ad rem.*

28. Jahrgang | Nr. 4 | 2. März 2016 | www.ad-rem.de

Die unabhängige Hochschulzeitung – Wir kommen zur Sache!

Diesmal mit extra vielen **Gewinnen**

# Fastenzeit

Fasten ist ungesund, sagt ein Dresdner Arzt. Eine „ad rem“-Redakteurin hat‘s trotzdem ausprobiert.

## Asylalltag

„ad rem“ hat eine syrische Familie in Hellerau besucht.

## Muskelaufbau

Wir haben für Euch Kraftsport-Apps für Android und iOS getestet.

Foto: Amac Garbe

*ad rem ist ein Produkt der DDV MEDIENGRUPPE

## ZUR SACHE.

Von Lion Schulz *

Wir müssen reden. Dresden, Sachsen, Deutschland, die Welt: Wir haben ein Problem. Wenn aber in irgendeiner Gesprächsrunde politische und gesellschaftliche Themen aufkommen, dann ziehe ich am liebsten den Kopf ein. Die gleichen Plattitüden werden aufgezogen. X ist gut, Y ist böse. Wir brauchen A, weg mit B! Ohne Umschweife, ohne Toleranz. Das eigene Weltbild mit einigen bombenfesten Tonschnipsel-Argumenten untermauert – Ende der Diskussion. Ein Triumph gegen jeden, der gerade nicht das passende 30-Sekunden-Gegenargument parat hat. So werden Meinungen zementiert, links wie rechts. Beim Tonfall genau das Gleiche: Es wird generalisiert, geschrien, beleidigt. Ein Feind wird geschaffen, entmenschlicht. Die Empathie, die wir sonst ganz großschreiben, wird unter den Tisch gekehrt. Wir gegen die. Es geschehen gerade traurige Dinge in Deutschland, überall auf der Welt. Denen nicht wütend entgegenzubrüllen ist fast unerträglich. Trotzdem: Wenn die Werte bestehen sollen, für die die Mehrheit der Menschen eintritt, dann müssen wir sie gerade im politischen Diskurs leben.

** studiert Psychologie an der TU Dresden und schreibt seit Januar 2016 als Praktikant für „ad rem“*

*Rico Ehren gibt Deutschkurse für Asylsuchende.* Foto: Amac Garbe

„ad rem“-Serie: Sozial ist, was Spaß macht.

# Deutsch für Anfänger

**DAMF bringt Asylsuchenden Deutsch bei – darüber freut man sich sogar in Berlin.**

Glückwunsch! Wer es bis hierher geschafft hat, ist wahrscheinlich nicht nur des lateinischen Alphabets, sondern auch der deutschen Sprache mächtig. Und hat so beste Voraussetzungen, den Alltag zu meistern – im Gegensatz zu vielen Asylsuchenden, die dieser Tage nach Deutschland kommen.

Sprache als Schlüssel zur Integration: so weit, so klar. Solange ein Asylsuchender aber ohne Aufenthaltstitel ist oder aus keinem der bevorzugten Herkunftsländer Iran, Irak, Syrien und Eritrea kommt, hat er praktisch kein Recht auf einen Sprachkurs. „Die öffentliche Hand lässt Asylsuchende im Regen stehen!“ Rico Ehren schüttelt den Kopf. Der 23-Jährige, der an der TU Dresden Deutsch und Russisch auf Gymnasiallehramt studiert, engagiert sich bei „Deutschkurse Asyl Migration Flucht“ oder schlicht DAMF. Ein Projekt, dessen Geschichte, seit es 2012 aus einem Zusammenschluss verschiedener Sprachkursgruppierungen entstand, eine des Wachstums ist. „Am Anfang haben wir noch Werbung in den Heimen gemacht und Flyer verteilt“, erinnert sich Ehren, „das haben wir dann irgendwann gelassen.“ „Wir“, das sind über 100 Lehrende jeglicher Couleur – von Studenten über Anwälte bis hin zu Rentnern –, die in 40 Kursen circa 800 Lernende unterrichten. Ehrenamtlich. Das ganze Projekt finanziert sich über Spenden, kleine wie große, Sachspenden wie Finanzspritzen. Auch von der Stadt: „Natürlich freuen wir uns über das Geld. Aber wir wollen nicht vors Loch geschoben werden, da sich ja jetzt jemand kümmert. Es braucht öffentliche Kurse für alle“, fordert Ehren.

> *„Es braucht öffentliche Kurse für alle.“*
> **TU-Student Rico Ehren**

Bis es soweit ist, legt man bei DAMF weiter selbst Hand an – wenngleich nur die Grundlagen der deutschen Sprache vermittelt werden. „Aber die Lernenden sind wahnsinnig dankbar“, stellt Ehren fest. „Sie bringen uns auch großes Vertrauen entgegen. Viele bringen zum Beispiel Behördenbriefe mit, die sie nicht verstehen.“ Vor allem bringen die Asylsuchenden aber eines mit: Redebedarf. „Man hat schon manchmal ordentlich zu knabbern an dem, was man so zu Ohren bekommt.“

Auf eine ganz andere Art und Weise honoriert das Bundesfamilienministerium die Arbeit von DAMF. Es zeichnete Rico Ehren und seine Mitstreiter im Dezember 2015 mit einem Sonderpreis des Deutschen Engagementpreises aus. „Da waren wir erstmal total baff“, sagt Ehren. „Und haben uns natürlich riesig gefreut.“

Also alles gut? Nicht in Dresden, nicht im Jahr 2016. Natürlich bleibt auch DAMF nicht unberührt von Pegida. Zwar wäre der Tenor bei vielen Flüchtlingen gewesen: „Ich habe zu Hause viel Schlimmeres erlebt.“ Aber Rico Ehren sagt auch: „Das Gefühl bei den Flüchtlingen war: ‚Die Deutschen hassen uns ja alle.‘ Das ist schlimm, dass das so ankommt! Umso mehr wollen wir zeigen, dass es auch anders geht.“

So ist es wohl Ironie der Geschichte, dass gerade dank Pegida viele Leute bei DAMF aktiv wurden. Aber der Bedarf ist riesig, weshalb das Projekt derzeit auf der Suche nach Lehrenden ist für die Kurse, die Anfang März beginnen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Deutsch sollte man sprechen. Ein kleiner Schritt für einen Deutschsprechenden, ein großer für einen Asylbewerber. **| Luise Martha Anter**

*Netzinfos: www.damf-dresden.de*

## INFOHAPPEN.

### Finanzspritze

**Umzugsbeihilfe.** 150 Euro fürs Umziehen? Das gibt es zu gewissen Bedingungen: Jedem, der 2015 von außerhalb seinen Hauptwohnsitz aufgrund eines Studiums nach Dresden verlegt hat, schenkt die Stadt 150 Euro Umzugsbeihilfe. Frist ist der 31. März. Das Geld kann man beim Studentenwerk Dresden beantragen. **| LS**

*Netzinfos: www.kurzlink.de/geldumsonst*

### Schreibstart

**„ad rem“-Mitarbeit.** Du bist hartnäckig, hakst gern nach und willst das Ergebnis Deiner Recherchen gern zu Papier bringen? Dann bist Du bei uns richtig. Denn Deine Hochschulzeitung sucht für das kommende Semester noch Praktikanten und freie Mitarbeiter, besonders für die Ressorts Campus, Kino, Subkult, Sport, Literatur, Mode, Technik, Lifestyle und Kunst. Interesse? Dann schreib eine Mail samt Motivationsschreiben, Lebenslauf und eventuell vorhandenen Arbeitsproben an redaktion@ad-rem.de! Auch Neulinge sind bei uns willkommen. Trau Dich und schreib mit! **| NaF**

ad rem.
Die unabhängige Hochschulzeitung in Dresden

**Herausgeber: Sächsische Zeitung GmbH**
**Geschäftsführer: Carsten Dietmann, Torsten Klose**

**Chefredakteurin:** Nadine Faust, Tel.: 0351 4864-2227, Mail: redaktion@ad-rem.de

**Verantwortliche Redakteure:**
***Stellvertretende Chefredakteurin:*** Marie-Therese Greiner-Adam, ***Hochschulpolitik:*** Till Uebelacker, ***Campus:*** Lisa Neugebauer, Johanna Mechler, Christian Schmidt, ***Hochkult:*** Nane Krüger, Tanja Rudert, ***Subkult:*** Julius Meyer, Finn Schufft, ***Filmkult:*** Florian Schumann, Tobias Anderle, ***Literatur***: Katrin Mädler, ***Körperkult:*** Matthias Schöne, ***Kunst:*** Susanne Magister, ***Lifestyle:*** Catharina Jäger, ***Technik:*** Philipp Waack, ***Foto:*** Amac Garbe, ***Karikatur:*** Norbert Scholz

**Anzeigenleitung:** Tobias Spitzhorn, Anne Zickler

**Hausanschrift:** Ostra-Allee 20, 01067 Dresden
Tel.: 0351 4864-2721, Fax: 0351 4864-2835

**Druck:** Dresdner Verlagshaus Druck GmbH & Co. KG

Die 687. Ausgabe erscheint am **6.4.2016**.

**Namentlich veröffentlichte Beiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Die Redaktion behält sich vor, zugesandte Beiträge zu kürzen. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommmen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. „ad rem“ erscheint 14-tägig mittwochs (außer in den Semesterferien). Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 14. Januar 2016.**

Anzeige

# 15 Dinge

## die den Frühlingsstart in Dresden versüßen

Foto: Henrik Voigt

Gemütliche Atmosphäre, gediegene Getränke und vor allem **handgemachte Musik:** der Dresdner Geheimtipp SoFa ist eine Konzertreihe mit Wohlfühlgarantie für Zuschauer & Künstler. Jetzt Karten für das **SoFa 12** am **5. März im TUSCULUM** reservieren unter sofa-dd.de!

Foto: Dorit Günter

Während die Erwachsenen sich der Realität mit Kontrollen durch den ABV, Schmuggeleien und Kommentaren von der westdeutschen Aussichtsplattform untergeordnet haben, versuchen Micha und seine Freunde anderweitig, die DDR zu ändern. **| Am kürzeren Ende der Sonnenallee | 7.4., 19.30 Uhr www.tjg-dresden.de**

Eine der Anlaufstellen der DD-Neustadt in Sachen Billard, Pool, Snooker, Darts u. Tischfussball. Die ruhige Kugel schiebt sich besonders leicht zur tägl. Happy Hour o. Mo. zum Studententag. Auch der Hunger u. der Durst kommen nicht zu kurz. Reservierung empfehlenswert. **Grüner Salon**, tägl. 17-2 Uhr, Tel. 0351 8021229, **www.grüner-salon.com**

Sind die Nachrichten auch nicht vergnüglich: in diesen stürmischen Zeiten bleiben wir dem politischen Kabarett treu! **DIE HERKULESKEULE** feiert 55. Geburtstag! Tel. 0351 4925555 www.herkuleskeule.de

---

Bei Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 10% Rabatt auf ein Ticket. (Nur an unserer Kasse bis 31.08.2016 einlösbar, gilt nicht für Veranstaltungen am Freitag/Samstag und Gästen im Haus)

**Dresdens schönster Stadtstrand** ist zweifellos der Purobeach! Ab dem 30. April lädt die absolute Entspannungsoase neben dem umfangreichen Wochenprogramm auch wieder zum Chillen und Relaxen ein. **Purobeach | Leipziger Str. 15 b | 01097 DD Reservierungen: 0351 41884699 www.purobeach.de**

**Alle Wege zu Deiner neuen Karriere!** Die Jobmesse Dresden bietet Besuchern umfangreiche Informationen zum Karrierestart, zur beruflichen Neuorientierung sowie zu Aus- und Weiterbildungen. Der Comedian Berhane Berhane sorgt für eine offene und gesprächsstützende Atmosphäre. Auf der Jobmesse wird ein Tablet verlost! Registrierung auf unserer Webseite!

**Das Pier 15** liegt am Neustädter Hafen und ist direkt mit dem Purobeach verbunden. Neben ausgelassenen Beachpartys sind auch die unterschiedlichsten (inter)nationalen Partyreihen bei uns zu Hause.
**PIER 15 | Leipziger Str. 15 b 01097 DD | Reservierungen: 0351 41884699 | www.pier15.de**

**Dresdens angesagtester Club** präsentiert **internationale Top Acts** und **bekannte Partyreihen,** sowie höchstes Entertainment und spektakuläre Laser-, Konfetti- und Wassershows!
**Kraftwerk Mitte Wettiner Platz 7 | 01067 DD Reservierungen: 0351 41884699 www.kraftwerk-club.de**

Gegen Frühjahrsmüdigkeit: von Aktzeichnen bis Zumba – mit 2200 frischen Kursen und Veranstaltungen starten wir ab März in das Frühjahrs-/Sommersemester 2016. Entdecken Sie die Vielfalt!
**Volkshochschule Dresden**
Schilfweg 3, 01237 Dresden
Telefon: 0351 254400
**www.vhs-dresden.de**

**Jeden Samstag Kunst-, Antik- und Trödelmarkt von 9 bis 16 Uhr**
in der Neustädter Markthalle Dresden, Metzer Str. 1!
Kunst und Antikes, Bücher und Schallplatten, Hausrat u. v. m.
**Jeder kann mitmachen,**
3-Meter-Stand nur 23 Euro
Info 0351 48642443

Ganz im Zeichen des Rock'n'Roll gibt es hier tägl. Tanz mit den besten Rock-DJs u. Eintrittfrei. Die Hafenkaschem meist Anlaufstelle für-Bands, Gäste u .Studenten aus aller Welt. Mo. istStudententag mit Getränken zum Spezialpreis. **Rosis Amüsierlokal,** tägl. 20-5Uhr (So.20-3Uhr), Tel. 0351 5005305 **www.rosis-dresden.de**

Vierzig Künstler präsentieren und verkaufen am 7. Mai von 10 bis 17 Uhr auf dem **SZ-Kunstmarkt** im Haus der Presse Dresden ihre Arbeiten. Lasst euch von Werken nahezu aller Genres inspirieren und freut euch auf außergewöhnliche Begegnungen. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt: Die Augusto-Bar hat geöffnet.

Hellmut rockt frisches Barbeque auf Eure Teller. Die Qual der Wahl liegt irgendwo zwischen leckeren Burgern, Steaks, Wraps, Schnitzeln, aber auch vegetarischen und veganen Köstlichkeiten. Montags ist Studententag mit unschlagbaren Angebotenund Tanz im Separee. **Hellmuts,** täglich 18-2Uhr, Tel. 5005305, **www.hellmuts.de**

Foto: Amac Garbe

**HumorZone Dresden**
Klappe die zweite – nach der Premiere 2015 geht die **HumorZone** in die nächste Runde. Vom 9.–13.3.2016 lädt Schirmherr Olaf Schubert zu den zweiten Dresdner Humorfestspielen wieder seine fähigsten Humor-Kollegen. **Programm und Tickets: www.humorzone.de**

Am **19. und 20. April (jeweils 9 bis 16 Uhr)** ist **bonding-Zeit** in Dresden, denn die Studenteninitiative veranstaltet ihre alljährliche **Firmenkontaktmesse** hinter dem Hörsaalzentrum der Technischen Universität. Auch „ad rem" wird wieder an Bord sein und die Möglichkeiten der Mitarbeit vorstellen.

*Aysha Farho und Hassan Omar leben derzeit mit ihren Kindern Ibrahim und Lavin in Hellerau.* Foto: Amac Garbe

# An der Elbe darf man kein Feuer machen

**In der Asyldiskussion hat jeder eine Meinung, aber wenige haben sich mit Schicksalen statt nur mit Zahlen auseinandergesetzt. Deswegen hat „ad rem“ bei der Familie Omar/Farho nachgefragt, die vor über einem Jahr aus dem syrischen Aleppo nach Deutschland geflohen und jetzt auf dem Gelände von HELLERAU – Europäisches Zentrum der Künste Dresden untergekommen ist. Wie hat sich ihr Alltag verändert?**

In der Wohnung der Familie Omar/Farho werden Gäste freundlich empfangen. Zwei Stühle stehen bereit. Der süße Duft von starkem arabischem Kaffee, von dem die Besucher bald auch eine Tasse in der Hand halten, erfüllt die Luft. Nachdem der gemeinsame Sprachschatz für die Begrüßung noch gereicht hat, wird nun die Dolmetscherin gebraucht: Welche Unterschiede gibt es zwischen dem syrischen und dem deutschen Alltag? „In Syrien bin ich wochentags morgens um 6 Uhr aufgestanden und auf Arbeit gegangen“, erzählt der 35-jährige Hassan Omar. Gemeinsam mit einem Freund hat er Küchenmobiliar hergestellt. „In Syrien ist das für junge Leute momentan ein lukrativer Job. Zwar ist es wegen der aggressiven Chemikalien schlecht für die Gesundheit, aber von Hand gefertigte Küchen sind Luxusgüter, mit denen man gut Geld verdienen kann“, erklärt er. In Deutschland dürfe er leider noch nicht arbeiten. Stattdessen geht Omar fünf Tage die Woche von 9 bis 13 Uhr zum Deutschunterricht. Mindestens sieben Stunden täglich beschäftigt er sich mit der neuen Sprache, auch am Wochenende. „Nach dem Unterricht gehe ich immer noch mal durch, was wir behandelt haben, und lerne auch gemeinsam mit meiner Frau mithilfe einer Sprach-CD und YouTube-Videos“, erzählt er. Die 36-jährige Aysha Farho fügt lächelnd hinzu: „Und oft schauen wir den deutschen Kinderkanal, auch mit unseren Kindern, und versuchen zu verstehen, was dort gesagt wird.“

## Deutschunterricht für mehr Selbstvertrauen

Auf der Flucht – in Bulgarien – hat Hassans Frau der zweieinhalbjährigen Tochter Lavin einen Bruder geboren, den einjährigen Ibrahim. Wenn Hassan Omar zum Deutschunterricht geht, bleibt sie wegen der Kinder daheim, aber sobald es möglich ist, wird auch sie Unterricht nehmen. „Solange kann ich hier leider nicht, wie in Syrien, Lebensmittel einkaufen gehen und mich alleine um das Essen kümmern – einfach, weil ich mich auf Deutsch noch nicht richtig ausdrücken kann“, bedauert sie. Wenn sie ohne ihren Mann unterwegs ist, fühlt sie sich unsicher. „Dennoch“, fügt sie nach einer kleinen Schweigepause hinzu, „ist es gut, dass Hassan zuerst Deutsch lernt. Er ist ein sehr sozialer Mensch und war traurig die erste Zeit hier, als er sich mit niemandem wirklich unterhalten konnte.“

Das Wochenende sei in Syrien für die Familie da. „Man trifft sich, kocht und isst zusammen, die Kinder spielen, man geht in den Garten oder an den Fluss und macht ein Lagerfeuer“, erklärt Hassan Omar und seine Augen leuchten dabei. Er vermisst den Rest der Familie. Der Großteil ist noch in Syrien, erzählt er traurig: „Als wir gegangen sind, war eine Flucht noch nicht so gefährlich wie jetzt, wo sich überall militante und gewaltbereite Gruppierungen in den Weg stellen.“ Zwar hat er Brüder, die schon seit Jahren in Berlin und Kassel wohnen, aber der Syrer sagt, er möchte dahin, wo Platz für ihn ist und eine Wohnung gefunden werden kann. Wenn er die Heimat gar zu sehr vermisst, steigt er auf sein Fahrrad und fährt ins kurdische Cafe, um arabisches Essen zu probieren und sich in seiner Muttersprache auszutauschen. Manchmal macht die Familie auch Ausflüge, um die Umgebung kennenzulernen. Vor Kurzem waren sie im Dresdner Zoo.

„Wir sind sehr dankbar, hier zu sein“, fügt Aysha Farho dem hinzu. „Wir freuen uns, die deutsche Kultur kennenzulernen, fühlen uns wohl und haben alles, was wir brauchen, aber es ist hier sehr anders als in Syrien.“ Deutschland habe zwar mehr Regeln – ein Feuer am Fluss machen dürfe man hier beispielsweise nicht, sagt sie und lacht –, aber dafür sei man sicherer. „Wir brauchen keine Angst haben, wenn wir außer Haus gehen“, sagt die 36-Jährige. Auch sie als Frau sei hier freier als in Syrien und könne viel Neues kennenlernen. Schnee zum Beispiel: „In Syrien haben wir davon geträumt. Und hier war er auf einmal einfach da. Wir haben Fotos gemacht und sie unserer Familie in Syrien geschickt“, erzählt Farho aufgeregt. Auch das Fahrradfahren möchte sie lernen. „In Syrien ist es nicht üblich, dass Frauen Fahrrad fahren“, sagt Omar und erklärt stolz: „Aber wir möchten uns an die deutsche Lebensweise anpassen. Ich finde es gut, wenn Aysha etwas Neues lernt und sich auch alleine in der Stadt bewegen kann.“

> *„Die Leute hier in Hellerau haben uns so viel geholfen. Das soll nicht umsonst gewesen sein.“*
> **Aysha Farho**

## Abschiebungsbescheid wegen der Geburt des Sohnes

Mit Deutschen ist die Familie nicht nur über die Mitarbeiter von HELLERAU – Europäisches Zentrum der Künste Dresden in Kontakt gekommen, sondern auch bei regelmäßig stattfindenden Treffen von Geflüchteten mit Einheimischen, wie sie zum Beispiel immer donnerstags die evangelische Kirche in Dresden organisiert. „Bei uns in Syrien sind alle noch 12 oder 1 Uhr nachts auf den Straßen unterwegs – die Deutschen gehen viel früher ins Bett. Sie sind auch sehr organisiert und immer pünktlich“, charakterisiert Hassan Omar doch sehr wahrheitsgetreu und fügt hinzu: „Ich mag sie!“ Doch im Dezember hat die Familie einen Abschiebungsbescheid erhalten, denn wegen der Geburt des kleinen Ibrahims haben sie bulgarische Stempel in ihren Pässen und sollen deswegen dorthin zurück. Denn laut dem Dublin-Abkommen ist der Staat für das Asylverfahren zuständig, in dem ein Flüchtling zuerst europäischen Boden betritt.

Seitdem ist die Stimmung gedrückt, erklärt Hassan Omar: „Wir versuchen, deutsche Freunde zu finden, uns schnell einzugewöhnen, uns hier ein neues Leben aufzubauen. Aber seit dem Abschiebungsbescheid wissen wir nicht mehr, ob das überhaupt Sinn macht. Morgens stehen wir auf und wissen nicht, was am nächsten Tag passieren wird.“ Aysha Farho sieht auf einmal auch traurig aus und sagt: „Ich hatte gehofft, dass wir hier bleiben dürfen. Die Leute hier in Hellerau haben uns so viel geholfen, wir sind ihnen so dankbar. Das soll nicht umsonst gewesen sein.“

**| Alisa Sonntag**

## INFOQUICKIES.

● Erinnern an die Zeit vor dem Mauerfall möchte die Stiftung Sächsische Gedenkstätten. Sie veranstaltet am 3. März (18 Uhr) in der Gedenkstätte Bautzner Straße (112a) eine Podiumsdiskussion zum Thema **„Verfolgt. Verhört. Verurteilt. Stasi-Haft in Dresden und Berlin“**. Wissenschaftler und Zeitzeugen gehen dabei auf verschiedenste Aspekte eines traurigen Teils der deutschen Geschichte ein. Netzinfos: www.stsg.de

● In Paris einigten sich im Dezember die Nationen der Welt auf neue Regelungen zum **Schutz des Klimas**. Den entstandenen Vertrag diskutieren am 3. März (20 Uhr) in der Dresdner Frauenkirche die Bundesumweltministerin Barbara Hendricks, der Wirtschaftswissenschaftler Heiner Fassbeck, Klimaforscher Mojib Latif sowie der Journalist Georg Ehring. Netzinfos: www.frauenkirche-dresden.de

● Frauen haben es in Deutschland nicht so leicht wie Männer. Grund genug für das Dresdner Bündnis **„Frauen*rechte – grenzenlos“**, am 8. März (16.30 Uhr) eine Demonstration anlässlich des Internationalen Frauentags am Wiener Platz zu veranstalten. Neben Musik, Tanz und Vorstellungen von Initiativen wird es Redebeiträge, unter anderem von der Staatsministerin für Gleichstellung und Integration, Petra Köpping, geben.

● Gespräche können und müssen in der derzeitigen Dresdner Atmosphäre zur Verständigung beitragen. Gelegenheit zur Äußerung und zum Austausch möchte der Verein Mehr Demokratie schaffen. Er lädt ab 19. März (10.30 Uhr) 14-täglich zur **Bürgerdebatte** ein. Die ersten Gäste am Dr.-Külz-Ring vor der Altmarkt-Galerie sind Prof. Patzelt, der Menschenrechts- und Demokratieexperte Andreas Gross sowie Ulrike Guérot vom European Democracy Lab. Netzinfos: sachsen.mehr-demokratie.de/buergerdebatte.html

● Die Stimmung im Land ist am Kochen. Nicht nur im Internet fallen umstrittenste Äußerungen. Wo die **Grenzen der Meinungsfreiheit** liegen, ist kontrovers. Das diskutieren am 21. März (19 Uhr) im Societaetstheater Dr. Katja Wildermuth vom MDR, Prof. Thomas Fischer vom Bundesgerichtshof, Detlef Sittel von der Stadt Dresden sowie Sozialforscher Prof. Everhard Holtmann. Anmeldung bis zum 18. März. Netzinfos: www.fes.de/sachsen

● Die ausklingende Prüfungsphase hat einigen wieder den Schweiß auf die Stirn getrieben. Wer besonders von **Prüfungsangst** geplagt wird, für den hat die Initiative für transparente Studienförderung ein Angebot: Vergeben wird ein Stipendium für einen Sprachkurs in den USA im Wert von 4 000 Euro. Bewerbung bis 31. März. Netzinfos: www.kurzlink.de/4000Stipendium **| LS**

# Unnötiger Hunger

*Jeder verzichtet, worauf er kann.* *Karikatur: Norbert Scholz*

**Fasten: Tagelang keine Nahrung und nur Wasser zu sich nehmen. Klingt nicht besonders spaßig. Macht ein bisschen Masochismus dennoch Sinn?**

„Eine Zeit lang auf etwas Bestimmtes zu verzichten, um herauszufinden, was man denn wirklich in seinem Leben braucht und was vielleicht nur Gewohnheit ist – das ist ja eine gute Sache“, sagt Prof. Joachim Kugler, Psychologe, Mediziner und Inhaber des Lehrstuhls für Gesundheitswissenschaften an der TU Dresden. Das Spannende an dem Fach, sagt er, sei genau diese Kombination aus beidem. Sie ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung von Sachverhalten und -fällen.
Aus dieser Perspektive hält Kugler den Grundgedanken des Fastens – die Enthaltsamkeit, das Durchbrechen von Gewohnheiten, um sich auszuprobieren und sich nicht abhängig zu machen von Handy, Schokolade oder Alkohol – für sehr sinnvoll. Anders das sogenannte Heilfasten, bei dem Menschen eine Zeit lang keine Nahrung zu sich nehmen und nur viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken. „Der Name Heilfasten ist vollkommen irreführend, denn ganz im Gegenteil ist diese Art von Fasten im Sinne von strikter Kalorienreduktion für den Körper als sehr problematisch und gefährlich einzuschätzen.“ Der Körper brauche Nährstoffe und wenn man sie ihm entziehe, drohen besonders Personen mit ohnehin angegriffenem Stoffwechsel ernsthafte Krankheiten. „Das kann ich also auf keinen Fall irgendjemandem empfehlen, erst Recht nicht ohne ärztliche Aufsicht“, sagt er.
Auch zum Abnehmen sei Heilfasten nicht geeignet: „Führt man dem Körper keine Nahrung mehr zu, fängt er im Gegensatz zur Meinung vieler Fastender nicht an, die Fettreversen anzugreifen – er verdaut stattdessen die körpereigenen Proteine.“ Außerdem sei es wahrscheinlich, dass man nach dem Fasten sogar zunimmt und mehr wiegt als vorher: Zum einen weil man Heißhungerattacken bekommt und so wahrscheinlich mehr isst als ohne Fasten. Zum anderen weil man, indem man die Nahrungsaufnahme verweigert, den Körper quasi in den Notstand versetzt. Nimmt man dann etwas zu sich, schlägt es doppelt und dreifach zu Buche. Die entschlackende Wirkung, die dem Heilfasten nachgesagt wird, sei ebenfalls medizinisch nicht nachweisbar: „Dafür, dass es sogenannte Schlacken gibt, also Stoffe, die der Körper nicht verwerten kann und die ihn dann belasten, hat man noch keine Beweise finden können. Der Begriff stammt aus der Esoterik.“ Wenn man sich etwas Gutes tun möchte, sei eher eine mediterrane Ernährung empfehlenswert, die hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht. **| Alisa Sonntag**

*Einen Erfahrungsbericht findet Ihr auf Seite 14.*

Wir, die Strabag-Rail GmbH, suchen zur Verstärkung unserer Teams am Standort Freital Praktikanten aus den Fachrichtungen Bauingenieurwesen und Verkehrswegebau

**Praktikant (w/m)**

Sie haben die Möglichkeit unsere Fachbereiche (Ingenieurbau, Bahnbau, Tiefbau, Projektsteuerung) kennenzulernen und als Projektassistent erste Erfahrungen zu sammeln. Selbstverständlich werden Sie als Praktikant nach der geltenden Konzernrichtlinie vergütet. Auch Studenten, die ausschließlich nach einem Nebenverdienst (parallel zum Studium) suchen, sind willkommen.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, diese richten Sie bitte an claudia.seibt@strabag-rail.com oder per Post an die Strabag Rail GmbH z.Hd. Claudia Seibt Carl Thieme Str. 28 01705 Freital

STRABAG TEAMS WORK.

# Skurriles Land der Rekorde

*Auch aus der Luft kann man das endlose Weiß des Salar de Uyuni entdecken.* Fotos: Alisa Sonntag

**Wenn der Durchschnittsdeutsche Bolivien hört, denkt er an … nichts. Vielleicht noch an Drogenkrieg. Beides ist falsch. Richtig ist: Wer Abenteuer will, muss nach Bolivien. Alle anderen auch.**

Das Land im Westen Südamerikas ist dreimal so groß wie Deutschland, hat aber nur knapp elf Millionen Einwohner, was zu einem Durchschnitt von sagenhaften zehn Einwohnern pro Quadratkilometer führt. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung wohnt in den vier größten Städten des Landes. Die wichtigste davon ist La Paz, gleichzeitig der mit circa 3500 Metern über Normalnull höchstgelegene Regierungssitz weltweit. Empfehlenswert ist eine Fahrt mit der Seilbahn auf den Markt in El Alto, der ärmeren und höher gelegenen Zwillingsstadt von La Paz: Nicht nur der Ausblick, auch die Feria, die als größter Markt der Welt gilt, ist spektakulär. Besonders als Tourist ist aber Vorsicht geboten: Zum einen – und das gilt im ganzen Land – vor Diebstählen und anderen Gewalttaten, zum anderen in gesundheitlicher Hinsicht, denn wer die Höhe nicht gewohnt ist, leidet oft unter Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit. Am wirkungsvollsten dagegen ist das Lieblingsmedikament der Bolivianer: Coca. Die Blätter, aus denen Kokain gewonnen wird, dürfen außer in Bolivien nur in wenigen Ländern angebaut werden. Die Indigena tun das schon seit Jahrtausenden und nutzen die Wirkung von Coca gegen Hunger, Müdigkeit und Kälte.

Apropos Eingeborene: Bolivien hat mit knapp 60 Prozent den höchsten Anteil indigener Bevölkerung in ganz Südamerika. Das Straßenbild ist deshalb stark von den „cholitas“ geprägt, eingeborenen Frauen, die an Straßenständen frischen Fruchtsaft mit Milch oder Wasser zubereiten oder die typisch bolivianischen „chuños“ verkaufen, luftgetrocknete Kartoffeln mit charakteristischem Geschmack. Der hohe indigene Anteil des Landes bringt auch mit sich, dass die in Bolivien praktizierte Version des Christentums eng mit dem einheimischen Glauben an Pachamama („Mutter Erde“) verbunden ist. Um Pachamama Opfer zu bringen, müssen zum Beispiel vor dem Bau von Häusern auf dem Grundstück getrocknete Lamaföten vergraben werden – wenn nicht, glauben die Bauarbeiter, dass Pachamama sich ihr Opfer selbst holen wird, und weigern sich, zu arbeiten.

Ist man einmal im bolivianischen Hochland, sollte man sich den Titicacasee, weltweit das höchstgelegene schiffbare Gewässer, nicht entgehen lassen. Seitdem Bolivien 1879 seinen Meerzugang an Chile verlor, übt die bolivianische Marine trotzig hier weiter. Ebenfalls nicht weit weg ist die Siloli-Wüste und das Naturreservat „Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Abaroa“: Landschaften, zum Bersten gefüllt mit Naturwundern. Da ist zum Beispiel die Laguna Colorada, ein wegen Algen rot gefärbter See und Heimat zahlreicher Flamingoschwärme. Außerdem gibt es Geysirfelder, heiße Thermalquellen und vor allem den Salar de Uyuni, den größten Salzsee der Welt.

Von La Paz aus lohnt sich auch eine Tour auf der gefährlichsten Straße der Welt, der Ruta da la muerte – seit eine sicherere Umgehungsstraße existiert, wird der ungesicherte Schotterweg direkt am Steilhang als beliebte Downhill-Route genutzt. Anstrengend ist das nicht, denn es geht immer bergab von kalten 4650 Höhenmetern bis auf 1200 Meter in den feuchtwarmen Regenwald, durch fast alle Klimazonen Südamerikas.

Sogar Delfine gibt es in Bolivien. Wer mit den rosafarbenen Flussdelfinen schwimmen möchte, muss sich ins Tiefland, nach Rurrenabaque, begeben. Von da aus starten mehrtägige Bootstouren über den verzweigten Fluss Beni mitten in die Pampas, auf denen Naturliebhaber Kaimane, Faultiere, Anakondas und mehr beobachten können. **| Alisa Sonntag**

*Hauptsache Glitzer: So sehen die Kostüme der Tänzerinnen beim Carnaval de Oruro aus.*

*Bolivianische Straßen: ein buntes Durcheinander aus Verkaufsständen, indigenen „cholitas“ und Kabelgewirr.*

## HIN UND WEG.

- **Hinkommen:** Die günstigsten Verbindungen gibt es von Frankfurt am Main aus zum im bolivianischen Tiefland liegenden Flughafen Viru Viru in Santa Cruz für mindestens 900 Euro für Hin- und Rückflug. Etwa 300 Euro teurer wird es, wenn man in Berlin starten oder in La Paz landen will. Da es keine Direktverbindungen gibt, ist man circa 19 Stunden oder länger unterwegs.

- **Rumkommen:** Mit Fernbussen kommt man für fünf bis 30 Euro in jede Ecke des Landes und das deutlich komfortabler als man es aus europäischen Fernbussen kennt – zumindest, was die Innenausstattung betrifft. Nur wenige bolivianische Straßen sind geteert und nur wenige Busse würden ein deutsches TÜV-Siegel bekommen, weshalb das Auswärtige Amt auch deutlich von Reisen mit dem Nachtbus abrät. Was soll's! Wer nach Bolivien kommt, der sucht das Abenteuer. **| AS**

## REISETIPPS.

- **Bunt:** Das wichtigste Fest in Bolivien ist der Karneval. Der landesweit größte Carnaval de Oruro wurde 2001 sogar zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Es gibt 48 Stunden am Stück Umzüge, bei denen viele traditionelle Tänze mit bunten Kostümen vorgeführt werden. Oruro liegt in 3700 Metern Höhe: Wer mittanzen will, der sollte also eine gute Kondition haben.

- **Kalt:** Wo Sachsen den Fichtelberg hat, da hat Bolivien … einen Größeren! Mit dem Sajama, dem Illimani und dem Huayna Potosi besitzt das Land drei Berge mit einer Höhe von über 6000 Metern. Wer nach oben will, sollte geübter Bergsteiger sein.

- **Mystisch:** Am 21. Juni wird das Neujahrsfest der Aymara, dem wichtigsten indigenen Volk Boliviens, gefeiert. Dazu begibt man sich schon am Vorabend in die Ruinenstätte Tiwanaku und versucht mithilfe von Lagerfeuern und Heißgetränken, die Minusgrade der Nacht zu überstehen. Mit erhobenen Händen empfängt man dann die ersten Sonnenstrahlen des neuen Aymara-Jahres. Wer mitfeiern will, sollte geübter Trinker sein. **| AS**

www.neue-reisewelle.de
24 Stunden ONLINE
DELHI ab 474,– EUR
BOMBAY ab 499,– EUR
PEKING ab 499,– EUR
SHANGHAI ab 499,– EUR
HONGKONG ab 599,– EUR
SEOUL ab 610,– EUR
TAIPEI ab 649,– EUR
Steuern und Gebühren sind im Preis enthalten
neue reisewelle
neue reisewelle gmbh
alaunstraße 87 · d – 01099 dresden
tel. (+49) -351 -8 29 72-0 · fax (+49) -351 -8 29 72 22

SHANGRI LA FLUGVERMITTLUNG TRAVEL & TOURS
Flugtickets zu Tagespreisen
Individuelle Tourenplanung
BANGKOK ab 519,-
SAO PAULO ab 569,-
MANILA ab 659,-
MOMBASA ab 546,-
BOGOTA ab 649,-
SYDNEY ab 949,-
ACCRA ab 555,-
LIBREVILLE ab 655,-
JOHANNESBURG ab 559,-
KINSHASA ab 659,-
Preisbeispiele inkl. Steuern. Abflüge im April'16. Tarifstand bei Redaktionsschluss
Akademiestr. 3, Freiberg
Telefon: (03731) 399810
www.shangrila-online.de

# Liebe in der Provence

## Éric Besnards „Birnenkuchen mit Lavendel“ erzeugt wohlige Wärme.

Es beginnt mit einem Knall: Louise (Virginie Efira) fährt Pierre (Benjamin Lavernhe) mit dem Auto an, als dieser durch ihre Birnenplantage in der Provence streift. Der Fremde wirkt in sich gekehrt, lässt sich ungern berühren, sortiert aber prompt den Haushalt der Witwe neu. Die kämpft wiederum mit der Bank, die Louise zum Verkauf von Haus und Plantage drängen will. Da kommt ihr der Eindringling nicht unbedingt recht.
Regisseur und Drehbuchautor Éric Besnard legt mit „Birnenkuchen mit Lavendel“ einen Film vor, den die einen als kitschig bezeichnen würden. Die anderen ergötzen sich an den malerischen Bildern und dem Spiel der Hauptdarsteller, um danach beschwingt das Kino zu verlassen. Ein echter Wohlfühlfilm, der nicht zu dick aufträgt. **| Nadine Faust**

*Geplanter Kinostart: 10. März*

*Familie Frank im Versteck.*
*Foto: Universal Pictures International*

# Liebes Tagebuch!

## „Das Tagebuch der Anne Frank“ von Hans Steinbichler bringt einen Teil deutscher Geschichte auf die Leinwand.

„Ich denke auch, dass sich später keiner, weder ich noch ein anderer, für die Herzensergüsse eines dreizehnjährigen Schulmädchens interessieren wird“, schreibt Anne Frank am 20. Juni 1942 in ihr Tagebuch. Doch sie irrt. Ihr Name ist heute weltbekannt und ihre Geschichte erscheint erstmals als deutsche Filmproduktion.
Über zwei Jahre halten sich die jüdischen Franks – Anne (Lea van Acken), ihr Vater Otto (Ulrich Noethen), Mutter Edith (Martina Gedeck) und Schwester Margot (Stella Kunkat) – im Hinterhaus der Amsterdamer Prinsengracht 263 vor den Nazis versteckt. In ihrem Tagebuch dokumentiert Anne die Ereignisse und den Alltag in der kleinen Wohnung, die sie mit der Familie van Daan und Albert Dussel teilen. Ihre Aufzeichnungen und weitere Dokumente wurden für den Film von Regisseur Hans Steinbichler aufgearbeitet. Das Drehbuch hält sich nah am Text. Immer wieder werden Originalzitate von Anne aus dem Off gesprochen. Als Zuschauer kommt man dem Mädchen, das von van Acken überzeugend gespielt wird, dabei sehr nah. Aber auch alle anderen Schauspieler agieren auf hohem Niveau und ziehen einen in den Bann des Geschehens. Sie lassen die Angst beim nächtlichen Bombenangriff ebenso spüren wie die Angst, entdeckt zu werden. Die Filmmusik unterstützt die Spannung und die Tragik des Geschehens. Auch der Blick für Detailaufnahmen ist erwähnenswert. „Das Tagebuch der Anne Frank“ gibt so ein Stück dunkler Geschichte und ein bewegendes Schicksal eindrucksvoll wieder. **| Marie-Luise Unteutsch**

*Geplanter Kinostart: 3. März*

# Stets ein Weg danach

## Regisseurin Doris Dörrie geht mit „Grüße aus Fukushima“ auf spirituelle Sinnsuche in der Zone.

Marie (Rosalie Thomass) flieht vor ihrem geplatzten Heiratsglück aus Deutschland und reist mit der Organisation Clowns4Help in die Präfektur Fukushima. Dort trifft sie auf die alte grantelnde Geisha Satomi (Kaori Momoi). Diese bezieht wieder ihr verwüstetes Haus in der Sperrzone. Marie beschließt, bei ihr zu bleiben und zu helfen, womit ein gegenseitiges Lehren, Lernen und Nerven beginnt.
Schwarzweiß, in ruhigen Tönen und mit behäbigen Schnitten baut der Film eine ausgesprochen dichte Atmosphäre von Sensibilität auf. Mit viel Gefühl stolpern die Frauen über ihre Gegensätze und kaputten Leben – mag es manchen punktuell auch zu dick aufgetragen sein. Doch auch der halbdokumentarische Charakter trägt viel zum Bann des Films bei. Der Clown Moshe (Moshe Cohen) etwa ist wahrhaftiger Clown, Gründer von Clowns Without Borders und steht zum ersten Mal vor der Kamera. Auch sind die Notunterkünfte Originalschauplätze und deren Bewohner aus der dortigen Bevölkerung gecastet. Dadurch wird die Katastrophe und der Kampf der Japaner um einen Neuanfang mit großer Authentizität greifbar gemacht.
Ein Tipp: „Grüße aus Fukushima“ unbedingt im Originalton schauen! Die Sprachbarriere der Charaktere ist essenziell für das Spiel zwischen den Hauptdarstellerinnen. Die Szenerie verliert durch eine Deutsch sprechende Satomi nur unnötig an Glaubwürdigkeit. **| Alexander Stark**

*Geplanter Kinostart: 10. März*

# Hoffnungsträger

## Carl-A. Fechners „Power to Change“ ist eine eindrucksvolle Doku über die Energie der Zukunft.

Ein Film über die große Vision der dezentralen, sauberen und erneuerbaren Energieversorgung – und über die Menschen, die dafür kämpfen. Wie etwa der Unternehmer und Energiewendeskeptiker Amir Roughani und der Erfinder Edy Kraus, der nur knapp dem Ruin entgeht. Für wen sich Energieversorgung, Nachhaltigkeit und erneuerbare Energien eher trocken anhören, der hat die Rechnung ohne die ambitionierten Protagonisten gemacht. Vorbei sind die Zeiten, in denen Dokus bloß der sachlichen Informationsvermittlung dienten. „Power to Change“ ist reich an individuellen Schicksalen voller Höhen und Tiefen, an Geschichten, wie das Leben sie schrieb. Sehr sehenswert, denn Strom kommt eben nicht nur aus der Dose. **| Franziska Goebel**

*Geplanter Kinostart: 17. März*

# Nichts Schönes in Nordkorea

## „Im Strahl der Sonne“ von Vitaliy Manskiy ist eine erschütternde Doku über den vermeintlichen Alltag in Nordkorea.

*Glückliche Kindheit?* *Foto: Icarus Films*

Der russisch-ukrainische Regisseur Vitaliy Manskiy will den Alltag in Nordkorea filmen. Die Schwierigkeit: Das Filmteam stand für die Dokumentation „Im Strahl der Sonne“ unter ständiger Überwachung, durfte nicht allein vor die Tür und bekam sogar ein Drehbuch vor die Nase gesetzt, nach dem die „Dokumentation“ entstehen sollte. Doch indem Manskiy die Kamera auch während der Proben der Szenen laufen ließ, entpuppt sich alles als Inszenierung und zeigt am Ende mehr über das Leben in Nordkorea, als man bei einer Doku nach Drehbuch erwarten würde.
Im Mittelpunkt steht die achtjährige Zin-mi aus Pjöngjang. Sie geht natürlich auf die beste Schule des Landes, tanzt in der besten Gruppe und ihre Eltern haben die besten Jobs. Im Fokus ihrer Leben stehen die Huldigung des „großen Führers“ und das Arbeiten für die Gemeinschaft.
Hier ist nichts, wie es scheint. Doch bis auf diese Tatsache erfährt der Zuschauer zunächst nicht viel über das Leben in Nordkorea. Was der Film zeigt, ist die Tristesse und die Konformität des Lebens im Land. In den gestellten Szenen und deren ständiger Wiederholung spiegelt sich der Alltag, in dem es keinen Platz für Kreativität, eigene Interessen oder individuelle Lebensgestaltung gibt. Das ganze Leben ist vorgeschrieben – wie ein Drehbuch.
Das zeigt sich vor allem in dem einzigen Gespräch, das das Filmteam heimlich mit Zin-mi führen konnte: Das Mädchen fängt auf die Frage, was sie später machen will, zu weinen an. Auf die Aufforderung, sie solle an etwas Schönes denken, sagt sie: „An was denn?“ Ihr fällt nichts ein. Das erschüttert zutiefst und macht die Doku erschreckend tiefgründig, trotz der vielen gestellten Bilder. **| Lisa Neugebauer**

*Geplanter Kinostart: 10. März*

*Marie und Satomi.*
*Foto: Majestic Filmverleih*

## Tierische Unterhaltung

Eine Welt, in der nur Tiere leben? Glaubt bloß nicht, dass es dort nur schmutzig und primitiv aussieht! Der neue Disney-Animationsfilm **„Zoomania“** (Foto: Disney) zeigt phantasievoll eine hypermoderne Stadt mit Smartphones und Fashion, in der alle Tierarten ihren Platz haben. Ob Savannenstraßen oder Gletscherhochhäuser, alle Vorlieben sind vertreten, um ein friedliches Miteinander zu gewährleisten. Und doch braucht auch eine Großstadt wie Zoomania eine Polizei. Die kleine Häsin Judy Hopps versucht sich als Polizistin in einem Beruf durchzusetzen, der auch trotz Gleichberechtigung in Zoomania ausschließlich von Löwen oder Büffeln ausgeübt wird. Wie sich die Häsin macht, den seht Ihr ab 3. März in Dresdner Kinos. **| JoM**

## Fraulicher Kinoabend

Zehn Filme, zehn weibliche Hauptfiguren – unzählige Themen. Von „Boy“, in dem ein Mädchen in Afghanistan als Junge aufwächst, über eine türkische Frau, die im prämierten „Sadakat“ (Foto: Hamburg Media School) einen politischen Aktivisten versteckt, oder den schwedischen „I follow you“ über unsere vernetzte Gesellschaft. Die Beiträge der fünften **Dresdner Frauenkurzfilmnacht** zum Motto „Da beißt die Maus den Faden ab!?“ sind vielfältig. Organisiert wird der Abend vom Verein sowieso. Eingeladen sind ausdrücklich auch die Herren der Schöpfung, und zwar am 3. März (19 Uhr) in die Dresdner Schauburg. Ermäßigte Karten kosten 5,50 Euro und sind über sowieso zu reservieren. Netzinfos: www.frauen-ev-sowieso.de **| FSch**

## Tänzerische Vereinigung

**„UseYourName“** (Foto: Lee Hyun Joon), zum Beispiel den von Na Hoon Park, Yaron Shamir und Vito Alfarano. Die drei Tänzer und Choreographen kommen aus Korea, Berlin und Italien zu ihrem Tanzprojekt im Projekttheater Dresden zusammen und werfen in die Waagschale, was nicht bei drei auf den Bäumen ist: der Versuch, einen Platz in der Gesellschaft zu finden, zu der man nicht gehört, die oft im Tanztheater geführte Suche nach der Identität und dann auch noch Ausstaffierung mit Domina-Werkzeug, das vermutlich aus Hallenhockeybällen gebastelt wurde. Wenn dann auch noch die Liebe gefunden wird, ist alles gut. Die Daumen werden vom 11. bis 13. März (je 20 Uhr) gedrückt und gespannt wird erwartet, wie sich die Solotänzer zum Trio vereinen. **| NaK**

## Klebrige Tanzmusik

Längst ist aus den Zwickauern NEON PINGU PUSSYS die Szenegröße **BARU** (Foto: Martin Köhler) geworden, die mit klebrig süßem Synthie-Pop sogar von einschlägigen Musikmagazinen wie dem Musikexpress gefördert wird. Jetzt steht die Tour zur neuen Single „Run Dark Horse“ an, die am 14. März (21 Uhr) auch Station im Dresdner Ostpol macht. Mit Synthesizer-Teppichen und pluckernden Beats erinnern die Wahlleipziger an eine Mischung aus AS TALL AS LIONS und THE XX, die extrem tanzbar ist, wie ihr Video zu „Salt in Hot Summer“ beweist. Zuvor gibt sich das Dresdner Erfolgsduo aus Falk Louis und Wilhelm Hinkel die Ehre, neuerdings im Gewand der EX HANDS, seinen neuen Sound aus Beats meets Electronica unter die Gäste zu streuen. **| JuM**

+++ „grundsätzlich eine gute Sache“ +++ „Elan zum Durchhalten fehlte“ +++ „nicht mitbekommen, dass Fastenzeit ist“ +++

# Was haltet Ihr vom Fasten?

Gummibärchen, Alkohol und Tabak werden von einigen derzeit konsequent gemieden. Auch das geliebte Schnitzel kommt seltener oder gar nicht auf den Tisch. Grund dafür ist die alljährliche Fastenzeit. Sie startete dieses Jahr am 10. Februar und endet am 26. März. Also noch 24 Tage durchhalten! Während die einen die Finger von Fleisch, dem Internet oder anderen geliebten Dingen lassen, distanzieren andere sich von dieser kollektiven Askese. Denn ob man fastet oder nicht, das ist eine sehr persönliche Entscheidung. Der bewusste Verzicht auf etwas kann, mal abgesehen vom religiösen Bezug, unterschiedlichste Gründe haben. Wir wollten es genauer wissen.

### Moritz Ullrich, 26, 5. Mastersemester Wirtschaftsingenieurwesen, TU Dresden

Ich denke, Fasten ist grundsätzlich eine gute Sache. Jetzt in der Prüfungszeit ist es aber nicht optimal, weil man davon vielleicht hier und da ein paar Nebenwirkungen hat, die man vielleicht noch nicht abschätzen kann. Wenn man erfahrener ist, kann man damit besser umgehen. Es bedeutet ja schon in gewisser Weise einen Verzicht. Im Januar habe ich beispielsweise erfolgreich komplett auf Alkohol verzichtet. Das hat mir gut getan und ich würde es immer mal wieder machen. Natürlich mit gewissen Ausnahmen, wo man dann auch mal seine eigenen Prinzipien brechen darf. Ich faste auch mal so und habe mir auch für das Frühjahr vorgenommen, eine sportliche Diät zu machen.

### Lisa Schrick, 24, 1. Mastersemester Wasserwirtschaft, TU Dresden

Ich bin der Meinung, wenn die Leute das gerne machen wollen, können sie es auch machen. Die genauen religiösen Hintergründe dazu kenne ich nicht. Ich muss aber sagen, es ist keine schlechte Sache, einmal im Jahr auf etwas zu verzichten, was man sonst häufig macht. Ich selbst habe noch nicht gefastet, könnte mir aber vorstellen, es mal zu versuchen. Ich würde gern auf Zucker verzichten. Letztes Jahr hat meine Freundin in der Prüfungszeit auf Fleisch verzichtet und vegan gelebt. Sie meinte, es hat ihr gut getan. Sie hat sich aber auch gefreut, als sie wieder Fleisch essen konnte.

### Simon Bendig, 25, 11. Diplomsemester Elektrotechnik, TU Dresden

Ich faste nicht. Ich denke, es ist aber eine gute Sache. Der Gedanke ist schön, einfach mal 40 Tage bewusst auf etwas zu verzichten. Ich würde es aber als sportliches Ziel sehen. Zum Beispiel kann man sich vornehmen, 40 Tage auf Zigaretten oder Alkohol zu verzichten. Das finde ich spannend. Meine Schwester fastet immer Alkohol in dieser Zeit. Ich habe auch mal versucht zu fasten. Nach der ersten Woche merkte ich, dass mir der Elan zum Durchhalten fehlte. Ich hatte davon keinen Mehrwert. Es wäre schön, die 40 Tage zu schaffen. Für mich ist es aber nichts. **| Umfrage: Mandy Cornea**

### Silvia Vernuccio, 20, Bachelor Politikwissenschaft, TU Dresden

Meine Familie fastet zwar, aber ich nicht, weil ich nicht religiös bin. Ich denke, ich habe eigentlich keine Meinung dazu, weil ich es eben nicht mache. Ich stelle es mir schwierig vor, das wochenlang durchzuhalten. Besonders in der Prüfungszeit ist es sicher schwer. Ich habe noch nie gefastet und möchte es auch zukünftig nicht versuchen. Ich glaube auch nicht, dass Fasten gesund ist. Vielleicht ist es schon gut, wenn man weniger Süßigkeiten isst. Aber auf alles zu verzichten, das ist sicher nicht so gesund.

### Sarah Nolte, 22, 5. Semester Staatsexamen Lehramt für Deutsch und Ethik, TU Dresden

Ich faste nicht, weil ich mich einfach noch nicht mit dem Thema befasst habe. Ich habe nicht mal mitbekommen, dass gerade Fastenzeit ist. Hätte eine Freundin es mir nicht gesagt, wüsste ich es auch jetzt nicht. Damit habe ich auch keinen Grund, auf etwas zu verzichten. Eine Arbeitskollegin von mir fastet derzeit Alkohol. Ich denke schon, dass Fasten gesund für den Körper ist, könnte mir aber eigentlich nicht vorstellen, selbst zu fasten. Wenn ich mich damit ein bisschen auseinandersetze, dann vielleicht schon, aber bisher war es für mich noch kein Thema. *Fotos: Amac Garbe*

**MI 2.03.**
1930 | **Reisekneipe** Türkei - Auf anderen Wegen zum Ararat
2100 | **Blue Note** Bs and Birds
2100 | **Scheune** Herrenmagazin

**DO 3.03.**
2000 | **Frauenkirche** Forum: Großer Wurf oder große Show? Was taugt der Klimavertrag von Paris?
2000 | **Sabotage Dresden** Donnerstagskonzert: Battle (Dänemark), Ffunkoff (DD/B/CB/S)
2000 | **Schauburg** Dota & Jan
2100 | **Beatpol (ehem. Star Club)** Ian Fisher (USA)
2100 | **Ostpol** Record Release: Lasse Reinstroem

**FR 4.03.**
2000 | **Alter Schlachthof** Hans Söllner
2000 | **Scheune** Secrets Of The Moon + DHG + Thulcandra + OSDOU
2100 | **Groove Station** Sechs Sells - Der Dynamite Geburtstag
2100 | **Jazzclub Tonne** Erik Truffaz Quartet (FR)
2100 | **Tir Na Nog** Tone Fish (D/GB)
2200 | **Chemiefabrik** Saviours (US)
2300 | **Sabotage Dresden** Filth Session - Round Two
2300 | **TBA** Rare Ingredients & TBA Weekender

Dresden
Das ökonomische Prinzip
„Das Krokodil“ von Dostojewskij und „Tschitschikows Abenteuer“ von Bulgakow.
Es liest Albrecht Goette
**4. März, 20:00 Uhr**
Kleines Haus 3
Erstsemester zahlen **3,50 €**, alle anderen Studenten **7,00 €**.

**SA 5.03.**
2100 | **Altes Wettbüro** Bookie Night
2100 | **Beatpol (ehem. Star Club)** Ms. John Soda (USA)
2100 | **Blue Note** Todeskaraoke - 19 Jahre Blue Note
2100 | **Jazzclub Tonne** Triozean/Degele-Quartet (RUS/D)
2116 | **Scheune** Total Vocal 2016

**SO 6.03.**
1300 | **Sabotage Dresden** DubBrunch
1900 | **Groove Station** Darkstar (Warp) aus UK
2000 | **Zum Gerücht** Joe´s Daddy and Friends (DD)
2100 | **Tir Na Nog** Session im Pub

abenteuer outdoor
4. – 6. MÄRZ 2016
www.abenteuer-outdoor-messe.de
MESSE DRESDEN

**MO 7.03.**
2000 | **Dreikönigskirche - Haus der Kirche** Irish Spring 2016 - 15. Festival of Irish Folk Music
2000 | **Ostpol** Liederspielplatz - Freeshow

**DI 8.03.**
2000 | **Hellerau Europäisches Zentrum der Künste** Dienstagssalon: Paisley
2000 | **Societaetstheater** Peter Piek Duo (D)
2100 | **Jazzclub Tonne** Adams/Anders+Jam Session
2100 | **Scheune** Les Yeux d'la Tete

**MI 9.03.**
1800 | **Kleines Haus** unart - Jugendwettbewerb für multimediale Performances
2020 | **Groove Station** JamRock: Flying Socks & Wir kleben
2100 | **Chemiefabrik** The Skull - OldSchool Doom Metal (USA)

**SA 12.03.**
2000 | **Landesbühnen Sachsen** Theatersport
2100 | **Volkssternwarte "Adolph Diesterweg"** Pink Floyd - Dark Side of the Moon

**SA 26.03.**
2100 | **Hebeda's** Zebra Disco

Dominik Günther und Testsieger
I will be famous (UA)
SA **26.03.2016** ✲ 19:30 Uhr
tjg. schauspiel ✲ **ab 12**
Tickets 0351 . 49 65 370 ✲ **tjg-dresden.de/tickets**

LIVESHOWS
MASSENDEFEKT
ECHOS
11.03. DRESDEN - PUSCHKIN
STEFANIE SARGNAGEL
11.03. DRESDEN – SOCIETAETSTHEATER
ROGERS DAS PACK
26.03. DRESDEN - SCHEUNE
ERIK COHEN
01. APRIL
DRESDEN
GROOVESTATION
IAMX
METANOIA TOUR
09.04. DRESDEN - REITHALLE
PHILIPP DITTBERNER
21.04. DRESDEN
22.04. COTTBUS
23.04. JENA
GLORIA
22.04. DRESDEN
ALTER SCHLACHTHOF
MILLIARDEN
"blaue Augen" Tour 2016
05.05. DRESDEN
GROOVESTATION
berge
23.05. DRESDEN
JAZZCLUB TONNE
sport freunde stiller
special guest
06. AUGUST 2016
JUNGE GARDE DRESDEN
TICKETS UNTER 0351 86 66 00
KONZERTKASSE-DRESDEN.DE
UND AN ALLEN BEK. VVK-STELLEN

## LIVEKULT.

● Wer gerne mit **BOSSE** am 14. März (20 Uhr) in der Reithalle Dresden zum neuen Album engtanzen möchte, aber noch keine Karte hat, der sollte sich schleunigst beeilen. Gerüchtehalber soll es auf zuckerbergischen Social-Media-Seiten unverschämt gute Angebote geben. Aber solchen Kuhhandel können wir natürlich nicht für gut befinden und distanzieren uns sofort davon.

● Wer schon einmal Black Metal gehört und überlebt hat, weiß, dass Musik nicht unbedingt wohlklingend sein muss. Dennoch haben es **DEAFHEAVEN** aus den USA geschafft, diesen mit Mitteln des Postrock und Indie auf ihrem Album „Sunbather" salonfähig zu machen. Zusammen mit den Dänen **MYRKUR** werden im Beatpol Dresden am 25. März (20 Uhr) Kaskaden von Licht und Schatten den Saal durchfluten.

● Was für ein modernes Märchen das damals doch war. Da spielten zwei junge Damen auf ihrer ersten Tour zum Debütalbum „Mutual Friends" noch im kleinen Rahmen Singer-Songwriter-Pop. Mittlerweile ist ihr Indiesound stadionfähig und die ganze Welt entzückt. **BOY** kommen mit dem aktuellen Album „We were here" am 26. März (20 Uhr) in den Dresdner Schlachthof. Nur über die Ticketpreise lässt sich streiten.

● **TURBOSTAAT** haben mit ihrem Album „Abalonia" gezeigt, dass sie mehr denn je den Punk verkörpern, wenngleich ihr Soundkleid sämtlichen Kategorien entrückt ist. Dieses Album über eine fiktive Flucht in eine bessere Welt trifft nicht nur den Zeitgeist, sondern ist auch künstlerisch eine Offenbarung. Nachdem sie bereits vor einem Monat im kleinen Rahmen „Abalonia" zelebrierten, kommen die Flensburger am 31. März (19 Uhr) in den Dresdner Beatpol, um endlich einmal wieder zu „Insel", „Vormann Leiss" oder „Täufers Modell" mit der Menge zu gröhlen. **| Julius Meyer**

# Vom Ballsaal in die Schokoladenfabrik

*Johannes Gerstengarbe im neuen Quartier der Ballroom Studios.* *Foto: Amac Garbe*

**Die Dresdner Ballroom Studios haben ihr Kreativzentrum auf die südliche Elbseite verlegt und ein Label gegründet.**

Die Fenster der Plattenbauten leuchten gelb in der abendlichen Dunkelheit der Dresdner Johannstadt. Die grauen Fassaden umrahmen eine Art riesigen Innenhof, ein tiefes Tal zwischen Bergen aus Beton. Inmitten dieses Innenhofes, verborgen von wildwucherndem Gestrüpp, befindet sich das, was Johannes Gerstengarbe „das letzte Überbleibsel der Johannstädter Jugendkultur" nennt.

Der 33-jährige Musikproduzent und Dozent an der Dresdner Hochschule für Musik ist eines der Gesichter der Ballroom Studios, einem Dresdner Projekt für Ton- und Videoproduktion. Bis vor Kurzem war das Ballroom-Team in einem alten, halbverfallenen Ballsaal im Hechtviertel zu Hause. Nun ist es hierher in die Johannstadt umgezogen, in eine ehemalige Schokoladenfabrik. Und inwiefern ist das jetzt hier ein Zentrum der Jugendkultur? Johannes Gerstengarbe lacht. „Das war ein kleiner Scherz. Ich bin ja schon so alt, ich weiß gar nicht, was die Jugend heutzutage so macht. Aber es gibt hier einen Verein, der das betreibt, und es sind ganz viele Kreative drin in dem Gebäude. Es gibt Ateliers, Architekten und Bühnenbildner."

Und nun auch ein stilbewusst eingerichtetes, professionelles Tonstudio: „Wir haben alles renoviert und gemütlich gemacht, inklusive eines echten Biedermeier-Zimmers. Deswegen können wir jetzt hier auch noch Videos drehen, die gut aussehen."

Ihre Videos, die Ballroom Sessions, waren bislang das Vorzeigeprojekt der Ballroom Studios. Solch illustre Künstler wie MAX PROSA oder CJ RAMONE, einziges noch lebendes ehemaliges Mitglied der RAMONES, spielen dort vor der außergewöhnlichen Kulisse eines vor sich hin bröckelnden Ballsaals, live und in Studio-Tonqualität, zusammengeschnitten von den Dresdner Videokünstlern Mokost. Die Ballroom Sessions werden in der neuen Location fortgesetzt; mit dem Umzug ist ein neues Projekt dazugekommen, nämlich ein eigenes Label: Ballroom Records. Betreut wird es vom Dresdner Musiker und Produzenten Lars Hiller. „Lars hat mir sowieso schon immer erzählt, dass er neben seinem großartigen Label Kumpels & Friends auch gerne was Stiloffenes machen würde, wo es nur um Qualität geht, das aber nicht genremäßig eingegrenzt ist", erzählt Johannes Gerstengarbe. Stilistisch sollen den Ballroom Records deswegen keine Grenzen gesetzt sein: „Wenn eine super gemachte Klezmer-Produktion kommt und wir sehen, die sind alle auf höchstem Niveau, sind genau in der Szene, die das hört, präsent, die machen ein gutes Video und spielen im Vorprogramm von GIORA FEIDMAN, dann nehmen wir die selbstverständlich. Das hängt nicht von unseren persönlichen Geschmäckern ab. Es geht um das Professionelle." Man darf gespannt sein, wer in Zukunft alles tanzen wird auf dem Maskenball des neuen Dresdner Labels. **| Finn R. Schufft**

*Netzinfos: www.ballroomstudios.de*

## SOFAECKE.

**LOTTA SLEEPS – „Are you one of them?" (unsigned)**

LOTTA SLEEPS wissen, wie man gute Werbung macht. Der Teaser zu ihrem neuen Album zeigt die Band im Studio, man hört Soundfetzen. Eine erwartungsvolle Spannung baut sich auf, die sich anschließend in einer wahren Postrock-Katharsis wirkungsvoll entlädt. Dieses musikalische Ausrufezeichen ist ein Ausschnitt aus dem Song „Ghost", der das neue Album der Dresdner Gruppe einleitet. Wirklich neu ist ein Großteil der acht auf der Platte enthaltenen Lieder allerdings nicht, die meisten sind bereits auf einer der beiden vorherigen Veröffentlichungen der Band erschienen. „Are you one of them?" kann wohl als Querschnitt durch das bisherige Schaffen verstanden werden. An vergangene Zeiten als Folk-Duo knüpfen Songs wie „Pale Blue Dress" an, der mit seinen vom Banjo getragenen Melodien an die Musik der Fischköppe von TORPUS & THE ART DIRECTORS erinnert. „Woods of Birnam" macht kurz stutzig angesichts der Namensleihe bei der wohl derzeit bekanntesten Dresdner Band – es handelt sich aber nicht um ein Cover eines Songs der namensgebenden Formation um Sänger Christian Friedel. Statt einer Weltschmerz-Ballade liefern LOTTA SLEEPS einen bodenständigen Folksong ab, der auch den LUMINEERS gefallen könnte. Der Weg ist weit von der hier aufgebauten musikalischen Idylle zum geisterhaften, von E-Gitarren getriebenen „100". Der Mut zum musikalischen Experiment tut dem Sound von LOTTA SLEEPS gut. Es bleibt abzuwarten, ob die Dresdner ihre Ausflüge in den Postrock zukünftig weiter ausdehnen. **| Finn R. Schufft**

*Wer schuldig ist, das entscheidet am Ende nicht das Gericht, sondern der Zuschauer.* Foto: David Baltzer

# Schuldig oder unschuldig?

„Terror“ lässt die Besucher des Staatsschauspiels eine schwierige Entscheidung fällen.

Ein Terrorist entführt ein Passagierflugzeug mit 164 Menschen an Bord. Sein Plan: die Maschine über der ausverkauften Allianz-Arena abstürzen lassen. Sofort steigen zwei Piloten der Luftwaffe mit Kampfjets auf und versuchen Kontakt mit der Besatzung im Cockpit aufzunehmen. Als dies misslingt und die Zeit knapp wird, schießt der Pilot Lars Koch (Jonas Friedrich Leonhardi) den Airbus gegen den ausdrücklichen Befehl seiner Vorgesetzten ab. Die 70 000 Besucher des Stadions sind so gerettet, doch alle Passagiere des Flugzeugs sterben. Nun muss sich Koch für den Mord in 164 Fällen verantworten. Das Urteil fällt am Ende der Verhandlung das Publikum.

Doch wie geht man an solch eine Entscheidung heran? Im Gerichtsdrama von Ferdinand von Schirach, das unter der Regie von Burghart Klaußner inszeniert wurde, der auch die Rolle des Vorsitzenden Richters übernimmt, stehen viele Fragen im Raum. Ob man ein Menschenleben gegen ein anderes abwägen darf, fragt die Staatsanwältin (Christine Hoppe). Die Würde des Menschen sei schließlich unantastbar. Warum niemand veranlasst habe, das Stadion zu räumen, fragt sie außerdem. Der Verteidiger (Ben Daniel Jöhnk) will die Tatsachen nicht beschönigen. Für ihn ist nur eine Frage wesentlich: Durfte Lars Koch die 164 Menschen töten? Hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Argumenten muss jeder Zuschauer selbst eine Antwort darauf finden. Damit wird er Teil der Inszenierung, welche die Gerichtsverhandlung so authentisch nachahmt, dass man beinahe vergessen könnte, dass es sich um ein Theaterstück handelt. Einzig der Raum des Theaters und das futuristisch anmutende Bühnenbild machen dies bewusst. 284 plädieren schließlich für unschuldig, 385 für schuldig. Das Ergebnis regt nach einem ungewöhnlichen, wenn auch teilweise etwas langwierigen Theaterabend, bei dem die Besucher den Ausgang des Stückes selbst in der Hand haben, noch einmal zum Nachdenken an. Es gilt abzuwarten, wie sich das Publikum bei den folgenden Aufführungen entscheidet. **| Marie-Luise Unteutsch**

*Staatsschauspiel Dresden: 6. März (16 und 20 Uhr) sowie 11. und 30. März (je 19.30 Uhr)*

## STÜCKCHEN.

● Die Landesbühnen Sachsen in Radebeul verlassen unser Bundesland, gar unseren Staat und folgen den Schritten zweier Geschwister in ein Land, zerstört vom Bürgerkrieg. Jeanne und Simon sollen auf Geheiß ihrer verstorbenen Mutter den unbekannten Vater und Bruder ausfindig machen und lernen dabei ihre eigene Herkunft und das Leben ihrer Mutter kennen. **„Verbrennungen“**, das Schauspiel des im Libanon geborenen Wajdi Mouawad, kann am 4. und 10. März sowie am 2. April (je 20 Uhr) auf der Studiobühne gesehen werden.

● Alexander Ekman sorgt ein weiteres Mal für Amüsement auf den Gesichtern des eingesessenen Semperopernpublikums. Der Wirbelwind der Tanzlandschaft überrascht gerne und versucht angeblich, für seine Uraufführung von **„Cow“** noch ein prächtiges Exemplar dieser Spezies auf die Bühne zu bringen. Die Musik besorgt Mikael Karlsson. Zu sehen ist das tierische Vergnügen am 12., 14., 16., 17. und 28. März sowie am 4. April zu unterschiedlichen Tageszeiten. **| NaK**

# Klingt gut

Optisch ein Graus, musikalisch ein Schmaus: „Don Carlo“ an den Landesbühnen Radebeul.

Samstagabend in der Oper, Klischee erfüllt: Der Mann neben mir schläft. Atmet ganz ruhig, ein und aus, ein und aus. Und das, obwohl auf der Bühne ein König gekrönt, Menschen ermordet und überhaupt die großen Fragen von Freiheit und Religion gestellt werden. Oder anders: obwohl Don Carlo gezeigt wird. Ausgangspunkt der Oper aus vier Akten, die Verdi nach Schillers gleichnamiger Vorlage schrieb, ist – die Liebe. Don Carlo (Christian S. Malchow), Sohn des spanischen Königs Philipp II., und die französische Prinzessin Elisabetta di Valois (Stephanie Krone) begehren einander, doch der Vater (Hagen Erkrath) nimmt Elisabetta kurzerhand selbst zur Frau. Hinzukommen politische Querelen um das aufrührerische Flandern, Carlos Freund Rodrigo (Paul Gukhoe Song), der ihn an den Vater verrät, weitere unglücklich Verliebte. Und am Ende lauert der Tod, befohlen von niemand geringerem als dem Großinquisitor (Michael König).

Gewalt, die im Namen von Religion eingesetzt und legitimiert wird. Herrscher, die um ihre Macht fürchten. Liebende, die nicht lieben dürfen: Don Carlo ist von bestechender Aktualität. Nur: All das bekommt man auch im wachen Zustand kaum mit, schließlich muss man aus Rücksicht auf den Geräuschpegel im Publikumsraum das nervöse Blättern im Programmheft sein lassen. Ganz hoffnungslos ist man dem italienischen Gesang aber dann doch nicht ausgeliefert, gibt es doch deutsche Übertitel. Verfolgt man diese, fällt der Blick jedoch automatisch auf ein nervtötendes 80er-Jahre-Gedächtnis-Farbspiel am oberen Bühnenrand, das noch den aufregendsten Teil des Bühnenbildes ausmacht, das ansonsten durch Abwesenheit glänzt. Auf dieser nichtssagend grauen, sterilen Oberfläche wirken die Sänger in ihren altertümlichen Kostümen regelrecht lächerlich. Dass das Schauspiel nicht unbedingt zu ihren Stärken gehört, macht die Sache nicht besser. Schauspiel hin, Bühnenbild her – Hauptdarsteller ist und bleibt die Musik. Und die weiß zu gefallen: Unterstützt von der Elblandphilharmonie gelingt es den Sängern auf eindrucksvolle Art und Weise, das ganze Spektrum menschlicher Emotionen abzudecken. So versteht man ihn dann doch, den Mann, der schläft: weich sitzen, gemütlich dösen, dazu klassischer Musik lauschen. Klingt doch gut. **| Luise Martha Anter**

*Christian Salvatore Malchow und Stephanie Krone in „Don Carlo“.* Foto: Hagen König

*Landesbühnen Sachsen in Radebeul: 25. März (20 Uhr) und 24. April (15 Uhr)*

*Mit der richtigen App gelingt der Muskelaufbau mit links.* Foto: Amac Garbe

# Fit mit dem Handy

**Der Frühling naht mit großen Schritten: Zeit fit zu werden. Apps versprechen unkompliziertes Training zu Hause. „ad rem" testet, welches Programm für wen geeignet ist.**

Die Anzahl an Fitness-Apps steigt, die Programme zum Fitwerden sind schnell geladen, oft kostenlos und liefern ein Trainingstagebuch gleich mit dazu. Oft erfordern sie, bis auf eine Klimmzugstange, kein weiteres Zubehör und arbeiten ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht.
Die Übungen in Programmen wie Freeletics und Results sind auf Kraftausdauer ausgelegt, sollen also in einer Trainingsrunde möglichst zügig ausgeführt werden. Dadurch schnellt der Puls ordentlich in die Höhe. Es ist günstig, vorher einen Arzt zur eigenen Belastungsfähigkeit zu konsultieren und bei Bedarf einen Pulsmesser zu verwenden. Die andere Gruppe von Programmen mit Hanteln sind eher im Bereich des klassischen Krafttrainings anzusiedeln.
Beide Varianten sind zur Verbesserung der allgemeinen Fitness für gesunde Menschen gut geeignet, Fortgeschrittene sollten ihr Training aber spezifischer nach Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer und Schnelligkeit gestalten, wofür eine Einarbeitung in die Trainingslehre erforderlich wird. Ein Knackpunkt ist allerdings die richtige Ausführung der Übungen, was allein nur schwer zu beurteilen ist. Hilfreich ist die Kontrolle durch einen Trainingspartner. Außerdem ist zu beachten, ausreichend Regeneration einzuplanen, denn das Muskelwachstum findet in der Ruhephase statt. Mindestens genauso wichtig, um fit zu werden, ist die Ernährung. Hinweise dazu finden sich in einigen der Apps.
Um ein umfassendes Training zu ermöglichen und muskuläre Dysbalancen zu vermeiden, haben wir bei unserem Test auf Apps für nur eine Muskelgruppe, wie Sixpack-Programme, verzichtet. Außerdem haben wir die Apps nach den Betriebssystemen Android und iOS sortiert. Und nun: Sport frei! **| Matthias Schöne**

## FREELETICS/RESULTS.

Freeletics bietet eine aufgeräumte Oberfläche und Navigation. Viele Übungen und Workouts, allein mit dem Körpergewicht, sind verfügbar. Diese sind aber zum Teil sehr anspruchsvoll beziehungsweise kaum machbar – selbst Profis dürften bei 35 Klimmzügen ins Schwitzen kommen. Die Übungen sind mittels Videos samt Erläuterungen gut beschrieben, allerdings werden sie teilweise fragwürdig abgeändert, um für das Punktesammeln vergleichbarer zu sein, beispielweise durch Hochschwingen bei Klimmzügen. Die Kombination mit kurzen Laufeinheiten bei vielen Workouts erscheint wenig sinnvoll. Die große Stärke der App ist die Motivation durch Videos, erläuternde Artikel auf der Webseite, zum Beispiel zur Ernährung, und die große Community inklusive Bestenliste. Die Übungen können auch einzeln absolviert werden, ein maßgeschneiderter Trainingsplan ist für zwölf Euro pro Monat buchbar.

Funktionsumfang ..... ★★★★☆
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ... ★★★★★
Verfügbar für: Android, iOS

Results erscheint als kleiner Bruder von Freeletics, die Übungen werden allerdings physiologisch günstiger ausgeführt, wodurch auch die unnötig vielen Wiederholungen vermieden werden können. Hinzukommen sehr gute, kommentierte Aufwärm- und Dehnungsübungen und die Möglichkeit für Trainingsnotizen. Dadurch ist Results runder als Freeletics, wenn auch das unterstützende Netzwerk fehlt und die Übungsauswahl in der kostenlosen Variante eher klein ist, sodass ein Upgrade für zehn Euro im Monat leider fast zwingend erscheint. **| MS**

Funktionsumfang ..... ★★★★☆
Personalisierbarkeit ..... ★★★☆☆
Benutzerfreundlichkeit ... ★★★★★
Verfügbar für: Android, iOS

## 7M WORKOUT/SWORKIT.

Diese Apps sind super für Gestresste geeignet – nach sieben Minuten ist alles vorbei. Allerdings muss man in dieser Zeit richtig Gas geben. Zubehör wird nicht benötigt. Die Animationen und die Oberfläche von 7M sind schlicht und gut. Die Übungen können an das eigene Fitnesslevel angepasst und beliebig zusammengestellt werden.

Funktionsumfang .. ★★★★☆
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★★★
Verfügbar für: Android, iOS

Der direkte Konkurrent Sworkit bietet eine noch größere Auswahl an Übungsvideos, auch aus dem Bereich Yoga, Pilates und des Schnellkrafttrainings Plyometrie. Allerdings ist die Oberfläche unübersichtlicher und nicht werbefrei. **| MS**

Funktionsumfang .. ★★★★★
Personalisierbarkeit ..... ★★★★★
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★☆☆
Verfügbar für: Android, iOS

## NIKE+ TRAINING CLUB.

Einsteiger werden diese App lieben, denn sie glänzt mit klaren, ausführlichen, motivierenden Ansagen und Videos bei den vielen Workouts mit Fokus auf Aerobic-Übungen. Außerdem lässt sich ein Netzwerk mit Freunden aufbauen. Das Fitness-Level ist einstellbar, die einzelnen Übungen lassen sich nur begrenzt individuell anpassen. Die Trainingsziele sowie Zeitbedarf und notwendiges Zubehör, wie Medizinball und Kurzhanteln, werden in der ansprechenden Oberfläche des Programms klar benannt. **| MS**

Funktionsumfang ..... ★★★★★
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★★★
Verfügbar für: Android, iOS

## FITNESSPOINT.

Im Gegensatz zu den anderen Apps bietet diese im klaren, einfachen Design klassisches Hanteltraining mit einer Vielzahl von Einzelübungen, die in Animationen und Begleittext gut beschrieben werden. Die beteiligten Muskelgruppen werden bildlich dargestellt, ein Trainingstagebuch ist vorhanden. Fertige Trainingspläne kosten extra. Die App richtet sich eher an fortgeschrittene Nutzer mit etwas Erfahrung im Krafttraining. **| MS**

Funktionsumfang ..... ★★★★☆
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★☆☆
Verfügbar für: Android, iOS

## HOME FITNESS.

Bei Home Fitness hält der Name zwar, was er verspricht, die App hebt sich dabei jedoch keineswegs vom Durchschnitt ab. Die ungleich verteilte Auswahl der Workouts bietet bei manchen Muskelgruppen bloß zwei Übungen, bei anderen gleich 17 an. Ein Plan kann nur in stark vereinfachter Form zusammengestellt werden, in dem eine Übung einem Wochentag zugeordnet wird.
Die einzelnen Übungen werden zwar mit Bildern und Text erklärt, lassen aber durch die langen Beschreibungen und unterschiedlichen Formate sowie die schlecht aufgelösten Darstellungen keinen Spaß beim Training aufkommen. Unfreiwillig komisch wird es bei Betrachtung der Muskelpartie-Bilder: Gezeigt wird ein muskulöser Mann, dessen Überproportionalität sogar den Hulk neidisch werden ließe. Dies fördert die Seriosität der Anwendung keineswegs. Auch die Benutzbarkeit der App lässt zu wünschen übrig. Oft führt der Zurück-Button zum sofortigen Schließen der Anwendung, das Pop-up-Menü ist farblich mit Grau auf Schwarz eher schlecht beraten. Hinzukommen merkliche Ladezeiten.
Eine weitere App namens Fitness Trainer, die im Play Store herumgeistert, scheint das exakte Äquivalent zum Home Fitness für Übungen im Fitnessstudio zu sein. Marktstrategisch ist das nicht dumm, macht die App aber leider nicht besser.
Home Fitness kann weder mit der mittelmäßigen Auswahl an Übungen noch mit der stark vereinfachten Planungsfunktion mit konkurrierenden Apps mithalten. Nur wer es besonders simpel mag, kann daran Gefallen finden. **| PW**

Funktionsumfang ..... ★★★☆☆
Personalisierbarkeit ..... ★★☆☆☆
Benutzerfreundlichkeit ... ★★☆☆☆
Verfügbar für: Android

## SPARTAN BODYWEIGHT.

Die Entwickler der App Spartan Bodyweight haben offensichtlich zu oft den Film „300“ gesehen. Schon auf dem Startbildschirm schreit ein Spartaner nach Vorbild des Hauptcharakters Leonidas dem motivierten Sportler ins Gesicht.
Durch die erstaunlich vielen Übungen mit eigenem Körpergewicht ist diese App eine wahre Freude für Fitnesssportler, die zu Hause trainieren möchten. Mit ausreichend guten Animationen werden die Übungen erklärt, und um die beanspruchten Muskelpartien zu veranschaulichen, muss Leonidas wieder herhalten. Die Übungen lassen sich zu Workouts kombinieren, diese wiederum zu Wochenplänen. Eine Auswahl an Workouts und Plänen gibt es bereits in der Basisversion mit ansprechenden Namen wie „Killer Chest“ und „Triceps Smasher Reps“. Mit der Pro-Version für satte 3,94 Euro werden noch weitere Workouts und Pläne freigeschaltet.
Das Design der App ist abgesehen von den Animationen nicht besonders ansprechend, erfüllt aber seinen Zweck und ist einfach aufgebaut. Spartan Bodyweight ist eine simple Hilfe für das Heim-Fitnesstraining mit einer großen Auswahl an Übungen und mit Spartanern. **| PW**

Funktionsumfang . ★★★☆☆
Personalisierbarkeit ★★★☆☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★☆☆
Verfügbar für: Android, iOS

## BODY BUILDING DIET.

Ganz im Gegenteil zu Rapper KOLLEGAHs berühmtem Satz „Von Salat schrumpft der Bizeps.“ präsentiert sich Body Building Diet schon im Logo als grün und gesund: durch einen muskulösen Männeroberkörper mit einer Salatschüssel in den Händen. Die Anwendung bietet dementsprechend auch eine Liste von Ernährungstipps in englischer Sprache. Es gibt Ratschläge für Freizeit-Fitnesssportler bis hin zu, laut App, Profi-Bodybuilder. Die Inhalte sind häufig als Fließ text aufbereitet. Begleitet wird der Text von meist didaktisch weniger hilfreichen Bildern, die oft nur muskulöse Männer mit kalorienhaltigen Lebensmitteln zeigen.
Abgesehen von dieser Liste hat Body Building Diet leider keine Funktionen. Einziger Vorteil zu einer Webseite ist der Offlinezugriff auf die Liste. Die Benutzeroberfläche lässt sich einfach bedienen, ist aber nicht schön anzusehen und hinkt aktuellen Designstandards deutlich hinterher. Body Building Diet hat es in diese Auswahl von Apps aufgrund der Thematik Ernährung geschafft und kann als Unterstützung beim Training im Offlinemodus dienen. **| PW**

Funktionsumfang .. ★☆☆☆☆
Personalisierbarkeit ★☆☆☆☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★☆☆☆
Verfügbar für: Android

## FIT JOURNAL.

Die App Fit Journal ist mit ihrer Fülle an Funktionen ein nahezu perfekter Begleiter hauptsächlich für das Fitnessstudio. Neben den üblichen Features wie Workouts zusammenstellen und Aktivitäten-Logger legt Fit Journal besonderen Wert auf die individuelle Gestaltung der Workouts. Aus einer enormen Auswahl an Übungen für wohl jedes Fitnessgerät lassen sich Workouts zusammenstellen. Für Heimsportler, die nur mit einer Matte bewaffnet sind, gibt es leider deutlich weniger Übungen. Besonders hervorzuheben ist, dass der ambitionierte Sportler zudem selbst Übungen erstellen kann. Die große Datenbank ist noch dazu in Untergruppen der Muskelpartien eingeteilt, was den Überblick deutlich verbessert.
Erklärende Videos sind leider nur über externe YouTube-Links erreichbar. Der Text und die etwas stark vereinfachten Animationen sind jedoch ausreichend, um ein Gefühl für die jeweilige Übung zu bekommen.
Auch für die Überprüfung von Körperwerten wie BMI und Körperumfang ist mit einer Log- und Statistikfunktion gesorgt. Einzige Wermutstropfen sind die fehlende Planfunktion, um Workouts zu kombinieren, sowie die Historiefunktion, welche nur in der 1,08 Euro teuren Pro-Version verfügbar ist.
In Sachen Design und Performance macht die App eine gute
Figur. Die Anwendung möchte sich leider bei jedem Start mit einem E-Mail-Konto verbinden, was mit der Zeit etwas nerven kann.
Fit Journal bietet besonders für erfahrenere Sportler eine gelungene Unterstützung durch viele personalisierbare Funktionen. **| PW**

Funktionsumfang ..... ★★★★☆
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★★☆
Verfügbar für: Android

## LOOX.

Ob Heim-, Freizeit- oder Profisportler mit Mitgliedschaft im Fitnessstudio: Bei LOOX ist für jeden ein passender Trainingsplan dabei. Der Allrounder bietet eine Vielzahl vorgefertigter Trainingspläne, unter anderem von Profisportlern erstellt.
Sportler, die nach einem eigenen Plan trainieren, können aus einer großen Vielfalt von Workouts ihr eigenes Training zusammenstellen. Zusätzlich wartet LOOX mit einer Körperwertanalyse auf, die Gewicht, Körperumfang und BMI speichert und die eingetragene Änderungen der Werte visualisiert. Die einzelnen Workouts werden durch Beschreibungen und Videos erklärt. Eine Abbildung zeigt die jeweilig beanspruchten Muskeln. Eine einführende Beschreibung zum Verhalten und zur Ernährung während des Trainings wäre darüber hinaus wünschenswert gewesen.
Auch zur Orientierung hätte eine Einführung beim Einstieg von LOOX geholfen, da der Nutzer sich anfangs durch die vielen Funktionen nur schwer zurechtfinden kann. Die Navigation des Fitness Planers ist dafür intuitiv und sieht hochwertig aus. Die App fordert nur wenige Berechtigungen auf dem Android-Betriebssystem und der Auswertungsservice Google Analytics kann deaktiviert werden. LOOX ist ein toller Begleiter für jeden Fitnesssportler.
Die vielen Funktionen erfordern jedoch eine längere Einarbeitungszeit. **| PW**

Funktionsumfang ..... ★★★★★
Personalisierbarkeit ..... ★★★★☆
Benutzerfreundlichkeit ..... ★★★☆☆
Verfügbar für: Android, iOS

sz-auktion
DER KLICK ZUM SCHNÄPPCHEN
**Wir haben etwas gegen Fernweh!**
Bei der **SZ-Reiseauktion** vom **27.02. bis 07.03.2016**

Sie träumen von einem erholsamen Strandurlaub, einem Wochenendtrip in die Berge oder einer romantischen Städtereise? Lassen Sie sich von den Angeboten der SZ-Reiseauktion inspirieren und ersteigern Sie Ihre nächste Traumreise bis zu 50 % günstiger unter
**www.sz-auktion.de**

## ABSAHNEN.

● Konzert mit Wohlfühlgarantie und gemütlicher Atmosphäre geht nicht? Oh doch! Am 5. März (20 Uhr) findet zum zwölften Mal ein Akustikkonzert der Reihe **SoFa** im Tusculum statt. Mit von der Partie sind die Jazz-Fusion-Band MINUANO, die Popband CASIS sowie SEAU VOLANT (Polka, Klezmer, Balkan). Ihr könnt drei Freikartenpaare gewinnen.

● Die **Humorzone Dresden** geht in die nächste Runde und Ihr könnt dabei sein, wenn Olaf Schubert an fünf Tagen über 70 Künstler auf neun Bühnen holt. „ad rem" verlost für die folgenden Veranstaltungen vom 9. bis 13. März je zwei Freikarten. So habt Ihr am 9. März in der Schauburg die Wahl zwischen dem Festival-Warm-up um 19.30 Uhr und Andreas Hofmeir um 20 Uhr mit seinem Programm „Kein Aufwand! Teil 2". Wer sich für die Newcomer-Szene interessiert, den sollten drei Termine besonders freuen. Am 10. März (19 Uhr) bringt Euch C. Heiland im Thalia mit der Show „Ich bin in der Brigitte" zum Lachen. René Sydow folgt ebenda am 11. März (21.30 Uhr) mit „Gedanken! Los!". Weiterhin stellt sich auch Tamika Campbell am 12. März (19 Uhr) dort ihrem Publikum. Poetry-Slam-Fans kommen am 10. März (20 Uhr) auf ihre Kosten, denn da steht die Mix-Show „The funny side of Slam" in der Schauburg auf dem Programm. „Rock and Roll Jesus" von Bember ist dann eher etwas für Fans der Hardcore-Comedy. Zu sehen gibt's das im Boulevardtheater am 11. März (19.30 Uhr). Außerdem seht Ihr am 12. März (20.30 Uhr) in der Schauburg Ingmar Stadelmann mit „#humorphob – Die neue Stand-up-Show". Zu guter Letzt beherbergt die Scheune zwei Veranstaltungen am 13. März (je 18 Uhr). Hier habt ihr die Chance, die RebellComedy live zu sehen oder FIL und deren Programm „Die Verschiedenheit der Dinge".

● Freunde des Schachspiels aufgepasst! „ad rem" verlost je eine DVD und eine Blu-ray zum Film **„Zug um Zug"**, der Geschichte eines Ausnahmetalents, das bei einem Turnier gerade in einem elfjährigen Jungen seinen Meister findet.

● Welche Folgen ein Überkonsum von Lebensmitteln, die versteckten Zucker enthalten, hat, zeigt Euch der Film **„Voll Verzuckert"**. „ad rem" verlost zwei DVDs und eine Blu-ray der Dokumenation des australischen Regisseurs Damon Gemeau – ein Selbstexperiment, das auf die Gefahr Zucker aufmerksam machen soll.

● Ihr wollt gewinnen? Schreibt eine Mail mit Namen, Gewinnwunsch und der Antwort auf unsere Frage an **leserpost@ad-rem.de**: In welcher Stadt wurde Olaf Schubert alias Michael Haubold geboren? Einsendeschluss fürs Konzert ist am **5. März (9 Uhr)**, die anderen Gewinnspiele laufen bis **8. März (17 Uhr)** – der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Gewinner 3.2016

Zu den Pyro-Games durften Nicole Eremin, Tony Lesch, Matthias Pohl, zum Fasching Hanna Nauch. Nach Leipzig fuhren Reiner Hugler, Christian Gehrke, Julia Höhnel, Miriam Wiegel. Das Album bekamen Birgit Hänsel, Sandra Kunter, Andreas Lehmann, die DVDs gingen an Nils Fiebelkorn, Kai Kretzschmar, Uwe Kunter. **| CH**

## MITGEFASTET.

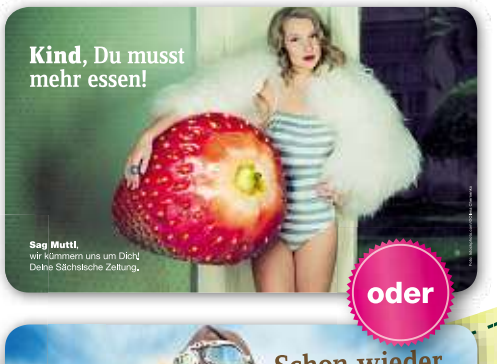
**In unserer „Mit…"-Serie testen „ad rem"-Redakteure das wahre Leben am eigenen Leib. Dieses Mal: Anne Göhre fastet sich gesund – oder probiert es zumindest.**

Was immer das Problem ist, die Lösung lautet Fasten. Ob Verdauungsstörungen, unreine Haut, schlechte Laune oder Vergesslichkeit: Fasten hilft, meint zumindest mein Ratgeberbuch. Selbst Buddha und Jesus haben schon gefastet, warum also nicht auch ich? Auf geht's ins Reformhaus! Hier entschlacke ich zunächst mein Portemonnaie. Schon für mein dreitägiges Anfängerprogramm ist die Einkaufsliste lang: Obst- und Gemüsesaft, Fastentee, Basenpulver, Heilerde, Glaubersalz, Heilpflanzensaft, Bio-Brühepulver und Brottrunk. Nach einer Dreiviertelstunde planloser Suche habe ich alles beisammen. Jetzt kann es losgehen.
Der erste Entlastungstag soll den Organismus langsam auf das Fastenerlebnis einstellen. Ich esse viel Obst und Gemüse, wenig Kohlenhydrate, kaum Fett. Mein Körper dankt es mir – mit höllischen Kopfschmerzen. Dagegen helfen eine Darmreinigung oder Schmerztabletten, weiß mein Ratgeber. Ich entscheide mich für letzteres. Und tatsächlich, bald sieht die Welt viel freundlicher aus. Am nächsten Tag verzichte ich komplett auf feste Nahrung. Stattdessen landen Brühe und Saft auf meinem Teller, ergänzt durch allerhand gute Sachen aus dem Reformhaus. Ich muss ständig nachschlagen, welches Pülverchen als nächstes auf dem Plan steht. Das meiste schmeckt scheußlich. Dafür ist die Darmreinigung weniger schlimm als befürchtet – ganz normaler Durchfall eben. Aber ansonsten geht es mir überraschend gut. Ich habe tatsächlich keinen Hunger, sondern genieße es, mich nicht ums Essen kümmern zu müssen. Auch am nächsten Tag ist Hunger Fehlanzeige. Die Gemüsebrühe schmeckt richtig lecker. Der vierte Tag ist der schwierigste. Die Arbeit ruft – und während meines Acht-Stunden-Tages merke ich auf einmal deutlich, wie sehr mich das Fasten schlaucht. Und dann reichen meine Kollegen auch noch Schokolade herum. Ich habe sie nicht in mein Vorhaben eingeweiht, denn im Grunde ist es mir peinlich, an so etwas wie heilsamen Nahrungsverzicht zu glauben. Zumal sich bisher weder klare Gedanken noch blütenreine Haut blicken lassen. An diesem Abend kann mich selbst die Gemüsebrühe nicht mehr aufheitern. Zum Glück sind die vier Tage geschafft. Das Butterbrötchen am nächsten Morgen schmeckt himmlisch. Und auf die drei Aufbautage, die mich behutsam wieder an die Nahrungsaufnahme heranführen sollen, verzichte ich frohen Mutes. Essen ist einfach eine gute Sache. **| Anne Göhre**

*Was sollen wir testen? Mail an leserpost@ad-rem.de! Den Expertenbericht findet Ihr auf Seite 5.*

*„ad rem"-Redakteurin Anne Göhre hat gefastet.* *Foto: Amac Garbe*

Wissenshunger?
So schmeckt tägliches Lesen!
2 Wochen **kostenlos** SZ testen
+ ein Mahlzeit-Brettchen gratis dazu!




oder

Jetzt bestellen unter: www.abo-sz.de/studentenabo oder telefonisch unter 01802 328 328[1]

[1]6 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunktarif max. 0,42 €/Min.

*Die Sächsische Zeitung ist ein Produkt der DDV MEDIENGRUPPE

## JOB, GELD & KARRIERE

Für die Ausstellungen

### Leonardo da Vinci & Faszination und Mythos Bernsteinzimmer

in Dresden suchen wir in der Zeit vom
15.03. bis zum 31.07./optional bis zum 31.08.2016

### Sevicepersonal

für die Bereiche:
Kasse | Einlass | Garderobe | Shop | serviceorientierte Besucherbetreuung

Du gehst offen auf andere zu und hast keine Berührungsängste. Der Gast steht für dich an erster Stelle und seine Zufriedenheit ist deine Motivation. Nach einer entsprechenden Einarbeitung in allen oben genannten Bereichen erwarten wir:

- Ausgeprägte Sozialkompetenz
- Spaß am Umgang mit internationalen Gästen
- Flexibilität und Einsatzbereitschaft
- Englischkenntnisse

Außerdem suchen wir

### Verstärkung bei unseren Gästeführungen

Als Guide/Gästeführer (m/w) begeisterst du unsere Gäste und nimmst sie mit auf eine Reise. Du bist flexibel, kommunikativ, engagiert und ausdrucksstark. Vorzugsweise hast du Erfahrung in der Gästebetreuung oder du bist kunstaffin, dann schick uns schnellstmöglich deine Kurzbewerbung. Findest du dich in diesem Profil wieder, dann nichts wie los.

Wir freuen uns auf deine überzeugende Bewerbung und sind schon gespannt darauf dich kennenzulernen. **r.frische@art-e.de**

Renommiertes Marktforschungsinstitut
sucht Mitarbeiter für tel. Befragungen,
14-tägige Bezahlung,
kein Vertrieb, kein Verkauf,
flexible Arbeitszeiten

Dr. Haspel & Partner Teststudio GmbH
www.haspel-partner.de · Tel.: (0351) 87677-0

DR. HASPEL & PARTNER
TESTSTUDIO GMBH
BERLIN | DRESDEN

Hier könnte Ihre Anzeige gezielt Studenten erreichen!

| Elisa Miersch | Franziska Sommer | Jörg Korczynsky |
|---|---|---|
| Tel. 0351 48642874 | Tel. 0351 48642879 | Tel. 0351 48642443 |
| miersch.elisa@ddv-mediengruppe.de | Funk 0174 2068231 sommer.franziska@ddv-mediengruppe.de | Funk 0177-2817174 korczynsky.joerg@ddv-mediengruppe.de |

**Nachhilfelehrer gesucht** (m/w)
- für alle Fächer & alle Klassen
- freie Zeiteinteilung
- gute Vergütung

ABACUS NACHHILFEINSTITUT
www.nachhilfelehrer-jobs.de

## PERSÖNLICHES/GRÜßE

**Du** bist rund? Na und?! Ich bin ein Mann mit Herz und Hirn, humorvoll, unternehmungslustig sowie durchaus bodenständig, welcher eine warmherzige, intelligente und kulturell interessierte Partnerin sucht. Sie darf auch gern sehr mollig sein, mir würde es gefallen. duw@gmx.de

## KURSE/WORKSHOPS

**Suche** dringend ENGLISCHNACHILFE für die 8. Klasse. Ich freue mich über deinen Anruf. 015156307704

**Suche** dringend MATHENACHHILFE für die 8. Klasse. Ich freue mich über deinen Anruf. 015156307704

**Ich** suche für meine Freundin einen privaten Nachhilfelehrer für technische Thermodynamik (Vorlesung vom Mischke für Master- und Aufbaustudenten). Ziel ist natürlich das Bestehen der Prüfung am 01.03. Umfangreiche Übungsunterlagen sind vorhanden. Die Bezahlung würde sich an der kommerzieller Nachhilfelehrer orientieren. Falls sich jemand die Zeit nimmt, wären wir super dankbar! Kontakt: pphili@gmx.de oder 0176 80398357

## SPRACHEN UNTERRICHT

**Suche** dringend MATHENACHHILFE für die 8. Klasse. Ich freue mich über deinen Anruf. 015156307704

**Suche** dringend ENGLISCHNACHILFE für die 8. Klasse. Ich freue mich über deinen Anruf. 015156307704

## MUSIKER-ECKE

**Mitspieler** Sinfonie-Orchester gesucht Wir sind ein Dresdner Sinfonie-Orchester mit über 60-jähriger Tradition bestehend aus Mitglieder jeden Alters. Mehrmalig im Jahr veranstalten wir öffentliche Konzerte. Du spielst schon seit einigen Jahre ein passendes Instrument - hast vielleicht einige Jahre ausgesetzt und möchtest wieder vermehrt spielen ? Wir suchen potenzielle Mitspielerinnen und Mitspieler in allen Stimmgruppen (Holz/Blechbläser, Pauken, Streicher)- allen voran bei den tiefen Streichern ist momentan die Besetzung sehr dünn. Unser Repertoire geht von Klassik, Romantik bis zur Moderne. Unser Probentag ist Montags abends - wenn du mal in eine unsere Probe kommen willst, schreibe mir bitte eine Nachricht. Keine Angst, wir beißen nicht ! 0172/3502474 (SMS/Whatsapp) mikle2009@gmx.de

## VERKAUFE

**alte** Kommode abzugeben (normale Gebrauchsspuren) hinten: weiße Farbklekse (Bilder kann ich senden) Naturholz (kiefer), Breite:62 cm/Höhe: 70 cm/Tiefe: 30 cm Selbstabholung (Striesen),12euro (ehemals 30euro),pipsun09@gmail.com

**Hallo,ich** verkaufe Spiel: die verbotene Insel.Noch kaum benutzt,alle Teile,12euro,pipsun09@gmail.com

**Gästeliege/-bett,** 90x180 cm, Kopfteil verstellbar, (10 Euro)!!! NUR FÜR SELBSTABHOLER: Wir möchten unsere Liege (90x180 cm Liegefläche, Kopfteil verstellbar, viel Stauraum, Polster sehr gut erhalten, Lattenrost weist Gebrauchsspuren/leichte Schäden auf) günstig verkaufen für nur 10 Euro. Fotos der Liege per Email bzw. Vor Ort Besichtigung mgl. Kontakt: Elisabeth Klumbies (0351/4519318)

**Elegantes,** langes Kleid zu verkaufen, geeignet für Abschlussball und Hochzeit. Nähere Infos & Fotos unter dickkopf99@hotmail.com.

## SUCHE

**Suche** für meine Tochter Studenten/-innen für Nachhilfe Chemie Leistungskurs Kl. 11/12 Bezahlung auf Stundenbasis 10,-€/h. Bei Interesse bitte melden. Tel. 0176-96505728

**Wir** (M42,F39,F8,M6) suchen eine freundliche und kreative Betreuung für unsere beiden Kinder am Nachmittag bis gegen 20 Uhr. Bitte melden bei Caterina:0173/5732972.

**Nachfolger** für Nebenjob/Werksstudent Hallo zusammen, ich suche einen Nachfolger für meine Tätigkeit in einem Unternehmen im Bereich Finanzen/Controlling. Bezahlung 12,5 €/h bei ca. 8-10h/Woche sehr flexibel einteilbar. Sehr angenehme Arbeitsatmosphere. Bei Fragen gerne bei mir melden oder wir treffen uns kurz auf einen Kaffee. VG Simon Tel.: 017683229495

## SONSTIGES

**Da** beim letzten Mal die E-Mail Addi fehlte: DoktorspieleDresden@outlook.de ER 30,183,81 rasiert,gepflegt,Uninah besuchbar bietet euch was anderes,neues an!Fantasien ausleben,Rollenspiel probieren?Die E-Mail weckt euer Interesse? Ran an die Tasten und einfach mal melden. Alles kann, nix muss! LG

## TAUSCHBÖRSE

**Biete** roten Pezziball (75cm), drei Jahre alt, nur einmal aufgepumpt, gegen eine Flasche trockenen Rotwein (Rioja, Shiraz, Freixenet Mia Tinto, Tempranillo) an Selbstabholer. Anruf, SMS oder WhatsApp and Karen unter 0176-21909992.

## BIETE WOHNRAUM

**WG-Zimmer** zur ZWISCHENMIETE FÜR 6 MONTATE (1.3.2016 - 30.8.2016) für helle und recht ruhige Wohnung am Rande des Hechtviertels (Dresden Neustadt) Das Zimmer (heller Dielenfussboden) ist 21qm groß, die Wohnung hat insgesamt 60qm. Im Zimmer befindet sich ein Hochbett mit Matratze und weitere Möbel. Küche, Bad und Flur sind vollkommen eingerichtet. Die Wohnung geht zur Straßenseite raus aber ist trotzdem sehr ruhig. Auf der anderen Strassenseite befinden sich keine Häuser. Bad und Küche haben ein Fenster. Badewanne vorhanden. Kontakt: t-schwalbe@gmx.de 7 0172 79 99 695

**Schöne,** sonnige, sphärische 1-Raum-Wohnung in der Neustadt / Prießnitzstraße, 450 EUR warm, 46 m2 ab 01.03.2016 Nachmieter gesucht! Tel.: 01573-4088099 email: mark.linde@gmx.net

www.facebook.com/hochschulzeitung.adrem
www.ad-rem.de

**DD-Pieschen-Süd,** Wohnung, 2 Zi., 62,19 m², 432 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4455943

**DD-Neustadt, äußere,** Wohnung, 3 Zi., 83,97 m², 630 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4456243

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 1 Zi., 21,66 m², 217 € KM + NK, R & M Die Makler GmbH, ☎ +49(351)6565602 , Online-ID: 4458872

**DD-Seidnitz,** Wohnung, 3 Zi., 87,97 m², 528 € KM + NK, Hähle Immobilien, ☎ 0351 - 801 18 77 , Online-ID: 4457181

**DD-Trachenberge,** Wohnung, 3 Zi., 72,68 m², 510 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4457490

**DD-Altstadt, innere,** Wohnung, 3 Zi., 83,2 m², 790 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4460563

**DD-Striesen-West,** Wohnung, 3 Zi., 98,07 m², 880 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4459528

**DD-Pieschen-Süd,** Wohnung, 2 Zi., 60,12 m², 406 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4459566

**DD-Reick,** Wohnung, 2 Zi., 56 m², 380 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4460597

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 2 Zi., 52 m², 349 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4460683

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 1 Zi., 39,66 m², 279 € KM + NK, R & M Die Makler GmbH, ☎ +49(351)6565602 , Online-ID: 4458878

**DD-Löbtau-Nord,** Wohnung, 3 Zi., 69,17 m², 519 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4412054

**DD-Löbtau-Nord,** Wohnung, 3 Zi., 54,8 m², 466 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4412293

**DD-Löbtau-Nord,** Wohnung, 3 Zi., 69,77 m², 488 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4412029

**DD-Löbtau-Nord,** Wohnung, 3 Zi., 61,3 m², 441 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4411998

**DD-Trachenberge,** Wohnung, 2,5 Zi., 60 m², 450 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4461475

**DD-Löbtau-Nord,** Wohnung, 3 Zi., 62,04 m², 446 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4411660

**DD-Striesen-Ost,** Wohnung, 3 Zi., 100 m², 650 € KM + NK, 929382, ☎ 0351 455-77191 , Online-ID: 4459087

**DD-Friedrichstadt,** Wohnung, 2 Zi., 66,8 m², 411 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4456691

**DD-Altstadt, innere,** Wohnung, 3 Zi., 83,37 m², 792 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4414173

**DD-Friedrichstadt,** Wohnung, 2,5 Zi., 50 m², 350 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4445003

**DD-Altstadt, innere,** Wohnung, 2 Zi., 59,23 m², 592 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4420001

**Hasi grüßt Mausi!**

**Alle** privaten und studentischen **Kleinanzeigen** in Eurer auflagenstärksten regionalen sächsischen Hochschulzeitung **kostenlos!**
Anzeigenschluss ist immer Donnerstag 12 Uhr. Die nächste ad rem erscheint am 6. April!

**www.ad-rem.de**

**DD-Plauen,** Wohnung, 2 Zi., 71,93 m², 468 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4457130

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 1 Zi., 40,48 m², 284 € KM + NK, R & M Die Makler GmbH, ☎ +49(351)6565605 , Online-ID: 4438915

**DD-Striesen-Ost,** Wohnung, 2 Zi., 75,63 m², 518 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4456241

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 4 Zi., 98,99 m², 775 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4456144

**DD-Blasewitz,** Wohnung, 3 Zi., 63,4 m², 625 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4446729

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 1 Zi., 40,18 m², 284 € KM + NK, R & M Die Makler GmbH, ☎ +49(351)6565605 , Online-ID: 4438916

**DD-Löbtau-Süd,** Wohnung, 1 Zi., 23,22 m², 245 € KM + NK, R & M Die Makler GmbH, ☎ +49(351)6565602 , Online-ID: 4458886

**DD-Pieschen-Süd,** Wohnung, 3,5 Zi., 87,25 m², 606 € KM + NK, RICHERT & OERTEL, ☎ +49 351 433120 , Online-ID: 4455947

**DD-Klotzsche,** Wohnung, 3 Zi., 73,88 m², 635 € KM + NK, CITYMAKLER DRESDEN GmbH &, ☎ +49(351)6555777 , Online-ID: 4458509

# 16 KREUZWORTRÄTSEL

Eigenart der Handschrift
Ort an der franz. Riviera
kurzes Sinngedicht
deutsche Vorsilbe
russischer Zarenname
schlechteste Schulnote
Hptst. von Connecticut
Wiesenpflanze
asiatisches Huftier
Erdzeitalter
Mätresse in der Antike
proben
ungleichmäßig
Titulierung
Kindertagesstätten (Kw.)
musikalische Ehrung
fair, anständig
ägyptische Stadt am Nil
Tabelle
Betonung
dt. Komponist (Rudolf)
Seite eines Dreiecks
japan. Kampfsportarten
Glaubensbote Husums (8. Jh.)
Windrichtung
Winkelfunktion
italienisch: sechs
Gartenpflanze
Scheinangriff beim Boxen
Abk.: Euroscheck
sowjetische Raumfähre
altröm. Musikinstrument
Vorname Jelzins
keimfrei
ein Ruhetag
moralische Gesinnung
Luftwedel
längere Erörterung
Weltanschauung
altgedienter Soldat
Stadt im Süden Nigerias
Krankenbesuch des Arztes
Strohunterlage
Auflistung
Senkbleie
Bergstock in Graubünden
kleine Erhebung
Hoheitsgebiet
ägypt. Gott der Weisheit
Krankenbahre
Korsett
med.: Darmverstopfung
englisch: sein
schweiz. Presseagentur (Abk.)
Sprengstoff (Abk.)
Leichtathlet
Maul des Wildes
tägliches Einerlei
Stadt auf St. Vincent (Karibik)
Aussatz
Gaunersprache (franz.)
Leichtmetall (Kurzwort)
schwed. Längenmaß (60 cm)
das Ansehen einer Gruppe
Blütenstand
ein Weinverschnitt
Märchengestalt (Frau ...)
König von Sparta
italienischer Schimmelkäse
Frauenkurzname
türk. Name von Smyrna
auserlesen
Fürstin in Indien
Teichpflanze
Frauenname
wegen, weil
Kopfschutz d. Zweiradfahrer
Staat in Ostasien
Dolomitengebirgsstock
innere Angelegenheiten
argentinischer Staatsmann †
Kfz-Z. Offenburg
altes Flüssigkeitsmaß
afrik. Dickblattgewächs
flach
ein Landfahrervolk
nutzbare Landfläche
japan. „Faust“-Übersetzer †
Wagenbespannung
griech. Philosophie: Urstoff
Halbton unter G
Gewebe von Handtüchern
Frauenname
Kraftfahrerorganisation (Abk.)
Fremdwortteil: bei, daneben
Naturwissenschaftler
Abk.: Corporated Identity
Geburtsstätte von Zeus
weißes liturgisches Gewand
Aalgabel
westl. Weltmacht (Abk.)
französischer Weinbrand
schmale Wegstelle
bejahrte Frau
germanische Gottheit

Wir, die Strabag-Rail GmbH, suchen zur Verstärkung unserer Teams am Standort Freital Praktikanten aus den Fachrichtungen Bauingenieurwesen und Verkehrswegebau

**Praktikant (w/m)**

Sie haben die Möglichkeit unsere Fachbereiche (Ingenieurbau, Bahnbau, Tiefbau, Projektsteuerung) kennenzulernen und als Projektassistent erste Erfahrungen zu sammeln. Selbstverständlich werden Sie als Praktikant nach der geltenden Konzernrichtlinie vergütet. Auch Studenten, die ausschließlich nach einem Nebenverdienst (parallel zum Studium) suchen, sind willkommen.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**
Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, diese richten Sie bitte an claudia.seibt@strabag-rail.com oder per Post an die Strabag Rail GmbH, z.Hd. Claudia Seibt Carl Thieme Str. 28, 01705 Freital

STRABAG
TEAMS WORK.


| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |