

Die Jerusalemmen

Das Straßenmagazin aus dem Herzen Schleswig-Holsteins

Ausgabe 161 August/September 2017

2,00€ (1,00€ davon für den Verkäufer)

Mein Körper - Freund oder Feind

Vorstand 04321-41755

Hans-Christian Hübscher, 1. Vorsitzender
vorsitzender@cafe-jerusalem.org

Oliver Sievers, 2. Vorsitzender
vorstand@cafe-jerusalem.org

Fritz Krämer, Schriftführer
schriftfuehrer@cafe-jerusalem.org

Frank Wohler, Schatzmeister
finanzen@cafe-jerusalem.org

Leitung 04321-41755

Andreas Böhm
andreas.boehm@cafe-jerusalem.org
info@cafe-jerusalem.org

Finanzverwaltung 04321-41755

Malu Schulze
buero@cafe-jerusalem.org

Finanzen 04321-41755

Frank Wohler
finanzen@cafe-jerusalem.org

Sozialarbeit 04321-41755

Rainer Addicks
sozialarbeit@cafe-jerusalem.org

Hauswirtschaft 04321-41755

Felicitas Prösch
hauswirtschaft@cafe-jerusalem.org

Hausmeisterei (Abholungen u.a.m.) 04321-41755

Ingo Hoffmann
hausmeisterei@cafe-jerusalem.org

Redaktion 06133-509541

Dr. Frieder Schwitzgebel
schwitzgebel@presse-schwitzgebel.de

Lilian Böhm
design@cafe-jerusalem.org

Spendenkonto:
Café Jerusalem e.V.
V + R Bank

IBAN: DE31 2129 0016 0000 020620
BIC: GENODEF 1NMS



Info

Café Jerusalem

Bahnhofstraße 44, 24534 Neumünster

Telefon: +49 (0) 4321 41755

E-Mail: info@cafe-jerusalem.org

www.cafe-jerusalem.org

Sie wollen uns schreiben? Herzlich gerne!
Nutzen Sie dafür bitte folgende Möglichkeiten:

E-Mail an die Redaktion:

info@presse-schwitzgebel.de
design@cafe-jerusalem.org

Informationen zum Café:

+49 (0) 4321- 41755
info@cafe-jerusalem.org

Fragen zu Spenden:

finanzen@cafe-jerusalem.org

Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Dr. Frieder Schwitzgebel, Lilian Böhm,
Bernadette Fisher, Andreas Böhm

Titelbild: Morena Diaz

Layout, Satz und Idee: Café Jerusalem

Rückseite: Café Jerusalem

Herzlichen Dank an alle Paten!

Unsere Achtung gilt jedem Straßenverkäufer!

Sie stehen bei jeder Witterung in und um Neumünster



Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!

Wichtiger Hinweis

für den Käufer!



Einzigster Verkaufsraum des Straßenmagazins *Die Jerusalemlimmer* ist die Stadt

Neumünster, deren Vororte und in Absprache mit unseren Kollegen von

Hinz&Kunzt sowie Hempels Bad Bramstedt und Bad Segeberg!



Mein Körper

Seite 08

Morena Diaz, 24, verfiel im Sog der Sozialen Medien in einen Schlankeitswahn. Heute beklatschen über 56 000 Follower auf Instagram Fotos ihrer Bauchröllchen, die sie unter dem Hashtag #BodyPositivity ins Netz stellt. Die Geschichte einer Befreiung.



Wissenswertes

Seite 18

Die Bundestagswahl im September gibt jedem wahlberechtigten Bürger die Möglichkeit mitzugestalten. Wir zeigen Ihnen, was einige Parteien für sich proklamieren.



Gut zum Nachmachen

Seite 26

Schon mal "nur" mit Früchten gekocht? Wir lassen Sie wissen, wie es geht.

WORT ZUR AUSGABE

Was man von Sonnencreme lernen kann # 06

TITELTHEMA

Körperkult - Ausweitung der Kampfzone # 08

ZAHL DER AUSGABE

6 # 16

WISSENSWERTES

Sechs Parteien im Fokus # 18

GUT ZUM NACHMACHEN

Zwei Rezepte aus frischen Früchten # 26

UNSERE KOLLEGEN

Unsere Kollegen vom MEGAPHON aus Graz # 30

Nachdruck und Nebenrechte:

Nachdruck: Nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bilder oder Bücher wird keine Haftung übernommen.

Das Straßenmagazin von Neumünster "Die Jerusalemler" wird vom Café Jerusalem herausgegeben und von einer unabhängigen Redaktion gestaltet. Die Beiträge geben die Meinungen der jeweiligen Autoren wieder, die nicht notwendigerweise identisch mit der des Herausgebers oder einzelner Mitarbeiter des Café Jerusalem sein müssen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu kürzen. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenfrei, aber ohne Rechtsanspruch und Gewähr.

Liebe Leserin und lieber Leser,



"JETZT IST SOMMER!
EGAL, OB MAN SCHWITZT ODER FRIERT:
SOMMER IST, WAS IN DEINEM KOPF PASSIERT.
ES IST SOMMER!
ICH HAB DAS KLAR GEMACHT:
SOMMER IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT."

Vielleicht kennen Sie die Fünf der A-capella-Band "Wise Guys", die im Juli ihre beiden Abschiedskonzerte gegeben haben, und wippen in Gedanken im Viervierteltakt jetzt die Melodie des Songs, mit dem Satz im Refrain, "Sommer ist, was in deinem Kopf passiert". - was in unserem Kopf passiert! Doch bevor ich mit den Inhalten der neuen Ausgabe in Ihren Händen beginne, noch ein kleiner Tipp zur o.g. Band: 05.10.2017 um 22:40 Uhr im WDR-Fernsehen!

Was in unserem Kopf passiert und welche Auswirkungen dies auf unser Leben haben kann, das ist das Hauptthema in unserer Sommerausgabe 2017! Wir nehmen Sie mit in die Erfahrungen einer jungen Frau, die im Sog ihrer Umwelt in einen Schlankeitswahn verfiel. Ihre Ge-

schichte, aus dieser Treitmühle auszustiegen, schafft Hoffnung für viele Betroffene. Lesen Sie ihre Geschichte auf den Seiten 8-15.

Passend dazu und weil in vielen Regionen des Landes bereits die Erntezeit unserer heimischen Früchte begonnen hat, auf den Seiten 26-29 zwei Rezepte, die nicht nur optisch etwas hermachen, sondern bestimmt auch nach der Zubereitung sehr gut schmecken werden!

Da wir im Café mit dem 3. August in die Sommerpause und Umbauphase der Küche (wir berichteten in den letzten Ausgaben darüber) gegangen sind, ist diese Ausgabe eine Doppelausgabe und die 162. Ausgabe kommt erst im Herbst mit dem Oktober auf die Straßen.

Nicht ganz so leichte Kost verspricht uns der September. Es steht die Bundestagswahl an. Auf den Seiten 18-21 lesen Sie, was sechs Parteien zu den Themen Familien, Wirtschaft, Finanzen und Soziales zu sagen haben.

Aber egal was Ihnen gefällt oder eben auch nicht - beherzigen Sie bitte unseren "Aufruf" auf der letzten Seite!

Zum Schluss der Ausgabe stellen wir Ihnen wieder ein Straßenmagazin vor, welches Sie vielleicht sogar persönlich kennenlernen können, wenn Sie in Ihrem Urlaub nach Österreich fahren. Unsere Kollegen/Innen aus Graz leisten dort eine beeindruckende Arbeit. Auf den Seiten 30/31 lesen Sie, was dort schon praktiziert wird und wir gerade für uns überprüfen. Ergänzende Angebote, für Menschen, die in der Beziehung zu einer sozialen Einrichtung stehen.

Als Team des Cafés wünschen wir Ihnen einen erholsamen Sommer und viel Freude bei unserer bunten und dennoch gehaltvollen Sommerausgabe!

Herzlichst
Ihr

Die Schönheit im Kopf

Wahre Schönheit kommt von innen – behauptet ein Sprichwort. Und ist nicht auch umgekehrt unser Urteil darüber, was schön ist, reine Kopfsache? Warum findet sich der eine schön, der andere hässlich? Woher stammt unser ästhetisches Empfinden? Und wie lässt es sich beeinflussen?

Mit solchen Fragen haben sich schon viele große Philosophen befasst. Plato zum Beispiel glaubte an eine Idee der Schönheit, die es zu erkennen galt. David Hume dagegen meinte,

die Schönheit liege allein im Geist des Betrachters. Letzter Gedanke scheint sich durchzusetzen, da nun die Neurowissenschaft zu diesem Thema unsere Gehirnaktivitäten untersucht.

Dass unser Schönheitsempfinden nicht allein von dem abhängt, was wir sehen, konnte aber auch schon vorher in verschiedenen Studien nachgewiesen werden. So ließ man Studenten verschiedene Frauenfotos nach deren Attraktivität bewerten. Später zeigte man ihnen dieselben

Bilder, allerdings in Verbindung mit Informationen zum angeblichen Charakter der Frauen. Und siehe da! Die Beschreibungen hatten tatsächlich großen Einfluss auf die optische Wahrnehmung.

Selbstbewusstsein macht attraktiv! Jemand, der sich selbst schön findet, gefällt auch eher anderen. Und daher ist die Frage des Therapeuten durchaus berechtigt: Was an uns gefällt uns eigentlich? Wer schön sein will, muss nicht leiden. Wer schön sein will, muss sich vor allem mögen.



Was man von Sonnencreme lernen kann

Volker Riewesell
Prediger Gemeinschaft in der Evang. Kirche Neumünster

Endlich Sommer. Jeder sehnt sich nach Sonne und Erholung. Damit Sonne und Erholung wirklich getankt werden können, braucht es zwei Dinge: Sonnencreme und Gottes Liebe. Das klingt seltsam. Aber wenn Sie das nächste Mal nach der Sonnencreme greifen, werden Sie sich ganz bestimmt an Gottes Liebe erinnern. Sonnencreme gibt ganz viele Hinweise auf Gottes Liebe. Neugierig geworden?

Sonnencreme ist nicht irgendein kosmetisches Hobby, ein Lifestyle-Sahnehäubchen. Nein, es geht um unsere Haut. Mein Hautarzt sagt: „Es geht um Ihre Zukunft, um Ihr Leben!“ „Liebe Gottes tanken“ ist kein Sahnehäubchen. Da geht es um unser Leben. Ich will es erklären.

Wir leben mit der Sonne. Wir brauchen die Sonne. Wir sehnen uns nach Sommertagen. Wir können und wollen ihr auch gar nicht ausweichen. Aber wir müssen uns schützen gegen die schädlichen Auswirkungen der Sonnenstrahlung. Das tun wir mit Sonnencreme.

Wir leben in unserer Umgebung, in unserer Zeit und Gesellschaft, Schule, Arbeit und Zuhause. Wir wollen und können diesem Leben nicht aus-

weichen. Aber nicht alles, was auf uns an Einflüssen einströmt, tut uns gut: weder der Leistungsdruck, noch die Jagd nach mehr Geld, weder das ständige Sorgen, noch die Angst davor, zu kurz zu kommen.

Was davor schützt, ist Liebe, die mir deutlich macht „Du kommst nicht zu kurz!“, „Ich Sorge für dich und daran ändert sich nichts, auch wenn du nichts leisten kannst!“ Wissenschaftler, Entwicklungspsychologen, Hirnforscher – alle wissen: sich bedingungslos geliebt zu wissen, macht tatsächlich stark!

Und deshalb sehnen wir uns so sehr nach bedingungsloser Liebe, Wertschätzung, Anerkennung und Geborgenheit. Aber wir Menschen kriegen es nicht fertig, uns gegenseitig diese Liebe zu geben. Und Gott glauben wir es nicht. Dabei ist genau das sein Herzenswunsch, uns durch seine Liebe stark zu machen, zu schützen, zu vergeben und zu verändern. Und es ist so einfach!

WIE BITTESCHÖN LÄSST MAN SICH VON GOTT LIEBEN?

Sonnencreme muss man auftragen.

Die produziert meine Haut nicht selber. Sie muss auf die Haut. Gottes Liebe muss man aufnehmen, zulassen, sich zusprechen lassen. Wir können uns mit Liebe und Wertschätzung nicht selber ausreichend versorgen. Gottes Liebe muss auf die Haut. Sie muss unter die Haut gehen.

Und ich mache mal einen konkreten Vorschlag. Lesen Sie im Neuen Testament den Bericht vom verlorenen Sohn in Lukas, Kapitel 15. Und dann nehmen Sie sich 10 min Zeit, die Szene vor Ihrem inneren Auge wie einen Film ablaufen zu lassen. Sie kehren

als verlorener Sohn zurück und der Vater läuft Ihnen entgegen. Das müssen Sie vor Ihrem inneren Auge sehen. Lassen Sie sich umarmen. Lassen Sie sich die Worte zusprechen, die der Vater sagt, die Gott zu Ihnen sagt. Ganz langsam. Es gibt noch mehr Zusagen, die Gott Ihnen macht. Ich unterstreiche mir alle Zusagen Gottes, die ich in der Bibel lese, in roter Farbe.

Und dann lese und höre ich: „Wie mich mein Vater liebt, so liebe ich, Jesus Christus, euch auch!“ (Johannes 15,9) „Alle eure Sorge werft auf mich, denn ich Sorge für euch!“ (1.

Petrus 5,9) „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir!“ (Jesaja 41,10). Das lasse ich mir vom Chef der Welt zusprechen, der alles geschaffen hat, diesen Tag und auch mich.

Ganz konkret stehen die Anwendungshinweise auf jeder Sonnencreme. Ich finde sie so unglaublich deutlich und hilfreich; sie könnten aus der Bibel sein.

1. Mindestens 20-30 min vor dem Sonnenaufenthalt eincremen

Ein super Hinweis. Noch bevor ich mich so richtig im Alltag aufhalte, vielleicht 20 -30 Minuten vor dem Verlassen meines Zuhauses sollte Gottes Liebe mich schon berührt haben und unter die Haut gegangen sein. Jeden Tag einen kleinen Abschnitt aus der Bibel lesen und warum nicht mit dem Lukasevangelium beginnen ...

2. Großzügig auftragen. Geringe Auftragsmengen reduzieren die Schutzleistung.

Es reicht nicht, sich nur „husch, husch“ ein nettes Wort hinterherrufen zu lassen. Gott möchte uns jeden Tag wieder neu seiner ganzen Liebe und Unterstützung versichern. Bis das bei uns unter die Haut geht, braucht es Zeit und eine hohe Do-

sis. Denn das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen: Gott will alles in uns hineinlieben, was noch aus uns werden soll.

3. Mehrfach auftragen, den Schutz regelmäßig erneuern

Logisch. Macht jeder mit Sonnencreme. Deshalb ist das wirklich ein guter Hinweis, sich im Alltag die eine oder andere Erinnerung zu gönnen, dass Jesus auch gerade jetzt für einen da ist! Zum Beispiel durch einen Bibelvers auf dem Schreibtisch. An meiner Bürotür hängt ein Spruch, der mich unglaublich aufrichtet: „Es ist völlig egal, wer vor dir steht, wenn du weißt, wer hinter dir steht!“ Und das lese ich jedes Mal beim Rausgehen.

4. Intensive Mittagssonne meiden

Bestimmt gibt es im Alltag Dinge, Gruppen, Streitereien, Gefahren, denen ich möglichst aus dem Weg gehen sollte, weil sie mich so schnell brennen und verbrennen lassen und verletzen.

5. Sonnenschutzmittel vollständig einziehen lassen

Und wo könnte das besser gelingen, als in den Ferien und im Urlaub? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ganz gesegnete Sommertage!

Körperkult

Ausweitung der Kampfzone

Morena Diaz, 24, verfiel im Sog der Sozialen Medien in einen Schlangheitswahn. Heute beklatschen über 56 000 Follower auf Instagram Fotos ihrer Bauchröllchen, die sie unter dem Hashtag #BodyPositivity ins Netz stellt. Die Geschichte einer Befreiung.

Von Karin Wenger

«Morena, zieh den Bauch ein!» Sechsjährig war sie, stand neben ihren Cousinen am Strand, ein Urlaubsfoto. Nie wird sie diesen Satz vergessen.

17 Jahre später, Sommer 2016. Wieder ein Strand, Urlaub auf Formentera, wieder ein Bikinifoto. «Boah, ist mein Bauch flach», freut sich Morena Diaz. Der Grund: Lebensmittelvergiftung, schlechten Fisch erwischt. Drei Tage lang war ihr übel gewesen, hatte sie sich von Zwieback und Bananen ernährt. Sie erappte sich beim Gedanken, ihrem Freund vorzugaukeln, noch ein paar Tage weiter nichts essen zu können.

Doch sie sagte zu sich selber: «Nein Morena, du tust dir keinen Gefallen, wenn du jetzt wieder damit anfängst!» Anstatt das Aufflammen der Versuchung in ihrem Inneren zu verstecken, schreibt sie diese Gedanken in einen Blogbeitrag, lässt die Follower in ihren Kopf schauen.

Das Verlangen dünn zu sein, es hatte mehrere Jahre Morenas Leben bestimmt. Unzählige Nächte lag sie mit Kopfschmerzen im Bett, weinte, ihr Magen knurrte. Versagerin, ich bin so eine Versagerin, dachte sie immer wieder.

23.03.2014: «Ich habe für meine Verhältnisse ziemlich viel Schokolade gegessen. Einen kurzen Augenblick lang stieg Verzweiflung in mir auf. Gedanken wie „Oh gott, wieso kann ich nicht aufhören?!“ oder „Oh gott, das wird sich sicher noch auf meine Figur auswirken“ schiessen mir durch den Kopf.»

Die Aargauerin Morena gehört heute zu den erfolgreichen Bloggerinnen der Schweiz. Sie fotografiert ihren runden Bauch im eng anliegenden Kleid. Stellt das Bild auf Instagram und schreibt darunter: «Ich sehe aus wie schwanger». Dahinter setzt sie ein lachendes Smiley. Unter Fotos von Dehnungsstreifen an den

Oberschenkeln setzt sie den Hashtag #TeamSelbstliebe. Und auf ihrem Blog schreibt sie: «Ich dachte, mein Körper sei nicht gut genug für unsere Gesellschaft. Ich dachte immer, ich müsste ihn verändern, disziplinieren, fordern und bestrafen.»

Ihre ehrliche Art ist gefragt: Mehr als 41 000 Menschen folgen ihrem Instagram-Profil, die Zahl steigt stetig. Auch Firmen haben die Marke Morena entdeckt, setzen sie für Kooperationen ein. Morena erzählt ihre Geschichte ohne Filter.

Es ist die Geschichte ihres Kampfes gegen den Selbsthass, gegen eine Essstörung, gespeist aus der virtuellen Gegenwelt der Sozialen Medien. Dünner sein wollte Morena schon immer. In der fünften Klasse war eine Freundin von ihr zwei Wochen krank und verlor stark an Gewicht. Die Mitschüler machten ihr Komplimente – und Morena wünschte sich, auch krank zu sein. In der Oberstufe riefen ihr die Jungs «Fette Kuh!» zu.



Zuhause tröstete sie ihre italienische Mama: «Dein Bäuchlein ist vielleicht grösser als bei den Schweizer Kindern, aber du hast schon immer gerne gegessen und das sollst du auch weiterhin.»

Biologie ist nicht Schicksal. Der Körper ist ein Makel, den es zu korrigieren, ein Kunstwerk, das es zu gestalten gilt. So beschreibt die britische Psychoanalytikerin Susie Orbach den Zeitgeist in ihrem Buch «Bodies: Schlachtfelder der Schönheit». Die mittlerweile 70-jährige Londoner Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin befasst sich schon ihr halbes Leben mit der Thematik. Ihr erstes Buch hiess «Fat is a Feminist Issue» und eroberte 1978 die internationalen Bestsellerlisten.

Ihre Analysen zu den gesellschaftlichen Zusammenhängen und Ursachen von gestörtem Essverhalten haben nichts von ihrer Aktualität eingebüsst. Die Probleme, die sie Ende der Siebzigerjahre zu beschreiben versuchte, hätten sich massiv ausgebreitet, schreibt Orbach in «Bodies». Vielen Menschen erscheint es heute normal, sich im eigenen Körper unwohl zu fühlen.

Eine Befragung der Gesundheitsförderung Schweiz bestätigt dies: 60 Prozent der Mädchen zwischen 13 und 17 wären gerne schlanker, gleich viele haben bereits eine Diät gemacht. Drei Viertel der Jungs wünschen sich mehr Muskeln. Hier setzt Orbachs Gesellschaftskritik an: Sie fragt, weshalb sich Millionen Menschen einem Schönheitsideal unterwerfen, das beinahe alle von Anfang an ausschliesst.

17.07.2014: «Auf dem Weg, ein möglichst perfekter Mensch zu werden, vergessen wir, was LEBEN heisst. Und damit noch nicht genug! Traurigkeit, Stress und Egoismus sind dauernd zu Besuch.»

Für Morena beginnt das Unheil im April 2013. Sie ist 20 Jahre alt, besucht den Vorkurs der pädagogischen Hochschule. Zwei Tage Unterricht pro Woche, viel Freizeit. Sie verfängt sich im Universum der Fitness-Blogger. Deren Motto: Mit Wille und Disziplin zum Traumkörper. Wer scheisse aussieht, ist selbst schuld. Unter dem Hashtag #TransformationTuesday präsentieren sie jeden Dienstag Vorher-Nachher-Bilder ihrer schrumpfenden Bäuche und Gesässmuskeln, die sie «definiert» nennen.

Morena ist begeistert: «Wenn die das alle können, kann ich das auch.» Sie entdeckt eine Amerikanerin, die für ein DVD-Programm wirbt, mit dem sie selber stark abgenommen hat. Morena kehrt jeden Tag auf ihr Instagram-Profil zurück und ist schliesslich überzeugt: Sie bestellt sich die DVD, rund 120 Franken für das Versprechen «zum Beachbody in nur zwei Monaten».

DER EINSATZ:

**45 MINUTEN ABRACKERN,
SECHS TAGE DIE WOCHE.**

Hampelmänner, Sprünge, sprinten auf der Stelle, immer synchron mit dem gestählten Fitnesstrainer auf dem Fernsehbildschirm. Die Nachbarn kommen wegen des Lärms, Morena kümmert es nicht, sie schwitzt weiter im Wohnzimmer. Manchmal



wird ihr schwarz vor Augen. Trotzdem geht sie zusätzlich jeden Tag joggen. Und stellt ihre Ernährung um: Zuerst gesünder, dann weniger. Nach zwei Monaten kauft sie sich die erste XXS-Jeans.

RÜCKBLICKEND SAGT SIE:

«ICH HATTE JA KEINE
AHNUNG VON ERNÄHRUNG.
JETZT WÜSSTE ICH DIE WEGE
ZUM ABNEHMEN, ABER ICH
BEACHTETE SIE NICHT MEHR.»

Damals denkt sie: Endlich, endlich sehe ich so aus, wie sich es alle immer wünschten. Und endlich so, wie ihre allzeit gestählten Vorbilder auf Instagram. Zu Beginn erhält sie Komplimente, von der Familie, von Freunden. Alle wollen wissen, wie sie es geschafft habe abzunehmen. Morena ist so motiviert, dass sie andere ansteckt: Ihre Mutter, die Tante, zwei Cousinen und ein paar Freundinnen kaufen sich dasselbe DVD-Programm.

Morena freut sich – und lässt vom Teller weg, was sie weglassen konnte. Zum Mittagessen ein Häufchen grünes Gemüse und ein Stück Fisch. Nie Lachs, denn Lachs hat Fett. Als sie im Sommer 2013 ihren Vater in Spanien besucht, erkennt der seine Tochter kaum wieder. Die Grossmutter weint, sie will Morena zwangsernähren.

Für Frauen gilt die Direktive dünn und grosse Brüste, für Männer schlank und muskulös. Diese Schönheitsnormen haben sich in den letzten Jahrzehnten verengt, schreibt Psychotherapeutin Orbach. Zwar



ist das Streben nach Schönheit keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Doch nie zuvor hätten gesellschaftliche Normen soviel Druck auf Menschen zwischen sechs und 80 Jahren ausgeübt.

Die Unsicherheit dem eigenen Körper gegenüber und die obsessive Beschäftigung mit ihm werden Kindern laut Orbach bereits in der Familie vermittelt: zum Beispiel durch die Mutter, die sich über ihre Figur beklagt und sagt, dass sie dieses oder jenes nicht essen sollte. So halten es Kinder für normal, dass mit ihrem Körper etwas nicht in Ordnung ist.

27.03.2014: «Ach scheisse, jetzt ist es schon die zweite Schüssel Milch mit Corn Flakes. Was ist nur los mit mir?? Egal.. jetzt habe ich eh schon zu viel Müll gegessen, auf ein bisschen mehr oder weniger kommt es nicht drauf an.»

Im September startet das Studium an der Pädagogischen Hochschule, Morena hat weniger Zeit für Sport. «Ich war psychisch so stark unter Druck und hatte mega Angst zuzunehmen.» Der Teufelskreis beginnt. Morena, die mit ihrer Mutter wohnt, sitzt an ihrem Pult vor dem Laptop. Komplett überfordert mit einer Arbeit, die sie schreiben muss. In ihrem Kopf ist alles blockiert, ihre Gedanken kreisen seit Monaten nur um ihre Figur, Fitness und ums Abnehmen.

Sie geht zum Küchenschrank, bricht ein Stück Schokolade ab. Zehn Minuten später nochmals. Dann immer wieder und wieder. Die erste Fressattacke von vielen. Fressattacken, die ihr nächstes Jahr dirigieren werden. Krampfhaft versucht Morena, die runtergeschlungenen Süßigkeiten wegzutrainieren. Sie befolgt jegliche Ratschläge aus dem Fitness-Universum, egal wie irr: Lege

dich mit Sportkleidern schlafen, damit du beim Wecker um fünf Uhr morgens keine Ausrede hast!

An Weihnachten sagen Verwandten zu ihr: «Wir sind froh, hast du zugenommen, du siehst wieder viel besser aus.» Morena hört nur das Wort «zugenommen» und zerbricht innerlich. Wenn Morena von dieser Zeit erzählt, bleibt sie ernsthaft. Sie legt kaum Pausen ein. Man merkt, dass dieses Thema ein grosser und wichtiger Teil ihres Lebens ist – und doch wirkt es, als spreche sie über etwas Alltägliches.

22.09.2014: «Eine selbstbewusste Haltung und eine innere Zufriedenheit lassen dich gelassen und schön aussehen. Wenn dich dein Spiegelbild so dermassen stört, dann höre auf, in den Spiegel zu sehen. Das setzt dich nur unnötig unter Druck und dünner wirst du dadurch auch nicht (ich weiss, wovon ich rede!).»

Morenas Feindbild lauerte im Spiegel. In jeder Autoscheibe, in jedem Schaufenster sieht sie ihren Bauch. Wie stark steht er heute raus? Anfang 2014 beginnt sie einen neuen Diätversuch, nimmt Teil an der «Six-pack-Challenge» eines Fitnessmagazins.

DAS ZIEL: BAUCHMUSKELN IN ZWEI MONATEN.

Für Morena heisst das: kein einziges Stück Schokolade abgesehen von ihrer Geburtstagsfeier am 26. Januar. Am Vorabend hat sie dermassen Angst vor dem Zunehmen, dass ihr Freund den Teig für die Muffins kosten muss.

Dann ist Ende Februar, und Morena hat keine Bauchmuskeln.

WIEDER IST DA DIESES BEKANNTE GEFÜHL: EINE VERSAGERIN ZU SEIN.

Morena kann nicht begreifen, wieso sie nicht einfach sein kann wie ihre Vorbilder auf Instagram. Die Fressattacken nehmen eine neue Dimension an. Sie isst einen halben Tag nichts, stopft dann alles in sich rein, Milchschokolade, M&M's, Toffifees, Schokoladenbrötli, Milch mit Cornflakes. Bis sie vor Bauchschmerzen nicht mehr schlafen kann.

Und sich fest vornimmt, am nächsten Tag wieder nichts zu essen. «Ich fühlte mich überflüssig für diese Welt, wie ein unkontrolliertes Monster, das mit dem Essen nicht mehr aufhören kann.» Bis zu jenem Samstag, als sie weinend zwischen ihrem Zimmer und der Küche hin und her geistert.

Kurz vor dem Mittag schaut ihre Mutter in den Abfalleimer und fragt erschrocken: «Hast du das jetzt alles gegessen?» Morena nickt. Erleichterung breitet sich in ihr aus, endlich bemerkte es jemand. «Willst du darüber reden?», fragt die Mutter. «Nein», sagt Morena. «Ich habe schon länger das Gefühl, dass mit dir etwas nicht stimmt. Aber ich habe mich nicht getraut, dich zu fragen», sagt die Mutter.

Morena ruft noch am selben Tag ihre Cousine an, eine Psychologin. Sie weiss, dass sie ihr Leben ändern muss. Und beginnt damit dort, wo alles anfing: Im Internet. Auf ihrem Blog lässt sie ihren Gedanken freien

Lauf. «Ich kam mir vor wie ein Alien mit meinen Fressattacken und hoffte, durch den Blog jemanden zu finden, der gleich fühlt wie ich», sagt sie. Die ersten Nachrichten ploppen bald in ihrem Postfach auf. Mitleidende, die erleichtert sind, dass endlich jemand den Mut hat, über das Tabu zu sprechen.

Je mehr Menschen Morena schreiben, desto wütender wird sie auf die Gesellschaft.

Kommentar am 15.06.2015: «Du sprichst mir aus der Seele Morena... Und doch ist es so schwer heut zutage stolz auf seinen Körper zu sein! Du bist ein tolles Vorbild»

Noch aber hat sich Morena nicht von der Vorstellung eines idealen Körpers gelöst. Im Sommer 2014 startet sie ein letzte dreiwöchige Diätkur: 500 Kalorien pro Tag, propagiert von einer Fitness-Bloggerin auf Instagram, die durch die Werbung ihr Geld verdient. Morena hält sich die Nase zu, damit sie die Eiweiss-Shakes trinken kann. Danach ist sie völlig entkräftet, psychisch wie körperlich. «Ich war müde von dem ganzen Abnehmen und Zunehmen.»

Sie löscht alle Fitness-Blogger aus ihrem Instagram-Account, kauft sich das Buch «Intuitiv abnehmen», das eigentlich nichts mit Gewicht verlieren zu tun habe, wie sie sagt. Vielmehr wolle es vermitteln: Hör auf deinen Körper.

Morena liest das Buch in einem Tag durch. Sie versucht, nur dann zu essen, wenn sie wirklich Hunger verspürt. Und nur das zu essen, worauf sie Lust hat. Sich auf das Essen zu konzentrieren, keine Ablenkung

durch TV, Radio oder Handy. Morena nimmt sich vor, fremde Meinungen zu ignorieren.

Sie schminkt sich nicht mehr. Fragil ist sie trotzdem: Oft geht sie in dieser Zeit in Leggings oder Trainerhosen aus dem Haus, weil Jeans an ihrem Bauch drücken und sie sich dadurch nicht verunsichern lassen will.

Und mit Leichtigkeit hat auch diese Selbsttherapie wenig zu tun: Hin und wieder überkommen sie Fressattacken, frustrieren sie, doch sie sagt zu sich selber: «Das hat mich so viel Zeit, Mühe und so viele Tränen gekostet, ich muss streng mit mir

sein und nicht essen, wenn ich keinen Hunger empfinde.» Die Angst, sich zu überessen, ihr intuitives Gefühl von Hunger und Sättigung wieder zu verlieren, verspürt sie noch heute manchmal.

17.01.2015: «Andere, die in unseren Augen diesem Idealbild viel näher sind als du oder ich. Andere, die in deinen Augen perfekt sind.. und dann sieht man sie an und fragt sich, ob sie wohl zufrieden mit sich selber sind. Bestimmt sind sie es. Sie haben ja keine sichtbaren Makel.»

Ändere deinen Körper, werde glücklich, gehöre dazu – so fasst Psychotherapeutin Susie Orbach das Motto der milliardenschweren Mode-, Schönheits- und Ernährungsindustrie zusammen. Werbung im Fernsehen, auf Plakaten, im Internet: Orbach schätzt, dass wir wöchentlich 2000 bis 5000 Fotos digital manipulierter Körper sehen. Diese Bilder würden uns von denjenigen präsentiert, die vom Körperhass profitieren. «Und so wird der Anspruch, den Körper ständig zu verändern und anzupassen, zu einem Diktat, das wir als selbstverständlich hinnehmen», sagte Orbach 2010 in einem Interview mit der Basler Zeitung.

Morena und ihre Mutter





Für jeden sogenannten Mangel gebe es Abhilfe, und das werde nicht als repressiv empfunden, sondern als Chance, etwas aus sich zu machen.

Das Problem liege darin, dass alle Bilder dasselbe Ideal zeigten, schreibt Orbach. Als 1995 auf Fidschi, einem Inselstaat im Südpazifik, erstmals ein US-amerikanischer Fernsehkanal startete, waren drei Jahre später zwölf Prozent der jugendlichen Fidschianerinnen bulimisch.

Die Studie ist zwar nicht repräsentativ, die Forscher befragten rund 130

einheimische Mädchen, doch ähnlich breiteten sich Essstörungen auch in Ostdeutschland nach dem Fall der Mauer aus. Körperhass als westlicher Exportschlager, nennt Orbach diese Phänomene.

Deshalb sei die Betonung von Verschiedenheit und Vielfalt wichtig. Für die Kosmetik-Firma Dove hat Orbach eine Werbekampagne mitentwickelt, in der «normale» Frauen, alt und jung, die Vielfalt von Frauenkörpern repräsentieren.

Auch die Modekette H&M lancierte

kürzlich einen Werbespot, in dem neben dünnen auch molligere und sehr muskulöse Frauen durchs Bild tanzen. «Wahrscheinlich ist das bloss fürs Marketing, weil Individualität gerade ein bisschen im Trend liegt», sagt Morena.

Doch schlimm finde sie das nicht, Hauptsache andere Körperformen erhielten eine Plattform. «Dadurch fühlen sich viele Menschen etwas akzeptierter.»

Die Werbeindustrie scheint das Potenzial von Kurven entdeckt zu haben. Morenas authentische Art und ihr Erfolg auf Social Media bringen ihr viele Anfragen für Marketing-Kooperationen. Sie empfehle nur Produkte, die sie selber kaufen würde, erklärt die Bloggerin ihren Follower immer wieder. Ihre Glaubwürdigkeit sei ihr wichtig. Mit der Werbung für Müesli, Onlineshops oder Make-up-Produkten verdient sie sich ein Taschengeld.

Geholfen hat Morena, was sie einst in die Misere zog: die sozialen Medien. Sie schlitterte hinein in die Wirren des digitalen Universums, fühlte sich auf dem Höhepunkt, als sie eigentlich tief unten war. Bis sie sich entschied, die Regeln zu ändern. Ihre Follower beklatschen Morenas Fotos auf Instagram, zum Beispiel ein Vorher-Nachher-Bild. Links ein dünnes Mädchen, rechts eine strahlende Frau, die sich durch das lockige Haar fährt. Hashtag: #BodyPositivity.

Die Community, sagt Morena, habe ihr geholfen, an sich zu glauben und weiterzumachen. Eine wichtige Komponente war auch ihr Selbstbewusstsein: «Ich habe mich immer hübsch gefühlt, also das Gesicht. Das half mir sicher.» Ihrem Freund, mit dem sie seit fast sieben Jahren

zusammen ist, ist Morena heute «uuuh dankbar». Er habe immer Verständnis gezeigt, egal wie oft sie ihn angezickt habe, weil sie entweder hungrig oder übersättigt war.

29.11.2016: «Ich habe keine Mangel! Ja, du hast richtig gelesen. Mangel sind eigentlich Eigenschaften, die von der Gesellschaft als unerwünscht betrachtet werden. Mangel gibt es nur, weil die Gesellschaft es so bestimmt hat. Aber im Grunde gehören diese Eigenschaften zu uns, weil sie in unseren Genen liegen.»

Bloggerinnen wie Morena geben Susie Orbach Hoffnung: «Würden wir statt ständiger Fotos von dünnen Frauen solche von Frauen jeglicher Statur sehen, dann hätten wir nicht immer das Bedürfnis, unsere Figur verändern zu wollen.» Ansonsten sieht Orbachs Prophezeiung eher düster aus. Seit fast vier Jahrzehnten warnt die Feministin vor dem Schönheitswahn. Sie fordert die Menschen auf, mehr Variationen von Körpern zu akzeptieren, die Mütter dazu, gute Vorbilder zu sein und sich gegen die Diätindustrie zu wehren.

An dieser Front kämpft Morena mit. Als Primarlehrerin stellt sie sich bewusst ungeschminkt vor ihre Schülerinnen und Schüler, sie plant eine Vortragsreihe und möchte irgendwann ein Buch veröffentlichen. Bis dahin versprüht sie Selbstliebe auf Social Media.

29.11.2016: «Indem du dich selbst bist, bist du schon ziemlich mutig, denn heutzutage ist das schon viel und fast unmöglich.»

Vor ein paar Wochen hat Morena wieder einmal die DVD in den Player gesteckt und synchron mit dem gestählten Fitnesstrainer auf dem Bildschirm Hampelmänner geschlagen. Nach sieben Minuten dachte sie ans Aufhören, nach einer Viertelstunde schaltete sie den Fernseher aus. «Ich mache heute nur noch, was mir Freude bereitet», sagt sie. Joggen zum Beispiel. Früher habe sie es gehasst, heute mag sie die Bewegung. Manchmal läuft sie zwei Mal pro Woche, dann zwei Wochen gar nicht. Den Kopf zerbricht sich Morena darüber nicht mehr.

**«ICH DARF SO AUSSEHEN,
WIE ICH AUSSEHE, AUCH MIT
EIN PAAR KILO MEHR.»**

Der Prozess, das vorherrschende gesellschaftliche Ideal zu ignorieren, war nicht einfach.

«Ich war lange Zeit mein eigener Feind, doch ich arbeitete daran, mein eigener Freund zu werden.» Sie hält kurz inne. «Oh, das ist ein gutes Quote! Das muss ich mir merken für ein Instagram-Bild.» Sie lacht. Ihre Botschaft posaunt Morena hinaus in die Weiten der virtuellen Welt, immer in der Hoffnung auf ein Echo.

Vielen Dank an unsere Kollegen von Surptise! Dort erschien der Artikel im Januar.

Wir bedanken uns auch ganz herzlich bei Morena Diaz, die durch ihre offene und herzliche Art hoffentlich auch weiterhin die Stimme vieler Menschen sein wird und die Gedanken über die eigene Schönheit somit langfristig positiv beeinflusst. Vielen Dank dafür!



Zahl der Ausgabe

6

Höchstens 6 Teelöffel Zucker am Tag! So lautet die jüngste Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation.

Damit ist nicht der natürliche Zucker gemeint, der in Obst und Gemüse enthalten ist, sondern ausschließlich der „freie“ Zucker, den Hersteller vielen Speisen und Getränken beimischen oder der in Lebensmitteln wie Honig, Sirup und Fruchtsäften vorkommt.

Aber was heißt das konkret? Wieviel Fanta darf man trinken? Wieviel Schokolade dürfen wir naschen? Solche Nahrungsmittel sind besonders kritisch, weil sie neben Zucker häufig keine weiteren Nährstoffe enthalten. In einer Dose Limonade

sind im Durchschnitt 10 Teelöffel Zucker, und auch ein Esslöffel Ketchup enthält einen ganzen Teelöffel Zucker. Wenn wir die Empfehlung von höchstens 6 Teelöffeln wirklich ernst nehmen, dürfte das für viele von uns eine echte Umstellung bedeuten. Wenn wir es aber nicht tun, so steigt unser Risiko für Übergewicht und Karies.

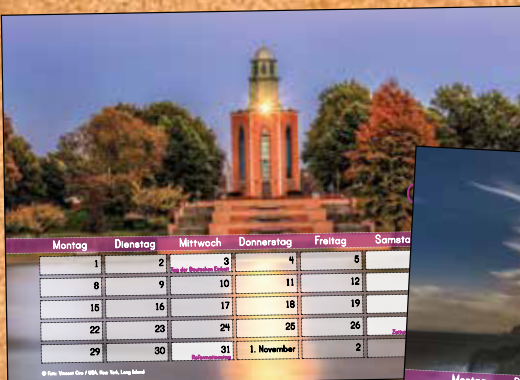
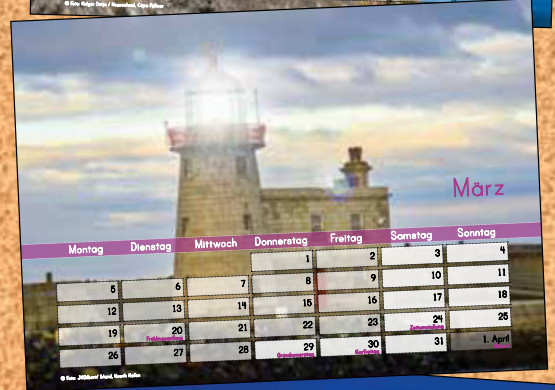
Fettleibigkeit ist mittlerweile ein dickes Problem. Zu hoher Zuckerkonsum ist ein wichtiger Faktor. In Deutschland sind zwei Drittel der Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Eine Studie aus dem

Jahr 2014 ergab, dass 16,4% aller Deutschen an Fettleibigkeit leiden, und 34,4% befanden sich zumindest auf der Vorstufe zur Fettleibigkeit. Kinder sind von diesem Problem nicht ausgenommen. So waren es 6% der Kinder im Alter von 3 bis 17 Jahre, denen Fettleibigkeit attestiert wurde.

Was also können wir dagegen tun? Aufklärung ist ein hier ein wichtiges Stichwort. Und natürlich unsere Verantwortung, selbst ein gutes Beispiel zu setzen. Manchmal reichen schon kleine Tricks. Wenn wir statt Obstkonserven lieber frisches Obst kaufen und unseren Joghurt zum Frühstück selbst anrühren, dann haben wir schon viel geschafft!



Pinnwand



Der neue Kalender ist da!

Wir begleiten Sie mit wunderschönen Bildern durch das Jahr 2018! Kaufen Sie jetzt bei Ihrem Straßenverkäufer einen oder gleich beide Kalender für die Wand und den Tisch.

Informationen für den Interessierten:

Sie finden keinen Verkäufer? Bestellen Sie einfach über unsere Homepage und der Kalender kommt zu Ihnen nach Hause!

Preis im Verkauf auf der Straße:

A3 = 8.- EURO

C6 = 4.- EURO

Im Set = 10.- EURO

Du hast die (Bundestags-)Wahl!

Was die Parteien zu den Themen Wirtschaft/Soziales und Familien sagen

Noch während diese Ausgabe unseres Magazins *Die Jerusalemler* in den Straßen von Neumünster angeboten wird, sind wir Bürgerinnen und Bürger am 24. September 2017 zur nächsten Bundestagswahl aufgerufen. Wir möchten keine Wahlempfehlung abgeben, außer der einen: Gehen Sie wählen!

Um Ihrer Entscheidung einige inhaltliche Informationen als Grundlage zu geben, haben wir in sehr knapper Form einige Positionen aus den Wahlprogrammen der größeren Parteien zu den Themen Wirtschaft/Finanzen/Soziales sowie Familie für Sie zusammengestellt.

Profil



Die Christlich Demokratische Union Deutschlands (CDU), gegründet 1945, ist "Volkspartei der Mitte" mit christlich-sozialen, liberalen und wertkonservativen Wurzeln. Sie leitet ihr Handeln vom "christlichen Menschenbild" ab.



Der Ursprung der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands (SPD) liegt in der Arbeiterbewegung und reicht bis ins 19. Jahrhundert zurück. Im Jahre 2014 feierte die SPD ihr 150-jähriges Bestehen. "Die Frage von sozialer Gerechtigkeit und gleichen Rechten ist heute (...) genauso aktuell wie immer", heißt es im Parteiprogramm.



Die Geschichte von Bündnis 90/Die Grünen speist sich aus zwei Quellen. Zum einen aus linken Gruppen und sozialen Bewegungen (Umweltschutz-, Anti-Atom-, Friedens-, Frauen- und Bürgerrechtsbewegung), aus denen 1980 die Partei Die Grünen entstand. Die Bürgerrechtsbewegung der DDR, aus der 1990 das Bündnis 90 entstand, bildet die andere Basis der Partei. Leitgedanke grüner Politik ist "ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit".

Familie

Die CDU will "Familien stärken". Eltern sollen frei wählen, "wie sie ihre familiäre Lebenssituation, ihre Berufstätigkeit und den Alltag ihrer Familie gestalten". Dazu gehört für die CDU das Betreuungsgeld für Eltern, die unter Dreijährige zu Hause betreuen, genauso wie flexible Betreuungsangebote fördern will. Die Partei will die Ehe weiter steuerlich begünstigen.

Familie ist "dort, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen – von der Ehe zwischen Mann und Frau über alleinerziehende Mütter und Väter, Patchworkfamilien bis zum gleichgeschlechtlichen Paar." Wenn beide Eltern "ihre Arbeitszeit partnerschaftlich aufteilen, erhalten sie das Familiengeld": jeweils 150 Euro monatlich, wenn sie jeweils 75 bis 90 Prozent der Vollzeit arbeiten, maximal 24 Monate. Kinderrechte gehören für die SPD ins Grundgesetz.

"Familie ist da, wo Menschen füreinander Verantwortung übernehmen", schreibt die Partei. Dabei sei es ganz egal, ob die Eltern verheiratet sind oder ob es um Alleinerziehende, Patchwork- oder Regenbogenfamilien (also Familien mit zum Beispiel homosexuellen Eltern) geht.

"Das Aufwachsen von Kindern muss bestmöglich unterstützt werden", dafür will die Partei Arbeitszeiten der Eltern flexibler gestalten. Gegen Kinderarmut soll das "Familien-Budget" für Familien mit geringem und mittlerem Einkommen helfen.

Profil

DIE LINKE.

Die Linke ist 2007 aus der Partei des Demokratischen Sozialismus (PDS) und der Partei Arbeit & soziale Gerechtigkeit - Die Wahlalternative (WASG) hervorgegangen. Die PDS hatte sich 1989/90 als Nachfolgerin der SED in der früheren DDR gebildet.



Die Freie Demokratische Partei (FDP) gibt es seit 1948. Sie betont in ihrem Grundsatzprogramm die "treibende Kraft der Freiheit", Werte wie "Fairness, Verantwortung, Toleranz und Solidarität". Jeder Mensch soll seine eigenen Talente und Ideen entfalten, von seiner eigenen Arbeit leben und "nach eigener Façon glücklich" werden. Doch: "Die Freiheit des Einen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt", schreibt die Partei.



Die Alternative für Deutschland (AfD) ist eine ziemlich junge Partei. Sie wurde 2013 aus Protest gegen die Euro-Rettungspolitik gegründet. Sie orientiert sich laut ihrem Programm an Rechtsstaatlichkeit, direkter Demokratie, Sozialer Marktwirtschaft, Föderalismus, Familienförderung und der "geliebte(n) Tradition der deutschen Kultur".

Familie

Die Partei will die Ehe auch für gleichgeschlechtliche Paare ebenso wie ein Adoptionsrecht für diese. "Die Ehe soll perspektivisch durch ein System der Wahlverwandtschaften ergänzt werden." Schutz und Förderung sollen alle erfahren, die "mit Kindern oder Pflegebedürftigen leben". Die künstliche Befruchtung soll auch lesbischen und Single-Frauen zur Verfügung stehen – und zwar kostenlos. Auch Verhütungsmittel sollen die Krankenkasse zahlen, es soll "ein Recht auf und den Zugang zu sicheren Schwangerschaftsabbrüchen" geben.

Die Linke will mehr Personal für Kitas und kostenlose Kita-Plätze für alle. Alleinerziehende sollen mehr Unterstützung erhalten. Das Kindergeld soll auf 328 Euro pro Kind erhöht werden. Kinder- und Jugendrechte sollen im Grundgesetz stehen, ein Kinder- und Jugendbeauftragter berufen werden. Die Partei will die Mieten begrenzen und 250.000 Sozialwohnungen pro Jahr bauen. Den Unterschied zwischen den Einkommen von Männern und Frauen möchte Die Linke per Gesetz abschaffen.

"Der Staat und Gesellschaft können Glück nicht verordnen", schreibt die FDP und spricht sich für die "Ehe für alle" aus. Mit einer Reform des Kindergeldes (einkommensunabhängiger Grundbetrag plus einkommensabhängiges Kinder-Bürgergeld plus Bildungsgutscheine) und einem "eigenständigen Anspruch des Kindes" will sie Kinderarmut bekämpfen. Die Partei stellt sich ausdrücklich gegen die Diskriminierung von Homo- und Transsexuellen und will gleiche Chancen für alle, unabhängig vom Geschlecht.

Die AfD will den "demografischen Fehlentwicklungen" in Deutschland entgegenwirken. Die "Masseneinwanderung" sei dafür kein geeignetes Mittel, sondern es solle mittels einer "aktivierenden Familienpolitik" eine höhere Geburtenrate der einheimischen Bevölkerung erreicht werden. Die "Ehe und traditionelle Familie mit Kindern" will sie schützen. Für Eltern sollen zinslose Darlehen zum Erwerb von Wohneigentum bereitgestellt werden. Auch plädiert die AfD dafür, Studenten, die während oder kurz nach Abschluss des Studiums Eltern werden, die Rückzahlung von Bafög-Darlehen zu erlassen. "Allein erziehen ist kein Idealfall", heißt es im Programm, in letzterem Fall sollen die "Rechte von Vätern" gestärkt werden. Familien mit unterdurchschnittlichem Einkommen will die AfD finanziell entlasten, so soll eine "Willkommenskultur für Kinder" entstehen. Die "Diskriminierung von Vollzeit-Müttern" soll beendet werden. Die Partei setzt sich für den "Erhalt des eigenen Staatsvolks" ein. Gender-Studies und Quotenregelungen für Frauen lehnt die AfD ab.



Die Union setzt auf die "Soziale Marktwirtschaft", der Staat ist "Hüter der Ordnung". Der Mittelstand soll gefördert, Bürokratie abgebaut und der internationale Freihandel gefördert werden. Die "Leistungsträger" sollen steuerlich entlastet werden, die CDU ist gegen eine Vermögenssteuer. Die Staatsverschuldung will die CDU abbauen. Auf den Finanzmärkten soll gelten: Wer riskante Geschäfte einget, muss dafür "einstehen, wenn es schiefgeht".



Die soziale Marktwirtschaft "ist ein Erfolgsmodell". Unter dem Stichwort "Mehr Demokratie im Betrieb" will die SPD die Mitbestimmung ausweiten. Das neue Arbeitslosengeld Q würde den Bezug des Arbeitslosengeldes für jene verlängern, die sich fortbilden.

Die geltenden schärferen Sanktionen für unter 25-Jährige Hartz IV-Empfänger will die SPD streichen, ebenso die "sachgrundlose Befristung" von Arbeitsplätzen.

Zur Frauenförderung will die SPD mehr Quoten einführen sowie allgemein ein Entgeltgleichheitsgesetz. Arbeitnehmer bekommen das Recht, "nach einer Phase der freiwilligen Teilzeitarbeit auf die frühere Arbeitszeit zurückzukehren", mobiles Arbeiten soll erleichtert werden. Die SPD will Arbeitnehmer mit mittleren und kleinen Einkommen bei Steuern und Abgaben entlasten, der Spitzensteuersatz soll etwas angehoben werden, später greifen (mehr als 60.000 Euro/Jahr), Großverdiener sollen eine "Reichensteuer" zahlen (mehr als 250.000 Euro/Jahr).

Die SPD will öffentliche Investitionen steigern, die "Mietpreisbremse weiter verbessern", Mieterhöhungen begrenzen, den sozialen Wohnungsbau ausweiten und ein "Familienbaugeld" einführen. Es soll eine Finanztransaktionssteuer geben und eine stärkere Regulierung des Bankensektors.



"Materielles Wachstum steigert nicht in jedem Fall die Lebensqualität", schreibt die Partei im Wahlprogramm und fordert die "sozial-ökologische Transformation der Wirtschaft". Ressourcen sollen geschont, der Ausstoß von klimaschädlichem CO2 verringert werden.

Die Grünen wollen eine neue Messgröße für die Wirtschaftsleistung einführen: den Jahreswohlstandsbericht anstelle des Bruttoinlandsproduktes. Darin sollen "neben ökonomischen auch ökologische, soziale, gleichstellungspolitische und gesellschaftliche Entwicklungen" dargestellt werden. Für Arbeitnehmer sollen "gute Arbeitsbedingungen, Mitbestimmung und tariflicher Schutz gelten", Frauen würden von einem Entgeltgleichheitsgesetz profitieren. Kleine und mittlere Einkommen sollen entlastet und zur Gegenfinanzierung der Spitzensteuersatz oberhalb von 100.000 Euro erhöht werden, die Partei fordert eine "Vermögenssteuer für Superreiche". Banken sollen stärker reguliert und Steuerschlupflöcher geschlossen werden. Weitere Pläne sind: Erhöhung des Mindestlohns, gleicher Lohn für Leiharbeiter, mehr verbindliche Tarifverträge.



DIE LINKE.

Die Linke "kämpft (...) für Alternativen zum Kapitalismus", ein anderes Wirtschaftssystem, sie will "einen neuen Sozialismus", einen "sozial-ökologischen Umbau" und die "Finanzmärkte schrumpfen". Unter anderem möchte sie den Mindestlohn auf 12 Euro erhöhen, befristete Arbeitsplätze und Leiharbeit abschaffen, Arbeit "gerechter verteilen", indem die Wochenarbeitszeit auf "um die 30 Stunden" gesenkt wird, im Gegenzug sollen mehr Arbeitsplätze entstehen. Es soll öffentliche Beschäftigung geben und mehr Personal im öffentlichen Dienst.

Die Partei will Gewerkschaften stärken, die Mitbestimmung und das Streikrecht ausweiten, höhere Löhne, geringere Gewinne für Unternehmen. "Der Bezug des Arbeitslosengeldes muss deutlich verlängert werden." Hartz IV soll abgeschafft werden, dafür soll es eine Mindestsicherung von 1050 Euro geben – "ohne Sanktionen und Kürzungsmöglichkeiten". Finanzieren will Die Linke dies durch eine "bessere Verteilung des Wohlstands": Reiche sollen stärker zur Kasse gebeten werden, zum Beispiel über die Vermögenssteuer, eine höhere Einkommensteuer für höhere Einkommen, die Erbschaftssteuer, eine Finanztransaktionssteuer und höhere Unternehmenssteuern. "Niedrige und mittlere Einkommen wollen wir entlasten." Die Partei sagt: "weg mit der Politik von Schuldenbremse und 'Schwarzer Null'".



Die FDP setzt auf die Eigenverantwortung der Menschen im Rahmen der Sozialen Marktwirtschaft, die jedem sozialen Aufstieg ermöglichen und Wachstum schaffen. Dabei will sie auf die "Ideen der vielen Unternehmer und mehr Freiraum statt auf Bürokratismus" setzen und bessere Bedingungen für Wagniskapital schaffen. Schulden sollen abgebaut, das Steuersystem vereinfacht, die Steuern begrenzt werden.

Zahlreiche Sozialleistungen wie etwa Hartz IV sollen in einem "liberalen Bürgergeld" zusammengeführt werden, das zur "Anstrengung ermutigen" müsse. Die FDP will die Ladenöffnungszeiten freigeben, damit man auch am Wochenende shoppen kann. Subventionen sollen abgebaut, eine "flächendeckende Glasfaser-Gigabit-Infrastruktur" geschaffen werden.



Die AfD bekennt sich zur Sozialen Marktwirtschaft und will den Mindestlohn erhalten. Subventionen will die Partei reduzieren, Steuern begrenzen, Erbschafts- und Vermögenssteuer sollen abgeschafft, die Mehrwertsteuer "um sieben Prozent" abgesenkt werden. Auch der Staatsverbrauch soll sinken. Die AfD ist für die "Freiheit der Handelswege", aber gegen Handelsabkommen wie TTIP, TISA und CETA. Der Mittelstand soll gestärkt werden. "Die Aussagen des Weltklimarats (IPCC), dass Klimaänderungen vorwiegend menschengemacht seien, sind wissenschaftlich nicht gesichert", schreibt die Partei, daher solle der Klimaschutzplan 2050 der Bundesregierung aufgehoben werden, Kernkraftwerke am Netz bleiben.



NTRG | Norddeutsche Treuhand- und Revisions-Gesellschaft mbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft | Steuerberatungsgesellschaft

wetreu



*Erd-, Feuer-, Seebestattungen,
Bestattungsvorsorge - Grabdenkmäler*

*Bestattungsinstitut
Klaus
GRIEM*

*Tel.: 04321 / 929600
24534 Neumünster, Sachsenring 38-40*




Strategisches Design
für Identität & werbliche Kommunikation
von Unternehmen, Personen und Städten

Drucksachen · Webdesign · Bildschirmpräsentationen
Marc Simon 04321.929936 www.polimorf.de




Gesellschaft für Kommunikations- und Netzwerktechnik mbH

Caritas-Pflegestation Neumünster · Telefon 04321 / 15124

Haus der Caritas, Liniestraße 1
24534 Neumünster
Mobil: 0171 5518483
Fax: 04321 / 404570
ambpflege-nms@caritas-sh.de
www.caritas-sh.de

Not sehen und handeln.
Caritas



leihberg
Optiker ... wir sehen uns!

Großflecken 68 · 24534 Neumünster

Tel.: 04321- 4 76 72

www.leihberg.de

ZWP Ingenieur-AG

AOK | **NORDWEST**
Die Gesundheitskasse.

**Rest- und Sonderposten
Sparschwein**



Fehmarnstr. 11
24539 Neumünster

G. Momsen-Seligmann
IMMOBILIEN & VERWALTUNG

- Wohnimmobilien
- Gewerbeimmobilien
- GMS-Spanienimmobilien

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

*Sommer ist die Zeit,
in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter
zu kalt war.*

Mark Twain



Kuhberg 20 · 24534 Neumünster
Telefon: (04321) 42392 · www.meintrio.de

Wrbng!

INMEDIUM GmbH · Werbeagentur
Goebenstraße 10 · 24534 Neumünster
info@inmedium.net · inmedium.net



Ludwig Hauschild GmbH
Hansaring 17
24534 Neumünster
04321-6 30 61
info@ludwig-hauschild.de
www.ludwig-hauschild.de

- Fenster&Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz
- Rollläden
- Einbruchschutz
- Reparaturen
- Verglasungen
- Insektenschutzgitter
- Markisen
- Einbauküchen
- Innentüren
- Tischlerarbeiten



Sommer – Sonne - Grillvergnügen

Grillfreunde kennen das: Regelmäßig kommt die Frage auf, welches Fleisch für den Holzkohle- oder Gasgrill gut geeignet ist bzw. welches besser nicht eingesetzt werden sollte.

Die Antwort ist relativ einfach: Gepökelte oder geräucherte Lebensmittel eignen sich nicht zum Grillen. Gepökeltes, wie Kasseler, Wiener Würstchen, Fleischwürsten oder Leberkäse enthält Nitritpökelsalz, das zur Farberhaltung beiträgt und für Aroma sorgt. Dieses Salz kann bei den hohen Temperaturen mit Eiweiß im Lebensmittel zu Nitrosaminen reagieren. Diese Substanzen gelten als krebserregend. Alternativ können Sie Brat- oder Grillwürstchen auf den Rost legen. Sie werden ohne Pökelsalz hergestellt.

Auch geräucherte Lebensmittel eignen sich nicht für den Grillrost. Durch den Räuchervorgang enthalten sie in der Regel bereits Verbrennungsschadstoffe aus dem Rauch

(z. B. Organochlorverbindungen wie PCB). Ihr Gehalt würde sich durch das Grillen noch weiter erhöhen. Zum Grillen geeignet sind generell Fleischstücke, die leicht mit Fett durchzogen sind. Dazu zählen z. B. Schweineschnitzel oder -filet, Rindersteaks von Hüfte, Rumpf oder Lende sowie Hähnchenschenkel oder Putenbrust. Wenn Sie Lamm mögen, können Sie auch Kotelett, Keule und Schulter grillen.

Dr. Claudia Müller, Bundeszentrum für Ernährung



MEHRENS
UNIFIED COMMUNICATION



WIR VERBINDEN MENSCHEN
www.mehrens.de 04321-9 66 69 -0

E neukauf
EDEKA



Frucht-Ecken

Danfoss



JOHANN & AMALIA
RESTAURATION IN DER STADTHALLE
TELEFON 04321 44626 · WWW.JOHANN-UND-AMALIA.DE · ÖFFNUNGSZEITEN: TÄGLICH VON 9 BIS 22 UHR



HOF VIERKAMP

Bernhard v. Bodelschwingh
staatlich geprüfter Landwirt

Hof Vierkamp 1
24623 Brokerlande
Tel.: 04324-220
Fax: 04324-1388
bodel@gmx.de

**VR Bank
Neumünster**



BLECHNAPF

Restaurant · Events · Feierlichkeiten
– *Wir bieten auch vegetarische & vegane Speisen* –

Gartenstraße 10 · Neumünster
Telefon: 04321. 44 0 11
www.restaurant-blechnapf.de

Deutsche Bank

Willkommen in Ihrer Filiale
Neumünster.

Sprechen Sie mit uns.
Filiale Neumünster
Großflecken 21, 24534 Neumünster
Telefon (04321) 4196-0

Leistung aus Leidenschaft



Wir sind für Sie da.
Im Trauerfall, zur Vorsorgeberatung,
zum persönlichen Gespräch.

Telefon 04321 92770



Johannes Selck
Bestattungsinstitut · Steinmetzbetrieb

Plöner Straße 108
24536 Neumünster
E-Mail info@selck.de
Internet www.selck.de

Schwan-Apotheke

Apothekerin Marianne Wefers
Kuhberg 28
24534 Neumünster

Telefon: 04321-44680
Fax: 04321-41509

info@schwanapotheke.net
www.schwanapotheke.net







Unser Sommer-Geheimrezept-Tipp

Açaí-Kokos-Bowl

Fertig in 15 Minuten und nur mit sommerlich leichten 300 kcal pro Portion

Für 4 Personen benötigen Sie

300 Gramm	Karma Jocos natur (alternativ Kokosmilch*)
500 Gramm	gemischte Beeren einige Beeren davon zum Dekorieren beiseite stellen
1	Banane in Stücke schneiden
2 Esslöffel	Honig
2 Esslöffel	Açaí Pulver
40 Gramm	Karma Coconut Chips Sweet (alternativ Kokoschips*)
20 Gramm	getrocknete Gojibeeren
2 Zweige	Pfefferminze

und dies ist der Weg zu Ihrer Açaí-Kokos-Bowl

1. Bowls:

Beeren mit allen Zutaten aus dem ersten Absatz mit Honig pürieren, in Bowls anrichten.

2. Dekoration:

Bowls mit den beiseitegestellten Beeren, Kokoschips, Gojibeeren und Pfefferminze verzieren.

3. zurücklehnen und genießen!

*Anmerkung Redaktion

Unser zweiter Sommer-Tipp

Frucht - Bagel

In 20 Minuten zu Ihrem perfekten Sommer-Snack!
Die Bagel sind auch ideal zum Picknicken geeignet!

Für 4 Personen benötigen Sie

6 Esslöffel	Erdnussbutter
4 Esslöffel	Natur Jogurt
2	Birnen, längs in ca. 5 mm dicken Scheiben
2	Äpfel, quer in ca. 5 mm dicken Scheiben
50 Gramm	Brombeeren
50 Gramm	Johannisbeeren
50 Gramm	Heidelbeeren
50 Gramm	Erdbeeren
40 Gramm	getrocknete Bananen
1	Kiwi, geviertelt, in dünnen Scheiben
4 Esslöffel	Mandelstifte
2 Gramm	Schokoladenspäne

und dies ist der Weg zu Ihren Frucht-Bagel

1. Aufstrich:

Erdnussbutter und Jogurt verrühren.
Fruchtscheiben mit je 2 Teelöffeln bestreichen.

2. Belag:

Frucht-Bagels nach Belieben belegen.

3. zurücklehnen und genießen!





Unsere Kollegen aus Graz:



MEGAPHON

Das steirische Straßenmagazin Megaphon bietet seinen Verkäufern neben einer sinnvollen Tätigkeit die Möglichkeit zur Weiterbildung in der Megaphon- Uni.

Die Initiative:

Ein Projekt auf Gegenseitigkeit

Die Studentin Laura Bono beobachtete während ihres Studiums in den 1990er-Jahren in London, wie sich unsichere, unglückliche Obdachlose in stolze Verkäufer/innen der eben gegründeten Straßenzeitung „Big Issue“ verwandelten. Für Bono war klar: Dass will ich auch in meiner Heimatstadt Graz.

Zurück in Österreich, machte sie sich auf die Suche nach einem Träger für das Projekt. Und hatte Erfolg: die Caritas Steiermark wagte sich an das Experiment und im Oktober 1995 erschien die erste Ausgabe der Straßenzeitung Megaphon.

Doch es zeigte sich sehr schnell, dass sich die Verkäufer in Graz von jenen in London unterschieden. Nicht einheimische Obdachlose, sondern verzweifelte Asylsuchende ergriffen ihre Chance. In den mehr als 20 Jahren, in denen die steirische Straßenzeitung mittlerweile besteht, ist sie zu einem Zeichen gelebter Integration geworden.

Ihre Verkäufer und Verkäuferinnen haben sehr viel dazu beigetragen, dass die Kommunikation zwischen

Zuwander/innen aus Afrika und der einheimischen Bevölkerung immer besser geworden ist. Bis heute. Immer noch kommen die meisten der mehr als 350 Verkäufer/innen des Megaphon aus Afrika, seit einigen Jahren kommen auch immer mehr Ost-Europäer/innen dazu.

Schon in der ersten Ausgabe betonte Bono, dass es ihr nicht lediglich darum gehe, hohe Verkaufsaufagen zu erzielen. Die sind zwar wichtig, aber immer ist es auch darum gegangen, durch eine gut gemachte Zeitung gesellschaftliche Impulse zu setzen. Das Megaphon hat sich nicht nur als publizistisches Sprachrohr erwiesen, es bereitet auch auf den Straßen den Weg für ein gutes Miteinander.

Das Magazin:

Wir schreiben laut und deutlich

Das Megaphon wird von Journalist/innen produziert und widmet sich sozialen Themen. Es gibt monatliche Schwerpunktthemen sowie einen aktuellen Teil und einen Kulturteil.

Dabei achten die Blattmacher/innen immer darauf, dass sie gesellschaftsrelevante Themen aufgreifen und legen großes Augenmerk darauf, nicht an den Leser/innen vorbeizu-

schreiben. In Zusammenarbeit mit der Wiener Agentur erdgeschoss, von der die graphische Gestaltung kommt, entstehen visuell ansprechende Seiten. Manchmal verspielt, doch immer relevant. Die Startauflage von 5000 Stück pro Monat konnte das Megaphon inzwischen mehr als vervierfachen.

Die Verkäufer/innen:

Integration als Schlüssel

Derzeit verkaufen rund 350 Verkäufer und Verkäuferinnen das Megaphon in der ganzen Steiermark. Die verkaufte Auflage schwankt zwischen 19.000 und 32.000 Hefen (Weihnachtsausgabe 2015) – Tendenz steigend. Neue Verkäufer/innen werden gut in ihre Arbeit eingeführt. Übers Jahr werden sie mit niederschwelliger Beratung unterstützt, die vor allem darauf abzielt, sie mit der jeweils richtigen Beratungsstelle für ihre Anliegen in Verbindung zu bringen.

Seit Jahren bewährt sich die Zusammenarbeit mit der Rechtsberatung der Caritas: Die Juristen kommen einmal im Monat in die Räumlichkeiten des Megaphon. Das nimmt vielen Asylsuchenden die Angst, die sie empfinden, wenn sie bei einer Insti-

tution anklopfen, die sie noch nicht kennen.

Street-Soccer: Homeless-World-Cup 2003 wurde in Graz der erste Homeless-World-Cup angepiffen. In dem Jahr trug Graz den Titel Kulturhauptstadt Europas und der damalige Megaphon-Leiter Harald Schmied konnte die Idee, die er mit seinem australischen Kollegen Mel Young bei einem Treffen des Internationalen Straßenzeitungsnetzwerks INSP ausgetüfelt hatte, auch wirklich umsetzen. Inzwischen ist der Homeless World Cup weltweit ein großer Erfolg.

Der Chor:

Viele Stimmen. Ein Klang.

Das Megaphon hat heute anstatt Fußball einen neuen Motor: den 2015 gegründeten Chor „Singing Megaphon“. Das Motto des Chors „Viele Stimmen, ein Klang!“ steht auch für jenes Ziel, das die Straßenzeitung als gesamtes im Auge hat. Wer nur einen Ton kennt, steckt in der Eintönigkeit. Megaphon-Verkäufer/innen singen gemeinsam mit alteingesessenen Grazer/innen, aber auch mit Migrant/innen aus verschiedensten Ländern.

Seit 2014 bringt der Chor unter Leitung von Daniel Erazo-Munoz Menschen zusammen, die gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten. Immer auch den nächsten Auftritt vor Augen, der die Sänger/innen an die unterschiedlichsten Aufführungsorte bringt, was wiederum viele Gelegenheiten für Begegnungen birgt.

Treffpunkt der Kulturen

Der Sitz des Megaphon ist das Ausschloß am Rand des Grazer Augartens mit dem Megaphon-Café. Seit 2007 wird es als Treffpunkt der Kul-

turen mit gastronomischen Angeboten aus der Region geführt. Dabei wird Wert auf Fair-Trade und saisonale Produkte gelegt. Mit den Veranstaltungsreihen Treffpunkt der Kulturen und Kultur auf der Terasse wird das Café zu einem Angelpunkt kultureller Kommunikation und zu einem Ort der Diskussion. In der kalten Jahreszeit hat sich die Megaphon-Filmreihe etabliert. Gezeigt werden Filme, die gesellschaftspolitische Themen aufgreifen, anschließend wird angeregt diskutiert. Im Sommer umfasst das Programm zwei Konzerte und eine hochkarätige Poetry-Slam-Veranstaltung.

Megaphon.Uni:

Bildung ohne Grenzen

Diskutiert wird auch im Rahmen der MegaphonUni und das schon seit 2004. In Kooperation mit dem Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz werden regelmäßig Vorlesungen, Workshops und Theaterprojekte organisiert. Jeder ist willkommen, ganz besonders jene, die sonst wenig Zugang zu Bildung haben.

Probleme und Lösungen

Immer mehr Armutsmigrant/innen versuchen auf der Straße zu Geld zu kommen. Einerseits durch Betteln, andererseits indem sie Straßenzeitungen zum Betteln missbrauchen. Es gehört zu den wichtigsten Aufgaben des Megaphon-Vertriebsbüros, sicherzustellen, dass sich unsere Verkäufer/innen den Richtlinien der

Straßenzeitung gemäß verhalten. Das beinhaltet vor allem freundliches Auftreten und die strikte Anweisung nicht zu betteln. Aber auch: Keine Hefte an Kunden zu verkaufen, die diese dann wiederum unautorisiert weiterverkaufen oder zum Betteln missbrauchen. Seit Jahreswechsel 2015/2016 haben wir einen Aufnahmestopp für neue Verkäufer/innen festgesetzt. Das war notwendig geworden, um den reibungslosen Verkauf nach unseren Richtlinien gewährleisten zu können.

Wünsche für die Zukunft

Das Megaphon soll noch lauter werden. Die Zeitung, die jede/r aufschlägt, wenn er oder sie wissen möchte, wie der Weg in eine bessere Zukunft bereitet werden soll. Egal ob durch Politik, Kunst oder persönlichen Einsatz. So dass es den Verkäufer/innen immer leichter fallen wird, sie zu verkaufen.


Zudem soll eine noch stärkere Identifikation aller Beteiligten mit dem Projekt Megaphon gefördert werden, durch gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge – die zu wieder neuen Projekten führen können, damit das Megaphon noch stärker als Motor für die Integration wirken kann. Wie jetzt schon der Megaphon-Chor, der unseren vorwiegend zugewanderten Verkäufer/innen schon viele Türen geöffnet hat.

Vielen Dank an die Kollegen/Innen der Megaphon Redaktion!

Kontakt

Megaphon
Auschloß
Friedrichgasse 36
A-8010 Graz

Tel: 0316/8015 650
Fax: 0316/81 23 99
<http://www.megaphon.at>
megaphon@caritas-steiermark.at



Es ist dein
Land, es ist
deine Stimme,
die darüber
entscheidet.
Also geh wählen!