

01.2024

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

ALLES IN ORDNUNG AUFRÄUMEN MIT SYSTEM



BESONDERE FÜHRUNG

Die „Friedhofsflüsterin“

EIN MULTITALENT

Barbara Schöneberger wird 50 Jahre alt

DIE KANARISCHEN INSELN

Traumziele für das ganze Jahr

GRABMAL DARF AUFGESTELLT WERDEN

In dieser Ausgabe möchten wir an dieser Stelle mal wieder anhand eines Beispiels berichten, wie Aeternitas seinen Mitgliedern helfen kann. Im geschilderten Fall hatte die Verwaltung eines kirchlichen Friedhofs in Norddeutschland die Aufstellung eines Grabmals untersagt, musste dieses letzten Endes nach Intervention von Aeternitas aber doch genehmigen. Die Ablehnung war rechtswidrig.



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Die Familie eines Aeternitas-Mitglieds beabsichtigte, auf dem Grab eines verstorbenen Familienmitglieds auf einem Steinsockel einen Engel aus Stein anbringen zu lassen. Dieser Wunsch wurde mit Verweis auf die örtliche Friedhofssatzung, nach der die Errichtung und Veränderung von Grabmalen der schriftlichen Zustimmung des Friedhofsträgers bedürfen, nicht gewährt und der Antrag abgelehnt. Nachdem Aeternitas die Friedhofssatzung überprüft hatte, war jedoch klar, dass für eine solche Ablehnung keine Rechtsgrundlage gegeben war. Darauf wies Aeternitas die Verwaltung erfolgreich hin.

Grundsätzlich muss zwar jedes Grabmal vor einer Aufstellung genehmigt werden, eine Ablehnung darf dabei

jedoch nicht willkürlich erfolgen. Möglich wäre eine solche Ablehnung zum Beispiel, wenn ein Grabmal in einem Friedhofsbebereich mit speziellen Gestaltungsvorschriften errichtet werden soll – und es diesen nicht entspricht. Im vorliegenden Fall lag das Grab jedoch in einem Bereich des Friedhofs, in dem für die Gestaltung der Grabstätten nur allgemeine Vorgaben gelten. Diese besagen zum Beispiel, dass ein Grabmal sich so in die Umgebung des Friedhofs einfügen müsse, dass es dessen Würde wahre und das christliche Empfinden nicht verletze, oder dass kein Kunststoff verwendet werden dürfe.

Der vorliegende Fall zeigt exemplarisch, dass es immer wieder sinnvoll sein kann, Bescheide von Friedhofsverwaltungen nicht zu akzeptieren. Gerne prüft Aeternitas diese. Als Aeternitas-Mitglied helfen wir Ihnen dann gern, gegen solche vorzugehen, die fehlerhaft oder rechtswidrig sind.

Ihr

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Ordnung schaffen: Aufräum-Konzepte, die auch den Geist befreien

TRAUERKULTUR

10 Die „Friedhofsflüsterin“ über Bräuche und Glauben rund um den Tod

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Moderatorin, Schauspielerin, Sängerin: Barbara Schöneberger

GUTE UNTERHALTUNG

13 Kuriose Karten: Atlanten, die unsere Sicht verändern

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Long Covid: Erkenntnisse über die neue Erkrankung

FREIZEIT & REISEN

15 Inseln des ewigen Frühlings: Die Kanarischen Inseln

STANDARDS

2 Editorial, Impressum
5 Kreuzworträtsel mit Gewinnen

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

Erscheinungsweise:
viermal jährlich

Herausgeber:
Aeternitas e. V.
Verbraucherinitiative
Bestattungskultur
Dollendorfer Str. 72
53639 Königswinter
Postfach 31 80

53626 Königswinter
Telefon: 02244 92537
Telefax: 02244 925388
E-Mail: info@aeternitas.de
Internet: www.aeternitas.de

Chefredaktion und Anzeigen:
Alexander Helbach
(V.i.S.d.P.)

Verlag, Realisierung und Gestaltung:
Untitled Verlag und Agentur
GmbH & Co. KG
Medienpark Kampnagel
Jarrestraße 2, 22303
Hamburg

Telefon: 040 189881-0
www.untitled-verlag.de

Redaktion:
Alexander Helbach, Jane
Kähler (CvD), Marie
Meier, Dirk R. Schuchardt

Layout: Elmar Ernst

Druck:
LN Schaffrath
GmbH & Co. KG
Marktweg 42-50
47608 Geldern

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Unverlangt eingesandte Beiträge können nur zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beigelegt wurde. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und Verlag keine Gewähr.

LEXIKON FRIEDHOF UND BESTATTUNG, FOLGE 40

„MENSCH-TIER-BESTATTUNG“

Immer mehr Friedhöfe (wenn auch noch eine kleine Minderheit) bieten Urnengrabstätten an (seltener auch Sarggräber), in denen sterbliche Überreste von Menschen und die Asche von Tieren gemeinsam beigesetzt werden dürfen. Entwickelt und zum ersten Mal umgesetzt wurde diese Idee im Jahr 2015 unter dem Namen „Unser Hafen“ in Dachsenhausen in der Nähe von Koblenz auf einem eigenen Friedhof. Angeboten werden Mensch-Tier-Bestattungen seitdem sowohl auf kommunalen als auch auf kirchlichen Friedhöfen sowie in einigen Bestattungswäldern. Die Konzepte sind sehr unterschiedlich. Nicht überall sind Hinweise auf die beigesetzten Haustiere auf den Grabmalen erlaubt. Dies gilt insbesondere für verschiedene städtische Friedhöfe in Nordrhein-Westfalen, bei denen die Friedhofssatzungen zwar Gräber für Mensch und Tier vorsehen, aber ohne Verweis auf das Tier. Bei anderen Anbietern ist die Nennung der Haustiere auf den Grabstätten problemlos möglich.

HINWEIS FÜR ZEITLOS-LESER

Der kostenlose Bezug unserer Zeitschrift Zeitlos ist im Aeternitas-Mitgliedsbeitrag enthalten. Falls Sie dennoch kein Interesse daran haben, geben Sie uns einfach Bescheid und wir stellen den Versand ein.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

Als gemeinnütziger Verein lebt Aeternitas von Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Unser Spendenkonto zur Unterstützung der Aeternitas-Arbeit: Aeternitas e.V., IBAN: **DE22380601861700510014**

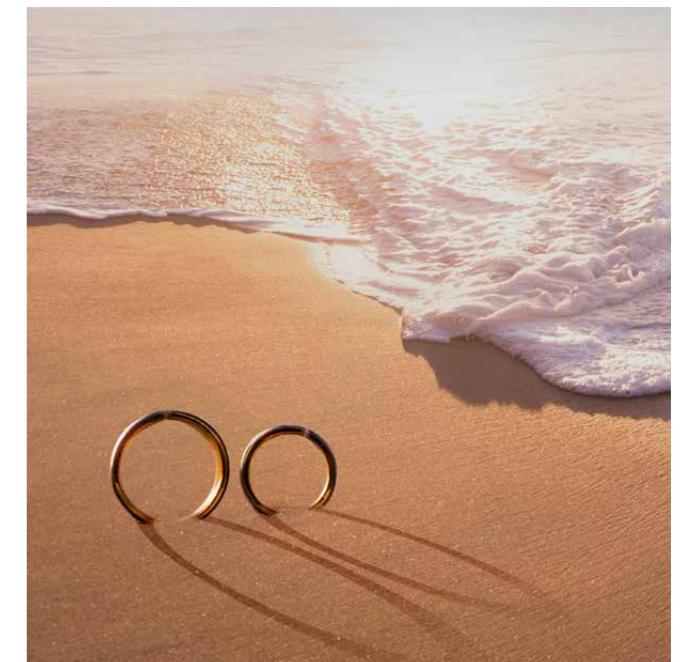
URTEIL: RINGE DÜRFEN ALS BEIGABE MIT INS GRAB

Testamentsvollstrecker darf Wunsch der Verstorbenen umsetzen

Nach einem Urteil des Oberlandesgerichts (OLG) Frankfurt am Main (AktENZEICHEN 21 W 120/23) begeht ein Testamentsvollstrecker keine grobe Pflichtverletzung, wenn er Ehe- und Ehefrau auf deren Wunsch ihr mit ins Grab legt – auch wenn er dadurch einem angeordneten Vermächtnis teilweise nicht nachkommen kann.

In ihrem Testament setzten die Erblasserin und ihr verstorbener Ehemann ihre gemeinsamen Kinder zu gleichen Teilen als Erben ein und vermachten einer Tochter den Schmuck der Frau. Später bestimmte die Erblasserin in einer notariellen Ergänzung einen Sohn zum Testamentsvollstrecker. Dieser legte der Verstorbenen – seiner Behauptung zufolge auf deren Wunsch – ihren Ehering sowie den ihres Mannes an einer Goldkette mit ins Grab, obwohl die anderen Erben sich mit der Grabbeigabe der Goldkette zuvor nicht einverstanden erklärt hatten. Einen Antrag, den Sohn deshalb aus dem Amt des Testamentsvollstreckers zu entlassen, hat das Nachlassgericht nach Vernehmung verschiedener Zeugen zurückgewiesen.

Die gegen diese Entscheidung eingelegte Beschwerde hatte vor dem OLG keinen Erfolg. Es habe keinen Nachweis gegeben, dass die Grabbeilage nicht auf Wunsch der Verstorbenen erfolgt sei. Der Wunsch sei als wirksamer Auftrag an den Sohn als Testamentsvollstrecker zu verstehen. Die aus dem Ver-



mächtnis einerseits und dem Auftrag der Erblasserin andererseits resultierende Pflichtenkollision habe der Testamentsvollstrecker zugunsten einer Grabbeigabe entscheiden können, ohne dass dies als objektiv pflichtwidriger Verstoß gegen die Pflichten als Testamentsvollstrecker zu werten ist.

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„DARF EIN BESTATTER WEGEN EINER OFFENEN RECHNUNG DIE URNE BEHALTEN?“

Bestattungsunternehmen dürfen die Urne mit der Asche Verstorbener nicht als Druckmittel einsetzen, wenn es zum Beispiel Uneinigkeit mit den Kunden wegen der Rechnung gibt. Für menschliche Überreste gilt kein Zurückbehaltungsrecht, darüber hinaus gelten auch in solchen Fällen die gesetzlichen Fristen zur Bestattung und Beisetzung.

„MUSS EINE TRAUERFEIER IN DER TRAUERHALLE AUF DEM FRIEDHOF STATTFINDEN?“

Auf den meisten Friedhöfen befinden sich Trauerhallen, die für Trauerfeiern genutzt werden können. Verpflichtend ist dies jedoch nicht. Viele Bestattungshäuser verfügen über eigene Räumlichkeiten, in denen Trauerfeiern möglich sind. Trauerfeiern können zum Beispiel auch in manchen Krematorien, auf Andachtsplätzen in Bestattungswäldern oder bei einer Seebestattung auf einem Schiff stattfinden.

Weitere Fälle aus der Aeternitas-Beratung finden Sie auf der Aeternitas-Internetseite unter www.aeternitas.de im Bereich „Aus der Beratung“. Falls Sie selbst Fragen haben: Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter www.zeitlos-zeitschrift.de

JAHRESBEITRAG 2024 WIRD FÄLLIG

Stichtag: 15. März 2024

Am 15. März 2024 wird der Jahresbeitrag für Aeternitas- und Phönix-Mitglieder von dem uns bekannten Konto abgebucht. Die Gläubiger-ID und die Mandatsreferenz bleiben unverändert. Die Zeitschrift „Zeitlos“ ist selbstverständlich auch weiterhin für Aeternitas- und Phönix-Mitglieder kostenlos. Sollte sich Ihre Kontoverbindung geändert haben, teilen Sie uns dies bitte mit.

Alle Selbstzahler bitten wir, den Jahresbeitrag 2024 auf folgende Konten zu überweisen und Mitgliedsnummer/Verwendungszweck nicht zu vergessen, damit wir Ihren Beitrag zuordnen können:

Aeternitas e.V. IBAN: DE22 3806 0186 1700 5100 14

Phönix e.V. IBAN: DE77 3705 0299 0008 0121 00



IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner Mitglieder auf und vertritt sie in der Öffentlichkeit. Je zahlreicher wir sind, desto mehr Einfluss können wir geltend machen. Die Anfragen und Erfahrungsberichte unserer Mitglieder zu Problemen des Bestattungs- und Friedhofswesens bestimmen unsere Arbeit.

Für jeden lohnen sich die Vorteile einer Mitgliedschaft: kostenloser Bezug der Vereinszeitschrift Zeitlos, umfassende Hilfe im Trauerfall, Beratung zur Vorsorge und in rechtlichen Fragen, Mitgliederrabatt für Broschüren und Ratgeber und dazu vergünstigte Angebote für zahlreiche Versicherungen bei unserem Partner, der Ergo Versicherungsgruppe.

Der reguläre Jahresbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt 12,- Euro.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an unter **02244 92537** oder schreiben Sie uns:

Aeternitas e.V.
Dollendorfer Straße 72,
53639 Königswinter

oder per E-Mail an info@aeternitas.de

RÄTSELN UND GEWINNEN

GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer das Lösungswort per Post an: Aeternitas e.V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de Einsendeschluss ist der 31. März 2024 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 4/2023 lautet „Mittelgebirge“

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zusammen mit dem blanvalet Verlag einen „Atlas für Neugierige“ sowie einen „Atlas für Naturfreunde“. Der S. Fischer Verlag vergibt 3 x das Buch „Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen“ und zusammen mit dem Rowohlt Verlag verlosen wir einmal „Alles in Ordnung“. In Kooperation mit Lonely Planet Deutschland vergeben wir einmal den Reiseführer „Kanarische Inseln“.

Zwei kuriose Atlanten zu gewinnen!



RÄTSEL

Gelände- neigung	veraltet: Schränke	dreiteilig: Schalen- gestell für Obst	ledig- lich	Titel- heldin bei Jane Austen	Welt- macht (Abkür- zung)	tschech. Kompo- nist (Friedrich)	ab- wegig, fälsch- lich	kalte ital. Würz- paste	Getreide- art, Kukuruz	Werk von Homer	nordi- scher Hirsch
formale Harmo- nie, Sym- metrie				4		un- gerade (beim Roulette)					
Schick- sal (latei- nisch)				Strom in Ostasien				Hast			
Vulkan in der östlichen Türkei					großer Behälter für Flüssig- keiten	Ost- slawin			3		
			Wasser- vogel an nord. Küsten	inner- asiatisches Gebirge				Roll- und Eiskunst- läufiger		von der Zeit an	Beste, Siegerin
Boden- erhebung					Gabe, Spende	spötti- scher Zeitungs- artikel					
den Inhalt ent- nehmen	flieder- blau, hell- violett		Kultbild der Ost- kirche			9	unver- fälscht	jeman- den be- grüßen, feiern		span. Tennis- spieler (Rafael)	
Leid, Not				Nut- zungs- entgelt					5		
chemi- sches Element, ein Gas	Haar- pfleger	Fein- gewicht für Edel- metalle	Natur- geist			Drüsen- abson- derung	Beiwerk				
Lasten- heber				ein Balte				konzen- trierte Lösung		franzö- sisches Adels- prädikat	
		1	gälischer Name Irlands			weib- liches Haustier			2	Heide- kraut; Frauen- name	zauber- kräftige Flüssig- keit
im Wasser lebender Marder	Würde, Ansehen		spanisch: Hurra!, Los!, Auf!	Begriff aus der chin. Philo- sophie	griechi- sche Sporaden- insel			6	Meer- enge der Ostsee		
Fußglied						lieber, wahr- schein- licher					fett- freies Kosme- tikum
			Frau Jakobs im A. T.		unbe- stimmter Artikel			Spiel-, Wett- kampf- klasse			
Stimm- zettel- behälter				Platz, Stelle		streiten; schimp- fen					8
altägypti- scher Sonnen- gott		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Meeres- vogel



Ordnung, die bleibt: Ist die Kleidung einmal sortiert, kann man mit einem guten Schranksystem und auch besonderen Falstechniken dafür sorgen, dass es auch übersichtlich bleibt.

Foto: Kostikova Natalia/Shutterstock.com; Illustration: Torontotokio/Shutterstock.com



ZEIT & GEIST

VOM LOSLASSEN

Sein Zuhause aufzuräumen und auszumisten heißt auch, Dinge loszulassen und Platz im Kopf zu schaffen. Wer Ordnung und Struktur schaffen will, dem hilft ein gutes System zum Aufräumen – und von denen gibt es mittlerweile einige zur Auswahl.

Text: Jane Kähler

Zwei-, dreimal im Jahr überkommt es Beate Beilinger, dann muss sie ihr Zuhause von Grund auf umkrempeln. „Dann gehen mir auf einmal die vielen Dekorationsgegenstände, Bücher oder die Jeans, die ich seit Jahren nicht anhatte, auf die Nerven. Das muss dann alles ganz schnell raus!“

Wie Beate Beilinger geht es vielen Menschen. Wenn etwa der Frühjahrsputz ansteht, man erfolglos die Osterdekoration auf dem Dachboden sucht oder zu Geburtstagen oder an Weihnachten Neues hinzukommt, merkt man, wie viel „Kram“ sich schon angesammelt hat. Auch wenn der eigene Kopf besonders voll ist, wird die Unordnung um einen herum umso augenscheinlicher. Wer ausmistet und aufräumt stößt auch in seiner Psyche Ordnungsprozesse an. Aufräumen macht viele Menschen zufriedener. Man fühlt sich befreit, lernt loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Wenn wir endlich einmal aufgeräumt haben, erleben wir Glücksgefühle und können während des Aufräumens sogar einen „Flow-Effekt“ erleben, die Zeit vergessen und ganz in unserer Tätigkeit aufgehen.

In den 2010er-Jahren löste die Japanerin Marie Kondo mit ihrer „KonMari-Methode“ einen wahren Aufräumhype aus. Ihre Methode ist eine der konsequentesten und fast schon ein philosophischer Ansatz: „Meiner Meinung nach ist das Aufräumen der kürzeste Weg zur Selbsterkenntnis“, sagt Marie Kondo, „Ihr Besitz, also alles, was Sie umgibt, erzählt Ihnen die Geschichte Ihrer Entscheidungen. Das Aufräumen ist wie eine Inventur Ihrer Persönlichkeit, bei der Sie entdecken, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen.“

Der wichtigste Baustein der KonMari-Methode ist das Loslassen von Dingen, an denen man keine Freude hat. Denn fast jeden Gegenstand, den wir besitzen, verbinden wir mit einem Gefühl: Kleidung, die nicht mehr passt, ein alter Liebesbrief, ein ungelesenes Buch, ein Geschenk ... Wenn man sich von allen Dingen trennt, zu denen man kein positives Gefühl hat, ist das sehr befreiend. Außerdem entsteht eine ganz andere Wertschätzung der Dinge, die dann noch da sind.

Weitere Punkte sind bei der KonMari-Methode essentiell:

- Das Aufräumen sollte sehr ernst genommen und als ganzes Projekt durchgezogen werden. Es wird auch als eine Art Reinigungsprozess verstanden. Wer das Aufräumen so versteht und ritualisiert, dem fällt es auch sehr viel leichter.
- Statt von Raum zu Raum zu gehen, sortiert Marie Kondo nach Kategorien. Alle Dinge einer Kategorie werden zunächst auf einem großen Haufen gesammelt und dann Stück für Stück durchgegangen. Liegen etwa alle Kleidungsstücke auf einem Haufen, wird allein die schiere Menge dazu animieren, ordentlich auszusortieren. Zuerst kommt die Kategorie Kleidung, danach Bücher und Papiere, anschließend „Kleinkram“ und zuletzt Erinnerungsstücke, bei denen die Trennung am schwersten fällt.
- Man behält nur die Dinge, die einem Freude machen. Dazu nimmt man jedes einzelne Stück in die Hand und überlegt, ob es ein positives Gefühl auslöst. Für Gebrauchsgegenstände und wichtige Dokumente sollte



Wohlartige Kleidersammlungen oder Second-Hand-Geschäfte freuen sich über intakte abgelegte Kleidungsstücke

man vielleicht die Frage nach der Nützlichkeit und der Häufigkeit des Gebrauchs stellen.

- Besonders bei der Kategorie „Kleinkram“ gilt es intensiv auszusortieren, denn darunter fallen besonders Dinge wie Dekorationsgegenstände genauso wie Kabel oder Büromaterial.
- Haben sich die Dinge herauskristallisiert, die Sie behalten möchten, dann muss für jedes Ding ein fester Platz gefunden werden. Die Zuweisung eines festen Platzes hat auch den Vorteil, dass man die Dinge irgendwann automatisch an „ihren Ort“ zurücklegt. Die Sichtbarkeit der Dinge ist vor allem bei Kleidung wichtig. Marie Kondo hat dazu sogar eine spezielle Faltechnik entwickelt, bei der Kleidungsstücke nebeneinander in Schubladen gelegt werden, um leicht erreichbar zu sein.

Aus Schweden kommt eine weitere Form des Aufräumens, das „Döstädning“ oder englisch „Death Cleaning“. Auch hier geht es darum, den Ballast, den man unnötigerweise bei sich aufbewahrt, loszuwerden. Hintergrund ist, noch zu Lebzeiten möglichst viel auszumisten, um den Hinterbliebenen viel Arbeit zu sparen. Die über 80-jährige Au-

torin Margareta Magnusson prägte das „Death Cleaning“. Ähnlich wie Marie Kondo wurde sie weltweit zu einer Ikone des Aufräumens. „Heute haben die Leute mehr Hosen im Schrank, als sie jemals anziehen können; wir haben genug Jacken für sibirische Winter, und solche Unmengen an Schuhen, dass es selbst für einen Tausendfüßler zu viel ist“, sagt Margareta Magnusson. „Als ich jung war, war das ganz anders (...) Wenn wir Glück hatten, hatten wir das, was wir brauchten, mehr nicht. Die Menschen in den Industrieländern besitzen heute mehr, als sie brauchen, und das wird am Ende zum Problem.“ Beim „Death Cleaning“ geht es vor allem darum, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen und darüber nachzudenken, was man bewahren und weitergeben möchte. Womit möchte ich in Erinnerung bleiben? steht als Frage über dem Ausmisten. Alle Dinge, die weder einen materiellen, nützlichen oder ideellen Wert haben, werden konsequent aussortiert.

Für das „Death Cleaning“ gelten folgende Regeln:

- Die Fragen, die über Behalten oder Weggeben entscheiden, sind „Warum besitze ich dieses Teil?“ und „Ist mir dieser Gegenstand so wichtig, dass ich ihn vererben

würde?“ Sortieren Sie alles aus, was keinen emotionalen Wert hat.

- Als Erstes nimmt man sich die großen Dinge vor wie etwa Möbelstücke: Was wird noch gebraucht, was kann weg? Nach und nach kommen die kleineren Gegenstände dran.
- Für persönlich wichtige Erinnerungsstücke schafft Margareta Magnusson eine „Wegwerf-Kiste“. Diese Box enthält emotionsgeladene Stücke wie Briefe oder Fotos und soll nach dem Tod von den Hinterbliebenen entsorgt werden.
- Beteiligen Sie die Angehörigen an der Aufräum-Aktion, damit nichts, was für sie von Bedeutung ist, verschwindet. „Vererben“ Sie jetzt schon Dinge an Angehörige und Freunde!
- Vor jedem Kauf sollte überlegt werden, ob man den Gegenstand wirklich benötigt, oder ob er einem wirklich Freude macht.
- Belohnen Sie sich nach dem Ausmisten mit etwas Schönerem – keinen Dingen, sondern Erlebnissen.
- Sehen Sie das Ausmisten als einen lebenslangen Prozess, mit welchem man so früh wie möglich anfangen sollte.

Für welche Methode man sich auch entscheidet, das Wichtigste ist, überhaupt anzufangen und das Aufräumen und Ausmisten nicht als lästige Pflicht zu begreifen, sondern als befreienden Prozess auch für die eigene Persönlichkeit. Je nach Größe des Haushalts und je nachdem wie schwierig der Beginn ist, kann man sich von Freunden und Verwandten, aber auch von echten Aufräum-Profis Unterstützung holen. „Mir macht das Ausmisten mittlerweile richtig Spaß“, erzählt Beate Beilinger, „ich habe mir mit der Zeit sogar ein eigenes System entwickelt. Für jedes Ding oder Kleidungsstück, was neu dazu kommt, muss ein anderes gehen.“



Gemeinsam mit dem S. Fischer Verlag verlosen wir dreimal das Buch „Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen“. Zusammen mit dem Rowohlt Verlag vergeben wir einmal den Titel „Alles in Ordnung“ von Marie Kondo. Näheres auf Seite 5.

INTERVIEW



Denise Colquhoun hilft als „Fräulein Ordnung“ seit 13 Jahren Menschen, schöner zu wohnen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. Ihr Schwerpunkt liegt auf Workshops für Frauen, bei denen es auch um die innere Ordnung und die innere Balance geht. „Fräulein Ordnung“ betreut auch einen Blog: www.fraeulein-ordnung.de

Was hilft dabei, wirklich mit dem Aufräumen loszulegen und wie finde ich heraus, welche Aufräum-Methode die passende für mich ist?

Hilfreich ist, vorab ein Ziel festzulegen. Was will ich erreichen? Wie müsste es aussehen, damit ich glücklich mit dem Ergebnis bin?

Wer sich über sein Warum Gedanken macht, ist sehr viel motivierter. Und dann einfach anfangen! Jeden Tag 20 Minuten. Das ist ein guter Start und man verliert nicht so schnell die Freude. Für größere Projekte lohnt es sich, einen Termin im Kalender zu notieren. Und ganz wichtig: Nicht so viel darüber nachdenken, welche Aufräum-Methode passend ist oder welcher Ordnungstyp man ist. In der Zeit kann man schon 20 Minuten eine Schublade sortieren und ist bereits einen Schritt weiter.

Wieviel Psychologie steckt im Ausmisten und Aufräumen?

Ganz viel. Das Innere hängt immer mit dem Äußeren zusammen. Nicht umsonst fließen bei meinen Einsätzen sehr oft Tränen. Tränen der Erleichterung, weil man sich endlich die Erlaubnis gibt, sich von ungeliebten Dingen zu trennen.

Hand aufs Herz: Ist es bei Ihnen immer aufgeräumt und haben Sie keinen unnützen Kram?

Nein, bei mir ist es nicht immer aufgeräumt – aber ich muss nie nach etwas suchen! Mir geht es bei der Ordnung darum, dass es mich glücklich macht und mein Leben erleichtert. Das bedeutet aber nicht, dass wir in einem stets tadellosen Heim wohnen müssen.



TRAUERKULTUR

NACHTS AUF DEM FRIEDHOF

Die „Friedhofsflüsterin“ berichtet von Bräuchen, Volksglauben und Anekdoten rund um den Tod – natürlich vor Ort.

Text: Dirk R. Schuchardt

Duisburg. Eine seltsame Anspannung liegt in der Trauerhalle des Waldfriedhofs. Gleich wird sie kommen: die schwarze Witwe. Und schon verstummen die Gespräche der rund 100 Zuschauer, als sie auch schon aus den hinteren Reihen nach vorne kommt. Mit ihrem auffallend schwarzen Hut, dem langen

schwarzen Mantel und der Lockenmähne scheint sie wie aus der Zeit gefallen. Was sie auch ist. Schließlich ist die „Friedhofsflüsterin“ eine Witwe, die im 19. Jahrhundert beheimatet ist und angeblich 17 Ehemänner überlebt hat. In ihrer süffisant-humorvollen Art plaudert sie über Vorzeichen des Todes, Bräuche und Volksglauben. Ihr Publi-

Foto: Privat

kum freut es. Es ist an diesem 4. November 2023 mit Regenschirmen und Taschenlampen ausgestattet, um der schwarzen Witwe an diesem Novemberabend bedingungslos in die Dunkelheit des Waldfriedhofs zu folgen. Die „Friedhofsflüsterin“, im wahren Leben Dr. Anja Kretschmer, hat als Kunsthistorikerin über „Häuser der Ewigkeit. Mausoleen und Grabkapellen des 19. Jahrhunderts“ promoviert und dabei so einiges Wissenswertes, aber auch Absurdes rund um Friedhöfe und Trauerkultur zusammengetragen. Schon als Kind hat sie sich auf Friedhöfen in der Oberlausitz herumgetrieben und dabei ein unbefangenes Verhältnis zu den letzten Ruhestätten entwickelt. Offenbar nicht ohne Grund, denn schließlich sei ja, so gesteht die dreifache Mutter, bei ihrer Geburt ein Leichenwagen vor dem Haus vorbeigefahren.

Ihren Zuschauern berichtet sie davon, welche sicheren Anzeichen des nahen Todes es geben würde: „Wenn Raben sich auf dem Dachfirst niederlassen, dann wird in der nächsten Zeit jemand sterben. Rufen die Raben „starb, starb“, so würde bald die Ehefrau abberufen. Rufen die Raben „starb, starb, starb“ der Ehemann. Nur bei Mehrfamilienhäusern sei schwierig zuzuordnen, welcher Ehemann bzw. welche Ehefrau denn gemeint sei.“

Anja Kretschmer bemängelt, dass das Selbstverständliche und Unabwendbare der Welt heutzutage so stark aus unserem Alltag verdrängt ist, dass Sterben faktisch nur noch im Krankenhaus und nicht mehr in den eigenen vier Wänden stattfindet. Ihre Kunstfigur berichtet der Besuchergruppe, dass es früher selbstverständlich war, dass die Brautleute zur Hochzeit ihr Totenhemd geschenkt bekamen und man schon mal Maß für den Sarg genommen habe – nicht bei den Brautleuten, sondern bei deren Eltern, denn schließlich seien sie ja als nächstes an der Reihe.

Mit ihrer Besuchergruppe im Schlepptau schlendert sie weiter über den Friedhof, in dem zum Trauermonat November die Kerzen im Dunkel an die vielen Verstorbenen erinnern. Sie plaudert dabei über die Bräuche, welche nach Eintritt des Todes im Haus vollzogen wurden. So wurden Uhren angehalten, um die Todeszeit zu dokumentieren und Fenster geöffnet, damit die Seele entweichen und sich keinesfalls im Haus verfangen konnte. Die Menschen ihrer Zeit, so berichtet die schwarze Witwe, stellten allerhand Sachen an, damit die Seele des Verstorbenen nicht ins Haus zurückkehrte um als „Nachzehrer“ den nächsten aus der Familie ins Reich der Toten zu holen. Spiegel wurden verhängt, damit nicht zwei Tote im Haus waren. Üblicherweise wurden Tote drei Tage lang im Haus aufgebahrt, so dass die Familie und die Nachbarn sich in aller Ruhe vom Verstorbenen verabschieden konnten. Von einer 24/7-Mentalität heutiger Bestatter, die die Verstorbenen sofort und auch mitten in der Nacht aus dem Haus holten, war man damals noch weit entfernt. Grund hierfür war, dass Bestattungen noch durch den Familien- und Nachbarschaftskreis erfolgten. Über den Tod informierten nicht etwa Zeitungsanzeigen und Whats-

App-Nachrichten, sondern der Leichenbitter, der die traurige Nachricht mündlich von Haus zu Haus trug und zur Beerdigung einlud.

Das der Tote „mit den Füßen voran“ aus dem Haus getragen wurde, hatte einen ganz einfachen Grund: Man wollte, dass der Verstorbene Richtung Friedhof und nicht etwa Richtung Haus guckte, damit er keinesfalls zurückkommen sollte. Zur Sicherheit trug man den Sarg dreimal um die Kirche herum, damit der Verstorbene so verwirrt sei und den Weg mit Sicherheit nicht zurückfinden sollte.

Aus unserer heutigen Sicht scheinen manche Bräuche wie Aberglaube. Gleichwohl haben sich viele Rituale, wie das Öffnen des Fensters nach Eintritt des Todes, bis heute bewahrt. Kretschmer findet, dass wir uns viel öfter auf unsere Ahnen und ihren Totenkult besinnen sollten. Sie kritisiert, wie wir unsere Verstorbenen heutzutage geradezu „entsorgen“, in dem wir diese anonym bestatten und selbst Trauerfeiern nicht mehr stattfinden. Die schwarze Witwe bemängelt, wie viele Menschen heute „sang- und klanglos“ (übrigens auch ein Ritual, wonach kein Verstorbener ohne Gesang und ohne Klingeln beerdigt wurde) unter die Erde kommen: „Wir bestatten Menschen heute so, als ob es sie nie gegeben hätte“. Natürlich waren auch zu ihrer Zeit die Kosten der Beerdigung nicht unerheblich, aber die Menschen hätten hierauf wirklich ein Leben lang gespart. Heutzutage würde man es wohl „Vorsorgeverträge“ nennen, die auch viele Bestattungsunternehmen anbieten. Anja Kretschmer wirbt für eine Rückbesinnung auf die alten Werte und freut sich gerade über die jungen und motivierten Bestatter, die vieles von dem, was zur Zeit der schwarzen Witwe selbstverständlich war, wieder zu den Menschen zurückbringen. So sind auch heute Hausaufbahrungen genauso möglich wie auch bei der hygienischen Versorgung des Leichnams dabei zu sein und aktiv daran mitzuwirken.

Nach etwas über einer Stunde ist der nächtliche Rundgang über den Duisburger Waldfriedhof, der in diesen Tagen seinen 100. Geburtstag feiert, beendet. Die schwarze Witwe erinnert ihre Begleiter daran, dass sie keinesfalls den selben Weg nach Hause nehmen sollen, welcher sie heute

zum Friedhof geführt hat. Andernfalls bestünde die Gefahr, so warnt sie mit einem süffisanten Unterton, dass die Toten einem folgen würden ...



Anja Kretschmer
FRIEDHOFSGEFLÜSTER
Von Totenkronen, Wiedergängern und der Angst vor dem Scheitern
Belle Poet mortem | Band 1
Garamond
Der Wissenschaftsverlag

Buchtipps

Anja Kretschmer:
Friedhofsgeflüster
Garamond Verlag
2019, 152 Seiten,
19,90 Euro.

Vielseitig talentiert: Mit ihrer schlagfertigen, humorvollen Art ist Barbara Schöneberger ein echtes Unikat in der deutschen Medienlandschaft.



GESICHTER & GESCHICHTEN

DAS MULTITALENT

Barbara Schöneberger ist eine der vielseitigsten deutschen Entertainerinnen. Mit ihrem Charme, ihrer Schlagfertigkeit und ihren vielen Talenten hat sie in Moderation, Schauspiel und Gesang einen festen Platz im deutschen Showgeschäft.

Text: Jane Kähler

Am 5. März 1974 kommt Barbara Schöneberger in München zur Welt. Nach ihrem Abitur volontiert sie bei einer Modezeitschrift und beginnt anschließend ein Studium. Doch dieses bricht sie ab und geht zum Fernsehen, wo sie 1998 Assistentin in der Sat.1-Spielshow „Bube, Dame, Hörig“ wird. Schnell fällt Schöneberger durch ihre große Präsenz auf. Das Potenzial der Newcomerin erkennen nicht nur die Profis, sondern auch das Publikum und ihre Gäste sind begeistert.

Barbara Schöneberger macht sich in den nächsten Jahren als humorvolle und schlagfertige Gastgeberin einen Namen – vor allem in ihrer eigenen Talkshow: „Blondes Gift“ wird ab 2001 auf verschiedenen Privatsendern, dann vom WDR und ProSieben ausgestrahlt. Schönebergers Talent, spontan und authentisch mit Gästen umzugehen, verhilft ihr zu zahlreichen Engagements im deutschen Fernsehen. „Ein gutes Gespräch ist meiner Meinung nach nicht planbar“, sagt die Mo-

Foto: IMAGO/Eventpress

deratorin, „Vielmehr muss es einem gelingen, eine gute Stimmung zu kreieren, auf die sich sowohl der Gast als auch der Gastgeber einlassen und in die sich beide fallen lassen können und von deren Energie sie sich tragen lassen.“

Viele Formate buchen die vielseitige Entertainerin als Moderatorin, so ist sie unter anderem Gastgeberin der Verleihung des Deutschen Filmpreises, des Deutschen Fernsehpreises, des Echo-Musikpreises oder des Bambi. Auch bei den Vorwahlen und Punktevergaben des Eurovision Song Contest ist sie regelmäßig zu sehen.

Seit 2008 ist Barbara Schöneberger zusammen mit Hubertus Meyer-Burckhardt Gastgeberin der NDR Talk Show. Zur Primetime im Ersten moderiert sie seit 2022 außerdem die Show „Verstehen Sie Spaß?“.

Doch nicht nur als Moderatorin vor der Kamera überzeugt Schöneberger. Ihr „barba radio“ wird auf mehreren Sendern übertragen und ist online abrufbar. Im Podcast „Mit den Waffeln einer Frau“ interviewt sie prominente Gäste aus verschiedensten Bereichen.

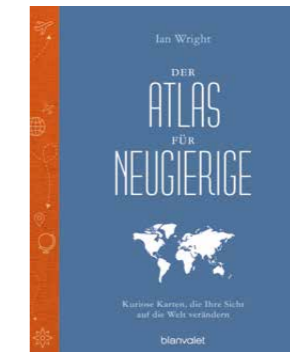
Doch Barbara Schöneberger kann noch mehr als Moderieren: So übernimmt sie etwa kleinere Schauspielrollen wie in „Männerherzen“ (2011) oder „Hanni & Nanni“ (2012) und leiht ihre Stimme Trickfilm-Figuren wie in „Die Unglaublichen“ (2004) oder „Niko – Ein Rentier hebt ab“ (2009). Auch ihr musikalisches Talent stellt Barbara Schöneberger immer wieder unter Beweis. 2010 veröffentlicht sie ihr erstes Album „Jetzt singt sie auch noch!“. Die Mischung aus Pop, Swing und Jazz spiegelt ihre vielseitigen Interessen wider und bekommt viel positive Kritik. Es folgen weitere Alben.

Auch die Printmedien sind nicht vor Barbara Schöneberger sicher: Als Kolumnistin schreibt sie für verschiedene Magazine und gründet 2015 sogar ihr eigenes Magazin. „Barbara“ soll sich von den üblichen Frauenzeitschriften durch Authentizität auszeichnen: „Ohne Diät, Workout und To-Do-Listen!“ Schöneberger ist festes Redaktionsmitglied, doch 2023 wird das Heft eingestellt.

Barbara Schöneberger verstellt sich nicht und entsprechend polarisiert sie: Man mag sie oder man mag sie nicht. „Ich bin nicht Kai Pflaume“, sagt die Moderatorin, „der spricht sehr viele an, weil er eben eine Art hat, die alle Leute lieben. Ich bin mehr Geschmackssache. Aber ich versuche, mich zu pflaumisieren.“ Wegen ihrer Authentizität und ihres Selbstbewusstseins gilt Barbara Schöneberger als Prototyp einer „starken Frau“ und als weibliches Vorbild. „Jetzt im Nachhinein wird mir zunehmend abverlangt, dass ich auch ein bisschen Sprachrohr der entrechteten Frauen sein soll und mich einsetze“, meint Barbara Schöneberger dazu, „ich glaube, dafür bin ich die Falsche, ich kann nur sagen: Just do it.“

Ihr Privatleben hält Barbara Schöneberger weitestgehend aus der Öffentlichkeit heraus. Seit 2009 ist sie mit dem österreichischen Unternehmer Maximilian von Schierstädt verheiratet, mit dem sie zwei Kinder hat. Am 5. März feiert sie ihren 50. Geburtstag.

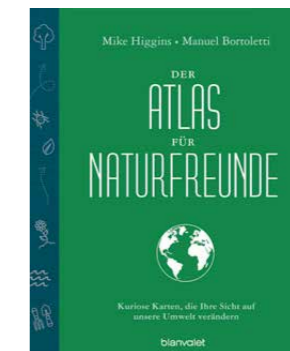
GUTE UNTERHALTUNG



Ian Wright: **Der Atlas für Neugierige. Kuriose Karten, die Ihre Sicht auf die Welt verändern.** Blanvalet Verlag 2020, 240 Seiten, 24 Euro.

Dieses Buch vereint mehr als 100 Landkarten zu unterschiedlichsten Themen wie etwa „Menschen und Bevölkerung“, „Religion und Politik“, „Sitten und Bräuche“, „Freunde und Feinde“, „Geschichte“ oder auch „Verbrechen und Strafe“.

Grafisch ansprechend erfährt man mittels der Karten mehr als nur über Ländergrenzen oder die Lage von Städten, Gebirgen und Flüssen. Der „Atlas für Neugierige“ klärt in seinen Karten anschaulich kuriose Fragen – wie etwa, in welchen Ländern es keinen McDonalds gibt, ob wirklich alle Wege nach Rom führen oder wer in Europa die Weihnachtsgeschenke bringt – aber auch viel Wissenswertes wie Länder ohne Flüsse, die Karte der wertvollsten Exportgüter der jeweiligen Länder oder wie groß Afrika wirklich im Verhältnis zu anderen Kontinenten ist. Die Karten stammen von der Webseite „Brilliant Maps“, eine der beliebtesten und meistbesuchten Kartographieseiten im Internet, auf denen der Autor spannende und ganz neue Einblicke durch Karten bietet.



Mike Higgins, Manuel Bortoletti: **Der Atlas für Naturfreunde. Kuriose Karten, die Ihre Sicht auf unsere Umwelt verändern.** Blanvalet Verlag 2022, 208 Seiten, 25 Euro.

In diesem besonderen Atlas geht es in über 100 anschaulichen Karten um die Themen Natur

und Tiere, Erdgeschichte, Geografie, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Es geht um Länder, die nach Tieren benannt wurden, man erfährt, wo der längste Spaziergang in einer geraden Linie über die Welt führen würde, wo es in Europa wirklich am häufigsten regnet oder wo die sonnigen Orte liegen, die zur weltweiten Energieversorgung beitragen könnten. Karten zu Fragen wie: Welche Länder sind Binnenstaaten? Wo leben mehr Rinder, Schafe oder Schweine als Menschen? Wie viel Wald haben wir bereits zerstört oder welche Tiere sind im 21. Jahrhundert bereits ausgestorben? ermöglichen einen vielseitigen, aber auch sehr speziellen Einblick in die unterschiedlichsten Bereiche unserer Umwelt. Fakten werden in einen größeren Kontext oder in einen speziellen Vergleich gesetzt und anhand der übersichtlichen Legenden näher erklärt.

In Zusammenarbeit mit blanvalet verlosen wir je ein Exemplar der Bücher. Näheres auf Seite 5.

LONG COVID

Erst nach einer Corona-Infektion beginnt für viele Menschen der Leidensweg.

Text: Marie Meier

Corona, der Virus Sars-Cov-2, begleitet uns nun schon seit Jahren und hat für viele einiges vom Schrecken verloren. Doch für einige beginnt der Leidensweg erst nach der Infektion: Sie haben das so genannte „Long Covid“. Laut einer 2023 in der Fachzeitschrift „Nature Reviews Microbiology“ veröffentlichten Studie leiden mindestens zehn Prozent aller Infizierten weltweit an den Spätfolgen einer Corona-Infektion. Allein in Deutschland sind mindestens eine Million Menschen betroffen. Unter Long Covid versteht man laut Robert-Koch-Institut (RKI) eine längerfristige, gesundheitliche Beeinträchtigung im Anschluss an eine Infektion mit Sars-Cov-2, die über eine akute Krankheitsphase von vier Wochen hinausgeht und nicht durch eine andere Diagnose zu erklären sind. Die Beschwerden beginnen entweder bereits während der akuten Erkrankung und bleiben bestehen oder sie treten in den Wochen und Monaten nach der Infektion neu oder wiederkehrend auf.

Symptome

Betroffene leiden unter vielfältigen Symptomen. Mittlerweile sind mehr als 200 verschiedene und unterschiedlich schwer auftretende Merkmale identifiziert worden. Die drei Hauptsymptomen sind „Fatigue“, anhaltende krankhafte Erschöpfung, Atemprobleme und Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Auch Herz-Kreislauf-Beschwerden, anhaltende Gelenk- und Muskelschmerzen und psychische Probleme wie Depressionen und Angstzustände treten häufig auf. Viele Menschen, die unter Long Covid leiden, sind oft nicht mehr in der Lage, ihrem gewohnten Alltag nachzugehen.

Entstehung von Long Covid

Die genaue Ursache von Long Covid ist noch nicht vollständig erforscht, aber man nimmt an, dass das Virus Schäden am Körpergewebe verursacht oder das Immunsystem dazu bringt, körpereigene Zellen anzugreifen und langfristig schädigen. Dies kann zu einer anhaltenden Entzündung und anderen langfristigen Folgen führen, die sich auf eine Reihe von Organsystemen auswirken: von Herz und Lunge über Magen und Darm bis zu den Geschlechtsorganen und Blutgefäßen. Wer bereits eine Covid-Infektion unbeschadet überstanden hat, kann leider nicht erleichtert sein: Viele Patienten entwickeln Long Covid erst nach einer dritten oder vierten Corona-Infektion.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Long Covid erfordert einen ganzheitlichen Ansatz; eine frühzeitige Diagnose ist dabei wichtig. Optimal ist eine Kombination aus Medikamenten zur Linderung von Symptomen, physiotherapeutischen Übungen und psychologischer Unterstützung. Akupunktur, Meditation und Ernährungsoptimierung können den Genesungsprozess fördern. Die meisten Long-Covid-Patienten werden nach einigen Wochen oder Monaten wieder gesund. Einige wenige Patienten werden aber arbeitsunfähig oder bettlägerig werden oder eine schlimmere Krankheit entwickeln, zum Beispiel die neuroimmunologische Erkrankung ME/CFS.

Prävention

Die Prävention von Long Covid beginnt mit der Vermeidung von Infektionen. Impfungen sind dabei ein entscheidender Schutz und auch eine frühzeitige medizinische Behandlung bei den ersten Anzeichen von Long Covid ist wichtig. Die Forschung zu Long Covid ist noch im Gange und Betroffene und medizinische Fachkräfte sollten aufmerksam bleiben. Die meisten Patienten sind zwischen Anfang 20 und Ende 50. Häufig trifft Long Covid Menschen, die sehr agil und dynamisch sind. Ihnen fällt es dann umso schwerer, zur Ruhe zu kommen. „Es ist extrem wichtig, sich bei jeder Infektion ausreichend auszukurieren“, sagt Ärztin Jördis Frommhold, Leiterin des „Long Covid Instituts“ in Rostock. „Denken Sie nicht: Nun bin ich zwar infiziert, habe vielleicht etwas Schnupfen, aber kann trotzdem meinen Alltag weitermachen. Man darf nicht leichtsinnig werden und sich zu schnell übergeben. Denn das kann ansonsten Long Covid Vorschub leisten.“



Fotos: Wirestock Creators/Shutterstock.com, carlos castilla/Shutterstock.com

INSELN DES FRÜHLINGS

Land und Leute über das regionale Essen kennenzulernen, ist eine ganz besondere und immer beliebtere Art des Reisens.

Text: Jane Kähler



Die Kanarischen Inseln, vor der marokkanischen Küste im Atlantischen Ozean gelegen, sind ein Teil Spaniens, obwohl sie geographisch zu Afrika gehören. Sie werden auch als „Inseln des ewigen Frühlings“ bezeichnet, denn das ganze Jahr herrschen angenehme Tagestemperaturen zwischen 20° bis 30°C, was sie bei Touristen sehr beliebt macht. Das Archipel besteht aus acht bewohnten und einigen unbewohnten Inseln, von denen die größten vier diese sind:

Teneriffa – Die Vielseitige

Teneriffa, mit 2.034 km² und fast einer Million Einwohnern die größte Insel, beherbergt den Teide-Nationalpark mit dem 3.715 Meter hohen „Pico del Teide“. Der größte Nationalpark der Kanaren ist UNESCO-Welterbe und bietet beeindruckende Wanderwege. Auch das Anaga-Gebirge im Nordosten ist ein Paradies für Naturliebhaber. Teneriffa punktet zudem mit abwechslungsreichen Stränden, von Buchten über Sandstrände in Los Cristianos und Playa de las Américas bis zum naturbelassenen El Bollullo im Norden.

Fuerteventura – Endlose Weite

Fuerteventura, die zweitgrößte Insel, besticht durch kilometerlange Sandstrände, ideal für Wassersportler. Corralejo im Norden zieht Surfer an, während der Parque Natural de Jandía im Süden mit einsamen Stränden lockt. Auch Vulkane prägen die Insel, darunter der „Calderón Honda“, den man erwandern kann. Kulturell bietet Fuerteventura zum Beispiel den Oasis-Park mit Tieren und botanischem Garten in La Lajita oder das „Ecomuseo La Alkogida“ zu traditioneller Lebensweise in Tefia.

Gran Canaria – Der Mini-Kontinent

Gran Canaria wird als „Miniaturkontinent“ bezeichnet, auch wegen seiner einzigartigen Vielfalt an Vegetationsformen. Ein bis zu 2000 Meter hohes Gebirge teilt die Insel in verschiedene Klima- und Vegetationszonen. Maspalomas beherbergt den Naturpark „Dunas de Maspalomas“, eine sechs Kilometer lange Wüstenlandschaft. Die Strände der Insel bieten eine Vielfalt an belebten Orten wie „Playa del Inglés“ bis hin zu Naturstränden wie Guayedra. Im Inselinneren bietet der „Roque Nublo“ atemberaubende Ausblicke, während die Schlucht von „Barranco de Guayadeque“ im Osten archaische Fundstätten und Höhlen zeigt. Die Hauptstadt Las Palmas mit dem historischen Vegueta-Viertel ist ebenfalls sehenswert.

Lanzarote – Die Vulkaninsel

Lanzarote beeindruckt mit einer einzigartigen Vulkanlandschaft wie etwa im Timanfaya-Nationalpark, die erstarre Lava und vulkanische Formationen zeigt. Weitere Ausflugsziele sind die „Cueva de los Verdes“ im Nordosten der Insel, die Teil eines unterirdischen Höhlensystems ist, der „Mirador del Río“ im Gebirgszug Famara mit einem weiten Panoramablick oder die grüne Lagune „El Golfo“ im Westen, die in einem Vulkankrater entstanden ist. Im Süden Lanzarotes lässt sich am „Playa Papagayo“, einem der schönsten Strände der Insel, entspannen.



In Kooperation mit Lonely Planet Deutschland verlosen wir einmal den Reiseführer „Kanarische Inseln“. Näheres auf Seite 5.

NACH DEM TOD MÖCHTE ICH NIEMANDEM ZUR LAST FALLEN!

**Das Rasengrab kostet bei der
Deutschen Friedhofsgesellschaft
einmalig 200 Euro.**

- Grabpflege inklusive
- Keine versteckten Kosten
- Über 10 Mal in Deutschland

Jetzt
informieren!



Deutsche
Friedhofsgesellschaft

[deutsche-friedhofsgesellschaft.de](https://www.deutsche-friedhofsgesellschaft.de)

Telefon: 06776 958640