

bibel

Beinhaltet: **Eine Lebens-Geschichte in neun Teilen.**
Inklusive Interviews, Rezepte, Exklusiv-Berichte vom Roten
(Weihnachtsmann) und many many more!



Vorwort

von Mag.i.k.

Weihnachten ist ein Fest zu Ehren der Geburt von Christus.

Obwohl das Geburtsdatum von Jesus völlig unbekannt ist, feiern wir am 25. seinen Geburtstag. Jetzt kann man sich natürlich fragen, **warum?** Warum wählen wir ein fiktives Datum? Um es feiern zu können im Sinne von „gebt dem Volk Brot und Spiele“ und es ist zufrieden? Um die Person Jesus realer erscheinen zu lassen, nachdem uns der Heilige Geist und die Empfängnis der Jungfrau Maria schon zur Genüge verwirren? Maria empfangt übrigens am 8. Dezember. **Ganze 17 Tage war sie schwanger!** Andere quälen sich 9 Monate mit möglichen Veränderungen des Allgemeinbefindens wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitstörungen, **Schwindel** und sicheren Zeichen der Schwangerschaft, wie etwa Veränderungen der Genitalorgane, der ausbleibenden Monatsblutung (Amenorrhoe – das klingt wie eine Krankheit, brrrr), einer eventuellen Vergrößerung von Gebärmutter und Brustdrüse oder einer verstärkten Pigmentierung des Warzenhofes an der Brustwarze, um dann schlussendlich nach bestenfalls 9 langen Monaten sich noch mit Dingen wie Kaiserschnitt (Plinius d. Ä. führt diese Bezeichnung übrigens auf Caesar zurück, der angeblich durch eine Schnittentbindung auf die Welt kam), Vakuumextraktion, Dammschnitt, Zangengeburt, Eklampsie und so weiter und so fort, auseinander setzen zu müssen. Andere machen das in 17 Tagen. Zum Vergleich: **Seepferdchen werden nach 2 bis 3 Wochen geboren während Skorpione einen Spielraum von 3 bis 18 Monaten haben!!**

Aber zurück zu unserem Geburtstagskind, das gar nicht Geburtstag hat. **Woher kommt denn nun dieser ominöse 25.?** Aus römischer Zeit ist bekannt, dass der 25. Dezember dem Sonnengott ("Sol invictus", lateinisch: unbesiegte Sonne) gehuldigt wurde. Im übertragenen Sinne war damit der römische Kaiser gemeint. **Die römisch-christliche Kirche, der daran gelegen war derartig heidnische Feste zu unterbinden, etablierte kurzerhand der 25. Dezember als Tag der Geburt von Gottes Sohn. Diese Wandlung von Sonne zu Jesus passierte in Rom so um das Jahr 354.** Im deutschen Sprachraum wurde das Fest ab 813 zum kirchlichen Feiertag erklärt und über den kirchlichen Rahmen hinaus, wurde Weihnachten dann ab dem 14. Jahrhundert bekannt.

Woher nun Weihnachtsbäume, Santa Cläuse, Zimtsterne und Sternspritzer kommen, ist eine andere Sache, die in weiteren Bibelausgaben sicherlich Erwähnung finden.

In dieser Ausgabe dreht sich alles um die Geburt.



3,17. Zu Adam sprach er: Weil du auf deine Frau gehört und von dem Baum gegessen hast, von dem zu essen ich dir verboten hatte. So ist verflucht der Akerboden deinetwegen./Unter Mühsal wirst du von ihm essen/alle Tage deines Lebens.



3,16. Zur Frau sprach er: Viel Mühsal bereite ich dir, sooft du schwanger wirst./ Unter Schmerzen gebierst du Kinder./ Du hast verlangen nach deinem Mann;/er aber wird über dich herschen.

Nachgeholfen

Was wäre wenn - nicht - ES geholfen hätte?

Die Auswahl des geeigneten Verhütungsmittels hängt von verschiedenen Faktoren wie z.B. Alter, Familienplanung, Sicherheit, Religion etc. ab. Bei Unsicherheiten kann ein Frauenarzt oder eine Familienberatungsstelle aufgesucht werden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen natürlicher, mechanischer, chemischer und hormoneller Verhütung. Manchmal ist es sinnvoll, verschiedene Verhütungsmethoden miteinander zu kombinieren. Die Sicherheit der einzelnen Verhütungsmethoden wird durch den sog. Pearl-Index angegeben. Man versteht darunter die Zahl der Schwangerschaften, die in einem Jahr auftreten, wenn 100 Frauen im gebärfähigen Alter die jeweilige Verhütungsmethode anwenden. Wenn keine Kinder mehr erwünscht sind, besteht durch die Sterilisation des Mannes oder der Frau die Möglichkeit dauerhaft zu verhüten. Eine Sterilisation ist in der Regel irreversibel.

<http://www.meine-gesundheit.de/krank/druck/verhuet.htm>

... die Auswahl des geeigneten Verhütungsmittels hängt von verschiedenen Faktoren wie z.B. Alter, Familienplanung, Sicherheit, Religion etc. ab. Bei Unsicherheiten kann ein Frauenarzt oder eine Familienberatungsstelle aufgesucht werden. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen natürlicher, mechanischer, chemischer und hormoneller Verhütung. Manchmal ist es sinnvoll, verschiedene Verhütungsmethoden miteinander zu kombinieren. Die Sicherheit der einzelnen Verhütungsmethoden wird durch den sog. Pearl-Index angegeben. Man versteht darunter die Zahl der Schwangerschaften, die in einem Jahr auftreten, wenn 100 Frauen im gebärfähigen Alter die jeweilige Verhütungsmethode anwenden. Wenn keine Kinder mehr erwünscht sind, besteht durch die Sterilisation des Mannes oder der Frau die Möglichkeit dauerhaft zu verhüten. Eine Sterilisation ist in der Regel irreversibel.

Natürliche Verhütungsmethoden

Zeitwahlmethode (nach Knaus-Ogino):

Die Methode besteht in der Beschränkung des sexuellen Verkehrs auf die unfruchtbaren Tage der Frau. Dabei ist zu beachten, dass die zweite Zyklusphase (nach dem Eisprung) konstant 13-14 Tage dauert. Außerdem beträgt die Lebensdauer der Spermien im weiblichen Genitaltrakt 24-72 Stunden. Die fruchtbaren Tage einer Frau beginnen demnach 3 Tage vor dem Eisprung. Bei einer zwischen 26 und 30 Tagen schwankenden Zykluslänge wird nach Knaus-Ogino zur Enthaltbarkeit zwischen dem 8. und 19. Zyklustag geraten. Die Methode ist relativ unsicher (Pearl-Index: 1-35). Bei stark schwankender Zykluslänge ist davon unbedingt abzuraten.

Basaltemperaturmessung:

Um die Zeit des Eisprungs festzustellen, wird die morgendliche Aufwachtemperatur gemessen. Nach dem Eisprung erhöht sich die Körpertemperatur um 0,3-0,5°C, eine Konzeption (Befruchtung) ist dann nicht mehr möglich (Pearl-Index: 1).

Billings-Methode:

Sie beruht auf dem Prinzip der Selbstbeobachtung. Der Eisprung kündigt sich und durch einen veränderten dünnflüssigen und spinnbaren Zervixschleim (Sekret des Muttermundes) an, der durch die Scheide austritt (Pearl-Index: 1-15).

Kombination von Basaltemperaturmessung und Beobachtung des Zervixschleims:

Wenn nach Verschwinden des dünnflüssigen Zervixschleims an drei aufeinanderfolgenden Tagen eine Erhöhung der Basaltemperatur gemessen wurde, befindet sich die Frau mit großer Sicherheit in der unfruchtbaren Zyklusphase (Pearl-Index: 1).

Vorteile der o. g. Methoden:

- * Keine Nebenwirkungen.

Nachteile o. g. Methoden:

- * Störanfällig durch Schwankungen des Eisprungs oder Unsicherheiten in der Messung. Bei Krankheit oder Streß verschieben sich der Eisprung und die Temperatur. Funktioniert nur bei mehr oder weniger regelmäßigem Zubettgehen (langer Nachtschlaf!) und geregelter Tagesablauf.
- * Während der fruchtbaren Tage müssen andere Verhütungsmittel verwendet werden.

* Coitus interruptus

...ist eine weit verbreitete Methode zur Schwangerschaftsverhütung. Abgesehen davon, dass diese Methode meist nicht zur sexuellen Befriedigung führt, ist sie auch mit einer hohen Versagerquote belastet (Pearl-Index: 10-38).

Chemische Methoden

Bei dieser Methode werden Spermien abtötende Substanzen in Form von Tabletten, Zäpfchen, Schaumovula, Salben, Gelees oder Sprays in die Scheide eingebracht. Damit diese Mittel ihre Wirkung vollständig entfalten, müssen sie mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden. Bei alleiniger Anwendung eher unsichere Methode (Pearl-Index: 3-25)!

Vorteile chemischer Methoden:

- * Nur bei Bedarf anzuwenden.
- * Töten bestimmte Krankheitserreger ab.

Nachteile chemischer Methoden:

- * Reizung der Scheidenschleimhaut.
- * Die Schaumbildung kann als störend empfunden werden.

Mechanische Methoden

Kondome (Präservative)

werden relativ häufig zur Schwangerschaftsverhütung benutzt. Die Sicherheit der Methode hängt von der richtigen Handhabung ab (Pearl-Index: 7-14). Sie sollten gemeinsam mit chemischen Verhütungsmethoden (Spermiziden) verwendet werden, um die Sicherheit zu erhöhen.

Vorteile des Kondoms:

- * Nur bei Bedarf anzuwenden.
- * Infektionsschutz insbesondere gegen sexuell übertragbare Krankheiten wie AIDS, Tripper und Syphilis.
- * Einfach und relativ preiswert.
- * Kondome sind die bisher einzige Verhütungsmethode, die vom Mann angewendet werden kann.

Nachteile des Kondoms:

- * Möglichkeit der Latexallergie.
- * Reduzierte Empfindsamkeit, wird oft als störend empfunden.

Scheidendiaphragma:

Eine Gummihalbschale, die in die Scheide eingeführt wird, um den Muttermund abzudecken. Ein Diaphragma muss vom Arzt genau angepasst werden. In Verbindung mit Spermien abtötenden Cremes ist das Diaphragma bei richtiger Handhabung eine recht sichere Verhütungsmethode (Pearl-Index: 4). Nach dem Geschlechtsverkehr muss das Diaphragma 6-8 Stunden in der Scheide belassen werden.

Femidom:

Eine Art Kondom für die Frau zum Einlegen in die Scheide. Die Sicherheit hängt von der Qualität des Produktes und von der Erfahrung und Zuverlässigkeit der Anwenderin ab.

Intrauterinpressare (IUP):

Das Pessar ist eine relativ sichere Verhütungsmethode (Pearl-Index: 0,5-2,7). Durch den Fremdkörperreiz des in die Gebärmutter eingebrachten Pessars wird verhindert, daß sich das befruchtete Ei in die Gebärmutterschleimhaut einnistet. Pessare sind Kunststoffkörper von verschiedener Form (u. a. Spirale). Meist sind sie mit Kupferdraht umwickelt, was wichtig ist für die kontrazeptive Wirkung. Pessare eignen sich vor allem für Frauen, die Kinder geboren haben und älter als 35 Jahre sind. Ein Pessar wird vom Arzt in der Zyklusmitte oder während der Periode eingesetzt (wenn der Muttermund weiter geöffnet ist). Es behält seine Wirksamkeit über 3-5 Jahre.

Vorteile der Spirale:

- * Hohe Sicherheit.
- * Dauerhafte Verhütung über Jahre.

Nachteile der Spirale:

- * Verstärkte und verlängerte Blutungen, Zwischenblutungen (Zyklusstörungen).
- * Infektionsgefahr.
- * Anfangs oft leichte Schmerzen.

Antibabypillen:

Es gibt eine Reihe verschiedener Antibabypillen, die sich im Anteil der Hormone Östrogen und Gestagen unterscheiden (Pearl-Index: 0,2-0,5)

Die Pille wirkt, indem sie den Eisprung verhindert. Man nennt sie deshalb auch "Ovulationshemmer". Ohne Eisprung (Ovulation) wird keine Eizelle aus dem Eierstock freigegeben. Es gibt kein befruchtungsfähiges Ei und somit auch keine Empfängnis. Diese Wirkung beruht auf den weiblichen Hormonen "Östrogen" und "Gestagen" in der Pille. Zusätzlich hat die Pille zwei weitere Effekte, die einer Schwangerschaft entgegen wirken. Sie sorgt dafür, dass die monatliche Verflüssigung des Schleims in der Gebärmutter ausbleibt - Samenfäden können erst garnicht in die Gebärmutter eindringen. Außerdem kommt es durch die Pille zu Veränderungen an der Gebärmutterschleimhaut, die die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle erschweren.

Die Pille sorgt damit für 3-fache Sicherheit:

- * Sie verhindert den Eisprung.
- * Sie verhindert das Eindringen von Samenzellen.
- * Sie verhindert die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut.

In Einphasenpräparaten sind Östrogene und Gestagene immer in der gleichen Zusammensetzung enthalten. Bei Zwei- und Dreiphasenpräparaten ändert sich die Tablettenzusammensetzung über die Einnahmezeit. Diese Präparate wurden entwickelt, um eine bessere Verträglichkeit durch Nachahmung des normalen Zyklus zu erreichen. Wichtig ist, dass man sich genau an die Reihenfolge in der Packung hält.

Bei allen Präparaten wird nach 21 Pillen eine Pause von 7 Tagen gemacht, in der es zu einer Blutung kommt. Manche Präparate enthalten zusätzlich für diese 7 Tage arzneistofffreie Tabletten (Placebos), damit man nicht aus dem Einnahmerhythmus kommt.

Der Arzt muß gemeinsam mit der Patientin entscheiden, welche Antibabypille am geeignetsten ist. Die Pille ist, wenn sie zuverlässig eingenommen wird, ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Wird einmal eine Pille vergessen, kann die Einnahme noch bis zu 12 Stunden später erfolgen. Wird die vergessene Pille mehr als 12 Stunden später eingenommen, so ist für den Zyklus kein sicherer Empfängnischutz mehr gegeben und es müssen zusätzliche Verhü-

tungsmittel genommen werden. Die Einnahme muß trotzdem fortgesetzt werden, um im Zyklus zu bleiben. Verbleiben nach der vergessenen Pille weniger als sieben Tabletten in der Packung, so sollte die nächste Packung ohne einwöchige Pause angefangen werden. Die Wirksamkeit der Pille kann auch beeinträchtigt werden durch Erbrechen und Durchfall, sowie durch die Einnahme bestimmter Medikamente, z.B. Barbiturate oder Breitspektrumantibiotika. Bei kurzzeitiger Einnahme dieser Arzneimittel, sollten Sie zusätzlich andere Verhütungsmittel verwenden, bei Langzeit-Anwendung müssen Sie auf andere Verhütungsmittel ausweichen.

Vorteile der Antibabypille:

- * Hohe Sicherheit.
- * Schutz vor Gebärmutter- und Eierstockkrebs.
- * Wirksam auch gegen Menstruationsbeschwerden (Zyklusstörungen) und Akne.

Nachteile der Antibabypille:

- * Ständige "Arzneimittelbelastung".
- * Man muß jeden Tag an die Einnahme denken.
- * Erhöhtes Risiko an Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislaufstörungen wie Thrombose, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Bestehen weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck oder erhöhter Blutfettspiegel muss von hormonellen Kontrazeptiva dringend abgeraten werden. Das gilt insbesondere für Raucherinnen, die älter als 30 Jahre sind.
- * Mögliche Nebenwirkungen: Gewichtszunahme, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, trockene Scheide, Scheideninfektionen, Abnahme des Geschlechtstriebes.

Minipille

Die Minipille enthält ausschließlich das Hormon Gestagen. Im Allgemeinen hemmt sie den Eisprung nicht. Ihre Wirkung besteht hauptsächlich darin, dass die Verflüssigung des Schleims um die Zeit des Eisprungs ausbleibt. Die Samenfäden können also nicht in die Gebärmutter eindringen. Zusätzlich wird der Transport des Eies im Eileiter behindert. Die Minipille ist auch für stillende Mütter geeignet, weil sie die Milchproduktion nicht zurück gehen lässt. Sie wird ohne Pause täglich eingenommen - auch während der Regelblutung. Bei der Sicherheit der Minipille kommt es sehr auf persönliche Disziplin an, denn die Minipille verliert bei Einnahmefehlern sehr schnell ihre Wirkung. So darf die übliche Einnahmezeit um nicht mehr als drei Stunden unter- bzw. überschritten werden (Pearl Index: 1-3).

Vorteile:

- * enthält nur Gestagen, deshalb auch für ganz junge Mädchen geeignet und für stillende Mütter

Nachteile:

- * erfordert sehr genaues Einhalten der Einnahmezeit, deshalb geringere Sicherheit

Depotpräparate:

Eine mögliche hormonelle Alternative zur Pille ist die Drei-Monats-Spritze. Eine Hormonspritze, die alle drei Monate vom Arzt verabreicht wird. Nachteilig dabei ist, daß es häufig zu Schmierblutungen kommt und nach der letzten Spritze die Menstruation lange ausbleiben kann. Diese Methode sollte nicht über Jahre angewandt werden. Die Drei-monatspritze liegt im Sicherheitsbereich der Pille, es gelten die gleichen Risiken wie für die Pille.

Morning-after-pill:

Hierbei wird nicht die Befruchtung verhindert, sondern die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Spätestens 24-48 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr muss mit der Einnahme von zwei Hormondragess begonnen werden, eine zweite Einnahme erfolgt 12 Stunden später (Pearl-Index: 0.1-2,6). Wegen starker Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen aufgrund der hohen Hormondosis ist die 'Morning-after-pill' eine Art "Notfallmaßnahme".

Intrauterinsystem (IUS)

Das IUS besteht aus einem kleinen Hormon freisetzenden Zylinder, der mit einem T-förmigen Kunststoffteil verbunden ist. Das weiche, flexible Kunststoffmaterial und die T-Form gewähren die sichere Position in der Gebärmutterhöhle. Das IUS ist nicht spürbar und gewährt vom ersten Tag an eine sehr hohe Empfängnis verhütende Sicherheit, die bis zu fünf Jahren bestehen bleibt (Pearl-Index: 0,02).

Das IUS gibt jeden Tag gleichmäßig geringe Mengen Gestagens Levonorgestrel in die Gebärmutterhöhle ab. Der Empfängnis verhütende Schutz beruht auf den lokalen Wirkungen des Gestagens in der Gebärmutter (es unterdrückt also nicht den Eisprung wie die Pille):

Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt sich. Die Samenfäden können dadurch nur noch sehr schwer in die Gebärmutterhöhle vordringen. Samenfäden, die dennoch durchkommen, werden in ihrer Beweglichkeit und Vitalität gehemmt. Außerdem wird der monatliche Aufbau der Gebärmutterschleimhaut stark vermindert, die Dicke der Schleimhaut nimmt deutlich ab. Eine Eizelle, die ausnahmsweise befruchtet würde, könnte sich gar nicht in der Gebärmutterschleimhaut einnisten.

Das IUS wird in erster Linie zur Empfängnisverhütung angewandt. Da die Monatsblutungen während der Anwendung schwächer und weniger schmerzhaft werden, eignet sich diese Methode auch zur Behandlung von zu starken und schmerzhaften Monatsblutungen.

IUS darf auch während der Stillzeit eingesetzt werden, da es nur Gestagen enthält und damit die Milchproduktion nicht beeinflusst.

Vorteile:

sehr hohe Sicherheit, dauerhafte Verhütung über 5 Jahre
Wirkung ist vollständig reversibel, Schwangerschaft schon im 1. Zyklus nach Entfernen möglich
schwächere und weniger schmerzhaft
Monatsblutung enthält nur Gestagen, dadurch auch in der Stillzeit geeignet

Nachteile:

relativ hohe "Sofort"kosten, Amortisierung erst bei längerer Verweilzeit

Von

Christiane von der Eltz, Apothekerin
Dr. Regina Schick, Ärztin

Ergebnis ↗



=nix

oder ↘

...künstliche Befruchtung

<http://www.quarks.de/fruchtbar/05.htm>

Die meisten Reproduktionsmediziner betonen, dass die eigentliche "Befruchtung" nicht künstlich, sondern noch immer vom Menschen unbeeinflusst abläuft. Denn die Befruchtung findet im Grunde erst statt, wenn sich das Erbgut der mütterlichen Eizelle mit dem des väterlichen Spermiums vermischt; also ca. 24 Stunden nachdem der Samen in die Eizelle eingedrungen ist.

Deshalb findet man häufig den Begriff: **Assistierte Befruchtung**. Der Natur wird nach dieser Definition nur etwas auf die Sprünge geholfen.

Methoden der "Assistierte Befruchtung"

Bei fast allen Methoden beginnt die Behandlung mit einer hormonellen Stimulation der Frau. Entweder mit dem Ziel, den Zeitpunkt des Eisprunges genau zu bestimmen, oder um mehr als eine Eizelle reifen zu lassen. Eine der häufigsten "Nebenwirkungen" der assistierten Befruchtung hat hier ihre Ursache: die Mehrlingschwangerschaft. Denn jede Eizelle kann ja potenziell befruchtet werden. Und wenn sich auch alle einnisten, sind Zwillinge oder gar Drillinge die Folge. In Deutschland dürfen nur maximal drei befruchtete Eizellen eingesetzt werden.

Die Insemination

Zum Zeitpunkt des Eisprunges werden gereinigte Spermien direkt in die Gebärmutterhöhle gespritzt. Dies ist die Methode der Wahl, wenn die Zahl und Beweglichkeit der Spermienzellen leicht bis mittelschwer eingeschränkt ist. Sie wird aber auch meist eingesetzt, wenn der Mann gar keine Spermien bilden kann und sich das Paar für eine Fremdspende entschieden hat. Der Samen eines fremden Mannes wird aufgetaut und der Frau eingespritzt.

Der intratubare Gametentransfer (GIFT)

Ei- und Samenzellen werden zunächst beiden Partnern entnommen, um dann gemeinsam in den Eileiter gespritzt zu werden; ohne dass die beiden bereits verschmolzen wären.

Die In-Vitro-Fertilisation (IVF)

Sie ist eigentlich der Überbegriff für alle Befruchtungsformen außerhalb des mütterlichen Körpers, also im "Glas" oder besser in der Petrischale um Labor.

Im engeren Sinne versteht man darunter, dass Ei- und Samenzelle in einem Petrischälchen zusammengegeben werden, um dort verschmelzen zu können. Die Gewinnung der Eizelle (meist mehrerer, nach hormoneller Stimulation) findet durch Punktion statt. Dabei werden unter Narkose oder schwacher Betäubung mit einer Kanüle die reifen Follikel (Eibläschen) aufgestochen und die Eizellen entnommen. Nach 24 Stunden im Brutschrank wird unter dem Mikroskop nachgesehen, ob ein oder mehrere Eizellen mit einer Samenzelle verschmolzen sind. Wenn das der Fall ist, können nach weiteren 24 Stunden der Frau über den so genannten Embryonentransfer (ET) maximal drei Embryonen (meist im Vier - Achtzellstadium) übertragen werden.

Neben dem Brutschrank gibt es für die ersten 48 Stunden des Embryo eine zweite "Lagermöglichkeit": die Vagina. Samen- und Eizelle werden zusammen mit dem Nährmedium in eine kleine Kapsel gegeben und bleiben 48 Stunden in der Scheide ("intravaginale Eizell-/ Embryokultur", IVC).

Die Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)

Diese Methode gibt es in Deutschland seit 1993 und hat nach Aussage vieler Mediziner die Fruchtbarkeitsbehandlung "revolutioniert". Mit ihr kann vor allem den Paaren geholfen werden, bei denen der Mann nur sehr wenige bewegliche Spermien hat. Denn nun müssen es die Spermien nicht mehr selber "ins Ei schafen".

Aus dem Ejakulat wird ein einziges Spermium in eine Kanüle aufgesaugt und dann direkt in die Eizelle gespritzt. Kritiker warnten vor der Gefahr, dass das Erbgut beschädigt und Missbildungen auftreten können.

Nach fünf Jahren und mehr als 50.000 ICSI-Geburten weltweit meinen einige Ärzte aber Entwarnung geben zu können. Die Fehlbildungsrate (ca. 2,3%) sei im Vergleich zur Normalbevölkerung nicht erhöht.

Microchirurgische epididymale Spermienaspiration (MESA)

Dabei werden Spermien aus dem Nebenhoden gewonnen. Wenn im Ejakulat keine Spermien gefunden wurden, können Samenzellen durch diesen operativen Eingriff aus ihrem "Zwischenlager" gewonnen werden.

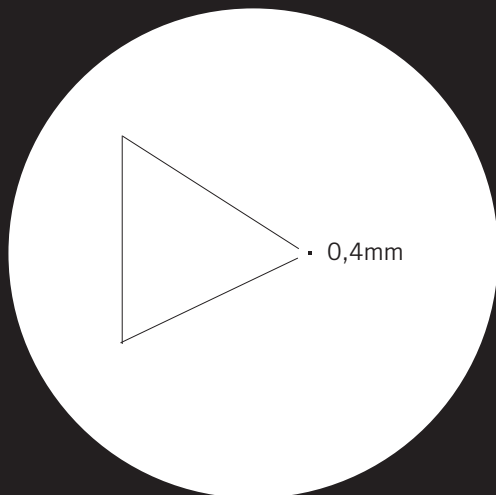
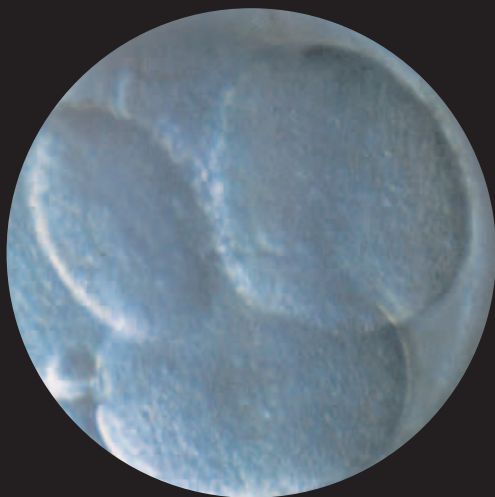
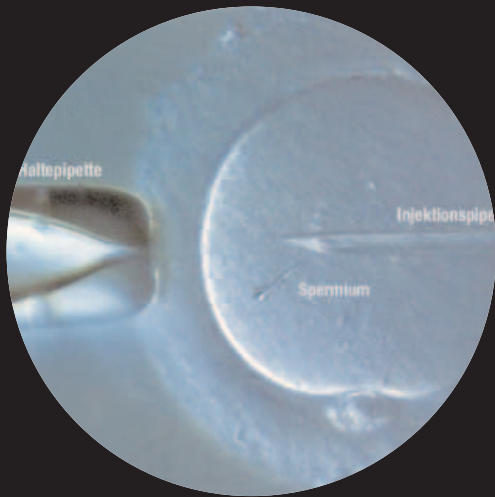
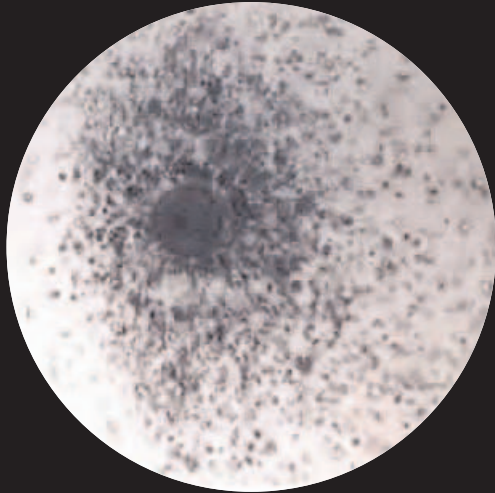
Testikuläre Spermienextraktion (TESE)

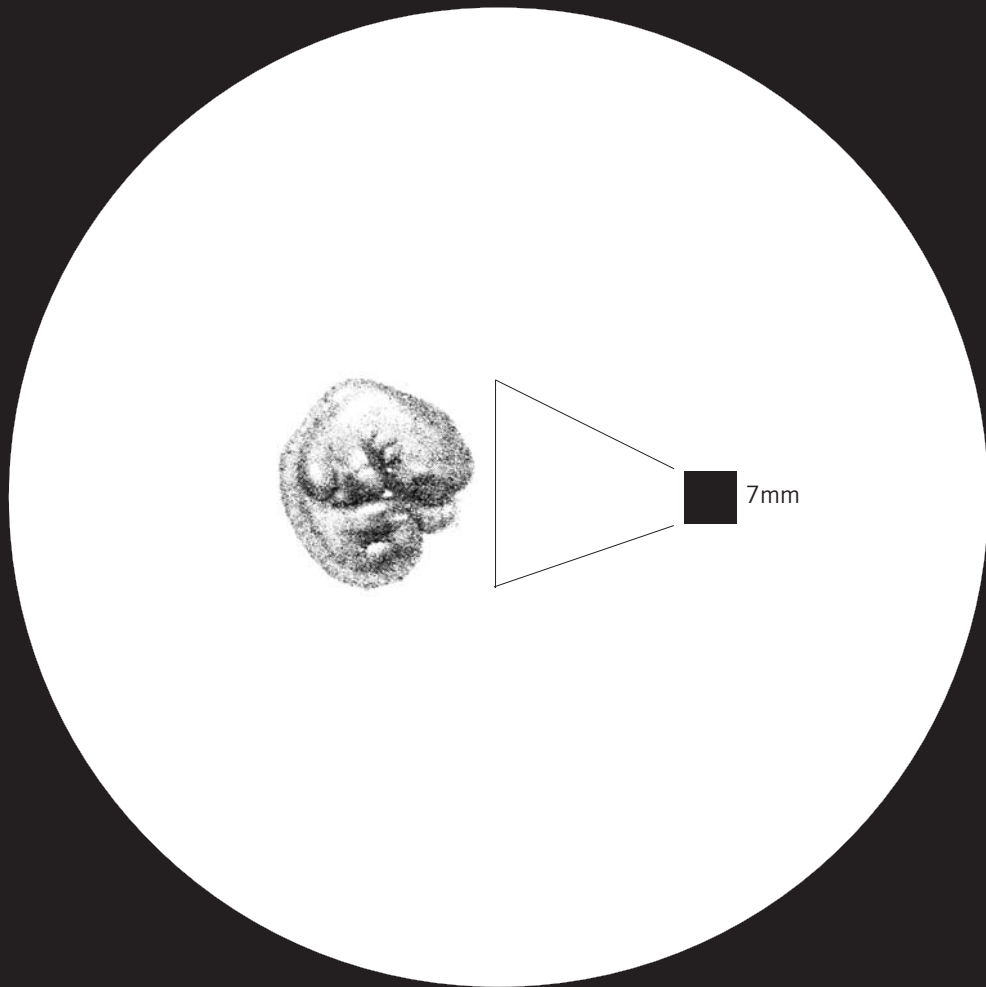
Hierbei wird versucht, Samenzellen aus dem Hoden direkt am Entstehungsort zu gewinnen. Ursprünglich dient dieses Verfahren der Diagnostik.

Kryokonservierung

Die heutige Gefriertechnik macht es möglich, dass Samenzellen, Hodengewebe oder auch die Vorkernstadien (Samen- und Eizelle sind verschmolzen, die Kerne jedoch noch nicht) und Embryonen teilweise jahrelang gelagert werden können. Schwierigkeiten bereitet allerdings noch das Einfrieren der unbefruchteten Eizellen. Deren Aufbewahrung bei einer Temperatur von -196 Grad ist noch keine Routine, häufig sind die Eizellen nach dem Auftauen kaputt.

= Ergebnis ↗





»ohnmächtig, bierselig und glückstrahlend«

Annette Langer © Der Spiegel



Thomas Gent

Der Hamburger Gynäkologe ist Landesverbandsvorsitzender des Berufsverbandes der Frauenärzte. Bevor er sich 1993 mit eigener Praxis in Hamburg-Rahlstedt niederließ, arbeitete der Geburtshelfer viele Jahre im Hamburger Marienkrankenhaus und in der Entbindungsklinik Hamburg-Barmbek. Gent verhalf über 4000 Kindern auf die Welt - darunter auch Jenny Elvers Sohn Paul, der im März 2001 per Kaiserschnitt in Hamburg entbunden wurde.

Ein Interview mit dem Geburtshelfer Thomas Gent

Der Hamburger Gynäkologe Thomas Gent ist Landesverbandsvorsitzender des Berufsverbandes der Frauenärzte. Mit Annette Langer sprach der erfahrene Geburtshelfer über Väter im Kreißsaal – ohnmächtige, bierselige und glückstrahlende.

Langer: Herr Gent, wie viele ohnmächtige Väter mussten Sie schon aus dem Kreißsaal tragen lassen?

Gent: In meiner Berufspraxis gab es definitiv nur drei Väter, die von der Ankunft ihres Nachkömmlings so übermannt wurden, dass es sie einfach nicht mehr auf den Beinen hielt.

Langer: Sind Männer bei der Entbindung ihrer Kinder also tapferer als viele denken?

Gent: Hebamme und Arzt merken in der Regel frühzeitig, wenn die Herren unruhig werden: Nestelnde Bewegungen, angsterfüllte Blicke oder die nervöse Kontaktaufnahme mit dem Personal sind klare Anzeichen dafür, dass ein Mann sich im Kreißsaal nicht wohl fühlt. Wenn wir ihn daraufhin fragen, ob er auf dem Flur ein Glas Wasser trinken oder eine Zigarette rauchen möchte, nehmen die meisten das Angebot dankend an.

Langer: Als behandelnder Arzt und Geburtshelfer können Sie laut Musterberufsordnung nach eigenem Ermessen entscheiden, wer bei einer Entbindung dabei sein darf. Welche Gründe könnte es geben, den werdenden Vater von der Teilnahme an der Geburt auszuschließen?

Gent: Vor allem einen: Wenn sich Komplikationen ankündigen, die großes technisches Equipment und viel Personal erfordern. Wenn wir einen zweiten Geburtshelfer, eine zusätzliche Hebamme, einen Kinderarzt, eine Kinderkrankenschwester oder einen Anästhesisten hinzurufen müssen, ist der Kreißsaal einfach zu voll. Der Vater kann in dieser Situation nicht helfen, und es ist besser, ihn vor der Tür warten zu lassen.

Langer: Was tun Sie, wenn sich ein Vater bei der Geburt aus den verschiedensten Gründen kontraproduktiv verhält?

Gent: Negative Grundeinstellungen wie »Stell dich nicht so an, andere Frauen haben das auch geschafft« sind für eine Geburt nicht besonders hilfreich. Wenn ein Mann so denkt, muss ich als Arzt das Gespür, aber auch das Rückgrat haben, zu sagen: »Es ist besser, Sie warten draußen.«

Langer: Was sollten Väter in der Entbindungsklinik vermeiden?

Gent: Alkoholgenuss! Väter, die sich mit Bier auf die Geburt vorbereiten, sind im Kreißaal untragbar.

Langer: Geht das manchmal über den berühmten Schnaps gegen die Aufregung hinaus?

Gent: Wir hatten tatsächlich eine Geburt, wo im Flur eine Zechrunde saß und darauf wartete, dass das Kind endlich zur Welt kommt. Als es dann so weit war, waren die Herren gar nicht mehr in der Lage, das Ereignis überhaupt wahrzunehmen. Es war wie beim Fußball: Man trinkt auf den Sieg der Mannschaft und kriegt das Ergebnis gar nicht mehr mit.

Langer: Wie viele Mütter verzichten darauf, ihren Mann bei der Geburt bei sich zu haben?

Gent: Das ist eine verschwindend kleine Zahl, nach meiner Erfahrung vielleicht zwei bis drei Prozent.

Langer: Warum so wenige?

Gent: Das liegt daran, dass die Väter von Anfang an in die Schwangerschaft mit einbezogen werden. Sie kommen mit zu den Vorsorgeuntersuchungen, begleiten die Geburtsvorbereitung und wollen dann auch bei der Entbindung dabei sein. Die Einstellung des Mannes zur Schwangerschaft hat sich verändert – er will nicht nur Produzent sein, sondern aktiv daran teilnehmen.

Langer: Nimmt eine Frau bei all den Schmerzen die Anwesenheit ihres Partners überhaupt wahr?

Gent: Es ist vorstellbar, dass sie das zeitweise vergisst. Die Geburt ist eine Ausnahmesituation, bei der die persönlichen Verhaltensweisen nicht vorhersehbar sind. Das beste Beispiel ist eine Kollegin von mir, eine hervorragende und erfahrene Frauenärztin, die, als sie selbst ein Kind bekam, mitten in der Austreibungsphase schrie: »Ich will nach Hause!« Als wir ihr sagten, dass das nicht ginge, weil sie jetzt ihr Kind bekäme, sagte sie: »Papperlapapp, ich kriege doch kein Kind!«

Langer: Welche Vorteile hat die Anwesenheit des Erzeugers bei der Geburt?

Gent: Wenn der Mann einen guten Zugang zu seiner Frau

hat, kann er sehr hilfreich sein. Wenn der Arzt allerdings unterschwellige Spannungen in der Partnerschaft spürt, dann sollte er sich überlegen, ob es gut ist, den Vater dabei zu behalten. Es gibt Frauen, die können nicht loslassen und sich gehen lassen. Manche wollen ihrem Partner gegenüber keine Schwäche zeigen. So etwas muss der Arzt erkennen, denn es ist ganz wesentlich für den Geburtsvorgang, dass die Frau loslässt.

Langer: Was bringt das Kreißaal-Erlebnis den Vätern?

Gent: Für den Vater ist es ein einmaliger Augenblick zu sehen, wie aus einer Vision Wirklichkeit wird. Trotz aller Technik, die es uns erlaubt, in der siebten Woche den Herzschlag des Kindes zu hören oder in der elften Woche das Geschlecht zu erkennen, hat man doch trotzdem kein Bild von dem Kind. Wenn es dann um die Ecke biegt und plötzlich ein Gesicht bekommt, das sich für immer einprägt, dann ist das ein nicht reproduzierbarer, ein absolut einmaliges Moment.

Langer: Wie steht es um mögliche Geburts-Traumata auf Seiten der Väter?

Gent: Was Väter besonders belastet, ist, wenn sie kein Blut sehen können. Weil Blut ein sehr intensiver Farbstoff ist, sieht alles meist schlimmer aus, als es ist: Schon 10 Milliliter Blut auf einen Liter Fruchtwasser reichen, um im Kreißaal Schlachthofatmosphäre zu verbreiten. Das überfordert manchen Vater. Außerdem sagt ihm der Instinkt, dass er seine Frau beschützen soll. Weil er das in dieser Situation nicht kann, fühlt er sich hilflos.

Langer: Kann das Erlebnis der Geburt dem Mann die Lust am Sex nehmen?

Gent: Das ist natürlich denkbar, aber ehrlich glauben kann ich das nicht. Wenn Männer ihre Frauen nicht mehr begehrenswert finden, hat das meiner Meinung nach meist andere Ursachen. Natürlich ist das Feedback, das ich in dieser Hinsicht von Männern bekomme, eher gering. In der Regel sind es die Frauen, die mir erzählen, dass sie nach der Geburt weniger Lust auf Sex haben. Einige gehen so in ihrer neuen Rolle auf, dass sie sich nicht mehr als Geliebte ihres Mannes, sondern nur noch als Mutter empfinden.

Langer: Es gehört inzwischen bereits zum guten Ton, gemeinsam mit dem Partner zu entbinden. Glauben Sie, dass dieser Trend sich in Zukunft umkehren könnte?

Gent: Das kann ich mir für den Moment vorstellen, in dem die Frauen eine andere Form des Selbstbewusstseins entwickeln und sich ganz klar dafür entscheiden, eine so urweibliche Sache wie die Geburt allein zu bewältigen.

Alles a b'schiss

Ein Weihnachtsmann-Report



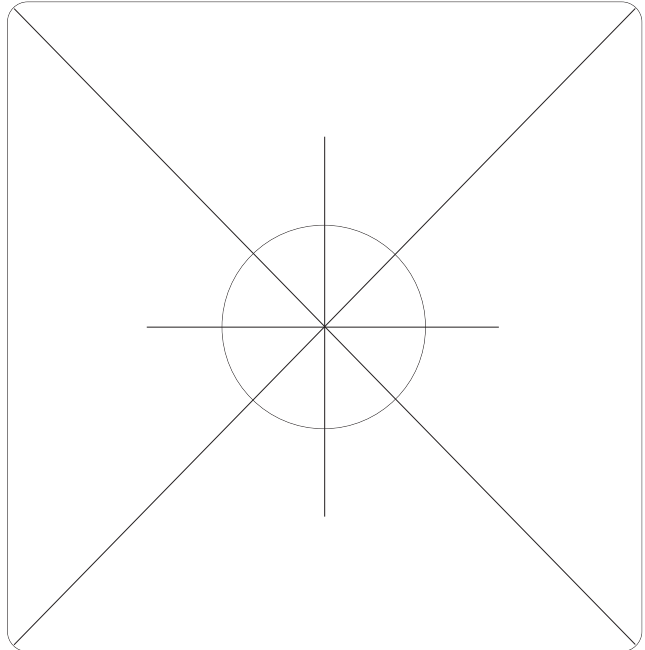
Auf der Suche nach dem Weihnachtsmann. In Wien. In der Vorweihnachtszeit. Man könnte meinen, es sollte kein Problem darstellen, auch welche zu finden. Sei es auf Weihnachtsmärkten (Rathaus, Altwiener/Freyung, usw. ...), in diversen Einkaufspassagen und Einkaufszentren, als auch beispielsweise auf der Mariahilfer Straße. Nun, wir hatten einige Probleme damit. Wohl fanden wir einige Exemplare der Gattung Weihnachts-

mann (zu den Weihnachtsfrauen später noch), diese waren allerdings meist künstlicher Natur, und waren EINFACH NICHT ECHT! Den Beweis treten wir auf den nachfolgenden drei Seiten an, kommentarlos. Denn was uns geboten wurde, war unter jeder Kritik, aber seht selbst. Ach ja: puncto Weihnachtsfrauen: Gibt es überhaupt nicht, gab es nie, und wenn, dann auch nur von der künstlichen Sorte, die falschen. Warum, konnte

uns niemand beantworten. So begnügten wir uns also mit dem Gefundenen, ständig aber mit dem Gedanken spielend, vielleicht doch noch selbst erhalten zu müssen. Allerdings: Das geht nicht so einfach, nur eine rote Mütze auf dem Kopf reicht nicht aus, ein weißer Rauschebart muss her, roter Mantel und die diversen allgemeinbekanntesten Accessoires.







Warum Sex?

Von Birgit Dalheimer, Benedikt Föger und Julia Harflinger © heureka! 6/02

Sex ist zur Vermehrung nicht unbedingt notwendig, wie ein Blick zurück in die Evolutionsgeschichte zeigt: Viele Organismen schaffen es, sich ohne den Austausch von Körperflüssigkeiten fortzupflanzen. Warum sich in der Natur die sexuelle Reproduktion durchsetzte, ist nach wie vor nicht restlos geklärt.

Insbesondere die Existenz des männlichen Geschlechts gibt nach wie vor Rätsel auf.

Im Anfang war kein Sex. Natürlich würde uns ohne Sex einiges abgehen: Hätte ihn die Natur nicht erfunden, so würden viele der schönsten Dinge des Lebens – einmal abgesehen vom Sex selbst – nicht existieren: Pflanzen würden nicht blühen, Vögel nicht singen, der Pfau würde kein Rad schlagen und Hirsche kein Geweih tragen. Männer würden keine Sportwagen fahren und Frauen keine Miniröcke tragen. Der enorme Aufwand, der in der Natur und beim Menschen für Sex betrieben wird, wirkt – gemessen am scheinbar geringen Nutzen – paradox. Zudem würde ohne Sex und ohne zwei Geschlechter einiges einfacher werden: Es gäbe keine Nebenbuhler mehr und keinen Liebeskummer, kein sinnloses Protzen und keine dummen Lügen.

Dass Leben ohne Sexualität auch bestehen kann, beweist ein Blick zurück in die Evolutionsgeschichte. Die ersten Lebewesen wie Bakterien und Blaualgen, die vor vier bis fünf Milliarden Jahren entstanden, vermehrten sich asexuell. Und sie machen es bis heute so. Die Vorteile sind unübersehbar: Ein einziger elterlicher Organismus kopiert seine Erbinformation, teilt sich und gibt seine Baupläne vollständig an den Nachwuchs weiter. Somit ist die gesamte Nachkommenschaft genetisch identisch. Die mühsame Suche und Wahl eines Partners wird überflüssig.

Evolutionäre Weiterentwicklung ist freilich auch auf diese Weise möglich: Gelegentlich kommt es zu einer zufälligen Veränderung im Erbmaterial. Ist eine solche "Mutation" vorteilhaft, kann dieser Klon – durch erhöhte Kältetoleranz etwa – einen neuen Lebensraum besiedeln oder sich an andere Veränderungen anpassen. Die Bakterien fuhren mit ihrer Strategie jedenfalls äußerst gut, und so kam es, dass kaum ein Ort der Erde frei von ihnen blieb. Ein Grund dafür ist ihre kurze Generationsdauer: Manche dieser einfachen Organismen können sich alle zwanzig Minuten teilen.

99-prozentige Sexualisierung. Mittlerweile jedoch vermehren sich aber über 99 Prozent aller existierenden Tier- und Pflanzenarten sexuell, das heißt, sie kombinieren ihre DNA mit der eines Sexpartners ihrer Art und erzeugen dadurch genetisch neuartigen Nachwuchs. Warum aber kam es vor ein bis zwei Milliarden Jahren dazu, dass Bakterien begannen, ihre Körpersäfte bzw. ihre DNA über Zytoplasmabrücken auszutauschen? Warum also etablierte sich nach und nach die Rekombination von Erbinformation zweier Organismen, also die sexuelle Fortpflanzung?

So unbestritten der Erfolg der sexuellen Vermehrung evolutionsgeschichtlich auch sein mag, so uneinheitlich und umstritten sind die Begründungen der Biologie. Was möglicherweise auch damit zu tun hat, dass in der Biologie die Bedeutung der sexuellen Selektion lange Zeit unterschätzt wurde. Vor allem deshalb, weil männliche Biologen des

19. Jahrhunderts nicht glauben konnten, dass weibliche Tiere sich ihre Sexualpartner aktiv auswählen, blieben evolutionstheoretische Erklärungen der Sexualität lange Zeit Mangelware. Und bis heute ist der Glaube weit verbreitet, dass die einzige Triebkraft der Evolution die natürliche Selektion im engeren Sinn – also das "Survival of the fittest" – sei.

Konkurrenz der Theorien. Mittlerweile ist die Evolutionsbiologie längst zu einem zentralen Forschungsgebiet der Wissenschaften vom Leben avanciert. Und entsprechend gibt es heute mehr als zwanzig verschiedene und zum Teil widersprüchliche Theorien darüber, warum sich Sex in der Natur durchgesetzt hat – widersprüchlich auch deshalb, weil die experimentellen Daten bislang noch eher karg sind. Doch längst arbeiten die Evolutionsbiologen daran, ihre Theorien mithilfe der Molekularbiologie und komplizierten Computersimulationen zu überprüfen.

Beobachtungen an lebenden Organismen sind die Ausnahme von der Regel, was in der Natur der Sache liegt: "Evolution in the making" ist ein extrem langwieriger Prozess; nur wenige Modellorganismen vermehren sich so rasch, dass ein Forscherleben ausreicht, um Einblicke in langfristige Evolutionsprozesse zu erhaschen. Ein solcher Organismus ist die Bäckerhefe, die die amerikanischen Forscher Clifford Zeyl und Graham Bell genauer auf ihr Sexual- bzw. Nicht-Sexualleben hin untersucht haben. Sie kamen zu dem Schluss, dass sich im Laufe der Zeit in den sich sexuell vermehrenden Populationen nur wenige schädliche Mutationen ansammeln, während die asexuellen immer mehr degenerieren. Den schädlichen Veränderungen ergeht es wie im Fegefeuer. Schlechte Mutationen würden ausgemerzt, bevor sie in einer Population die Überhand gewinnen.

Sind Männer überflüssig? Der deutsche Zoologe Manfred Milinski ist einer jener Forscher, die mithilfe von komplizierten Computersimulationen der Evolution des Lebens bzw. der Sexualität auf die Spur kommen wollen. Auf die Frage, warum sich Tiere und Menschen sexuell fortpflanzen, weiß auch er keine Antwort, wie er unumwunden zugeibt: "Im Besonderen können wir nicht erklären, weshalb es das männliche Geschlecht gibt. Theoretisch gäbe es kein Problem mit Weibchen, die sich asexuell, also durch Parthenogenese fortpflanzen", erklärt der Direktor des Max-Planck-Instituts für Limnologie.

Zu diesem für ihn und seine Geschlechtsgenossen – zumindest theoretisch – existenzgefährdenden Befund kamen Evolutionsbiologen dadurch, dass sie Computersimulationen durchspielten, die von einer bestimmten Anzahl "genetisch" unterschiedlicher Individuen ausgehen, die sich unter bestimmten Umwelt- und Konkurrenzbedingungen

vermehrten sollten. Nach einigen virtuellen Generationen ließ sich beobachten, welche der ursprünglichen Individuen in der vorbestimmten Umgebung den größeren Erfolg - das heißt: mehr überlebensfähige Nachkommen - haben. Das überraschende Ergebnis: Es waren die Asexuellen, die sich in den computergenerierten Stammesgeschichten durchsetzten. Im direkten Vergleich dauerte es kaum mehr als zehn Generationen, bis die auf Zweisamkeit bedachten Lebewesen von den sich mittels Jungfernzeugung vermehrenden Einzelgängern zahlenmäßig bei weitem übertroffen wurden. Und wenig später waren jene Individuen endgültig ausgestorben, die zur Fortpflanzung Paare bildeten.

Sex als Anpassungsstrategie? Nun ist aber offensichtlich, dass die tatsächliche Evolution die virtuelle Lügen straft. Warum aber versagte dann das Computermodell? Es war schlicht zu wenig realitätsnahe, sprich: Man hatte bei der Computersimulation die sich verändernden Lebensbedingungen zu wenig berücksichtigt. Also wurden die virtuellen Umweltbedingungen, zum Beispiel das Klima, über mehrere Generationen langsam geändert. Und siehe da: Je schneller die Veränderungen, desto länger überlebte die Gruppe der sich sexuell Fortpflanzenden - um früher oder später indes doch irgendwann auszusterben und den Einzelgängern das Feld zu überlassen.

Einzige Ausnahme: Bei drastischen Veränderungen von einer Generation auf die andere hatten die Asexuellen plötzlich keine Chance mehr. Doch wo finden sich ähnlich drastische Umbrüche außerhalb wohl definierter Computersimulationen? Wo herrscht in einer Generation Tropenklima und in der nächsten Polarwetter?

Es ist natürlich nicht das Klima, das sich quasi von heute auf morgen verändert. Unglaublich vielseitig und rasant schnell wandelbar sind aber Viren und Bakterien - all die Erreger von Infektionskrankheiten. Der britische Biologe William Hamilton war es, dem bereits in den Sechzigerjahren dieser zündende Gedanke gekommen war: Gefragt ist also ein hochflexibles Immunsystem, das Fremdes - und also auch neues Fremdes - schnell als fremd erkennt und vernichtet, bevor es im Körper Schaden anrichten kann. Die Antwort auf sich ändernde Umweltbedingungen und flexible Parasiten heißt also Rekombination: die Durchmischung und zufällige Neukombination des Erbgutes zweier Individuen. Sex eben.

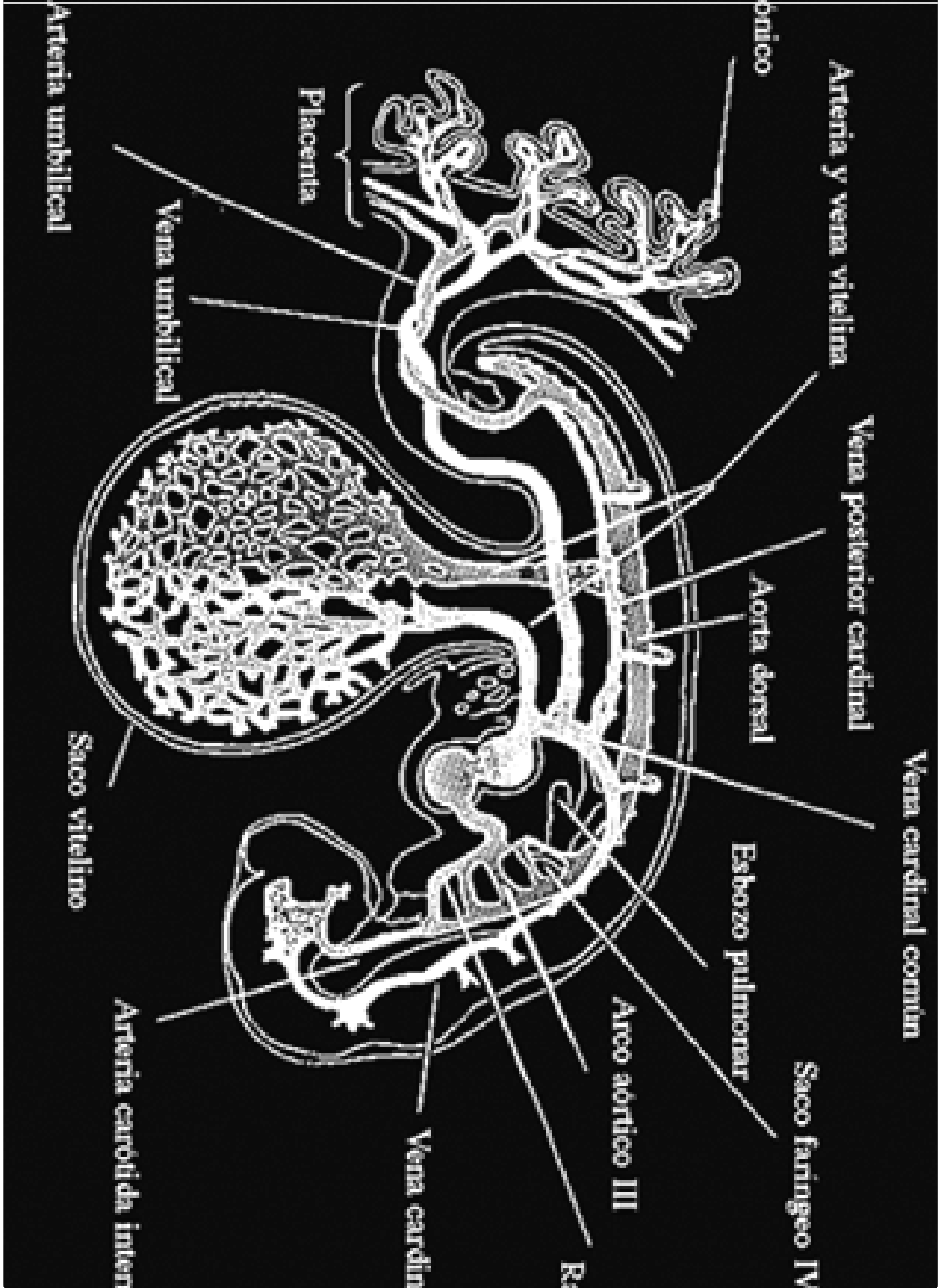
Genetischer Rüstungswettlauf. Ein ganz ähnlicher Erklärungsansatz ist die so genannte Red-Queen-Hypothese, die in den Siebzigerjahren vom Evolutionsbiologen Leigh Van Valen formuliert wurde. Eltern mit jeweils einer "guten" Mutation bekommen "superfite" Nachkommen, die beide Vorteile in sich vereinen. Der Erfolg eines Individu-

ums hängt auch hier davon ab, wie gut es Krankheitserreger und Parasiten abwehren kann. Da die Strategien der Angreifer immer raffinierter werden, muss das Immunsystem ebenfalls flexibel sein. Zwischen Parasiten und ihren Wirten herrscht ein verbissener Rüstungswettlauf.

Lebewesen, die durch genetische Neuerungen besser gegen Krankheitserreger gerüstet sind, haben daher höhere Überlebens- und Fortpflanzungschancen. Dadurch wird ein anfangs seltenes Abwehrmuster immer häufiger, und die Krankheitserreger finden wieder einen Weg, es zu überlisten. Die Hypothese über das genetische Wettrüsten einer Art und ihrer Angreifer hat ihren Namen von der Roten Königin aus "Alice im Wunderland": Im legendären Land der Roten Königin muss man laufen, um am gleichen Ort zu bleiben. Will man weiterkommen, muss man doppelt so schnell sein.

Organismen, die sich sowohl sexuell als auch asexuell fortpflanzen können - wie zum Beispiel die Blattläuse -, sind für die Klärung der Frage "Warum Sex?" naturgemäß von besonderem Interesse. Neuseeländische Süßwasserschnecken jedenfalls stützen die Annahmen der Parasitentheorie: In dicht besiedelten Seen vermehren sie sich sexuell und produzieren so immer neue Varianten des Immunsystems. Wenn sie hingegen in parasitenarmen Gewässern leben, verlassen sie sich auf asexuelle Reproduktion.

Immungene zum "Erschnuppern". Ein anderer Beleg dafür, dass die Entwicklung der sexuellen Reproduktion etwas mit der Ausbildung eines hochflexiblen Immunsystems zu tun hat, lieferte die Entdeckung der MHC-Moleküle, benannt nach dem so genannten "major histocompatibility complex". Diese Moleküle werden von rund einem Dutzend Genen programmiert, und je bunter zusammengesetzt diese Genvarianten sind, desto breiter ist auch das Spektrum an Krankheitserregern, auf das reagiert werden kann. Wenn Weibchen also wüssten, welche Genvarianten sie selbst tragen, könnten sie bei ihrer Partnerwahl gezielt, evolutionsbiologisch erfolgversprechend vorgehen. Und scheinbar tun sie das auch immer schon wie automatisch. Erste Hinweise darauf lieferten US-amerikanische Forscher in Versuchen an Mäusen, bei denen sich zeigen ließ, dass man Immungene "riechen" kann. Mäuseweibchen "erkennen" an Duftstoffen die MHC-Gen-Varianten der Männchen, und irgendwie "wissen" sie offenbar auch, welche sie selbst tragen. Das erleichtert die - evolutionstheoretisch günstigste - Partnerwahl ungemein. Wie genau dieses Riechen, Erkennen und Wissen funktioniert, ist allerdings noch weitgehend unbekannt.



Mahlzeit!

Traditional Food zur Geburt & Kochen mit Hand und Herz

TÜRKEI

Logusa Serbeti

Die Verwandten, Nachbarn und Bekannten der Wöchnerin bringen bei ihrem Besuch neben verschiedenen Geschenken auch Milch, Joghurt, Eier, Suppe u.a. Lebensmittel mit.

Dem Besucher wird ein spezielles Getränk, Logusa Serbeti, mit rotgefärbtem Zucker hergestelltes Erfrischungsgetränk, Milch, Süßspeisen oder Gebäck angeboten.

Die Wöchnerin wird mit Milchprodukten, Zwiebeln, Weizengrütze, Linsen, Zuckersirup, und Süßigkeiten ernährt, weil man glaubt dass das die Funktion der Milchdrüsen anregen würde.

Kichererbsen, Bohnen und verschiedene Obstsorten werden jedoch als unverträglich gemieden, auch kaltes Wasser zu trinken ist der Wöchnerin nicht gestattet.

POLEN

Oblatte

Vor dem Mahl am Heiligabend bricht man die Oblatte. Dieser Brauch kommt aus Südeuropa, wo Menschen vor vielen Jahrhunderten sich die sogenannten Eulogien, das Opferbrot, gegenseitig geschenkt hatten. In Polen bricht man sich mit der Oblatte mit jedem, der beim Heiligabendmahl anwesend ist, und wünscht ihm dabei alles Gute.

Beim anschließenden Mahl wird in Polen kein Fleisch gegessen. Von Region zu Region in Polen unterscheiden sich die Speisen, obwohl überall Karpfen und Hering werden gegessen. Am Anfang wird immer Suppe gegessen, und zwar je nach Region entweder rote Rübensuppe mit Kröpfchen, bzw. mit Pastetchen, Pilzsuppe mit Fleckerln, oder Fischsuppe. Oft werden auch Kraut mit Pilzen und Kompott aus getrocknetem Obst serviert. Das Heiligabendmahl endet mit speziellen Kuchensorten: Lebkuchen, Mohnkuchen und Mohn- bzw. Marmeladestriezel.

SCHWEDEN

Lussekatter

0,3 l Milch

1 g Safran

5 dag Hefe

70 dag Mehl

15 dag Zucker

12 dag Butter

Ei, Salz, Rosinen, Mandeln

1 Butter schmelzen und zusammen mit der Milch und dem Safran auf Handwärme (37°) erwärmen. **2** Über die zerteilte Hefe gießen. Zucker, Mehl und Salz begeben (Zimmertemperatur), alles kräftig durchkneten. **3** Bedeckt 30 Minuten stehen lassen. Teig nochmals durchschlagen, teilen und in kleine Brötchen formen. Rosinen und Mandeln in die Brötchen drücken. **4** Nachmals bedecken und 30 Minuten stehen lassen. **5** Mit gesprudeltem Ei bestreichen. Bei 250° goldbraun backen. **6** Warm servieren.



HÜHNERBRUST, MARINIERT MIT ZITRONENGRAS & INGWER

100 g Ingwer

2 Stängel Zitronengras

2 EL Olivenöl

4 schöne Hühnerbrüste

600 g Pak Choi (oder Mangold oder Blattspinat)

1 EL Sesamöl

1 EL Sesamkörner

1 roter Pfefferoni, fein gehackt

1 Hand voll Korianderblätter

1 Für die Marinade ungeschälten Ingwer und Zitronengras fein hacken und mit dem Olivenöl in einer Schüssel mischen. Hühnerbrüste einlegen, gut mit Marinade bedecken, kühl stellen.

2 Hühnerbrüste auf ein Backblech legen, mit der übrig gebliebenen Marinade bestreichen, mit Folie bedecken und im vorgeheizten Rohr (Gasherd Stufe 7) 15–20 Minuten garen.

3 2–3 Minuten ruhen lassen, dann in Stücke teilen, Marinade entsorgen. **4** Pak Choi ca. 3–4 Minuten dünsten. **5** Dann Pak Choi auf eine Servierplatte geben, mit Sesamöl beträufeln und Sesamkörnern bestreuen, Hühnerteile darauf legen. **6** Mit Pfefferoni und Korianderblättern garnieren. Fertig!

VORARLBERGER KÄSSPÄTZLE

500 g griffiges Mehl

4–5 Eidotter (aus Freilandhaltung bitte)

Milch oder Wasser

Salz

Vorarlberger Bergkäse und Vorarlberger Räskäs

(Faustregel: ca 7–8 dag pro Person)

1 große weiße Zwiebel

60–80 g Butter

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Weinempfehlung: Ein kühles, helles Bier.

1 In großem Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Daweil den Teig anrühren: Mehl, Eidotter, einen kleinen Schuss Milch oder Wasser und ein wenig Salz mit einer Gabel grob verrühren. Der Teig sollte jedenfalls recht fest sein, nicht flüssig. Die Spätzle im Wasser kurze Zeit kochen lassen (10–20 Sekunden), eigentlich bis sie schwimmen, dann abseihen.

2 Den Käse reiben und mischen. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Reichlich Butter in einem Topf auf kleiner Stufe langsam erhitzen. Die gekochten Spätzle gleich in das Gefäß, in dem die Kässpätzle serviert werden sollen, geben. Nach jedem Durchgang die Spätzle gleich mit Käse bestreuen, dann die nächste Schicht Spätzle

darüber, wieder Käse etc. **3** Dazwischen mal schauen, ob die Butter schon flüssig ist. Ja? Hinein mit den Zwiebelringen und diese langsam rösten lassen. Goldgelb! **4** Tipp: Die Spätzle recht nass abseihen, d. h. die Kässpätzle dürfen recht feucht sein, dann kann nämlich mit dem Fett ein wenig gespart werden. Manche nehmen auch noch einen Schuss Sudwasser und gießen diesen über die Spätzle. **5** So. Die Zwiebeln haben die richtige Farbe! Sofort vom Feuer nehmen und über die Spätzle gießen. Kräftig pfeffern (Aus der Mühle!) **6** Kässpätzle sind fett und ungesund. Sie machen dick und sind so sättigend, dass manche meinen, ohne den anschließenden Verdauungs-Schnaps führten sie zu Darmverschluss. Alles Lügen ...



POTSDAM POTATOS

ca. 1 kg festkochende Kartoffeln

1 Beutel Knorr Salatkrönung Zwiebel Kräuter

ca. 100 ml Kikkoman-Sojasauce

3–6 Gewürzgurken

1–2 EL Öl

1 Wir schneiden die Kartoffeln – gewaschen, aber nicht geschält – in dünne Scheiben. Ab damit in eine große Pfanne und ohne Fett ca. 5–6 Min. »antrocknen« lassen. **2** Nun streuen wir das Knorr-Zeugs, Zucker sowie eine Prise Salz darüber. Das geschieht wiederum ca. 5 Min. lang. **3** Nun löschen wir den Inhalt der Pfanne mit der Sojasauce ab und nach und nach mit ca. 1/3 l Wasser. Wenden, durchziehen lassen, bei reduzierter Hitze wieder wenden. **4** Dann schneiden wir die Gewürzgurken in Scheiben und geben sie unter die Kartoffeln. Dazu das Öl. **5** Zugedeckt lassen wir die Mischung bei schwacher Hitze ca. 50 Min. ziehen. Ab und zu schauen wir nach, probieren, ob die Kartoffelscheiben weich, aber nicht zu matschig sind, eventuell nachwürzen. Dazu kann man reichen, was man will: Würstchen, Eier, Fisch, Fleisch oder gar nichts.

LUSSEKATTER (LUCIA KATZEN)

0,3 l Milch

1 g Safran

5 dag Hefe

70 dag Mehl

15 dag Zucker

12 dag Butter

Ei, Salz, Rosinen, Mandeln

1 Den Butter schmelzen lassen und zusammen mit der Milch und dem Safran auf Handtemperatur (37°) erwärmen. **2** Nun gießen Sie dies über die zerteilte Hefe. **3** Zucker, Mehl und Salz begeben, anschließend alles kräftig durchkneten. **4** Bedeckt ca. eine halbe Stunde stehenlassen. **5** Den Teig nochmals durchschlagen, teilen und in kleine Brötchen formen. **6** Rosinen und Mandeln in die Brötchen drücken. **7** Nochmals bedecken und 30 Minuten stehen lassen. **8** Mit gesprudeltem Ei bestreichen. **9** Bei 250° goldbraun backen. **10** Warm servieren. Hej!

Lussekatter sind eine schwedische Spezialität. Diese Süßigkeit wird speziell zu Weihnachten bzw. zum St.-Lucia-Fest gebacken.

KICHERERBSEN IN JOGHURTSOSSE

240 ml Magermilchjoghurt

75 g roter und grüner Paprika

2 Frühlingszwiebel

285 g Kichererbsen

1 Knoblauchzehe und 1/2 TL Chilipulver

1/2 TL Kreuzkümmelsamen (zerstossen) und

1 TL Sysstoff, dazu noch

Salz und Pfeffer zum Abschmecken und

1 TL Minze sowie 2 EL Korianderblätter.

1 75-90ml Wasser werden zum Verdünnen ins Joghurt gerührt. **2** Den Paprika waschen, abtrocknen und hacken. **3** Kichererbsen (die, wenn sie frisch sind, eine Nacht zuvor in Wasser eingelegt wurden) in den Joghurt geben. **3a.** Chilipulver, Knoblauch, Kreuzkümmelsamen, Zucker, Salz und Pfeffer sorgfältig unterrühren. Gemüse und Minze dazugeben und nocheinmal verrühren. Mit gehacktem Koriander, Minze oder Schittlauchröllchen garnieren und vor dem Servieren gut kühlen.

Au-

ein frischer Salat mit Weissbrot serviert und dazu ein leckerer "Welschriesling" vom Weingut **Händler** aus dem Burgenland-

sgezeichnet.



3,18. Dornen und Disteln lässt er dir wachsen/und die Pflanzen des Feldes musst du essen.



3,19. Im Schweiß deines Angesichts / sollst du dein Brot essen, / bist du zurückkehrst zum Ackeroden;/
von ihm bist du ja genommen./ Denn Staub bist du, zum Staub musst du zurück.



3,20. Adam nannte seine Frau Eva (Leben), denn sie wurde die Mutter aller Lebendigen.



3,22. Dann sprach Gott, der Herr: Seht, der Mensch ist geworden wie wir; er erkennt Gut und Böse.
Dass er jetzt nicht die Hand ausstreckt, auch vom Baum des Lebens nimmt, davon isst und ewig lebt!



3,23. Gott, der Herr, schickt ihn aus dem Garten von Eden weg,
damit er den Ackerboden bestellt, von dem er genommen war.

»Ich glaube an Bäume, nicht an Gott«

Thorsten Stecher und Stefan Müller © Die Weltwoche, Zürich

http://www.weltwoche.ch/ressort_bericht.asp?asset_id=3173&category_id=62

Aki Kaurismäki ist der witzigste Melancholiker unter den europäischen Filmemachern. Der Finne über sein Bedürfnis, die Menschen glücklich zu machen, seinen Alkoholismus und eine Einladung aus Hollywood.

Herr Kaurismäki, Sie waren schon immer Ihr härtester Kritiker. Journalisten pflegen Sie zu sagen: «Ich bin ein lausiger Amateur. Ich bin nichts. Am liebsten würde ich mir ins Gesicht treten.» Gilt das auch für Ihren neuen Film?

Nein. Natürlich sind da noch einige abscheuliche Mängel in der Regie. Ansonsten ist der Film okay.

Warum?

Er hat schöne Farben und gute Musik.

Zum ersten Mal haben Sie auch in Finnland gute Kritiken.

Ich habe in Finnland immer gute Kritiken. Der finnische Filmkritiker ist ein Bekannter von mir. Wer zum ersten Mal anders reagiert, das ist die Boulevardpresse. Die haben mir bis heute immer ihre langen Messer in den Rücken gehauen. Aber mein Rücken ist schon lange eine matschige Sосse voller Narben. Es tat nicht mehr weh.

Was hat die Boulevardpresse gegen Sie?

Sie weiss, dass ich sie verachte. Meine Filme haben ihr nie gegeben, was sie verlangte: keine Rentiere, keine modernen Autos, keine Computer. Auch das finnische Tourismusbüro hat schon Prozesse gegen mich erwogen. Jeder meiner Filme hätte ihre Bemühungen um zehn Jahre zurückgeworfen.

Zeigen Ihre Filme die Realität Finnlands?

Zu hundert Prozent.

In Ihrem neuen Film »The Man Without a Past« verliert die Hauptfigur gleich zu Beginn ihr Gedächtnis. Sie wird von einer Rotte Halbstarker brutal verprügelt. Woher kam die Idee?

Ich hatte keine Idee, das war ja das Problem. Im Grunde habe ich nur einen alten Trick aus den meisten meiner Filme nochmals angewendet: Ein Mann aus dem Norden kommt in die Hauptstadt, Helsinki. Der von mir so bewunderte Autor Raymond Chandler hatte einen ähnlichen Kniff. Er sagte einmal: Wenn du mit deiner Story nicht weiterkommst, nimm einen Mann und lasse ihn mit einem Revolver in der Hand in ein Zimmer laufen. Dann passiert garantiert etwas.

Sie selbst sind ein berüchtigter Trinker. Ist das Delirium nicht auch eine Form von Gedächtnisverlust, von temporärer Bewusstlosigkeit?

Ich habe schon lange kein Bewusstsein mehr. Es verliess mich bei meiner Geburt. Das ist nicht gelogen. Hier oben stimmt etwas nicht (Kaurismäki tippt sich mit dem Zeigefinger auf den Hinterkopf). Da war schon lange niemand mehr zu Hause, nicht als ich zehn war, und auch nicht mit zwanzig. Doch keine Angst, ich komme über die Runden.

Was genau stimmt denn nicht?

Ich weiss es nicht. Auch meine Ärzte stehen vor einem Rätsel. Bitte lachen Sie nicht. Ich meine es ernst. Ich war nie normal im normalen Sinn von normal. Ich bin ein grosses wildes Kind. Nicht dass ich mir die Haare anzünden würde oder mit Drogen experimentierte. Ich bin nur Alko-

holiker. Trotzdem fühle ich anders als die meisten Menschen. Wobei ich mir nicht ganz sicher bin, ob ich im Recht bin oder die anderen.

Bringt Ihnen der Alkohol Erlösung, oder suchen Sie Spass? Spass? Habe ich richtig gehört? Das ist seit Jahren kein Spass mehr. Niemand, der ernsthaft trinkt, hat daran Spass.

Es ist Finnland?

Nein. Wäre ich ein Eskimo, würde ich noch mehr saufen.

Die Finnen sind fürs Trinken bekannt.

Die Finnen trinken gar nicht so viel. Aber wenn sie es tun, dann freizügig. Wobei sie perfekte Gentlemen bleiben. Im Gegensatz zu den Schweden.

Was drängt Sie zur Flasche?

Es ist hier im Winter ziemlich dunkel. Das ist die gängige Begründung für den Alkoholismus in diesem Land. Sie ist zum Teil sicher richtig. Hinzu kommt: Ich bin ein tiefmelancholischer Mensch. Wer melancholisch ist, der säuft. Wer säuft, wird melancholisch. Am Ende säuft man, oder man hört irgendwann auf zu sprechen.

Das wäre nicht schlimm. Finnen reden eh nicht.

Stimmt. Aber das hat gute Gründe. Lassen Sie es mich linguistisch erklären: Auf Finnisch heisst Sprache »puhe«. Das leitet sich von »puhaltaa« ab, dem Wort für blasen. Für die Finnen ist Sprechen nichts anderes, als mit jedem Wort weitere Luft in die Atmosphäre zu blasen, eine ziemlich unnütze Tätigkeit. Mit Smalltalk, so wie wir ihn hier gerade betreiben, können Finnen wenig anfangen. Wir kennen uns nicht. Was also haben wir uns zu sagen?

Fördert das Trinken Ihre Kreativität?

Oh ja, das tut es. Alle meine Filme entstanden an der Bar.

Ihr guter Freund, der Schauspieler Matti Pellonpää, hat sich zu Tode gesoffen.

Das war sein Schicksal.

Wären andere Drogen nicht gesünder?

Nein. Alkohol ist die ehrlichste Droge. Er nimmt immer wieder Rache. Jeden Morgen aufs Neue.

Sie werden oft mit Rainer Werner Fassbinder verglichen. Kennen Sie seine Filme?

Fast alle.

Sehen Sie Parallelen?

Nicht in den Filmen. Aber in der Person. Er war ein Ma-

niac. Das Filmen trieb ihn in den Selbstmord. Er war verrückt. Aber das ist kein Verbrechen.

Dafür bewundern Sie ihn?

Wenn ich einen Hut hätte, würde ich ihn ziehen. Er war sehr schnell und dabei unglaublich präzise. Jim Jarmusch ist ebenfalls sehr präzise. Aber eine fürchterliche Schnecke, noch langsamer als ich.

Sind Sie Filmemacher aus Überzeugung?

Nein, aus Konzentrationsschwäche. Eigentlich wollte ich Schriftsteller werden. Aber jedes Mal, wenn ich bei mir zu Hause allein vor einem leeren Blatt sass, wurde ich ganz schläfrig und ging ins Bett. Beim Film ist das einfacher: Man bestellt die Crew zu einem bestimmten Zeitpunkt an einen bestimmten Ort. Als der Regisseur ist man dann gezwungen, irgendwann auch zu erscheinen – egal, ob mit Text oder ohne. Der Kameramann, das Scriptgirl, der Beleuchter, alle warten und gucken einen erwartungsvoll an. Es bleibt dir gar nichts anderes übrig, als zu arbeiten.

Sie waren einst Filmkritiker. Wieso haben Sie aufgehört?

Weil ich ein schlechter Filmkritiker war. Für mich gab es nur Meisterwerke oder Schrott. Solche Leute sind meiner Meinung nach schlechte Filmkritiker.

Lieben Sie das Kino?

In seiner besten Form sehr. Ich hasse den Zynismus Hollywoods.

Sie würden nie einen Film zur Oscar-Verleihung schicken?

Eine gute Frage. Sie trifft ein grosses Problem. Ich habe geschworen, dass diese Füsse (zeigt unter den Tisch) den Boden Kaliforniens nie berühren werden. Nun sieht es aber so aus, als wolle Hollywood »The Man Without a Past« für die Oscars haben. Was soll ich tun? Ich weiss es nicht.

Wo haben Sie gelernt, Filme zu machen?

Im Filmarchiv. Ich habe meine Jugend dort verbracht, mit einem Pensum von mindestens sechs Filmen täglich. Wie man eine Geschichte erzählt, weiss ich, weil ich viel gelesen habe.

Ihr letzter Film, »Juha«, ein Stummfilm, wurde als Ihr konsequentestes Werk bezeichnet. Es hiess: Der Minimalist Kaurismäki ist bei sich selbst angekommen. In Ihrem neuen Film wird wieder gesprochen. Was ist geschehen?

Was hätte ich machen sollen? Nach dem Ton auch noch das Bild wegnehmen? Ein blosser Schatten ist kein Kino mehr. Wäre ich den Weg, auf dem ich mich mit »Juha« befand, weitergegangen, »The Man Without a Past« wäre

kein Film geworden, sondern eine Radiosendung ohne Worte. »Juha« war das Ende der Schlichtheit.

Dennoch bleiben Sie ein hoffnungsloser Nostalgiker. Waren die alten Zeiten wirklich so viel besser?

Das ist eine rein ästhetische Frage. Alte Autos, alte Fotoapparate, alte Radios, alte Gläser, alte Aschenbecher sind einfach schöner als neue.

Sie haben einmal gesagt: »Die Welt braucht mehr Cadillacs und weniger BMWs.«

Ich bewundere gute Handarbeit. Cadillacs haben eine Seele, Sie weinen, wenn man sich mit Ihnen in die Kurve legt. BMWs tun das nicht.

Also wird nie ein Computer oder ein Handy in Ihren Filmen zu sehen sein?

Nein. Die sind ästhetisch langweilig. Sex und Gewalt werden Sie bei mir übrigens auch nie sehen. Ich bin ein Freund der Aufgabenteilung. Für die meisten meiner Filmkollegen stehen Sex und Gewalt im Vordergrund. Ich kümmere mich um die anderen Formen des menschlichen Verhaltens.

Warum lachen oder weinen Ihre Figuren nie?

Sie rennen auch nicht.

Ist weniger denn immer mehr?

Ja, immer.

Müssen demnach die Schauspieler unter Ihrer Regie alles vergessen, was sie je gelernt haben?

Das meiste. Es gibt ein ehernes Gesetz. Ich habe es, für alle verständlich, in Englisch formuliert: »I don't want acting in my movies.« Dabei sollen die Darsteller durchaus spielen, doch so, dass man es nicht sieht. Sie sollen nicht mit den Händen wedeln und nicht schreien. Sonst schläft das Publikum ein, noch bevor der Film begonnen hat.

Das haben bis heute alle befolgt?

Alle ausser einem. Dem habe ich die Arme abgesägt. Es macht für einen Regisseur keinen Sinn, auf dem Set zu stehen, wenn ihm die Leute nicht gehorchen.

Sie besitzen ein Hotel, eine Bar, ein Restaurant, einen Billardsaal. Sie organisieren Konzerte, Tanzanlässe und Filmfestivals. Fühlen Sie sich verantwortlich für das Sozialleben anderer?

Nein. Aber ich liebe es, wenn sich die Menschen amüsieren, solange ich nicht dabei sein muss. Manchmal gucke ich aus der Ferne zu, manchmal verstecke ich mich im

Wald. Das ist auch der einzige Zweck, den meine Filme haben: Die Leute sollen sie sehen und dann glücklicher sein als vorher. Wenn mir das gelingt, könnte ich platzen vor Freude.

In »Drifting Clouds«, Ihrem vorletzten Film, findet ein Ehepaar ebenfalls sein Glück, indem es ein Restaurant für arme Leute eröffnet. Sie taufen es auf den Namen »Arbeit«.

Ich wollte schon immer, dass es irgendwo eine Kneipe gibt, die sich »Arbeit« nennt, als Schlupfwinkel für mich und meine Freunde. Kommt man Nachts spät nach Hause, wo die Frau mit Prügel droht, kann man mit gutem Gewissen behaupten: »Ich war noch an der »Arbeit«.« Man kann auch ganz früh hin, mit der Begründung: »Tut mir Leid, ich muss zur »Arbeit«.«

Womit wir bei der Liebe wären. In beinahe all Ihren Filmen verlieben sich die Menschen, ohne je ein Wort miteinander gewechselt zu haben. Sie schauen sich nur an, und, »bumm«, ist es passiert.

Das soll nicht realistisch sein? Bei mir war das aber so. Ich habe meine Frau gesehen, und augenblicklich wurde mir klar: Mit der möchte ich bis ans Lebensende zusammen sein. Vielleicht muss man in der Schweiz solche Sachen erst mal ausdiskutieren. In Finnland reicht ein Blick.

Wie kommt Ihre Frau mit Ihnen zurecht?

Letzte Nacht haben wir unseren einundzwanzigsten Hochzeitstag gefeiert. Es war sehr schön. Wir sind ein nettes Pärchen. Das sagen zumindest die Nachbarn.

Ist es hart, erwachsen zu werden?

Nein. Man hört auf, sich vorzumachen, dass man etwas von der Welt versteht. Im Grunde bin ich immer noch der dreizehnjährige Junge, der ich einmal war. Nur der Spiegel behauptet, dass ich mich verändert habe.

Wollten Sie nie ein Kind?

Nein, nie.

Wieso sind arme Menschen schöner als reiche?

Sie sind gar nicht schön. Sie gehen so selten zum Coiffeur.

In Ihren Filmen sind sie von seltener Schönheit.

Das stimmt, weil arme Menschen echter sind als reiche.

Warum das?

Weil sie kein Geld haben, um falsch zu sein.

Das ist Sozialkitsch.

Sie haben Recht. Das ist es wohl.

Warum also interessiert sie die Armut?

Weil die Reichen langweilig sind. Und weil ich keine Dialoge für Reiche schreiben kann. Ich selber war ja nie reich.

Sollen Ihre Filme die Welt verbessern?

Sie meinen wie John Lennon und sein Song »Imagine«? Nein. Was den Zustand der Menschheit betrifft, so habe ich jede Hoffnung fahren lassen. Wir hatten die Chance, die Welt zu retten, aber wir haben sie nicht genutzt. Ohne uns wird sie besser sein.

Was ist denn so schlecht an der Welt?

Die Gier.

Glauben Sie an Gott?

Nein. Mit diesem Gauner sähe unsere Welt noch schlechter aus. Ich glaube an Bäume.

Trotzdem spielt in Ihrem neuen Film die Heilsarmee eine zentrale Rolle. Sie gibt den Leuten Essen und schicke Kleider. Sie verfügt sogar über einen schnell sprechenden Rechtsanwalt für die Armen.

Ich war immer ein grosser Fan der Heilsarmee. Ihr Job ist zu helfen, anstatt in die Bibel zu starren. Es sind nette Leute, ziemlich wild.

Wild?

Sie können gut singen und haben ein enormes Rhythmusgefühl. Sie waren mit meinem Film übrigens auch sehr zufrieden. Ihr Boss hat mir geschrieben, dass niemand zuvor die Realität seiner Truppe derart präzise abgebildet hätte.

Sie haben Ihren Hauptwohnsitz 1989 nach Portugal verlegt. Wieso?

Weil in Portugal die Sonne scheint. Und weil ich dort ein Ausländer bin. Als Ausländer trägt man nicht am Gewicht der Gesellschaft, so wie die Einheimischen. Das ist angenehm.

Warum Portugal?

Es liegt am anderen Rand Europas. Wir Finnen lieben die Ränder. Dort, wo man runterfällt.

Sie sind Feminist?

Aber natürlich. Wer ist es nicht? Dennoch würde ich nie einen Cadillac zertrümmern, nur weil es ein sehr männliches Auto ist.

Haben Sie eine feministische Taktik?

In all meinen Filmen spielen die Männer die Trottel. Es gab eine Zeit, da verbrachten die Frauen in Finnland ihr

Leben zwischen der Faust ihres Mannes und dem Herd. Sie hatte nur dann etwas zu melden, wenn er mit einem Kater im Bett lag. Das ist dank mir und anderen Feministen nun nicht mehr so. Heute mache ich mir keine Sorgen mehr um die finnischen Frauen. Im Gegenteil, wenn ich sie kommen sehe, trete ich immer einen Schritt zur Seite.

Finnland ist der neue Musterschüler der Europäischen Union. Freut Sie das?

Ganz und gar nicht. Ich tue alles, was in meiner Kraft steht, um Finnland aus der EU wieder rauszubekommen. Das Problem ist, dass dieses kleine Land immer von aussen regiert wurde. Mal von den Schweden, mal von den Russen. Wir haben nie die Chance gehabt, Selbstvertrauen aufzubauen. Die Finnen haben immer vor jemand anderem gebuckelt. Jetzt buckeln sie in der EU. Wenn Brüssel sagt, die europäischen Gurken dürfen nur noch zwanzig Zentimeter lang sein, lachen sich die Leute in allen anderen Ländern der Gemeinschaft tot. Nur die Finnen nicht. Die züchten solche Gurken sofort und gerne.

Die Pisa-Studie gibt Finnlands Schülern die besten Noten. Finnland weist innerhalb der EU die niedrigste Korruptionsrate aus.

Was beweist das schon? Doch nicht viel mehr, als dass wir ein Volk von Strebern sind, und auch noch zu dumm, um korrupt zu sein, so wie alle anderen.

Was machen Sie, wenn Sie nicht filmen?

Fischen, Pilze sammeln und lesen.

Werden Sie jemals Ihren Stil ändern?

Nein. Das wäre die grösste Dummheit. Wenn man endlich einen Stil gefunden hat, sollte man ihn unbedingt behalten. Einen zweiten findet man nie.

Sie scheinen ein sehr treuer Mensch zu sein. Mit Ihren Schauspielern, Ihrem Kameramann, mit Ihrer ganzen Crew arbeiten Sie seit Jahrzehnten zusammen.

Ich suche mir einen neuen Mitarbeiter, wenn jemand stirbt. Wieso sollte ich schon vorher wechseln?

Weil Sie jemand Besseres gefunden haben.

Das ist Manager-Gefasel. Ich gebe den Leuten mein Vertrauen, und sie schenken mir dafür ihre Schaffenskraft. Wir sind ein über Jahrzehnte zusammengewachsenes Team. Auf dem Set verständigen wir uns mit leisen Pfiffen und Augenzwinkern.

Was sind Sie eher: ein Komödiant oder ein Moralist?

Die Mischung aus beiden. Man nennt es Clown.

Warum ich Weihnachten so sehr liebe

Kalle und Natter



Im Grunde meines Herzens, also tief in mir drin, so tief, dass es keiner ahnt und niemand sieht, so versteckt, dass selbst ich es manchmal vergesse, bin ich ein guter Mensch. Nett zu anderen, milde in der Beurteilung der Dinge, sanftmütig gegenüber den Dummen, Häßlichen und den Nichtskönnern. Einmal im Jahr bricht es aus mir heraus, dann mag ich die Menschen und sie mögen mich. Vor vier Wochen gings los: Mit dem 1. Advent.

Denn: Ich bin ein irrer Fan von Weihnachten, finde alles toll, mache alles mit. In meiner Wohnung, in der ich ansonsten kein Krims-Krams dulde, habe ich einen Adventskranz auf den Küchentisch gestellt – über meinem Bett hängt ein Adventskalender, morgen kaufe ich mir einen kleinen Plastiktannenbaum. Im Billa bekam ich kürzlich einen Tobsuchtsanfall, als man mir mitteilte, dass es keinen Lebkuchen mehr geben würde – von Dezember bis Jänner ernähre ich mich aus Prinzip von nichts anderem. Doch selbst das kann mir die Stimmung nicht vermiesen. Das einzige, das mir die Stimmung vermiesen kann sind: Professionelle Weihnachtsstimmungsmiesmacher – Menschen, die am liebsten auf den ganzen Dezember verzichten würden.

Ach, es gibt so viele und mit den meisten bin ich auch noch befreundet, sie sagen zu mir: „Ich fahre jetzt drei Wochen in den Urlaub, ich ertrage das nicht mehr.“ Sie sagen zu mir: „Das ist doch alles unerträglich aufgesetzt, diese Weihnachtsstimmung.“ Sie sagen zu mir: „Wie soll man in dieser Zeit Freude an Weihnachten haben?“ Und sie



fragen mich: „Wir schenken uns dieses Jahr aber nix, oder?“ Und ob ich schenke – und zwar wahllos. Jeder kriegt was, ich selbst will nichts, ich habe bereits alles. Die anderen dummen Sätze höre ich mir mit engelsgleicher Geduld an, dann beweise ich ihre Scheinheiligkeit. In Wirklichkeit ist Österreich nämlich nur im Dezember zu ertragen, wenn es kalt ist und grau und die Menschen anständig angezogen sind. In Kaufhäusern ist das Personal höflich, zuvorkommend, es bemüht sich. Die Innenstadt erstrahlt im Glanz der Vorfrende, an den Ständen trinken manche Glühwein, andere Kinderpunsch. Und aufgesetzt – stimmt ja so auch nicht: Aufgesetzt ist die Verweigerung, das dämlich, kindische „Da mach ich nicht mit, weil es mir zu blöd ist“-Getue. Es ist unehrlich, weil es sich gegen etwas richtet, das keinem schadet. Find ich. Und wer mir mit dem Kommerz-Konsum-Totschlagargument kommt, den nehme ich nicht ernst, auf den kann ich gut verzichten.

Und damit es alle wissen, die Verzichter und Verweigerer, die Miesmacher und Menschlichkeitsfeinde: Ich verzichte auf euch und eure Anti-Haltung und ich mache euer Spiel nicht mit: Ich gehe nicht raus, ich lese nichts, schreibe nichts, arbeite nichts. Ich rauche weniger und habe keine bösen Absichten. Ich lehne Sex zu dieser Zeit ab, jedenfalls den schnellen, schmutzigen. Während ihr so tut, als wäre nichts, treffe ich mich in der Nacht vor dem Heiligen Abend meine Freunde, wir trinken Tee und essen Gebäck und reden über die Liebe. Am Heiligen Abend schmücke ich mit meiner Familie den Baum, gehe in die Kirche, singe „Stille Nacht, Heilige Nacht“ in einer gewagten

Eigeninterpretation. Die Feiertage verbringe ich mit Essen und Spaziergehen. Wenn ich an etwas denke, dann nur an Gutes. Wenn Schnee fällt, gehe ich mit dem Schlitten raus oder baue einen Schneemann. Im Fernsehen schaue ich mir jeden Weihnachtsfilm an, sehe ich einen Hund, will ich ihn streicheln.

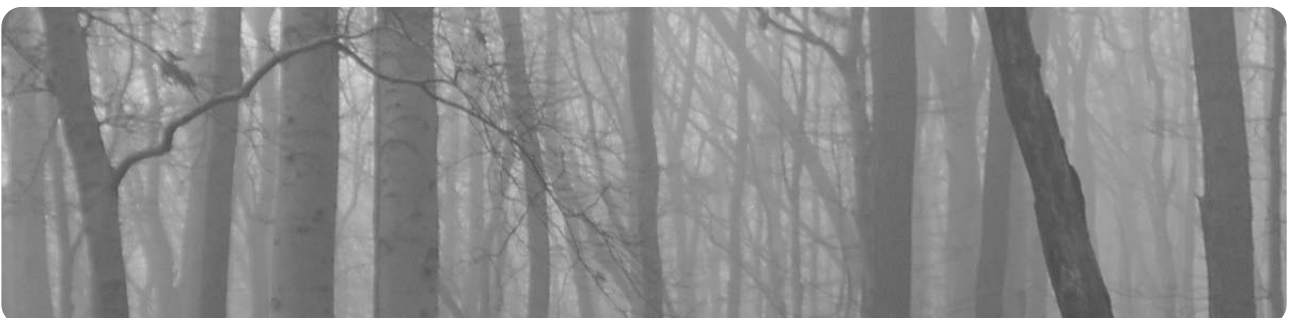
Manchmal halte ich das alles selbst nicht aus, aber es gibt etwas, das gibt mir Kraft, denn ich weiß, es geht vorbei: Am Morgen nach dem 2. Weihnachtsfeiertag, wenn ich aufwache, finde ich alles zum Kotzen, beschissen. Und in diesem Jahr, das ist sicher, verzichte ich auf dieses verlogene, nichtsnutzige Silvester. Wie ich das hasse!!!

Thema der nächsten bibel-Ausgabe wird sein: **Wer wenn nicht Sie !**

www.bibel.cc ist ein Nonprofit-Projekt. Das heißt, Dein Zutun ist gewünscht, in welcher Form auch immer. Schick uns Deine Fotos, Deine Texte, Deine Gedanken zum Thema. Oder schick uns ganz einfach Kohle, denn auch die Bibel lebt natürlich nicht allein von Luft und Liebe. Kontaktaufnahme ist möglich unter teambibel@hotmail.com.

Schnell sein, sich überraschen lassen! Zum Thema der 2. Bibelausgabe gibt es in diesem umfangreichen Werk natürlich nicht nur interessante Texte, Fotos und Illustrationen zum Thema, nein, wir haben noch viel mehr vorbereitet: Die ersten fünf Mails an teambibel@hotmail.com erwartet ein kleines Präsent. Die Alternative zum alljährlichen Feiermarathon. Schreib in das Mail gleich auch rein, was Du von der bibel hältst, was du in Zukunft erwartest, und was Dir in dieser Ausgabe unbedingt gefehlt hat. Das würde uns interessieren! Alles Gute!

Werde Apostel! Apostel werden ist ganz einfach, schreib an teambibel@hotmail.com. Als Apostel erfährst du jeweils per Mail, wann die nächste bibel-Ausgabe online bereit zum Download steht. Du bist aufgerufen, an der bibel inhaltlich mitzugestalten, Deine Vorschläge einzubringen. <http://apostel.bibel.cc>



Die hier wiedergegebenen Artikel sind Äusserungen von unseren Aposteln selbst, die im Wege elektronischer Datenübermittlung veröffentlicht werden. Unsere Redaktion hat keine Möglichkeit, den Inhalt dieser Äußerungen vor deren Veröffentlichung zu prüfen oder darauf Einfluß zu nehmen. Diese Äußerungen müssen demgemäß nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Wir verwehren uns mit Kommentare beleidigenden Inhalts in Verbindung gebracht zu werden. Weiters unterliegt jeder Artikel jedes grafische Element sowie jede gesamte Ausgabe dem © des Apostels 2002, und darf von www.bibel.cc genutzt werden.

© 2002, www.bibel.cc