

www.monika-wittmann.de

Monika Wittmann

Journalismus – Webentwicklung - Kinderbuch
Schillerstr. 69
10627 Berlin
Telefon: 0163 – 4026381
info@monika-wittmann.de

Arbeitsproben

Zitrone

Monika Wittmann

Symphonie der Sinne

Winterdepression ade! Die Zitrone ist der optimale Energiecocktail für Siebenschläfer. Sauer macht lustig und hilft gegen schlechte Laune. Grippe im Anzug? Schnell einen Vitamin-C-Stoß. Natürlich mit heißer Zitrone: Halb Zitronensaft, halb heißes Wasser, dazu Honig, Kandis oder Traubenzucker.

Müde bei der Arbeit? Ein Hauch von Zitrone stärkt das Gedächtnis und hilft, sich zu konzentrieren. Das wurde in einem Großversuch in Japan nachgewiesen: Sekretärinnen machten nur halb so viele Tippfehler, wenn im Büro ätherisches Öl aus Zitronenschale verdunstet wurde. Außerdem stimmt der Duft fröhlich und regt das Immunsystem an.

Grauer Alltag? Aus China kommt die Kunde: Unser Körper hungert nicht nur nach Nährstoffen und Vitaminen. Wir brauchen auch Farbe in unserem Leben. Wie der chinesische Lehrer für Lebenskunst, Li Zhi-Chang, betont, lassen uns bunte Früchte so richtig aufblühen. Zitronengelb ist so strahlend wie die Sonne. Das ist die Farbe von Sommer und Süden; von Bäumen, an denen Blüten und goldene Früchte zugleich hängen. "Kennst du das Land, wo die Zitronen blüh'n", dichtete einst der Italiener Fan Goethe.

Tauchen Sie ein in die Symphonie der Sinne! Am besten von Kopf bis Fuß - in Ihrer Badewanne. Für ein belebendes Vollbad schneiden Sie drei unbehandelte Zitronen in Scheiben. Gießen Sie einen halben Liter kochendes Wasser darüber und lassen Sie den Sud sechs Stunden zugedeckt ziehen. Drücken Sie die Zitronenscheiben gut aus, geben Sie ein paar Tropfen von Ihrem Lieblingsduftöl dazu und schütten Sie die duftende Essenz in das warme Badewasser. So machen selbst die tiefste Nacht zum Tag!



Marzipan

Monika Wittmann

Traumhafte Leckerei

Es duftet wie 1001 Nacht und schmeckt wie ein Märchen von Scheherazade. Marzipan besteht aus dem Stoff, aus dem die Träume gemacht sind - aus geriebenen Mandeln, zerstoßenem Zucker und Rosenwasser. Wie gerne hören wir die Geschichten von Kalifen, die schon vor tausend Jahren die feine Leckerei ihren Gästen kredenzt. Von Fürsten, welche die erlesene Spezialität mit Blattgold überziehen ließen. Von Apothekern, die das "Kraftbrot" gegen Krankheiten aller Art mit zerstoßenen Edelsteinen, Perlen und Kräutern vermengten.

Von Leid und Elend erzählt dagegen eine deutsche Weihnachtssage. Danach haben angeblich die Lübecker Bäcker das "Markusbrot" (lateinisch "Marci panis") erfunden. Während der Hungersnot im Jahr 1407, als sie kein Mehl hatten, um Brot zu backen. Mit der Mischung aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser sollen sie die Bürger vor dem drohenden Tod gerettet haben.

Schließen wir die Augen, spüren wir auf unserer Zunge die fremdländische Süße des "Haremskonfekts" - wie Thomas Mann es nannte. Und plötzlich erhebt sich unser Teppich in die Lüfte. Wir fliegen zum maghrebinischen Rosenfest. Wo für 1 Kilo Rosenöl 3000 Kilo Rosenblüten gepflückt werden. Noch vor Sonnenaufgang, weil dann ihr Duft am intensivsten ist. Die Rosenkönigin tanzt und wir schwelgen in dem Genuss von Huhn mit Rosenblättern und Aprikosen. Ja, das ist der wahre Stoff, aus dem die Träume gemacht sind ...

Zimt

Ein seltsamer Zauber umgibt den herbsüßen Geruch. Ob als Sympathiepülverchen auf die Schuhe gestreut oder als Aphrodisiakum - Zimt soll betören und die Sinne schwinden lassen. Nach der Aromatherapie ist Zimtöl ein Duft für Körper und Seele. Er wärmt und hüllt ein, löst Blockaden und Verspannungen, schenkt Rhythmus und Geborgenheit. Vielleicht gleicht ihm deshalb kein anderer Weihnachtsduft. Weil Zimt uns an eine Zeit erinnert, die kreisförmig war. Die Zeit, als wir hundertmal das selbe Spiel spielten, ohne dass es langweilig wurde. Vielleicht begehren wir seinen Duft aber auch, weil er so wundervoll fremd und exotisch ist. Vielleicht ist es einfach diese Mischung aus Nähe und Ferne - das Geheimrezept der Liebe - die den Zimt so unwiderstehlich macht.



BERMUDA-DREIECK BÜRO

Niemand hat sie gesehen: Kaffeebecher und Löffel gehen eigene Wege

Um es gleich vorwegzunehmen: Meine Lieblingstasse ist verschwunden. Hatte ich mir von Starbucks in San Diego mitgebracht. Ob eine Kollegin sie in der Teeküche entdeckt und mit in ihr Büro genommen hat? Jedes Mal, wenn ich die Kaffeemaschine anmache, ärgere ich mich darüber. Jetzt einen schönen Becher Kaffee? Von wegen. Kleine Löffel zum Umrühren sind auch keine mehr da. Im Bermuda-Dreieck Büroküche geht einfach alles unter.

Das geheimnisvolle Verschwinden von Gebrauchsgegenständen in Firmenkochnissen, Pausenräumen etc. ist eines der großen Rätsel des 21. Jahrhunderts – vielleicht nur noch übertroffen vom Mysterium verschwundener einzelner Socken in Waschmaschinen. Im Idealfall benutzen wir die Löffel einfach, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu schenken. Unser Verhältnis zum Zuckerlöffel ist eine reine Zweckbeziehung. Es sei denn, es lässt sich keiner auftreiben. Und das kommt in vielen Betrieben regelmäßig vor. Gelegentlich erbarmt sich dann aber eine Kollegin und besorgt neue.

Australische Mediziner gingen der Stoffwechselstörung in ihrer Institutsküche nun wissenschaftlich auf den Grund. Für die Langzeitstudie, die im angesehenen Fachblatt „British Medical Journal“

erschien, schafften die Forscher insgesamt 70 neue Löffelchen an. Alle wurden, dezent markiert, zur Benutzung freigegeben. In wöchentlichen Abständen führten die Forscher eine Zählung der Löffelpopulation in freier Wildbahn durch, Schreib- oder Konferenztische inklusive. Und jetzt wissen wir's ganz

genau: Die Halbwertszeit eines Kaffeelöffels liegt bei 81 Tagen (da wurden nur noch 35 Exemplare gesichtet).

Nach fünf Monaten herrschte Alarmstufe rot – der Bestand war auf magere 20 Prozent geschrumpft. Um das Phänomen entspann sich eine lebhafte Fachdiskussion auf der Webseite des Journals. Mögliche Lösungen: auf Kaffee schwarz umsteigen, Löffel anketteln, eine Razzia in den Schubladen der Kollegen starten.

Die Chancen stehen gut, dass dabei – wenn schon keine Socken – doch einige andere schmerzlich vermisste Utensilien ans Tageslicht kommen wie etwa Ihr Lieblingskugelschreiber oder die Fototasse der letzten Weihnachtsfeier ...



MONIKA WITTMANN

Knallende Kekse Wissen für Kids

Mmmh, da liegt ja noch ein Keks von gestern auf dem Teller. Aber irgendwie schmeckt er nicht mehr so lecker. Er ist zwar noch genauso süß, doch es fehlt der Biss.

Nur wenn sie den richtigen "Knuspergrad" haben, sprechen Butterkekse, Spekulatius und Co. uns an. Im wahrsten Sinn des Wortes übrigens. „Nahrung spricht zu uns“, erklärt Professor Malcolm Povey von der Universität Leeds. Die Forscher zerbröselten sechs verschiedene Keks-Sorten vor dem Mikrofon und zeichneten die Geräusche am PC auf.

Ergebnis: Das Gebäck hat Töne. Außer dem bekannten appetitlichen Knuspern und Knistern auch ganz hohe im Ultraschallbereich. Die können aber nur Fledermäuse hören, Menschen nicht. Und das ist gut so: „Das knallt ungeheuer laut“, so Nahrungsmittelphysiker Povey. „Der Lärm würde die Ohren kaputt machen.“

Also: Fledermäuse, weghören – hier kommt das Krümelmonster!

Wohlbefinden durch Wellness

Monika Wittmann

Natürlich wissen Sie es! Der Begriff "Wellness" kommt aus dem Englischen und heißt soviel wie "Wohlfühlen". Wellness ist in - modern, werbewirksam und trendy. Inzwischen gibt es sogar die Berufsausbildung zum Wellness-Trainer. Die Wirtschaft schwimmt auf der Wellness-Welle, wir lassen uns vom Strom der Massen mitreißen und der Rubel rollt.

Ist das alles? Ist Wellness nur eine kurzlebige Blüte des Zeitgeistes, ein Produkt der neuzeitlichen Spaßkultur? Oder darfs ein bisschen mehr sein? Das Bedürfnis, aus dem die Wellness-Bewegung entstanden ist, ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst: Es ist die Sehnsucht nach innerer Harmonie, nach Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Schon vor Tausenden von Jahren entstanden ganzheitliche Wohlfühlprogramme wie Ayurveda, die Traditionelle Chinesische Medizin oder Yoga.

Auch in Europa gab es eine lange Tradition des Heilens. Diese fand mit den Hexenverbrennungen im 16. Jahrhundert ein abruptes Ende. Vielen Heilerinnen wurde als "Kräuterhexen" der Prozess gemacht. Dadurch ging ein großer Teil des von Generation zu Generation überlieferten Volkswissens verloren. Medizin wurde zur Experten-Sache. Es kam zu einer unheilvollen Arbeitsteilung. Der einzelne gibt die Verantwortung für die eigene Gesundheit sozusagen mit dem Krankenschein beim Arzt ab.

Wellness bedeutet die Wiederentdeckung des eigenen Körpers. Dazu gehört die Kunst, in sich hineinzuhören; zu spüren, wenn die innere Tankuhr auf rot steht. Ob ich mich in der Thalasso-Therapie mit Meereswasser verwöhnen lasse, eine Runde in einem See schwimme oder mich in einem Aromabad entspanne - wenn ich mich wohl fühle wie ein Fisch im Wasser, fülle ich mein seelisch-körperliches Energiekonto. Dann wird Wellness zu dem, was es sein sollte: Eine Quelle der Kraft. Denn "well" heißt auf Englisch nicht nur "gesund" oder "gut", sondern auch "Brunnen" und "Quelle".

© 2000 - 2011, wissenmedia in der inmediaONE] GmbH, Gütersloh/München, Alle Rechte vorbehalten

Einmal Ostsee und zurück; mampa, 2/2006

Blauer Himmel,
grüne Felder, roter
Mohn. Und Pferde.
Das muss die Puszta
sein. Wasser, Sand
und Sonnenschein.
Vielleicht doch Italien?
Bunte Holzhäuser,
ein See im Wald.
Schweden? Ein träges
Floß schlängelt
sich durch einen
Dschungel aus Schilf
und Wasserpflanzen.
Der Amazonas?
Alles falsch – wir
sind in Meklenburg-
Vorpommern!

Schmeckt gut – zwei einsilbige Wörtchen, die die ganze Welt bedeuten. Dahinter steht: Die vorgesetzte Speise sieht appetitlich aus, ist wohltemperiert, schmeichelt den Geschmacksknospen auf meiner Zunge, erfreut meine Nase und knuspert mit den richtigen Schallwellen.

Zu Gast bei Freunden, eine kulinarische Weltreise!

Copas y tapas - Gläschen und Häppchen Die spanische Küche

Monika Wittmann

Was fällt Ihnen in zehn Sekunden zum Thema Spanien ein? Na? War auch was zum Essen dabei? Oder bloß „fiesta“, „siesta“, Sonne, Flamenco und volle Altstadtgassen am späten Abend?

Womit wir schon die Kurve zum Thema Küche gekriegt haben. Denn Lebensart und leibliche Genüsse hängen unmittelbar zusammen. Deshalb nimmt man auf der heißen iberischen Halbinsel am späten Vormittag nur einen kleinen Snack, das „almuerzo“. Zwischen 14 und 17 Uhr machen Geschäfte und Büros dicht, man bleibt im Kühlen, isst in aller Ruhe zu Mittag – zum Auftakt oft Suppe oder Salat, als Hauptgang zum Beispiel Paella, gegrillter Fisch, Fleisch oder ein Eintopfgericht mit ordentlich Knoblauch und Olivenöl. Dazu gehört immer weißes Brot und als Dessert frisches Obst, Käse oder ein „flan“ - ein hausgemachter Vanillepudding mit Karamellsauce.

Mit einem Nickerchen klingt die „siesta“ geruhsam aus. Anschließend kehren alle an ihren Arbeitsplatz zurück und schaffen mit frischen Kräften bis in den Abend hinein – nur unterbrochen von einer kleinen Zwischenmahlzeit, der „merienda“. Erst zwischen 21 und 22.30 Uhr wird die „cena“ aufgetischt, das warme Abendessen.

Danach bleibt noch genug Zeit, um die milde Nachtluft zu genießen. Topfit und in bester Partylaune geht es von „tasca“ (Kneipe) zu „tasca“. Wer es schon mal erlebt hat, mit einer Horde fiestafreudiger Spanier loszuziehen: Ein Großteil des Vergnügens besteht in der „movida“, im Umherschweifen. Der Weg ist das Ziel. Ist der erste feste Hafen angesteuert, wird das Sitzfleisch nicht überstrapaziert. Ein schneller Schluck und weiter geht's.

Vielleicht haben sich die Wirte deshalb etwas ausgedacht, um ihre eiligen Gäste ein wenig länger zu halten: Das spanischste aller spanischen Essen ist kein stundenlanger Menümarathon, sondern eine Art Naschwerk von der Hand in den Mund – hier ein Stück mundgerecht geschnittene „tortilla“ (Kartoffelomelett), da ein Anchovisröllchen. Die kleinen, pikanten Gaumenkitzler heißen „tapas“. Der Name bedeutet soviel wie „Deckel“.

Angeblich deckten die Wirte früher die Gläser ihrer Gäste mit einem Tellerchen ab, um sie vor lästigen Fliegen zu schützen. Irgendwann kam der erste auf die Idee, ein paar Oliven mit Schinken- und Käsescheibchen darauf zu legen – vermutlich um seinen Getränkeumsatz anzukurbeln. Nach alter Tradition genießen die Spanier ihre „copas“, ihre Gläschen, nämlich nicht solo, sondern nur in Begleitung von etwas Festem zwischen den Zähnen.

Heute ist Spanien für die große Vielfalt an salzigen Häppchen weltberühmt. Ebenso wie für die „siesta“. Der Schriftsteller Camilo José Cela schätzte sie als die „iberische Form des Yoga“. Doch neuerdings geht Kunde, dass die Regierung die lange Mittagspause abschaffen will. Beamte müssen bereits zur heißesten Tagesstunde schwitzen, Großkonzerne und Supermarktketten machen ebenfalls durch. Nur noch 20 Prozent aller Spanier haben Zeit für ihr Nickerchen.

Wir protestieren!



Glück – Geschenk des Alltags

Monika Wittmann

Die Wege Fortunas

Auch wenn unsere Glückspfeilige vom Euro abgelöst wurden - Glücksbringer haben zu allen Zeiten Hochkonjunktur. Schweinchen, Kaminkehrer oder vierblättriger Klee gelten als erprobte Mittel die blinde Göttin günstig zu stimmen. Wer's ganz genau wissen will, wagt einen Blick in die Zukunft. Mit Handlesen, Bleigießen oder Gummibärchenorakel wollen wir herausfinden, ob uns das Zünglein an Fortunas Waage geneigt ist.

Glück - das ist vielleicht das geheimnisvollste Gut der Menschheit. Alle streben danach und keiner weiß so genau, was es ist. Das Patentrezept für ein erfülltes Leben können auch wir Ihnen nicht verraten. Aber wir haben einige Tipps, wie Sie Ihren Zielen und Wünschen nach einer schwungvollen Beziehung, einem harmonischen Familienleben, Erfolg im Beruf, Zeit für sich selbst, Gelassenheit oder Gesundheit ein Stück näher kommen können.

Glück und Glas

Haben Sie das auch schon einmal erlebt? Wenn ich den Mann bzw. die Frau fürs Leben finde, wenn es mit der Beförderung klappt, wenn ich in eine größere Wohnung umziehe - dann, ja dann werde ich wunschlos glücklich sein. Doch ist der Herzenswunsch erst Wirklichkeit, sieht die Sache schon anders aus. Meist ist das Feuer der ersten Begeisterung bald verrauchte und wir träumen von neuen Ufern.

Es scheint, als wären wir Menschen nicht dazu geschaffen, glücklich zu sein. "Glück und Glas, wie leicht bricht das", wusste schon unsere Oma. Nach zehn Jahren Ehe knallen wir die Haustür hinter uns zu und fragen uns, was aus der großen Leidenschaft wurde. Und wer sich endlich die heißersehnte Stereoanlage geleistet hat, wünscht sich bald ein schnelleres Auto.

Was uns da ständig ein Schnippchen schlägt, ist eigentlich eine sehr sinnvolle Einrichtung: Die Anpassungsfähigkeit unserer Psyche. Denn ebenso wenig wie wir auf Dauer glücklich sind, sind wir auf Dauer unglücklich.

...

Urlaubsziel Gesundheit

Health Holidays voll im Trend

Monika Wittmann

Zwei Tage zu Geschäftspartnern nach New York, danach zu Sondierungsgesprächen nach Moskau und dazwischen: eine entspannende Ayurveda-Massage in Goa. Ein neuer Trendmarkt macht's möglich: Health Holidays sind der neue Boom in der Tourismusbranche. Ob Klima-Therapie am Toten Meer oder Auftanken in einem Alpenkurbad - für jeden Geschmack ist etwas dabei.



Fit für den Mega-Markt

Laut Reiseanalyse 2002 ist die Nachfrage nach Gesundheits- und Wellnessferien seit 2000 sprunghaft gestiegen. Das Interesse am Wellnessurlaub (Schwerpunkt Relaxen) wuchs um 125 Prozent. 51 bzw. 46 Prozent mehr Deutsche zeigten sich zu einem Fitnesstrip bzw. einem Urlaub mit medizinischer Betreuung geneigt.

Die Tourismusbranche ist voll auf das Geschäft mit der Gesundheit abgefahren. Es ist ein "Megamarkt", begeistert sich der Geschäftsführer der Österreich Werbung, Arthur Oberascher. Immer mehr Erholungssuchende sind bereit, für ihr Wohlbefinden tief in die Tasche zu greifen. Im Schnitt gibt der Wellness-Urlauber täglich 22 Euro mehr aus als Otto Normalreisender.

Rund zehn Milliarden Euro beträgt das geschätzte Marktvolumen von Gesundheitsreisen in der Bundesrepublik pro Jahr. Die Zahl derjenigen, die sich ein Stück vom Kuchen abschneiden wollen, ist groß. Heilpraktiker empfehlen sich als Gesundheits-Coachs, Existenzgründer finden mit Kräuterwanderungen oder Trommeln in der Toskana eine Marktnische, General-Interest-Anbieter machen mit sprechenden Namen wie "Mediplus Reisen" oder "Dr. Holiday" auf sich aufmerksam. Der Hannoveraner Reiseveranstalter TUI ist auf den Zug aufgesprungen und präsentiert mit "Vital" einen Spezialkatalog für Urlaubsreisen mit Gesundheitseffekt.

Fit für den Riesen-Run machen sich auch die gebeutelten rund 330 deutschen Kurorte. Nach der Gesundheitsreform war ihnen erst einmal die Hälfte aller Gäste weggeblieben. Heute haben die meisten von ihnen dank Selbstzahler die Krise überwunden.

Die Qual der Wahl

Das Angebot ist nahezu unüberschaubar. Bevor sich der erholungsbedürftige Tourist bequem in seiner Fangopackung ausstrecken kann, hat er die Qual der Wahl: Kneipp oder TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Heilfasten oder Verwöhnpaket, Fünfgang-Menü im First-Class-Hotel oder Kartoffelsuppe im Heubadehof ...

Unterscheiden lassen sich vor allem drei Haupt-Typen von Gesundheitsreisenden:

- Die **Preisbewussten** wollen möglichst günstig zu einer Behandlung kommen. Sie verbinden zum Beispiel die Bäderstadt Budapest mit einem Besuch beim Zahnchirurgen. Oder kombinieren in Südafrika Schönheitschirurgie und Safari.
- **Chronisch Kranke oder Allergiker** suchen Linderung für ihr Leiden. Hoffnung versprechen Thermalbäder von Bad Heilbrunn bis Montegrotto oder Klimakuren von der Nordseeinsel Borkum bis Ein Bokek am Toten Meer.
- Die **Gestressten** wollen im Urlaub einmal so richtig ausspannen und sich rundum durchchecken lassen. Je nach Gusto und Geldbeutel wandeln sie auf den Spuren von Kaisern und Königen in berühmten Kurorten wie dem tschechischen Karlsbad. Oder gönnen sich eine Verschnaufpause in einem der letzten Paradiese der Welt. Nur ein Beispiel: der Agastya Ayurveda Garden im indischen Kerala. Auf dem ca. 50.000 Quadratmeter großen Areal am Meer sorgen zehn hauseigene Masseure und ein Arzt für ca. 30 bis 40 Gäste.

Die Preise sind so variabel wie das Angebot. Superschnäppchen wie die Wochen-Schnupperkur im niederbayrischen Bad Füssing gibt es schon ab rund 200 Euro. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt. Ab ca. 1000 Euro bekommt man eine Woche Totes Meer inkl. Flug ebenso wie drei Tage in dem exklusiven Ayurveda-Parkschlösschen Traben Trarbach.

Etikettenschwindel

Angesichts der verwirrenden Fülle dürfte es den meisten schwerfallen, sich für ein Ziel zu entscheiden. Zumal es keine offiziellen Gütesiegel gibt. "Wellness ist kein geschützter Begriff", warnt die Gesundheitsexpertin Ulrike Pilz-Kusch von der Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen vor "Etikettenschwindel". Eine Entscheidungshilfe bieten die Verbraucherzentralen mit dem Ratgeber "Gesucht: Wellness".

In Deutschland haben sich rund 500 Hotels das werbewirksame Wort auf die Flagge geschrieben. Die schwarzen Schafe der Branche besitzen manchmal nur eine Kellersauna, mit der sie eine neue, zahlungswillige Klientel anlocken wollen...