

# Das Glück liegt im Vorübergehen

Wenn wir das Laub unter den Füßen spüren, schlägt die Stunde der Entschleunigung. Ein Herbstspaziergang ist Seelen-Wellness

**ANGEMERKT**

**Der Gang zu sich selbst**

Von Tina Bucek

Es soll Menschen geben, die finden Spazierengehen langweilig. „Dabei passiert ja nichts“, erklärte mir kürzlich ein Bekannter. „Wenn rumlaufen, dann joggen. Da habe ich wenigstens etwas von.“ Diese Aussage sagt viel darüber, wie wir leben. Natur an sich, das Wahrnehmen von Umgebung, die Erfahrung von Bewegung, das Ermessen von Raum – was es bedeutet, mit nichts als den eigenen physischen Ressourcen einen Weg zurück zu legen – ist im 21. Jahrhundert ein Nichtereignis. Was am Wegrand zu sehen, zu hören und zu riechen ist, ist Nebensache. Wichtig wird Naturerfahrung als Um-Zu-Faktor. Ich laufe durchs Feld, um fit zu werden. Ich radele durch den Wald, um meine Muskeln zu stählen.

Auf diese Weise betrügen wir uns munter selbst. Bei der Suche danach, was wir tun können, um zu dem und dem zu kommen, das uns wiederum da und da hinführt, was uns schließlich zu dem Punkt bringt, an dem wir keine Um-Zus mehr brauchen, verpassen wir das Wesentliche.

Das kann sich in einem überwucherten Pfad zeigen, einem alten Friedhof, einem Steg am Flußufer. Sofern wir uns auf die Sache einlassen. Sofern wir uns unserem Dasein als sinnlicher und gestaltender Mensch in der Welt bewusst werden. Ein Spaziergang kann so zur Antwort auf die Sinn-Frage werden. Hochspannung und befruchtend und etwas, das kein Fernsehprogramm jemals zu leisten vermag.

**Gesundheit**

**Die Kraft der Zwiebel**

Von Petra Koruhn, Heilpraktiker

Wer täglich Zwiebeln isst, mag vielleicht nicht gut gelitten sein (es gibt wenig, was man wirklich gegen den Mundgeruch tun kann), aber er ernährt sich gesund. Täglich mehr als eine halbe Zwiebel und, so haben jüngste Studien ergeben, das Magenkrebsrisiko sinkt deutlich. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass für diese gesundheitsfördernde Wirkung die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe verantwortlich sind. Eine gute Botschaft, die ein wenig dadurch getrübt wird, dass man nicht genau weiß, ob diese positiven Effekte nur dann eintreten, wenn man die Zwiebeln roh isst. Oder ob die gekochte oder gebratene Variante auch schützend ist.

Die Zwiebel gilt auch als Produzentin eines anti-oxidativen Wirkstoffs. Sie enthält das Flavonoid Quercetin, das dem Körper bei der Abwehr der aggressiven freien Sauerstoffradikale hilft. Hier gilt: Flavonoide sind hitzestabil, das heißt: auch die gebratenen Zwiebeln enthalten noch Abwehrstoffe.

Und noch eine Eigenschaft enthält die Zwiebel – sie hilft bei der Heilung von Wunden. Wegen ihrer antimikrobiellen Eigenschaften waren Zwiebeln schon bei den Ägyptern um 1500 v. Chr. zur Behandlung entzündeter Wunden geschätzt. Noch heute gehören Rezepte mit Zwiebel in die Hausapotheke – wie etwa die mit Zucker gekochte Zwiebeln gegen Halsschmerzen und Husten.

Zwiebeln wirken blut fett- und blutdrucksenkend. Deshalb sind sie das beste Haus- und Heilmittel bei erhöhtem Blutdruck und hohen Blutwertwerten. Die ätherischen Öle (und andere bestimmte Stoffe darin) reizen beim Schneiden die Schleimhäute der Augen, die Tränen fließen. Doch das ist gut: Bakterien werden so ausgeschwemmt. Im Magen sorgen die ätherischen Öle der Zwiebel dafür, dass auch dort die anderen Schleimhäute gesund und widerstandsfähig bleiben. Auch enthalten die Zwiebeln viel Folsäure, Eisen und Vitamin C.

**Zwiebelsaft mit Honig:**

Zwei Zwiebeln aufreihen und durch ein Sieb drücken. Den Saft mit 1 Esslöffel Honig verühren. 3-5 TL täglich einnehmen. Der Honig wirkt bei Heiserkeit und Rachenschleimhautentzündungen. Ein gutes Abwehr- und Nervenmittel.

**Zwiebelmilch**

Eine Zwiebel aufreihen und in 1 Liter Milch etwa zehn Minuten kochen lassen. Zwiebeln essen, die Milch trinken. Gutes Mittel gegen Bauchkrämpfe.

**Von Tina Bucek**

Die Zeiten der großen Kirmes sind vorbei. „Entschleunigung“ lautet das Zauberwort, mit dem Unternehmen, kulturelle Einrichtungen, auch die Tourismusbranche heute auf Kundenfang gehen. Dieser Entdeckung der Langsamkeit, zudem der Tatsache, dass ein Großteil der Handys GPS-fähig sind, ist die Auferstehung des Phänomens „Spaziergang“ zu verdanken: Die Documenta in Kassel etablierte in diesem Jahr erstmals den Spaziergang als Form der Kunsterfahrung. Und nachdem GPS-gesteuerte Fahrradtouren inzwischen in nahezu jedem Touristenbüro zu buchen sind, hält auch der Satelliten-gesteuerte Spaziergang Einzug in das touristische Angebot.

Bertram Weisshaar, Landschaftsplaner und diplomierter Spaziergangsforscher, entwickelte in den letzten Monaten Spaziergänge für Kommunen, Museen und Privater-

nehmen. „Man macht sich die Situation zu nutze, dass beim Spazierengehen Raum tatsächlich erfahrbar wird“, erklärt Weisshaar. Das könne bei der Konfrontation mit Kunst eine Rolle spielen, „auf dieses Moment haben ja die Macher der Documenta gesetzt“. Aber auch, wenn es darum gehe, etwa Stadtplanung nachzuvollziehen. „Kürzlich habe ich einen Spaziergang für eine Stadtverwaltung entwickelt. Den Einwohnern sollte ein großes Bauprojekt veranschaulicht werden. In der Versammlung im geschlossenen Saal waren die Menschen skeptisch, beim Spaziergang kamen ihnen die Motive und Planungen plötzlich plausibel vor.“

Zurzeit arbeitet Weisshaar an einem virtuellen Städteführer für die Region Anhalt-Wittenberg, der auf GPS-geführten Spaziergängen basiert.

→ online [www.reisekultur.com](http://www.reisekultur.com)

**Ich spaziere, also bin ich**

Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Gehen. Ein Protokoll

**Von Tina Bucek**

Zeit: Ein Mittag im Herbst 2007. Ort: Berlin, S-Bahn-Station Westkreuz. Teilnehmer: Bertram Weisshaar, Spaziergangsforscher, Tina Bucek, Spaziergängerin. Das Projekt: Ein Spaziergang.

*Wir gehen los im Lärm. Von der Bahn, die wir hinter uns lassen, und von der Autobahn, auf die wir zulaufen. An dieser Stelle ist die Stadt noch sehr groß. Gleise verknoten sich mit Betonstangen, und weil hier alles für schnelle Fortbewegung gebaut ist, wandern wir auf der Straße: einem Zubringer, der nach ein paar hundert Metern endet; hören und schauen: auf das Messegelände gegenüber. Auf die Grasbüschel, die den Stein aufheben unter unserem Tritt. Es lässt sich schwer ausatmen.*

*stein. Wir reden nicht, denn an diesem Ort kann man sich nicht verstehen. Also machen wir gleichlange Schritte. Hinter einer schillenden Werbewand drehen wir ab. Das Rauschen lässt nach, vor uns öffnet sich ein Platz mit Parkbänken, zwei Striche auf dem Asphalt. Am Horizont bricht Wald an, davor quälen sich Blechleiber. Eine Wagentür öffnet sich, ein Mann springt heraus. Er trägt eine Kappe und beachtet uns nicht. Was ist Ruhe? Weil sie abwesend ist, frage ich mich das. Oder weil ich sie wiederfinde. Der Mann mit der Kappe legt sich auf die Wiese, vom Parkplatz vergessen wurde. Ich sehe, wie er die Augen schließt.*

**Raum lässt sich nicht vorm Fernseher erfahren. Er entsteht, indem man ihn durchläuft.**

**Weisshaar:** Ich habe diese Stelle bewusst als Ausgangspunkt für den Spaziergang gewählt. Die A 100 ist Deutschlands meistbefahrene Autobahn. Das Schienennetz gehört zu den meistfrequentierten. Hier prallt alles aufeinander, gleichzeitig löst die Stadt sich auf. Warum erwarten Menschen immer Sehenswürdigkeiten? Wenn man sich eine Landschaft erwandert, geht es um Merkwürdigkeiten. Oder Würdigkeiten. Dinge, die auffallen, die zeigen, dass sich Landschaft durch das Zusammenkommen von Mensch und Natur verändert. Was passiert mit stillgelegten Autobahnzubringern? Da wuchert Unkraut. Oder die Bahnhäuschen: Da leben Menschen täglich mit vorbeischießenden Zügen, im Rücken Wolkenkratzer und vor der Nase ein Parkhaus. Wer spazieren geht, kann sehen, wie unsere Welt heute ist. Voller Brüche

*Wir überqueren die Kreuzung, Lastwagen rasen an den Bord-*

**Weisshaar:** Auf diesem Parkplatz pausieren Fernfahrer. Auf den ersten Blick ist es nur betonierte Fläche, aber für die Fernfahrer ist es der Raum, in dem sie viel Zeit verbringen. Landschaft ist nichts Gegebenes, sie entsteht, indem wir sie betrachten. Wenn 100 Menschen über diesen Parkplatz gehen würden, hätten wir 100 Sichten. Die Erfahrung von Raum ist individuell. Raum lässt sich nicht vorm Fernseher erfahren. Raum entsteht, indem man ihn durchläuft.

*Eine Brücke, eine Treppe, ein Pfad. Hier wird das Pflaster holprig. Pappeln biegen sich zum Tor. Wie alles anders aussieht nach einer kleinen Wendung! Bahnhinterland. Auto- bahnhinterland. Vergessenes Land. Auf den Zweigen sitzen Brombeeren, es regnet Laub. Ich denke, dass wohl selten jemand diesen Abstieg findet. Weisshaar: Spazierengehen ist Wahrnehmen. Dinge sehen, die man sonst übersieht. Die man vom Auto aus nicht be-*



Gehen, um sich fit zu halten: Das ganz normale Spazierengehen wird heute immer seltener als Tätigkeit empfunden, denn viele Menschen orientieren sich nur nach dem Zweck, etwa hier beim herbstlichen Nordic Walking.

Foto: Martin Möller

**Denn das Gute liegt so nah: Drei Spaziertipps für Kurzurlaube vor der Haustür**

Zwischen Deichau und Mittelgebirge liegen im Ruhrgebiet oft nur wenige Kilometer. Eine kleine Entdeckungstour durch die Heimat

merken würde. Nehmen wir diesen Ort: Er steht in keinem Touristenführer, ihn findet nur, wer sich auf die Suche macht. Er funktioniert als Pendelort zur hektischen Metropole. Die Spannung zwischen Mensch und Natur: Das ist, was sich mittelt. Was den Spaziergänger anders hinterlässt.

*mand hat die Fenster im Erdgeschoss zerschlagen, vielleicht der Sturm. Spuren finden wir viele, ein zerrostetes Rad, ein verwaistes Vogelnest, ein abgebrochenes Schild. Ich fühle, wie die Stadt nachlässt. Ein schöner Moment.*

**» Der Spaziergang „Zwischen Auls, Bahngleis und Knipplamm“ kann gebucht werden unter [www.mycruso.de](http://www.mycruso.de)**

Off wird man blind für jene Reize, die direkt vor der Haustür liegen. Doch niemand im Ruhrgebiet muss länger als 45 Minuten mit dem Auto fahren, um seiner Heimat beim Spazierengehen neue Gesichter abzugewinnen. Vier empfehlenswerte Kurztrips in die herbstliche Pracht des Reviers:

**Der Gang über die Deiche** Beim Gang durch die Rheinaue von Duisburg Walsum bis Dinslaken offenbart sich nicht nur dem Vogelfreund (400 Arten) Schönheit: Im Deichbinnenland wächst Röhricht an idyllischen Teichen. Das Deichvorland eröffnet freien Blick auf den Fluss.

**Safari in der Heimat** Für Kinder spannender jeder Zoo: Im Wildpark Dülmen (Hinderkingweg) laufen auf einer Fläche von 250 Hektar Damwild, Schafe und Heidschnucken frei herum, kommen ganz nahe. Der Park, der in Nähe des Silbersees liegt, kostet keinen Eintritt.

**Bergiges Dreistädteck** Warum ins Sauerland, wenn die Elfringhauser Schweiz lockt? Das Gebiet zwischen Hattingen, Velbert und Wuppertal mutet wie ein Mittelgebirge an, ist steil und reich an Tannen. Guter Startpunkt für Wanderungen: der Bergerhof (Bergerstr. 8). Karte nicht vergessen!

**Gut Holz** Gewaltiger Kontrast: Hier das Oberhausener Centro, nur wenige hundert Meter entfernt der Gehölgzarten Ripshorst (Ripshorster Str. 306), der auf zwei Kilometern „Vom Urwald zum Kulturwald“ führt, eine Reise, die auch erkenntnisreiche Baumkunde ist.

**Der Gingko** wurde aus Ostasien importiert, schon Goethe widmete ihm ein Gedicht.

Fotos: Ute Gabriel, Martin Möller, Jörg Schimmel, Frank Vinken (alle WAZ), epd, fotolia

**NETZHAUT**



**Virtual Insanity**

Von Katharina Borchert

Wir alle wissen zur Genüge, wie schlecht es den armen Plattenfirmen geht, seit Menschen ohne Unrechtsbewusstsein marodierend durchs Internet ziehen und Musik ohne zu zahlen auf ihre Rechner laden. Das ist natürlich falsch, aber die Musikindustrie ist an ihrem Niedergang nicht ganz unschuldig. Sie hat unser Flehen nach kaufbarer Musik im Internet ignoriert und uns statt dessen Silberlinge mit Kopierschutz serviert, die unsere Rechner reihenweise abstürzen ließen. Statt umzudenken hielt man uns Konsumenten mit zitternder Unterlippe ein „Copy kills music“-Plakat entgegen.

Genau das darf aber nun bezweifelt werden, denn allmählich rebellieren auch die Musiker selbst. Die Briten von Radiohead sind die ersten, die jetzt ihr neues Album völlig unabhängig von einer großen Firma den Fans als Download zur Verfügung stellen. Zahlen kann man dafür, muss man aber nicht. Ob und wie viel man zahlt, bleibt jedem selbst überlassen.

Offizielle Zahlen gibt es zu diesem Experiment noch nicht, in einem Branchendienst war jedoch von 1,2 Millionen Downloads zu lesen. Einer Umfrage zufolge zahlt etwa ein Drittel der Hörer nicht für das Album, ein weitaus größerer Teil zahlt ungefähr den normalen Plattenpreis.

Man wird abwarten müssen, ob sich diese Form der Vermarktung für Musiker lohnt oder ob damit letztlich doch nur Aufmerksamkeit für den späteren CD-Verkauf erzielt werden soll. Im Idealfall werden Musiker wie Musikfans davon profitieren und vielleicht sogar den längst überfälligen Wandel in der gesamten Musikindustrie beschleunigen. Die ersten Nachahmer mit großen Namen wie Oasis und Jamiroquai stehen jedenfalls schon in den Startlöchern.

Katharina Borchert ist Chefredakteurin des Internetportals DerWesten.

**Mahlzeit**

**Essen in Gummersbach**

Von Lars L. von der Gönna



Diese Überschrift, das gebe ich zu, ist missverständlich. Das ist insofern eine gute Nachricht, als Sie nicht bis zum Oberbergischen Kreis pilgern müssen, um in den Genuss guter Küche zu kommen. Das „Gummersbach“ heißt schlicht Gummersbach, weil die Gummersbachs Gummersbach heißen. Es sind Helene und Klaus, die aus der elterlichen Vereinskneipe in Borbeck vor Jahren ein modernes Restaurant gemacht haben und sich mit einem ganz einfachen Leitsatz in die Herzen ihrer Gäste kochten: „Gutes Essen kann nur aus frischen und guten Zutaten hergestellt werden.“

Kein Wunder, dass die Karte, was die Zahl der Gerichte betrifft, auf Klasse statt Masse setzt und sich liest wie ein GießkerAtlas. Da kommt als Vorspeise der Bioland-Ziegenkäse im Honig-Nussmantel zum Salatbouquet (8 €) aus Petershagen. Die Jäger aus dem hessischen Achenbacher Loch haben das Schwarzwild für jene „Trilogie vom Wildschwein“ (22,80 €) erlegt, hinter der sich Rücken, Ragout und eine raffinierte Lasagne (mit Trüffel de chine) verborgen. Und so weiter. Der Gast genießt informiert, nichts verschwendet in undurchsichtigen Produktionsketten. Und hätte nicht ein Discounter den Slogan „Wir lieben Lebensmittel“ für sich gebucht: Den Gummersbachs ginge er leicht über die Lippen. Wenn der Chef (studierter Ökonom übrigens) sich zu den Gästen stellt und schwärmt von Bordeaux oder der Wiederentdeckung des Schwäbisch-Hällischen Landschweins, ist man sicher: Essen = Herzensangelegenheit.

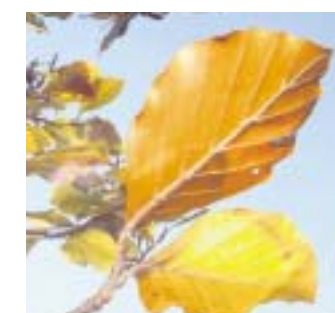
Apropos: Fast als missionarisch darf man den alle zwei Wochen (Achtung! Winterpause bis Anfang Januar) stattfindenden „Hummer-Spaß“ (sozusagen Lobster all you can eat) an den Montagen verstehen. Wer die Markt-Preise kennt, weiß, dass 25,25 € alles andere als kundennunfreundlich sind – erstklassiges Hummersüppchen zuvor und hausgemachte Mayonnaise inklusive.

Gummersbach, Fürstenbergstraße 2, Essen, Tel. 0201-676464, [www.gummersbach-essen.de](http://www.gummersbach-essen.de)

**KLEINE BLÄTTERKUNDE**



Die Rosskastanie: Die gefiederte Fingerform ist typisch für ihre Blätter.



Die Rotbuche wird im Herbst gelb bis braun und heißt so, wegen des rötlichen Holzes.



Der Ahorn und die ahornblättrige Platane sehen einander zum Verwechseln ähnlich.



Das Weinlaub färbt sich im Herbst wunderbar rot und rankt herab.



Eichenlaub hat typische Ausbuchtungen, die man aber auch bei der Linde findet.

