

KNIGGE

Die richtigen Wörter für 2014

Mit unserer Sprache etwas achtsamer umzugehen ist ein guter Vorsatz für das neue Jahr. Machen wir doch eine Art Neujahrspolizei und reinigen unseren Wortschatz von Unwörtern, die entweder veraltet oder unschön sind oder die wir schlichtweg falsch einsetzen. Der Knigge führt dazu ein paar ganz gute Beispiele auf. Nicht eben gelungen ist der Ausdruck letztes Jahr. Optimistischer ist vergangenes Jahr. Nach dem letzten Jahr kommt keines mehr. Oder das Wort geladen. Geladen sind nur Waffen, Gäste werden eingeladen. Ähnliches gilt für den Ausdruck gezielt, sofern man nicht über Schiessübungen schreibt. Meist kann gezielt ersatzlos gestrichen werden. Egal ist ein sehr unschönes Wort, da es Gleichgültigkeit suggeriert. Beispielsweise: «Rot oder Gelb ist mir egal.» Viel schöner ist da: «Rot oder Gelb mir ist beides recht.» Richtig einfalllos wird es bei «(denglischen) Ausdrücken, sie wirken meist billig. Zum Beispiel cancel. Annullieren oder streichen hört sich viel besser an. Ganz schlimm wird es, wenn man eine Krise lösen will. Probleme und Konflikte werden gelöst, aber eine Krise wird überwunden. In den meisten Fällen deplatziert ist das Wort beziehungsweise. «Wir sehen uns morgen beziehungsweise am Mittwoch». Heisst das nun und oder, oder? Besser ist da: «Wir sehen und morgen und/oder am Montag.»

BUCHTIPP

ZEITSPRUNG MIT FOLGEN

Die Autorin Rachel Joyce sorgte 2012 mit ihrem Debütroman «Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry» für einen weltweiten Überraschungserfolg. Jetzt ist der Nachfolger mit dem Titel «Das Jahr, das zwei Sekunden brauchte» erschienen. Und begeistert den Leser mit einer feinen, subtilen Sprache. Die Geschichte dreht sich um die zwei Zusatzsekunden, die im Schaltjahr 1972 tatsächlich hinzugefügt wurden. Für die meisten kein herausragendes Ereignis. Nicht so für den elfjährigen Byron. Für ihn steht fest, in zwei Sekunden kann viel passieren, was sonst nicht passiert wäre. Und tatsächlich passiert so etwas: Byron glaubt, dass seine Mutter Diana ein kleines Mädchen auf einem roten Fahrrad anfährt. (HUG)

Rachel Joyce: «Das Jahr, das zwei Sekunden brauchte». Fischer Krüger Verlag 400 Seiten, 29.90 Franken.



BRIEFKASTENONKEL



An Beatrice G. aus Landquart
Betreff Abgeschlagenheit

Ausreichend Vitamine essen

Beatrice G. aus Landquart hat folgende Frage: «Seit einigen Wochen fühle ich mich schlapp und einfach schlecht. Ich würde nicht sagen, dass ich eine depressive Stimmung habe, aber manchmal fühle ich mich dick, ohne viele Kohlenhydrate zu mir genommen zu haben. Was kann ich essen, damit ich mich wieder fit und vor allem wohlfühle? Gibt es da besondere Tipps oder Ratsschläge?»

Liebe Beatrice, vielen Dank für Deine Frage. Unsere Ernährungsberaterin von eBalance, Andrea Schrepfer hat mir dazu folgende Antwort geschrieben: «Für Wohlbefinden und positive Stimmung ist eine gesunde Ernährung wichtig. Entscheidend ist die ausreichende Abdeckung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei spielen vor allem die Vitamine der B-Gruppe, insbesondere Folsäure, eine ausschlaggebende Rolle. Diese kommen natürlicherweise in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, grünem

Blattgemüse und Kohlarten vor. Symptome wie Erschöpfung und psychische Verstimmungen können jedoch auch aufgrund eines Eisenmangels ausgelöst werden. Über die Nahrung kann dieser Mineralstoff am besten durch den Konsum von Fleisch, etwas weniger mittels Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten aufgenommen werden.

Mit den Mikronährstoffen alleine ist es jedoch nicht getan. Auch eine genügende Zufuhr von Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Obst) ist unerlässlich. Diese geben uns Energie und kurbeln die Serotoninproduktion an. Das Hormon sorgt für gute Laune. Es ist deshalb möglich, dass ihr Gemütszustand eher daher rührt, dass sie zu wenig als zu viele stärkehaltige Lebensmitteln zu sich nehmen. Die Auswirkungen dürften vor allem dann gut spürbar sein, wenn sie sich bewusst einschränken und dies nicht ihrer gewohnten Ernährung entspricht.

Für ein gutes Körpergefühl sorgt man nebst der Ernährung, indem man sich regelmässig an der frischen Luft bewegt. Idealerweise bei Tageslicht. Denn die Sonneneinstrahlung (auch bei schlechtem Wetter) vertreibt Antriebslosigkeit und hebt die Stimmung. Dies gilt vor allem dann, wenn die Tage kurz und die Nächte lang sind.

Sollte sich das Problem mit diesen Mitteln nicht innert nützlicher Frist beheben lassen, empfehle ich Ihnen allerdings eine Abklärung durch den Hausarzt.»

Andrea Schrepfer
Ernährungsberaterin/

Fragen an den Briefkastenonkel:
Südostschweiz Presse und Print AG,
Ressort Leben, Briefkastenonkel,
Commercialstrasse 22, 7007 Chur
oder per E-Mail an
redaktion-leben@suedostschweiz.ch.

BLICK IN DIE WELT

Christina Rubarth,
Berlin, Deutschland



Berlin hat nun Angst

BERLIN IST DIE STADT in der täglich Umzugswagen das Bild prägen. Jeder zehnte Berliner wechselt einmal im Jahr seine Bleibe. Vier Umzüge in zwölf Jahren stehen auf meinem Bewegungskonto – das reicht nicht! Damit ich nicht aus der Statistik falle, wird es Zeit. Ich ziehe weg aus dem Prenzlauer Berg mit seinen Bewohnern, die einander immer ähnlicher werden – gleiche Generation, gleicher Kinderwagen, gleicher Bio-Metzger. Rein in den Wedding. Der Stadtteil liegt gleich nebenan, könnte aber kaum gegensätzlicher sein. Hier prägen Kopfkuch, Dönerbuden und Wildbüros das Strassenbild.

MEIN VORMIETER ÜBERLÄSST mir einen Boden aus Laminat in Terracotta-Optik und weiss-grauer Schwammtechnik. Nichts für mich. Nur wohin mit den vielen Quadratmetern Untergrund? Für den Müll sind sie zu schade. Also mache ich mit bei Berlins grösster Online-Tauschbörse. Hier wird alles verschickt und verschandelt, was noch irgendwie brauchbar ist. Kaum sind ein paar Fotos online, klingelt mein Handy. «Nein, Freitag kann ich nicht kommen, da hab ich frei, da muss ich in die Moschee,» sagt der dritte Laminat-Interessierte. Nicht ganz einfach gestaltet sich die Terminfindung. Skeptisch bin ich auch. Ich mache Termine aus, bei den ersten paar Terminen stehe ich allein da, niemand kommt. Nun also hoffe ich auf diesen Mann, der seinen grossen Bruder zum Schleppten mitbringen will.

UND SIEHE DA, meine Skepsis ist nichts als Klischee. Fünf Minuten vor der Zeit stehen zwei stattliche Männer vor der Tür, langer Bart, plüdrige Hose. Im breitesten Berlinerisch reden sie auf mich ein, erzählen von ihrem Nachwuchs, von der Grossmutter, die 21 Kinder auf die Welt gebracht hat. «Mit jedem Kind steigt die Barmherzigkeit,» sagt mein Laminat-Nachbesitzer und lässt sich in das andere Andenken meines Vormieters fallen: Ein Ungetüm an Sofa, weiss und ledrig. «Komm Bruder, das ist bequem! Hier ist genug Platz für so Übergewichtige wie uns!» Dann kämpfen sich die beiden Männer wieder durch die Quadratmeter, zirkeln das Laminat zentimetergenau in ihr kleines Auto. Schließlich lächeln sie – zum Dank landet eine Schachtel Pralinen in meiner Hand. Ferrero Küsschen!

SHOPPINGTIPPS

Mit dieser Bettwäsche werden Träume wahr

Die Bettwäsche von Snurk lässt nicht nur uns, sondern auch sozial benachteiligte Menschen besser schlafen. Die umweltschonend und fair produzierte Bettwäsche aus hundert Prozent Baumwolle sorgt je nach Motiv für eine verblüffende, optische Täuschung. Das Mädchen wird zur Prinzessin mitsamt Krönchen auf dem Haupt. Und wenn der Junge seinen Kopf in den Astronautenhelm bettet, ist er bereit für die nächtliche Mondwanderung. Alles begann mit der Idee. Bettwäsche im Karton-Look zu entwerfen. Die holländische Firma Snurk produzierte tausend Exemplare und nannte die Kollektion Le Clochard. Mit einem Teil der Einnahmen unterstützte die Firma obdachlose Kinder. Innert wenigen Wochen verkaufte Snurk die gesamte Kollektion. Mittlerweile wird die soziale Bettwäsche mit den augenfälligen Motiven mit viel Erfolg rund um den Globus verkauft. Mit einem Teil des Erlöses wird Strassenkindern die Möglichkeit zu einer Ausbildung gegeben.



Prinzessin in der Nacht: Snurk-Bettwäsche aus 100 Prozent Baumwolle für 129 Franken. Zu bestellen unter www.changemaker.ch



Schwerelose Träume: Mit der Astronauten-Bettwäsche von Snurk um die Sterne kreisen. Erhältlich bei 129 Franken bei Snubiger Möbel.



Vom eigenen Hund Träumen: Mit der Bettgarnitur Hund von Snurk. Für 129 Franken zu bestellen unter www.changemaker.ch.

HOROSKOP

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Während der nächsten Tage könnten Sie den Wunsch verspüren etwas, zu verändern. Fangen Sie gleich damit an Ihr Zuhause gemütlicher zu gestalten. Auch Ihre Partnerschaft gewinnt an Innigkeit, wenn es Ihnen gelingt, sich mehr auf die Gefühlsebene zu konzentrieren. Lassen Sie die Logik einfach mal beiseite!

FISCHE 20.2.–20.3.
Die kosmischen Einflüsse sind in dieser Woche positiv. Der Kosmos gibt grünes Licht für Wachstum und Erfolg. Dieser freundliche Rückenwind sollte aktiv genutzt werden. Es wäre schade diese günstige Zeit nur so verstreichen zu lassen. Das sieht auch nach einem Stimmungshoch aus. Eine schöne Woche!

WIDDER 21.3.–20.4.
Der Jahresbeginn hat es in sich. Sie fühlen sich unter Druck gesetzt und reagieren mitunter ungehalten auf Herausforderungen. Das fördert Spannungen und es kann sein, dass Sie sich durch Impulsaktionen Probleme schaffen. Sehen Sie die Dinge entspannter, dann lassen sich Konflikte vermeiden.

STIER 21.4.–21.5.
Sie kommen ganz gut über die Runden. Sie sind sehr gesellig, ein idealer Zeitpunkt für ein Treffen mit Freunden, Besuche und dergleichen. Auch beruflich können Sie mit Ihrer freundlichen Art punkten. Charme gepaart mit Kompetenz heisst das Erfolgsrezept. Auch in der Liebe Erfolge.

ZWILLINGE 22.5.–21.6.
Sie sind tendenziell voller Lebensfreude und packen die Dinge dynamisch und zuversichtlich an. Mars weckt Ihren Ehrgeiz und Ihren Tatendrang. Sie wolen Höchstleistungen erbringen, was Ihnen in dieser Woche auch gelingen dürfte. Wer Ferien hat, kann viel schönes Erleben.

KREBS 22.6.–22.7.
Zum Jahresbeginn wären ein paar Tage in Ferien wunderbar. Sie wissen zwar, dass beruflich viel Arbeit ansteht, doch Sie haben nicht die nötige innere Ruhe, um aufmerksam und effektiv arbeiten zu können. Also lassen Sie das neue Jahr entspannt beginnen und nehmen Sie sich ein paar Tage frei.

LÖWE 23.7.–23.8.
Wenn es zwischenmenschlich nicht rund läuft, liegt es vielleicht an mangelnder Kommunikation. Gehen Sie aus sich heraus und zeigen Sie, was in Ihnen vorgeht. Das wird das Zusammengehörigkeitsgefühl in Ihrer Beziehung vertiefen. Diese Woche ist gut dazu geeignet, Missverständnisse auszuräumen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Tun Sie diese Woche mehr für Ihr Wohlbefinden, spazieren gehen, etwas Sport oder wenn möglich, ein paar Tage freinehmen. Überanstrengungen meiden, denn Ihre Energiekurve ist nur im Durchschnittsbereich. Besinnen Sie sich in den nächsten Tagen mehr auf sich selbst.

WAAGE 24.9.–23.10.
Aus kosmischer Sicht können Sie jetzt Platz für Neues schaffen. Am besten Sie fangen zu Hause damit an. Bei dieser Gelegenheit können Sie sich Gedanken über sich selbst und Ihr Leben machen und eine klare Linie finden. Das gibt Ihnen das Gefühl alles im Griff zu haben.

SKORPION 24.10.–22.11.
Sie sind in Bestform. Ihrem Esprit kann in der ersten Wochenhälfte so schnell niemand widerstehen. Geniessen Sie das Leben und teilen Sie Ihre Lebensfreude mit lieben Menschen. Beruflich können Sie sich nun mit Zuverlässigkeit einen Namen machen.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Dank Mars ist Ihre Leistungskurve ständig im Steigen. Auch im Sport sind Ihrem Ehrgeiz keine Grenzen gesetzt. Mit Hirn und Muskelkraft meistern Sie alle Herausforderungen. Geniessen Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude. Und seien Sie nachsichtig mit langsameren Zeitgenossen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Nutzen Sie das neue Jahr um Bilanz zu ziehen und alles Unwesentliche aus Ihrem Leben zu streichen. Wenn Sie Ballast abgeworfen haben, geht alles gleich viel leichter. Einigen Steinböcken könnte Jupiter Glück bringen. Ein beruflicher Aufstieg oder ein finanzieller Zugewinn wären durchaus denkbar.