

Die Termine 2023

Mit
286 Stickern
für noch mehr Spaß
beim Planen!



Zeit – und wie sie gut zu uns ist

52 Wochen, 12 Monate, ein Jahr. Nur die Uhr am Handgelenk oder auf dem Smartphone weist noch deutlicher als ein Kalender auf das Verstreichen der Zeit hin. Und nicht selten hat man das Gefühl, dass die immer schneller vergeht. Dieses Empfinden ist nicht nur ein modernes Phänomen. Aber heute wie früher gilt: einfach mal innehalten und durchschauen!

Dreht sich die Welt wirklich schneller?

„Alles aber, mein Teufel: ist jetzt ultra, alles transzendent unaußaham, im Denken wie im Tun. (...) Junge Leute werden (...) im Zeitstrudel fortgerissen.“ Der Autor dieser Zeilen, so scheint's, zählt zu den Menschen, die täglich von E-Mails, Terminen, Posts, endlosen To-Do-Listen und dem unvermeidlichen Smartphone durchs Leben gehetzt werden. Von wegen! Der 76-jährige Johann Wolfgang von Goethe sollte diese Gedanken 1823 einem Freund mit „Voll ultra ...“ fällt es sich auch heute an, knapp 200 Jahre später. Viele meinen, die Welt drehe sich heute schneller als je zuvor. Stimmt ja auch – aber Goethe und andere Menschen aus früheren Epochen empfanden das genauso, gemessen an den damaligen Verhältnissen. Der Mensch und seine Wahrnehmung verändern sich mit der Zeit.

24 Stunden – so individuell wie der Mensch

Tatsächlich wird alles immer schneller. Und das lässt sich sogar belegen. Experten haben zum Beispiel errechnet, dass das Radio fast 40 Jahre brauchte, um 50 Millionen Menschen zu erreichen. Beim Fernsehen waren es nur noch 13 und beim Internet gerade einmal vier Jahre. Verkehr, Kommunikation, Information – neben den konkret messbaren Daten gibt es auch noch einen anderen Blick auf die Zeit: den individuellen. Pumpschlager, der rothaarige Kobold, sagt mal zu einer Uhr: „Warum läufst du denn so schnell? Lass dir doch Zeit, sonst geht ja der Tag so schnell vorbei!“ So einfach ist das leider nicht. Die Uhren ticken und der Tag hat 24 Stunden, da heißt kein Kobold einen Faden ab. Und doch vergehen diese Stunden gefühlt unterschiedlich schnell. Das liegt, sagt die Wissenschaft, an der Zahl der Ereignisse und Termine. Weshalb auch das Lebensalter eine Rolle spielt. Früher, so hat man den Eindruck, lief alles langsamer – was daran liegt, dass man als junger Mensch viele Erfahrungen zum ersten Mal macht und so die Zeit mit Ereignissen vollgestopft war. Ist man älter, wiederholt sich vieles, die Jahre sind ereignisreicher und vergehen, so das Gefühl, schneller.

Ruhepole im Zeitenstrudel

Wer aktiv ist im Alltag, in der Familie oder der Schule, im Studium oder Beruf, meint ständig, die Zeit laufe davon. Was hilft? Ein intelligentes Zeitmanagement. Dafür ist wichtig - Achtung, es klingt paradox - alles mit Ruhe und Gelassenheit anzugehen. Also: erstmal durchatmen und entspannen, dann strukturieren und in durchführbare Aufgaben einteilen. Was kann ich wann, wie und wo am besten und am schnellsten erledigen? Wartezeiten, die irgendwann entstehen, können spontan für Absprachen, fürs Organisieren oder für Telefonate genutzt werden. Aber: Vorsicht mit Multitasking, da geht oft etwas schief. Außerdem kann sich ein „gesunder“, selbst auferlegter Zeitdruck vorteilhaft auswirken – ein Zeitrahmen, wann was geschehen soll, hilft beim konsequenten Arbeiten und schützt davor, Zeit zu verflummeln. Apropos: Genau das, was so negativ klingt, das Verbummeln nämlich, ist immens wichtig. Müdigkeit, so heißt das wohl bei Goethe, ist keineswegs aller Laster Anfang. Sondern der Ruhepol im Zeitenstrudel.



Zuallererst war Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) Dichter von Welttrag. Aber auch: Physiker, Botaniker, Anatom, Mineraloge- und Mensch, der das rasante Tempo der Veränderung erlebte.



Es ticken die Uhren, und wir hetzen im Räderwerk des Alltags unserem Leben hinterher. Dass alles immer schneller wird, ist keine Entschuldigung sondern lässt sich messen und belegen.



Unso wichtiger ist es, innezuhalten und den Moment zu genießen. Denn auch das ließ Goethe seinen Faust sagen: „Werd ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch! du bist so schön!“





Mai 23

Geburtsstage		
1	Mo	Mafelertag 18
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	19
9	Di	
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	
14	So	Muttertag 20
15	Mo	
16	Di	
17	Mi	
18	Do	Christi Himmelfahrt
19	Fr	
20	Sa	
21	So	
22	Mo	21
23	Di	
24	Mi	
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	6
28	So	Pfingstsonntag
29	Mo	Pfingstmontag 22
30	Di	
31	Mi	

Zu Fuß durch die Wüste

Herzlich willkommen auf einer Reise um die Welt! Es waren: neun Orte auf fünf Kontinenten in unterschiedlichen Klimazonen. Man trifft Menschen aus aller Welt, lernt verschiedene Kulturen kennen, wandert durchs Gebirge, durch heiße Wüsten und eiskalte Ecken am Südpol – in zwei bis drei Stunden Uhd das, ohne überhaupt die Grenzen Deutschlands zu verlassen. Wie ist das möglich? Willkommen im Klimahaus Bremerhaven! Entlang des 8. Längengrads geht es hier auf einer gut einen Kilometer langen Tour um die Welt. Dabei gerät man mal ins Schwitzen oder bekommt eine kalte Nasennäse – denn die Klimazonen versippt man in der Wissens- und Erlebniswelt am eigenen Leib. Zunächst reist man nach Istanbul, einer Alm im Schweizer Kanton Uri, inklusive Hochgebirgsklima, Gletscheris und Kühe melken. Danach wird es zunehmend heißer und trockener auf dem Weg über Sardinien bis nach Niger in Afrika. Von hier aus ist es nur ein Katzensprung nach Kairo, wo die Reisenden bei feucht-heißem Klima den Regenwald durchqueren. Weitere Stationen sind die Antarktis, die Südpole, Alaska sowie – zu guter Letzt – das nordfriesische Watteneere. So lernt man die Vielfalt des Klimas auf der Erde kennen. Und erlebt, wie wichtig es ist, dass die unterschiedlichen Klimazonen erhalten bleiben.

Garnelen mit Maniokcreme

1 P. TK-Maniok (auch Cassava genannt – im Asia-Laden) · 1 Tomate · 1 Bd. Koriander · 1 Zwiebel, je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote, 1 rote Chilischote · 1,5l Wasser · 2 Limetten · 1kg Garnelen, roh, geschält, Salz, Pfeffer · 4 El Olivenöl · 400ml Kokosmilch

Maniok antauen · Tomate überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen und fein hacken · Koriander abzuwaschen und fein hacken · Zwiebel und Paprika in feine Würfel schneiden, Chili längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken · Wasser erhitzen und den Maniok 10 bis 15 Minuten garen, bis er weich ist · Abgießen, abtropfen lassen und noch heiß pürieren · Limetten auspressen · Limettensaft mit den Garnelen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen · Öl erhitzen, Zwiebel, Paprika und Chili andünsten · Tomate zugeben und 5 Minuten mitdünsten · Garnelen zugeben und nochmals 2 bis 3 Minuten garen · Maniokcreme und Kokosmilch zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten fortkochen · Je nach Konsistenz der Soße noch etwas Wasser zugeben · Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen · Beilage: Pommes frites

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 616kcal (2.577kJ), 30g F, 45g KH, 37g EW

Asiatische Fenchelsuppe

2 Fenchelknollen, 2 gelbe Paprikaschoten, 30g Ingwerwurzel · 3 El Olivenöl · je 125ml Orangen-, Ananas- und Maracajasaft · 150g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 1 Tl Paprikapulver, scharf, 2 Tl Kurkuma

Fenchelknollen in Viertel, dann in Streifen schneiden, Fenchelglatz hacken und beiseitelegen · Paprika halbieren, Kerne entfernen und Paprika in Streifen schneiden, Ingwer schälen und reiben · Öl erhitzen und alles darin dünsten · Säfte zugießen, ankochen und 15 Minuten fortkochen · Kokosmilch und Gewürze unterrühren, Suppe pürieren. Mit Fenchelglatz garniert servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 242kcal (1.014kJ), 15g F, 19g KH, 5g EW

Roastbeef

(6 Portionen) 1.200g Roastbeef, Salz, Pfeffer · 45g Butterschmalz · 2 bis 3 El Wasser

Kurz vor dem Braten die Haut des Roastbeefs einreiben und mit Salz und Pfeffer einreiben · Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit der Fettschicht nach oben in einen Bräter legen, Wasser zugeben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 ca. 35 bis 45 Minuten / Nachwärme: 5 bis 10 Minuten · Das Fleisch nach dem Braten in Alufolie wickeln und 5 bis 10 Minuten auf die Fettschicht legen. So wird das Fleisch gleichmäßig rosa.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Bratzeit), Nährwerte pro Portion: 326kcal (1.364kJ), 16g F, 0g KH, 45g EW

Stangenspargel mit Blitz-Hollandaise

(6 Portionen) 3kg Spargel · 2l Wasser, Salz · 3 Eigelb, 1 El Joghurt, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer · 350g Butter

Spargel schälen, die unteren hohlen Enden abschneiden · Wasser mit Salz aufkochen, Spargel auflegen, ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen, aus dem Wasser nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten · Für die Hollandaise Eigelb, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren · Butter aufkochen und die heiße Butter bei laufendem Pürierstab in 2 bis 3 Portionen zufügen.

Zeitaufwand: 45 Minuten, Nährwerte pro Portion: 572kcal (2.393kJ), 52g F, 11g KH, 12g EW

Karamell-Parfait

(6 Portionen, Vorbereitung am Vortag) 1 Tl Öl · 300g süße Sahne, 305ml karamellisierte Kondensmilch (gibt es in großen Lebensmittelmärkten)

Eine kleine Kastenform mit Öl austreichen und mit Klarsichtfolie belegen · Sahne stet schlagen, Karamellisierte Kondensmilch nach und nach unterrühren · Die Masse in die Form füllen und über Nacht gefrieren lassen · Karamell-Parfait antauen lassen · Dazu frische Erdbeeren servieren.

Zeitaufwand: 20 Minuten, Nährwerte pro Portion: 306kcal (1.282kJ), 19g F, 30g KH, 4g EW



Bitte alles anfassen

» Die Sommerferien sind nicht mehr fern. Wie wär's da mal mit einem Museumsbesuch? Okay, für Kids erstmal ein Graus. Es sei denn, es heißt statt „Berühren verboten!“ ausdrücklich „Anfassen erwünscht“ – wie in Deutschlands Science Centern. Die Erlebnis Museen, die eigentlich weniger Museen sind als Mitmach-Ausstellungen, laden wie im Bremerhavener Klimahaus zum Experimentieren, Ausprobieren und spielerischem Entdecken wissenschaftlicher und technischer Themengebiete ein. Die Experimenta in Heilbronn ist ein riesiges Erlebnis-Labor rund um Technik und Naturwissenschaft. An mehr als 275 Mitmachstationen gehen kleine und große Forscher aufregenden Fragen nach und untersuchen spektakuläre Phänomene. Dabei begleiten sie zum Beispiel Sternlicht auf seiner Reise zu uns, erfahren, wie Wissen funktioniert, experimentieren in einer begehbaren Luftwerkstatt und können sich ein Bild darüber machen, wie klug künstliche Intelligenz ist. Das Spectrum in Berlin, eröffnet 1983, war das erste Science Center in Deutschland. Es präsentiert eine Vielzahl an Experimenten zum Anfassen und Miterleben, etwa zu den Bereichen Visuelle Wahrnehmung, Akustik, Elektrizität und Mechanik. Weitere Science Center sind das Dynamikum Pirmasens, das Neanderthal Museum bei Mettmann im Neandertal oder das Mathematikum in Gießen. Jede Menge spannende Abenteuerreisen für kleine Forscher also.



Dezember 2023

Geburtsstage	
1	Fr
2	Sa
3	So 1. Advent
4	Mo
5	Di
6	Mi Nikolaus
7	Do
8	Fr
9	Sa
10	So 2. Advent
11	Mo
12	Di
13	Mi
14	Do
15	Fr
16	Sa
17	So 3. Advent
18	Mo
19	Di
20	Mi
21	Do
22	Fr Winteranfang
23	Sa
24	So 4. Advent/ Heiligabend
25	Mo 1. Weihnachtstag
26	Di 2. Weihnachtstag
27	Mi
28	Do
29	Fr
30	Sa
31	So Silvester

Eine Minute Lebenszeit

13 Mal binzeln – und schon ist eine Minute vorbei. Dass Zeit aber relativ ist, haben wir alle schon erlebt: Während wir auf ein Prüfungsergebnis warten, kann sich eine Minute quälend endlos dehnen. Und bei einem spannenden Film rast die Zeit nervenzersetzend dahin. Doch eine Minute bleibt eine Minute. Und in der Welt da draußen passiert erstaunlich viel, während unsere Nieren 1,2 Liter Blut pro Minute filtern und unser Herz rund 70 Mal schlägt. Bei Google praxeln in diesem Zeitraum etwa 4 Millionen Suchanfragen herein, während Amazon 6.700 Pakete losschickt. Fußballstar Cristiano Ronaldo's Konto wird alle 60 Sekunden um 190 Euro schwerer. Kanzler Olaf Scholz muss sich dagegen mit einem knappen Euro begnügen. Apropos Fußball: Leider verschwindet pro Minute so viel Urwald wie neun Fußballfelder, ersetzt wird er durch Monokulturen aus Ölpalmen, Sojabohnen oder Eukalyptus. Und unsere Erde? Dreht sich trotzdem weiter, nämlich – in unseren Breiten – mit etwa 1000 km/h, was rund 16,6 km/min. entspricht. Auf der Welt tummeln sich knapp 8 Milliarden Menschen, pro Minute werden es im Schnitt 157 mehr. Bier fließt dagegen von Jahr zu Jahr etwas weniger durch darsige Kehlen, ist hierzulande allerdings immer noch sehr begehrt: Alle 60 Sekunden lassen sich die Deutschen 15.200 Liter Gerstenmalz schmecken – na dann, Prost!

Hibiskustrüffel

(ca. 39 Stück) 250 g weiße Kuvertüre, 100 g Butter - 30 g Schmand - 30 g Soft-Cranberrys, abgrierene Schale von 1 unbehandelten Zitrone - Puderzucker nach Formen - 45 g Puderzucker, 20g Hibiskuspulver (aus dem Reformhaus oder Drogeriemarkt) - Pralinenförmchen

Kuvertüre in Stücke hacken, mit Butter schmelzen und abkühlen lassen - Schmand unter die Kuvertüre rühren - Cranberrys fein hacken und mit der Zitronenschale unter die Kuvertüre rühren. Masse mindestens 3 Stunden kühl stellen - Mit den Händen kleine Kugeln von je 10g formen, dabei die Hände immer wieder mit Puderzucker bestäuben. Masse eventuell zwischendurch wieder kühl stellen - Puderzucker sieben, mit dem Hibiskuspulver mischen und die Kugeln darin wenden - Trüffel in Pralinenförmchen setzen und kühl aufbewahren. Sie bleiben ca. 2 Wochen frisch.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Kühlen), Nährwerte pro Stück: 68kcal (287KJ), 5g F, 0g KH, 0g EW

Parmesansuppe

1 l Rindfleischbrühe, 250 g Parmesan, grob gerieben - 50 g Risotti - 4 TL Olivenöl - 50 g Parmesan, grob gerieben - 8 Kirschtomaten, in Viertel geschnitten - 4 Stängel Petersilie, grob gehackt

Brühe aufkochen, Käse einstreuen - Suppe 15 Minuten fortkochen - Nudeln zugeben und 5 Minuten fortkochen - Suppe in Teller füllen, das Öl unterrühren - Mit Tomaten und Petersilie garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Zeitaufwand: 30 Minuten, Nährwerte pro Portion: 461kcal (1929KJ), 35g F, 10g KH, 29g EW

Rehkeule mit Ras-el-Hanout-Kruste

(6 Portionen) 1 ausgelästete Rehkuh und -oberschale (zusammen ca. 800g), Salz, Pfeffer - 5 EL Olivenöl - 2 Stängel Pfefferminze, 2 Stängel Petersilie, 50g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 1 EL Ras el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung), 50g weiche Butter, 1 EL Olivenöl

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen - Olivenöl erhitzen und Fleischstücke anbraten - Rehschale auf den Backofen legen, Backblech darunterstecken. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E, 140 °C / U, 120 °C / G, Stufe 1 bis 2 / 20 Minuten - Rehkuh nach 5 Minuten dazugeben. Gesamtgarzeit: 20 Minuten - Kruste: Kräuterblätter abzupfen und mit den restlichen Zutaten fein pürieren - Fleisch aus dem Ofen nehmen - Kruste auf den Fleischstücken verteilen und fest andrücken. Unter den vorgeheizten Backofengrill setzen: Mitte / 200 °C / 5 bis 10 Minuten - Fleisch aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen - In Scheiben schneiden und mit der Rehsoße servieren.

Zeitaufwand: 60 Minuten, Nährwerte pro Portion: 303kcal (1266KJ), 18g F, 7g KH, 29g EW

Rehsoße

(6 Portionen) 6 TL Olivenöl, 1kg Rehknochen und -abschnitte - 800g Wurzelgemüse (wie Mohre, Sellerie, Petersilienwurzel), grob geschnitten - 1 TL Tomatenmark, 500ml trockener Rotwein - 2,5l Wasser, 1 Lorbeerblatt, Salz - Salz - 1 bis 2 TL Speisestärke, 1 TL getrockneter Majoran, ½ TL Zimt

Öl erhitzen. Knochen und Abschnitte anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E, 200 °C / U, 180 °C / G, 3 bis 4 / 45 Minuten - Gemüse dazugeben und 30 Minuten rösten - Bräter aus dem Ofen nehmen, Tomatenmark erhitzen, Rotwein zugeben und stark köcheln lassen - Wasser, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und 2 Stunden fortkochen - Sod durch ein Sieb geben (ca. 800ml) und auf 400ml einköcheln lassen - Mit Salz abschmecken - Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden. Majoran und Zimt zugeben und zum Reh servieren.

Zeitaufwand: 3,5 Stunden, Nährwerte pro Portion: 114kcal (477KJ), 0g F, 11g KH, 2g EW

Karamellierte Feigen in Marsala

6 Feigen - 2 EL Butter, 2 EL Zucker - 60ml Marsala - 60ml Portwein - 200g süße Sahne, 4 EL Ahornsirup

Früchte halbieren - Butter erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren - Feigen mit der Schnittstelle nach unten auf den Karamell legen und in der Pfanne schwenken. Mit Marsala ablöschen - Sobald der Marsala verdampft ist, Portwein zugeben und die Feigen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen - Sahne steif schlagen und mit Ahornsirup süßen - Feigen auf einem Teller anrichten, Soße darüber verteilen und die Sahne dazugeben.

Zeitaufwand: 20 Minuten, Nährwerte pro Portion: 398kcal (1666KJ), 21g F, 42g KH, 3g EW



Willkommen im Jetzt

» Und schon wieder ist ein Jahr vorbei! Im Sauseschritt, wie immer. Wie wäre es jetzt, zum Jahresende, einfach mal kurz die Stopp-Taste zu drücken? Tief durchatmen, zur Ruhe kommen, den Blick in die Ferne schweifen lassen, den Moment genießen. Geht nicht? Immer noch zu viel zu tun? Vor lauter Stress und Funktionen verliert der Mensch leicht den Bezug zu sich selbst und seinem Leben – wie geht es mir, was ist mir wichtig, was tut mir gut, was schadet mir? Das Alltags-Wandern lässt die Zeit rasen und die Nerven flattern. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um an einem ruhigen Ort den Blick geradeaus zu richten – keine Angst, Sie vergessen nichts. Im Gegenteil: Durch Achtsamkeitsübungen wie Bewusstheit, ruhigem Atmen geht der Puls nach unten, es kehrt Ruhe ein. Auch durch bewusstes Gehen kann man über, im Hier und Jetzt ankommen, den Moment intensiv zu erleben, den Horizont zu öffnen. Und wo zeigt sich am meisten, ob Stress gerade dabei ist, das eigene Leben zu kapern? Beim Essen. Wie seine Pizza in Fünf Minuten hinner-schlingt und dabei noch Meils checkt, kann sich anschließend kaum noch erinnern, was auf dem Teller lag. Wieviel besser ist es da, den Augenblick ganz präsent anzukommen, kauen, schmecken, genießen. Herzlich willkommen – im Jetzt!