, den Kacheln, die aus dem Stadtbild von Lissabon nicht wegzudenken sind. Fotos: Daniel Reinhardt/Toyota

Vorschlägen, die das Team hervorbringt, schafften es aber nur wenige in die engere Auswahl.

Charakterfarbe Grün

Für Werbezwecke gebe es meist eine „Charakterfarbe“, wie es bei Toyota heißt, eine Lackierung, die etwa in den Werbeclips oder -anzeigen besonders hervorgehoben wird und im Hinblick auf die Zielgruppe des Fahrzeugs (Alter, Geschlecht etc.) ausgewählt wird. „Beim vorherigen Yaris Cross war es ein Goldton, der von mir entwickelt wurde“, so Schwieder. „Jetzt ist es ein Grün.“

Manche Farben entwickeln sich – allen Unkenrufen zum Trotz – zum Hit. Hier nennt Julie Schwieder einen Farbton, der vor einigen Jahren von ihr vorgestellt wurde. „Der Farbton hieß ‚Coral‘, eine Mischung aus Rot, Pink und Orange. Als ich ihn vorstellte, habe ich gesehen, dass die Leute aus dem Marketing die Mikrophone stumm schalteten und lachten“, so die Farbdesignerin mit einem Grinsen. „Aber die Verantwortlichen aus den Bereichen Marketing und Design standen hinter mir.“ Und es habe sich gelohnt, denn Pantone kürte noch vor der Lancierung des Wagens einen ähnlichen Ton zur „Farbe des Jahres“.

Im internationalen Vergleich – das französische Designteam tauscht sich regelmäßig mit den Kolleginnen und Kollegen in Nordamerika und Asien aus – gelten die Europäer, der zweitgrößte Markt nach Asien, zwar als

recht konservativ, aber auch als trendweisend. „Am wildesten mögen es die Chinesen“, erklärt Gaëtan Colibert. „Sie scheuen auch nicht vor einer großen, luxuriösen Limousine in Pink zurück.“

Insgesamt habe sich das Farbspektrum in den vergangenen Jahren erweitert. „In den Siebzigern gab es sehr kräftige Farben, ein leuchtendes Orange oder Grün zum Beispiel“, so Colibert. „Danach kamen die Badezimmerfarben: Schwarz, Weiß, Grau und Blau. Und jetzt gibt es eine große Auswahl an Tönen, auch Buntes – aber nicht mehr so schreiend wie noch in den Siebzigern.“

Ihre eigenen Wagen sind – wie die beiden Farbdesigner gestehen müssen – eher unauffällig: Julie Schwieder bevorzugt Schwarz, Weiß und Grau. Gaëtan Colibert fährt einen silbernen Toyota, dessen Farbe er mitentwickelt hat.

So bunt wie bei den Fahrzeugen in Lissabon geht es also bei den Spezialisten von Toyota nicht zu – was eigentlich schade ist, denn ein wenig Farbe hat noch niemandem geschadet. Und die gute Laune, für die die Entwürfe bei den Zaungästen sorgten, ebenfalls nicht.

Am wildesten mögen es die Chinesen. Sie scheuen auch nicht vor einer großen, luxuriösen Limousine in Pink zurück.

Gaëtan Colibert, Farbdesigner



EVENT

Kinderflohmarkt

09 | 03 | 2024 10:00 - 16:00
Place Dr F. Kons, Remich

Bei diesem Kinderflohmarkt der Stadt Remich dreht sich alles um Kindersachen.

Wer auf der Suche nach Büchern, Playmobil, Lego und Co. ist, wird hier mit Sicherheit fündig. Ein Vergnügen für große und kleine Schatzsucher!

Essen und Getränke: Comité d'organisation de la Cavalcade

www.bierger.remich.lu



EVENT

Poetry Slam

16 | 03 | 2024 18:00
Schëfflenger Konschthaus

Am Kader vum Weltfraendag organisiert d'Gemeng Schëffleng, an Zesummenaarbecht mam Schëfflenger Konschthaus an dem Géisskan Kollektiv, ee Poetry Slam.

www.schiffange.lu

CONCERT

Zeltik 2024

14 | 03 | 2024 20:15
Église St Martin, Dudelange

15 | 03 | 2024 19:00
CCRD Opderschmelz, Dudelange

16 | 03 | 2024 19:00
CCRD Opderschmelz, Dudelange

Zeltik is back! Get ready for a three-day celebration of Celtic music, vibes and atmosphere.

This year will be the 26th edition of the Zeltik Festival and we are happy to welcome Celtic Legends, The Kilkennys, Brian Brody, Ryan Young, Gwennyn, Startijenn and Noon to this year's edition.

All those who can't get enough are very welcome at our after show parties at Kantin op Neischmelz.

For more information, visit our website:
www.zeltik.lu

EXPO



Visite guidée de la Bibliothèque nationale

16 | 03 | 2024 11:00
Bibliothèque nationale du Luxembourg

La BnL organise régulièrement des visites guidées gratuites pour personnes privées à travers ses locaux.

Langue(s): Français
www.bnl.public.lu

CONCERT

Duo violon et piano

10 | 03 | 2024 17:00
Château de Bourglinster

Violon: Martha Khadem-Missach
Piano: Jean Muller

Oeuvres de Ludwig van Beethoven

www.bourglinsterfestival.lu



14./15./16.03.2024



Kajuko 2024

09 | 03 | 2024 10:00 - 16:00
Prabbeli, Wiltz

Kanner- a Jugendkonferenz 2024 - Politesch Bildung mat Kanner a Jugendlecher aus dem Éislek.

Fir déi 7. Kéier fënnt d'Kanner- a Jugendkonferenz (KAJUKO) am Prabbeli zu Wootz statt, bei där d'Kanner ab dem Transitiounsalter (12 Joer) an en direkte Kontakt an Austausch mat Erwuessenen trieden an zesummen een Thema bearbechten.

De Jugendbureau Éislek organiséiert dës interaktiv Konferenz a gëtt dëst Joer finanziell vun der Fondation Sommer ënnerstëtzt. Dëst Joer dréit sech alles em Thema vun der Gewalt, een Thema, wat hautzedaags leider am Liewe vu Jonker eng zentral Roll spillt. Zesumme mat de Participante wëlle mir dës Thematik bearbechten, Konfliktléisunge sichen an si fir dëst Thema sensibiliséieren.

Wat bedeit fir mech Gewalt? Wat verbanne mir alles mat dësem Thema? Wou fänkt Gewalt bei mir un, wou bei menge Matmënschen? D'Zil ass et, e Raum ze schafen, wou Jonker ab 12 Joer sech zesumme mat Erwuessenen aus dem Kanner- a Jugendberäich oppen iwwert dëst Thema ausdrécke kennen. Sou soll eng Diskussioun op Aenhéicht entstoën. Dëst geschitt ënner anerem mat Hëllef vu verschidde Konscht Atelierer, wéi Theater, Musek, Kulissgestaltung an Danz. Déi véier Konschtforme sollen no der Konferenz verbonnen an zu enger Gesamtperformance opgefouert ginn.

Kontakt

Nadine Lepage & Michel Simon
Jugendbureau Éislek
jugendbureau@cooperations.lu

www.prabbeli.lu

Ballroom Dance: Walzer

12 | 03 | 2024 18:30
Trifolion, Echternach

Ein Einstiegskurs zum Erlernen einer der berühmtesten Tänze der Welt: der Walzer.

www.trifolion.lu



WORKSHOP



EVENT

LGBTIQ+ Student Association Music Quiz

13 | 03 | 2024 19:00
Rainbow Center, Luxembourg

Grab 3 friends and weather 6 rounds (and maybe a secret bonus one) of music questions! Compete for bragging rights and impress people with your knowledge!

www.rosaletzebuerg.lu

Disney Turngala 2024

09 - 10 | 03 | 2024
Centre sportif Frankie Hansen Ettelbrück

NTV presents «Disney»

Turngala 2024 ënner dem Thema «Disney». Den 9. an 10. Mäerz presentéieren ëm déi 200 TurnerInnen an TrainerInnen op akrobatesch an turnerësch Aart a Weis verschidde Disney Filmer fir Jonk an AI. Vun ale Klassiker wéi Tarzan, Peter Pan oder 101 Dalmatiner iwwer nei Filmer wéi Vaiana ass alles dobäi wat Disneyhärerz begiert. Kommt laanscht an taucht an an déi turnerësch Welt vun Disney.

Horaire

Samschdeg 9. Mäerz
Entrée 18:00 / Ufank 19:00

Sonndeg 10. Mäerz
Entrée 13:30 / Ufank 14:30

Präis

Oweskes an Online Presale: 16,00 €
Kanner bis 6 Joer inclus: fräi

www.pretix.eu/ntv/turngala2024/



EVENT

CENTRE SPORTIF
FRANKIE HANSEN
ETTELBRÜCK



SAMSDÉG DE 9 MAERZ 2024
ENTRÉE 18H00 Ufank 19H00
SONNDEG DEN 10 MAERZ 2024
ENTRÉE 13H30 Ufank 14H30





EXPO

Titus Schade – Tektonik

16 | 03 | - 01 | 09 | 2024

Konschthal, Esch-sur-Alzette

«TEKTONIK» ist der Titel, den Titus Schade für seine erste Einzelausstellung außerhalb Deutschlands auswählte. In der Arbeit des Künstlers geht es um Malerei und um ihre visuelle Räumlichkeit. In seinen an Kulissen erinnernden Umgebungen entwickelt er Orte, die mal wie ein Modell, mal wie eine Theaterbühne wirken. So erfindet Schade in seinen Bildern eine Reihe verschiedener Architekturen und Ausstattungsstücke, die den Betrachter in private Räume führen. Dabei versucht er nicht, die Wirklichkeit abzubilden. Vielmehr arbeitet er mit Ersatzelementen, die er in einer in sich geschlossenen Umgebung anordnet. Seine Formen und die meist architektonischen Raumstrukturen werden auf geradezu barocke Art beleuchtet. Klassische Landschaften begonen geometrischen Formen, deren Zeitlosigkeit eine universelle Lesart erlaubt.

Biografie

Titus Schade (*1984, Leipzig), einer der bedeutendsten Künstler der jungen deutschen Malerei, war Schüler der Leipziger Akademie der Bildenden Künste, unter anderem bei Neo Rauch. Er lebt und arbeitet in Leipzig. Seine Arbeit wurde in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen in Deutschland gezeigt. Er wird vertreten durch die Galerie EIGEN + ART Berlin/Leipzig.

www.konschthal.lu



THEATER



D'Alice am Verwonderland

10 | 03 | 2024 17:00

Cube 521, Marnach

Am Kader vum Weltfraendag. Eng fantasievoll an ausdrucksstaark One-Woman-Show, geschriwwen an opgefouert vum Laure Schreiner, ënnert der Regie vum Jemp Schuster. Op eng humoristesches a satiresch Aart a Weis gi sozial a politesch Themen, wéi zum Beispill de «surrealen» Immobiliemaart zu Lëtzebuerg, déi richteg Berufswiel, d'Léift an d'Roll vun der Fra duergestallt.

Alice... pass op...du fäls!

Do, elo ass et geschitt! Elo ass et erof an dat däischtert Lach gefall. Erof, erof, an ëmmer méi déif erof. Hatt erwächt am Verwonderland, engem Land dat sou verwonnerlech ass, dass een sech net méi brauch ze wonnen. Hei erlieft d'Alice seng ganz eegen, surreal Odyssee mat villen ënnerierdeschen Aventuren an deene verwonnerlechste Gestalten.

Dës fantasievoll an ausdrucksstaark One-Woman-Show, geschriwwen an opgefouert vum Laure Schreiner, ënnert der Regie vum Jemp Schuster, beschäftigt sech mat der Situatioun vu jonke Mënschen, déi hire Wee an hir Plaz an der Gesellschaft sichen.

D'Stéck spillt mat villen intertextuellen Allusiounen, virop natierlech dem Lewis Carroll sengem Alice's Adventures in Wonderland, ass awer och vum Homer senger Odyssee, de Gebrüder Grimm hire Märcher, dem Platon senger Philosophie an dem Shakespeare sengem Theater inspiréiert. Grad ewéi déi ikonesch Walt Disney Illustratiounen äis an eng aner Welt entfëieren, esou gëtt och dës rasant a charmant Opféierung, duerch der Kënschtlerin Mélusine Mainville hir Illustratiounen, bildlech ënnermoot.

www.cube521.lu

WORKSHOP

MÄRZ 12.03.2024 ODER 14.03.2024

DER OSTERHASE LAPIN DE PÂQUES

Die Glocken läuten Ostern ein, wo bleibst du, kleines Haselchen? Du hast dich geschwind von Busch zu Busch und versteckst die bunten Eier. Kommst du auch die Kinder besuchen?

Les cloches sonnent Pâques, où es-tu, petit lapin? Tu sautilles rapidement de buisson en buisson et tu caches les œufs colorés. Viendras-tu aussi rendre visite aux enfants?



LAPIN DE PÂQUES

12 | 03 | 2024

14 | 03 | 2024

Musée d'Histoire[s] Diekirch

| Teilnehmer / Participants: max 12.

| 6 - 12 Jahre / ans

| Dauer / Durée: 3h (14:00 - 17:00)

| Kosten / Frais: 15,00 € / P

| Sprachen / Langues: LU / DE / FR / EN

www.mhsd.lu



EVENT

Disko fir All

09 | 03 | 2024 14:00 - 22:00
The Flying Dutchman, Beaufort

What we provide:

Music for all ages: we have children's music from 14-16 followed by a very diverse playlist: from soft to wild.

An atmosphere that helps you feel at ease. Music can inspire us to dance, to think or just enjoy it, how you do it is up to you!

www.flying.lu

SPORT

Nachtwanderung: Nachts im Naturpark

15 | 03 | 2024 18:00 - 20:00
Gralingen, Luxemburg



Immer wenn es dunkel wird, beginnen sie ihren Tag, nachtaktive Tiere und Pflanzen, die sich an ein Leben in der Dunkelheit angepasst haben. Viele davon leben so heimlich, dass man gar nicht viel über sie weiß. Die Nachtwanderung bringt Licht ins faszinierende Leben im Dunkeln. Neben Informationen und Fakten über nachtaktive Tiere und Pflanzen und deren Anpassungen und Strategien, gibt die Nachtwanderung weiter Einblicke in die Themen Energie, Lichtverschmutzung und Astronomie.

| 5km (126 Höhenmeter, Dauer: 2 Stunden)
| Alter: ab 8 Jahren / Sprache: luxemburgisch
| max. Teilnehmerzahl: 20 Teilnehmer / Kostenlos

Kontakt

E-Mail: lichtberatung@naturpark-our.lu
Tel.: 90 81 88 645

www.naturpark-our.lu

CONCERT

Don Pasquale

Sequenda Opera Studio & Orchestre de
Chambre du Luxembourg

10 | 03 | 2024 17:00
CAPE, Ettelbrück

Langue: Italien (avec surtitrage en Français)

Donizettis Oper Don Pasquale ist eine zeitlose turbulente Komödie voller Wendungen, Intrigen und gefühlvollen Momenten. Don Pasquale, ein reicher Junggeselle im fortgeschrittenen Alter beschließt, zu heiraten, um seinen Neffen Ernesto zu enterben, der entgegen den Wünschen seines Onkels die mittellose Witwe Norina ehelichen will. Doch sein Vertrauter Malatesta stellt sich auf die Seite des jungen Paares und stellt ihm eine Falle. Caterina Panti Liberovici sorgt mit ihrer Inszenierung in Vaudeville-Manner und den typischen Figuren der Commedia dell'arte für kurzweilige Unterhaltung. Mit jungen Talenten als Solisten und einem expressivem Bühnenbild aus Bildern der Schweizer Künstlerin Raffaella Zenoni unterstreicht die Compagnie Sequenda ihren herausragenden Ruf im internationalen Opernbereich.

www.cape.lu

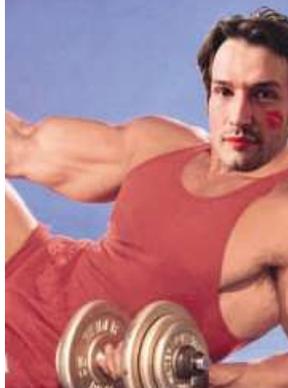
EVENT

Jackie Moontan + Nea Lone

09 | 03 | 2024 20:00
De Gudde Wëllen, Luxembourg

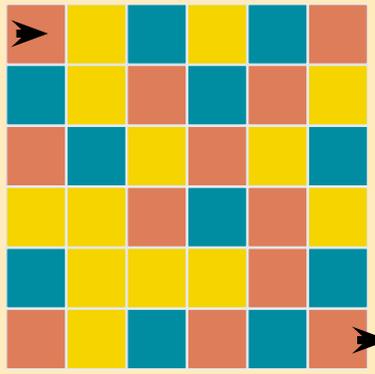
| Presale tickets: 12,00 € / 9,00 € (student)
| Tickets at the doors: 15,00 € / 13,00 € (student)
| Kulturpass available at the doors

www.deguddewellen.lu



© Raffaella Zenoni

LABYRINTH



Finden Sie einen Weg durch das Farbengitter. Sie müssen dabei eine bestimmte Abfolge der Kästchenfarben einhalten - immer von Rot zu Gelb zu Grün, dann wieder zu Rot. Sie dürfen im Gitter allerdings nicht diagonal springen!
Achtung - es kann auch mehrere Lösungswege geben.

RUNDLAUF

In dem Quadrat versteckt sich ein Wort mit 16 Buchstaben. Beginnen Sie Ihre Suche bei dem rot eingefärbten Kästchen. Buchstaben des gesuchten Wortes, die zusammenhängen, besitzen gleiche Kanten. Es ist also nicht erlaubt, mit einem schrägen Schritt zum nächsten Buchstaben zu gehen.

R	S	T	A
E	O	H	B
G	C	H	S
N	I	R	P

SILBENRATSEL

**aus - aus - ban - ber - chen - chi - cker - de - del
den - di - er - er - fer - fer - fest - gen - gie - gie - göt
hü - ka - kan - kli - la - lap - lie - ma - mos - ne - nen
no - ok - pen - pro - ran - reich - ren - ri - ri - ro
rur - sachs - sau - schä - scheu - sights - so - stünd
tan - ter - ther - tin - to - um - vi - wa - wan**

Bilden Sie aus den oben angegebenen Silben die fünfzehn Begriffe, die unten definiert sind. Jeweils die dritten Buchstaben der gesuchten Wörter - von oben nach unten gelesen - und die sechsten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - ergeben ein altes Sprichwort.

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. z. alten Eisen werfen | 6. ausgest. Riesenechse | 11. Kfz zum Transport |
| 2. Münchener Kirmes | 7. glob. Umweltproblem | 12. Liebestreffen |
| 3. vorläufiger Behelf | 8. Motorradgang | 13. Warmhaltegefäß |
| 4. Staat in Zentralasien | 9. Reinigungstuch | 14. unverkäuf. Ware |
| 5. Erfolg versprechend | 10. übernatürl. Wesen | 15. med. Fachgebiet |

KAKURO

Steht eine Zahl oben rechts, dann zeigt sie an, welche Summe die Zahlen in den rechts folgenden Feldern ergeben. Steht die Zahl unten links, dann benennt sie die Summe der Zahlen in den senkrecht folgenden Feldern. In jedem Kästchen darf nur eine der Ziffern von 1 bis 9 stehen. Keine Ziffer darf sich in einer Summe wiederholen.

	10	30		21	24		19	26
11			9				17	
13			10				9	
7			12				3	
		25					30	
24					24			
					32			
		13						
	30	14					19	30
15					24			
				19				
11			3				9	
17			16				17	
9			13				16	

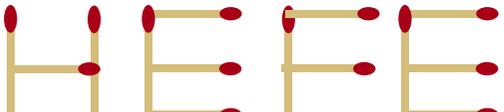
	22	33					3	17	5
17					3		12		
14				18					
			30						
19							27		
		16				17			
		17				13			39
				8		4		15	
						6			26
	6	18	20	27					
6					4	10			
22								14	
22								12	

EIERUHR

Tragen Sie die Antworten ein. In der Mittelspalte ergibt sich das Lösungswort.

1. Musik: Auftritt
2. schnell
3. Hausvorbau
4. Kolbenweg beim Motor
5. brasilian. Stadt
6. ausgetrocknet
7. landesspr.: Norwegen
8. Düsenflugzeug

	D			
1				
2				
3				
4				
	T			
5				
6				
7				
8				
	N			



UMGELEGT

Wenn Sie eines der Streichhölzchen umlegen, entsteht ein neues Wort: ein Säugetier.

casada®



miwwel
festival™

SONNTAG,
10.03.
geöffnet!
14-18 Uhr



MEUBLES • CUISINES

GESTREICHER

Miwwel • Kichen • Kaddo • Riddo • Literte

MARNACH

gemittlech wunnen.lu

2A, Marbuergerstrooss | L-9764 Marnach

www.wunnen.lu