

ANGEMERKT

Von
Gianna Schlosser



Frohes Neues

Mein Kollege ist ein Drache. Das klingt vielleicht hart, ist aber die Wahrheit. Bevor es jetzt zu Missverständnissen kommt: Gestern hat nach dem chinesischen Kalender das neue Jahr begonnen. Wir haben den Anlass genutzt, um uns in Sachen chinesische Tierkreiszeichen weiterzubilden: In einem Zyklus von 12 Jahren wechseln sich 12 Tiere ab. Und jedem werden – wie unseren Sternzeichen – bestimmte Eigenschaften nachgesagt.

Die Kollegin zum Beispiel ist im Jahr des Hasen geboren. Die Recherche im Internet ergibt: „Der Hase verkörpert Schönheit, Anmut und Gefühl“. „Kultiviert und feinfühlig“ ist er auch – sie hat es offensichtlich ziemlich gut getroffen mit ihrem Geburtsjahr.

Das neue Jahr steht nun im Zeichen des Schafs bzw. der Ziege. Mit der Unterscheidung nimmt die chinesische Sprache es nicht so genau. Berichten zufolge sollen viele werdende Mütter versucht haben, ihr Kind noch schnell im Jahr des Pferdes zur Welt zu bringen. Denn während das edle Ross Kraft und Ausdauer verheißt, gelten Schaf und Ziege als antriebslos.

Drachen wiederum sollen „tatkräftig und entschlossen Herausforderungen des Lebens anpacken“. Man sollte allerdings nicht zu viel auf Horoskope geben: Denn diesen Text hat am Ende trotzdem das Schwein schreiben müssen.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Lebens-Redaktion:
Funke Mediengruppe
– Redaktion Leben –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@nrz.de

SCHNELLKOCHTOPF

Gefüllte Paprika mit Hähnchen-Curry



★ Zutaten (für 4): 500 g Hähnchenbrustfilet, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 400 g Reis (gargert), 400 ml Gemüsebrühe, 125 g Frischkäse mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Currypulver, 4 große Paprikaschoten.

★ Zubereitung: 1. Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemeinsam im heißen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis das Fleisch eine leichte Bräune angenommen hat.

2. Den gegarten Reis dazugeben und mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Den Frischkäse unterheben, alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig abschmecken.
4. Die Paprikaschoten putzen, halbieren und mit der Geflügel-Reis-Mischung füllen. In eine hohe Auflaufform geben und die restliche Gemüsebrühe angießen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft oder 180 Grad Ober-Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa eine halbe Stunde garen. Dazu passt frisches Ciabatta-Brot.

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Was Hänschen nicht lernt. . .

. . . lernt Hans ganz anders: Auch Erwachsene können noch mit Klavier-, Flöten- oder Gitarrenunterricht beginnen. Allein auf die Methode kommt es an

Von Christine Holthoff

Düsseldorf. Mit 49 Jahren erfüllt sich Regina Hicking ihren Kindheits Traum. Zumindest lautet so der Plan. Denn noch befindet sich Regina in der Testphase: Ob es wirklich etwas für sie ist, dieses Klavierspielen, zu dem sie bisher nie gekommen ist, sollen die nächsten zwei Stunden zeigen. „Ich glaube schon, dass es schwierig ist“, sagt sie. „Noch schwieriger stelle ich es mir aber mit Noten vor.“

Um die brauchen sich die Teilnehmer des Piano-Crashkurses der Düsseldorfer Musikschule Klangsalon nicht zu kümmern. Sie lernen nach einer Methode, die Music Coach Sabine Charlotte Langen speziell für Erwachsene erdacht hat: mit Farben statt Noten. Dafür klebt Langen bunte Streifen auf die Tasten. Statt des Tons „C“ wird „Grün“ gespielt, statt „D“ „Gelb“. Das Ziel: mindestens ein Stück mit der rechten und linken Hand zu spielen.

„Erwachsene lernen konzentrierter und mit höherer Eigenmotivation“

Charlotte Langen, Music Coach

Klingt utopisch? Keineswegs! Neues lernen kann man sein Leben lang – selbst so etwas Komplexes wie ein Instrument.

Aber es heißt doch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ . . .

Richtigerweise müsste es heißen: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans anders. „Erwachsene gehen verkopfter an die Sache ran“, erklärt Langen. „Kinder legen einfach los und probieren aus.“ Bei Erwachsenen müsste alles immer sofort funktionieren. Auch deshalb hat sie das Konzept „Spielen nach Farben“ entwickelt. „Da steht der Spaß im Vordergrund und die Farben schrecken nicht so ab wie Noten.“

Dass Kinder schneller lernen, stimmt aber schon?

Kinder haben den Vorteil, dass ihre Nervenverbindungen im Gehirn noch nicht so festgefahren sind. Bei Erwachsenen dauert es länger, bis sich neue Vernetzungen bilden.



Mit besonderen Methoden können auch Erwachsene das Klavierspiel leicht erlernen.

FOTOS: LARS HEIDRICH

Und: „Mit dem Alter schrumpfen die Bereiche im Gehirn, die für die Gedächtnisleistung relevant sind“,



Ideal für Späteinsteiger: Ein Farbsystem ersetzt die Klavier-Noten.

sagt Boris Suchan, Professor für Neurowissenschaften an der Ruhr- Uni Bochum. Heißt: Wer Neues lernen will, muss „erhöhten Aufwand im Gehirn betreiben“.

Hat man im Alter denn auch Vorteile?

„Erwachsene lernen konzentrierter und mit höherer Eigenmotivation“, sagt Langen. Außerdem hilft ihnen die Erfahrung: „Sie können neue Inhalte in bestehende Konstrukte einbauen. Das macht die Sache einfacher“, erklärt Suchan. Selbst der

Blockflötenunterricht in der Grundschule hat so Jahrzehnte später noch seinen Nutzen.

Welche Instrumente sind für Einsteiger gut geeignet, welche eher nicht?

„Das Klavier ist extrem dankbar, weil man total schnell Erfolgserlebnisse hat“, sagt Langen. Auch die Gitarre sei ein gutes Instrument für Anfänger. Von Geige und Trompete rät die Musiklehrerin eher ab: „Es dauert, bis man da einen sauberen Ton rausbekommt.“

Warum sollte man gerade im Alter mit dem Musizieren anfangen?

Viele wissenschaftliche Studien schreiben dem Musizieren eine gesundheitsfördernde Wirkung zu. Forscher konnten zum Beispiel nachweisen, dass schon ein paar Monate Klavierunterricht die Gedächtnisleistung von Über-60-Jährigen verbessern und dass aktives Musizieren die Gefahr reduziert, an einer Depression oder Demenz zu erkranken.

Anfangs lernt man schnell, später flacht die Lernkurve ab. Wie hält man trotzdem durch?

„Im Alter schrumpfen die Bereiche im Gehirn, die für die Gedächtnisleistung relevant sind“

Boris Suchan, Professor für Neurowissenschaften an der Uni Bochum

„Man braucht vor allem Geduld mit sich selber“, sagt Langen. Die Motivation sei schließlich schon da. Darüber hinaus sei es hilfreich, in einer Gruppe zu lernen und die Ziele nicht zu hoch zu stecken.

Regina jedenfalls ist guter Dinge, dass das Klavier und sie noch länger miteinander zu tun haben werden. Vor zwei Stunden war sie noch blutige Anfängerin, jetzt kann die 49-Jährige Beethovens „Freude, schöner Götterfunken“ spielen. Beidhändig. „Ich hätte nie gedacht, dass es so schnell klappt“, sagt sie und denkt schon einen Schritt weiter: „Für ein Klavier habe ich zu Hause keinen Platz, aber für ein Keyboard bestimmt.“

KLAVIERSPIELEN NACH FARBEN

Die Düsseldorfer Musikschule Klangsalon bietet regelmäßig Piano-Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.klangsalon.de.

Mehr zur Methode „Spielen nach Farben“ erfährt man in Sabine Charlotte Langens Buch „Klavierspielen superleicht“.

Mitdenken und Rücksicht nehmen

Konflikte zwischen Radlern und Autofahrern

Berlin. Beim Rechtsabbiegen ereignen sich die meisten Unfälle zwischen Autofahrern und Radlern. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) fordert daher zur gegenseitigen Rücksichtnahme auf: Autofahrer sollten vor dem Abbiegen immer den Schulterblick machen und nicht vergessen, dass bei Radwegen aus beiden Richtungen Verkehr kommen kann. Im Gegenzug müssen Radler an den toten Winkel des Autofahrers denken. Vorsichtiges Heranfahren an Kreuzungen und Blickkontakt mit der Person am Steuer helfen, Unfälle zu vermeiden.

Wer regelwidrig auf Gehwegen radelt oder Radwege in der falschen

Richtung befährt, sorgt für Verwirrung und gefährdet sich und andere, warnt der ADFC. Wo es keinen Radweg gibt – ausschlaggebend ist das blaue Radwegschild –, dürfen Radler auf die Straße ausweichen. Autos müssen dann beim Überholen einen Mindestabstand von anderthalb Metern einhalten, wenn ein Kind mit auf dem Rad ist, sogar zwei Meter. Einbahnstraßen sind für Radfahrer oft in beide Richtungen freigegeben. Autofahrer müssen dort deshalb mit Gegenverkehr rechnen.

Um gut sichtbar zu sein, sollten Zweiradfahrer mit Licht fahren. Auch dadurch lasse sich schlechte Stimmung zwischen den Verkehrsteilnehmern vermeiden. *dpa*

Aufpassen bei Reise-Souvenirs

An deutschen Flughäfen herrschen strenge Einfuhrbestimmungen

Potsdam. Der Flughafen ist auf einer Reise oft die erste oder auch letzte Station, die zum Shoppen einlädt. Doch nicht alles, was in Ländern außerhalb der Europäischen Union (EU) verkauft wird, lässt sich ohne weiteres nach Deutschland einführen. Einen Überblick gibt das Hauptzollamt in Potsdam.

Einschränkungen: Für bestimmte Tiere, Pflanzen und daraus hergestellte Souvenirs gelten Arten- und Pflanzenschutzbedingungen. „In manchen Ländern kann der Eindruck entstehen, dass der Verkauf erlaubt ist“, sagt Detlef Szesny, Sprecher des Hauptzollamts. Das ist aber oft nicht so. Am Flughafen in

Deutschland werden die Waren dem Reisenden abgenommen.

Auch verbotene Arzneimittel machen Ärger, wenn sie entdeckt werden. Dazu zählen gefälschte Medikamente und Dopingmittel. Be-



Für manche Urlauber kommt am Zoll das böse Erwachen. *FOTO: DPA*

stimmte Nahrungsergänzungsmittel, die in Deutschland als Arznei gelten, sind ebenso nicht erlaubt. Das gilt auch für viele Lebensmittel aus Nicht-EU-Staaten, etwa tierische Produkte, Kartoffeln oder Pilze.

Zoll und Steuern: Die Einfuhr einiger Güter aus Nicht-EU-Staaten ist zwar nicht verboten, es werden aber Abgaben fällig. Für die Einfuhr von Spirituosen mit mehr als 22 Prozent Alkohol gilt eine Freimenge von einem Liter. Alternativ dürfen es maximal zwei Liter Alkoholika sein mit weniger als 22 Prozent Alkohol. Bei Weinen sind vier Liter erlaubt, bei Bier 16. Ist es mehr, muss der Reisende Abgaben zahlen. *dpa*