

MING 明

Düsseldorf ↔ China

3 | 2015

Chinesischer
Mauer-Marathon

Song Dong in Düsseldorf
中国艺术家宋冬在杜塞

TCM - Pflanzliche Heilkunde
中国传统医学-植物疗法

Ihr persönliches Exemplar

DUSCOVER CHINA



China ganz nah: nonstop ab Düsseldorf Airport mit Air China nach Peking und mit Cathay Pacific nach Hong Kong.

dus.com



Stephanie Ebert



Rolf Wurm

Liebe Leserinnen und Leser,

wie sieht es bei Ihnen mit guten Vorsätzen aus? Vielleicht lassen Sie sich sogar von unserer Marathon-Titelgeschichte inspirieren und gehen im kommenden Jahr alles etwas sportlicher an. Auch für Fans des weißen Sports bietet die Volksrepublik China direkt eine ganze Reihe ausgezeichnete Skigebiete für schwungvolle Abfahrten an. Für diejenigen, die lieber in Deutschland auf die Bretter steigen möchten, haben wir ebenfalls Tipps und Anregungen parat. Modische I-Tüpfelchen gekonnt in Szene setzen – wir zeigen Ihnen, wie Sie stylish und gut bemüht durch die kalte Jahreszeit kommen.

Das über 3.000 Jahre alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin gewinnt auch bei uns immer mehr an Bedeutung und wir lernen die Kraft der Natur zu schätzen und anzuwenden. Für die Zubereitung der Rezepturen im Rahmen der Pflanzenheilkunde sind sogenannte TCM-Apotheken zuständig, von denen es in Deutschland mittlerweile so einige gibt.

Chinesische Kunst in Düsseldorf. Die Kunsthalle zeigt eine Retrospektive des bisherigen künstlerischen Schaffens von Song Dong. Er zeigt Installationen der besonderen Art, beispielsweise bestehend aus über 10.000 Haushaltsobjekten oder Süßigkeiten, mit denen er Nachbauten von chinesischen Großstädten erschafft. Und der Clou, die Besucher dürfen an dem Kunstwerk sogar naschen.

Bekanntlich begrüßt das chinesische Neujahrsfest das neue Jahr nicht wie bei uns zum kalendari-schen Jahresanfang. Dieser wichtige Feiertag wird nach dem chinesischen Kalender bestimmt und fällt auf den 08. Februar 2016.

Die Feste soll man feiern wie Sie fallen und in diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine abwechslungsreiche und spannende Lektüre, verbunden mit den besten Wünschen für das Jahr 2016.

Ihr **MING** Team

编者寄语

亲爱的读者你们好：

您是否已经下定决心争取在新的一年里可以在体能上有所突破？也许这期有关“马拉松”的文章可以让您获得更多的鼓舞；热爱冬季运动的朋友也不会失望，本期杂志特地为您介绍了一些设施精良的中国滑雪场；当然，您还可以通过我们的介绍了解到有关德国本土滑雪的信息；另外，时尚板块刊登的最新流行冬帽相信会为追求时尚的您在寒冷冬日平添一抹亮色。

具有三千多年历史的中国传统医学在西方国家越来越受到关注，西方人对它的珍视也体现在日益增多的应用上。根据植物疗法所开出的药方如今也可以在德国的几家中药房购买。

中国艺术来到了杜塞尔多夫艺术馆。此次展览为中国艺术家宋冬个人作品回顾展。由超过一万件的家居杂物组成的装置艺术作品尤为引人注目；此外，参观者还可以亲口品尝艺术品--由糖果堆积搭建成的都市模型。

众所周知，在中国最重要的节日便是辞旧迎新的春节。今年的春节为2016年2月8日。

在此，希望您渡过一段轻松愉快的阅读时光，并预祝您2016年万事如意。

《明》杂志团队



Liebe Leserinnen und Leser,

es war ein reichhaltiges China-Jahr für Düsseldorf. Ich entsinne mich noch an das gemeinsame chinesische Frühlingsfest vom Konfuzius-Institut und dem Verein chinesischer Studenten und Wissenschaftler im völlig ausgebuchten Malkasten. Hinzu kamen zwei spektakuläre Ausstellungen, „China 8“ im NRW Forum und „Kangxi/China Contemporary“ im Hetjens-Museum, für beide hatte das Konfuzius-Institut Rahmenprogramme beige-steuert. Auch das Düsseldorfer Chinafest darf natürlich nicht unerwähnt bleiben, vor allem wenn mit Botschafter und Generalkonsul die hochrangigen chinesischen Repräsentanten gleich im Doppelpack auftreten.

Jenseits davon ist die Einrichtung des chinesischen Generalkonsulats strukturell sicherlich das wichtigste China-Ereignis des Jahres 2015.

Ist schon die Institution ein Segen und eine Auszeichnung für Düsseldorf und NRW, ist die Person des ersten Generalkonsuls ein zusätzlicher Glücksfall. Feng Haiyang zeigt sich nicht nur als offener, freundlicher und ausgesprochen interessierter Vertreter Chinas, es ist ihm durch seinen unermüdlichen Einsatz auch gelungen, das Generalkonsulat noch vor der offiziellen Eröffnung seines Hauses präsent und fast schon selbstverständlich zu machen.

Das Generalkonsulat ist aber nicht nur eine Auszeichnung, es ist auch eine Aufforderung. Es ist zu erwarten, dass sich nun auch das Engagement von deutscher bzw. von Düsseldorfer Seite weiter entwickelt. Wie das aussehen kann, ist zu diskutieren. Was brauchen wir, um die deutsch-chinesische Vernetzung weiter zu fördern? Sicher ist, wir brauchen Chinesisch als normales Schulfach an den hiesigen Schulen. Und natürlich braucht Düsseldorf Medien wie das Ming-Magazin, das für alle diese Aktivitäten eine kontinuierliche Plattform bietet ...

Cord Eberspächer

亲爱的读者你们好：

今年对于杜塞尔多夫市而言又是一个丰收的“中国年”。年初杜塞孔院与杜塞中国学者学生联合会在“Malkasten”共同协办的迎春晚会上那热闹的场景似乎还历历在目；不久后，杜塞孔院便积极参与并协作了两项在北威州举办的大型艺术展：“中国8”（China 8）以及“康熙时期及中国当代陶瓷艺术展”（Kangxi/China Contemporary）。当然，今年在杜塞举办的“中国节”也相当成功，并且中国驻德大使与驻杜塞总领事两位高官的同时到会，也为活动增加了亮点。

中国驻杜塞尔多夫总领馆的成立可以列为2015年本市最重要的中国事件。总领馆的设立一方面是对杜塞尔多夫以及北威州政治经济地位的认可，另一方面对于本市来说能迎来冯海阳总领事也是一份幸运。冯总领事到任之后便显示出了其公开、友好、热情的工作态度，虽然总领馆的官邸还未建成，但在他的努力下，社会各界已对其做出了认可。

当然，总领馆的成立不仅仅是一项荣誉，同时它也为城市建设带来了生机。可以预见，大到德国或具体到杜塞尔多夫市，都将付出更多的努力以促进国家与城市的进一步发展。诚然，中德关系的巩固还需要做出更多的努力，毋庸置疑的是：我们需要将“中文”发展为中小学校的必修或选修课程。在此要特别感谢杜塞尔多夫的《明》杂志为大家的交流提供了平台！

杜塞孔院德方院长
培高德



Cord Eberspächer



Seite 26



Seite 32



Seite 38

Titel | 封面文章

Great Wall of China Marathon – „Der Weg ist das Ziel“	26
Kunsthalle Düsseldorf – Chinesischer Künstler SONG Dong 杜塞尔多夫艺术馆 – 中国艺术家宋冬	32
Traditionelle Chinesische Medizin - Die Kraft aus der Natur 中国传统医学 – 自然之力	38

Konfuzius-Institut | 孔子学院

Die Völker Chinas – Ethnien in der Volksrepublik	8
--	---

Düsseldorf | 杜塞尔多夫

Düsseldorfer Jonges – „Im positiven Sinne etwas bewegen“ 杜塞尔多夫Jonges协会 – “积极地有所作为”	13
---	----

Aktuelles | 实事

Chinesisches Neujahrsfest 2016 – Jahr des Feuer-Affen	16
---	----

Köstlichkeiten | 美食

Mapo Doufu – „Tofu der pockennarbigen alten Frau“	18
---	----

Buch-Tipps | 推荐阅读

Chinesische Kinderbücher – Liebevoll erzählt und illustriert	20
--	----

Reise | 旅游

Skigebiete in China – Die Saison ist eröffnet	22
---	----



Seite 8



Seite 13



Seite 22



Seite 35



Seite 48



Seite 40

Skigebiete in Deutschland – Sauerland und Eifel	24
Warum so sprachlos? – Mini-Sprachkurs	29
Die große Mauer – Tradition der Changcheng	30

China | 中国

Vom Weg der Menschheit – Anthroposophie	35
---	----

Neuss | 诺伊斯

Allrounder Mountain Resort – Jever Fun Skihalle Neuss 全能娱乐度假村 – 诺伊斯 Jever Fun滑雪场	40
Museum Insel Hombroich – Kunst und Natur Hombroich博物馆岛 – 艺术与自然	42

Kosmetik | 化妆品

Winterliche Extraportion Pflege – Natürliche Wirkstoffe schützen Augenpartien und Lippen 冬季特殊护理 – 纯天然配方为您的眼唇提供特别呵护	46
--	----

Mode | 时尚

Trend-Accessoires für den Winter – Warm und kuschelig 冬季时尚配饰 – 温暖惬意	48
--	----

Veranstaltungs-Tipps | 活动建议

Komödie Düsseldorf / Capitol Theater Düsseldorf	50
---	----

Impressum | 出版事项



„Chinesische Typen“ – Porträts von Angehörigen chinesischer Völker vor hundert Jahren aus dem Band „China“ von Joseph Kürschner

Die Völker Chinas I

Ethnien in der Volksrepublik

China ist ein Vielvölkerstaat. Zwar machen die Han-Chinesen über 90% der Bevölkerung aus, aber darüber hinaus gibt es 56 anerkannte Ethnien in der Volksrepublik China. Wenn man Taiwan hinzunimmt, kommen noch 17 Volksgruppen hinzu. Diese Vielfalt ist bei der geographischen Größe Chinas auch nicht verwunderlich, aber aufgrund der überwältigenden Mehrheit der Han werden Chinas Minoritäten oftmals kaum wahrgenommen.

Unter den Völkern Chinas sind mehrere Gruppen zu unterscheiden. Dies sind zunächst die Ethnien, die auf dem chinesischen Staatsgebiet beheimatet sind. Dazu sind die Han zu zählen, aber auch Volksgruppen, die von den Mandschu bis zu den Miao reichen. Dann gibt es Ethnien, deren Siedlungsgebiete teilweise in China liegen, prominentestes Beispiel sind sicher die Mongolen, die sich auf das Gebiet der Mongolischen Volksrepublik und der Autonomen chinesischen

Provinz der Inneren Mongolei verteilen. Weiterhin gibt es Gruppen, die ursprünglich nicht aus China stammen, sich aber im Verlauf der Geschichte in China angesiedelt haben, wie Koreaner oder Russen. Und schließlich haben wir noch Sonderfälle wie die chinesischen Muslime, die Hui, die fast in allen Teilen Chinas anzutreffen sind. Im Deutschen sprechen wir von „Chinesen“, Völkern oder angelehnt an die chinesische Bezeichnung von „nationalen Minderheiten“.

Im Chinesischen wird unterschieden zwischen der Zugehörigkeit zu China und der Zugehörigkeit zu einer Ethnie. Der Begriff für „Chinesen“, Zhongguoren 中国人, wörtlich „Mitte-Land-Mensch“, beinhaltet keine ethnische Zuordnung.

Jeder Chinese ist aber gleichzeitig einer Ethnie zugeordnet. Der chinesische Begriff lautet „Zu“ 族. Zu bedeutet wörtlich Nationalität oder Rasse, aber auch Stamm, Sippe, Clan und bezeichnet im Tierreich auch eine Gruppe oder Klasse. Zusammengesetzt mit der jeweiligen Ethnie wird dann die Zugehörigkeit ausgedrückt, also Hanzu 汉族 wäre ein Angehöriger der Han-Chinesen

erkannt werden oder die keinen eigenen Status zugebilligt bekommen und einer größeren Volksgruppe zugeordnet werden. So sind beispielsweise die Miao weniger ein homogenes Volk als eine Zusammenfassung von Gruppen, die in Kultur und Siedlungsgebieten zusammenhängen, innerhalb deren es aber deutliche Unterschiede gibt - bis hin zu unterschiedlichen Sprachen. Auf Taiwan werden die ethnischen Minderheiten allgemein als Yuanzhumin 原住民, Ureinwohner, bezeichnet. Der Begriff trägt der Tatsache Rechnung, dass sie die Insel mehrere tausend Jahre vor den ersten Han-Chinesen besiedelt haben.



und Manzu 满族 würde einen Mandschuren bezeichnen. Diese ethnische Zuordnung steht auch in den chinesischen Pässen. Dies gilt zumindest für die anerkannten Ethnien. Sie heißen auf Chinesisch Shaoshu Minzu 少数民族, was sich zutreffend mit „nationale Minderheiten“ übersetzen lässt. Eine sorgfältige Verwendung der Begriffe ist wichtig, denn jenseits der staatlich anerkannten Minderheiten gibt es auch Gruppen, die nicht als nationale Minderheit an-

Die Bevölkerungszahlen der chinesischen Völker unterscheiden sich stark. Die Zhuang, ein ähnlicher Sammelbegriff wie die Miao, sind mit fast 17 Millionen Angehörigen die größte unter den nationalen Minderheiten. Ihnen folgen als nächstgrößte Völker die Hui und die Mandschu mit jeweils etwas mehr als zehn Millionen. Am anderen Ende der Skala stehen kleine Volksgruppen wie Lhoba, Gaoshan oder Hezhen mit weniger als 5000 Angehörigen, die gleichwohl

zu den anerkannten Minderheiten zählen. Alle diese Zahlen wirken gegenüber den mehr als 1,22 Milliarden Han-Chinesen überschaubar – wodurch der Begriff Shaoshu 少数, „gering an Zahl“, durchaus eine Berechtigung erhält. In der Geschichte hat sich die Zusammensetzung der Völker Chinas immer wieder verändert. Das betrifft auch die Han-Chinesen selbst. Auch sie waren ursprünglich keine ethnisch homogene Gruppe, sondern wurden erst durch den politischen und kulturellen Verschmelzungsprozess während des ersten Jahrtausends vor Christus geschaffen. Nicht umsonst bezieht sich der Begriff der Han 漢 auf die gleichnamige Dynastie, die China nach der kurzlebigen Reichseiniger-Dynastie der Qin für mehr als 400 Jahre beherrschte. Die Definition von Han-Chinesen, Mehrheiten und Minderheiten, änderte sich im Verlauf der chinesischen Geschichte immer wieder. So wurde China in Dynastien wie den Tang erweitert und neue Ethnien unter das Dach der chinesischen Völkerfamilie gebracht. Während mehrerer Dynastien wurde China sogar von Völkern beherrscht, die aus heutiger Sicht Minderheiten sind, wie beispielsweise den Dschurdschen im 12. und 13. Jahrhundert, den Mongolen im 13. und 14. Jahrhundert und schließlich den Mandschuren, die China als Qing-Dynastie von 1644 bis 1911 beherrschten.

Dies bedeutet auch, dass immer wieder verschiedene Gruppen privilegiert und herausgehoben und andere diskriminiert und zurückgesetzt wurden. Dies war sowohl historisch wie auch geographisch sehr unterschiedlich. So bildeten die Han-Chinesen bis in die Gegenwart die erdrückende Mehrheit, aber während der Herrschaft der Mandschuren und besonders der Mongolen waren sie keineswegs privilegiert. Umgekehrt wurden viele Gruppen bis in moderne Zeiten als unzivilisiert oder sogar als Wilde wahrgenommen. Gerade die von vielen kleineren Ethnien bevölkerten Regionen in Chinas Südwesten wie beispielsweise der Provinz Guizhou standen über Jahrhunderte allenfalls theoretisch unter Kontrolle der chinesischen Regierung – obwohl

sie selbstverständlicher Bestandteil des chinesischen Kaiserreichs waren. Von den Han-Chinesen wurden sie mit Misstrauen betrachtet, auch weil über sie kaum etwas bekannt war. In diesen Regionen sind die Han oft in der Minderheit. In der Provinz Guizhou gibt es heute noch ein Dorf mit Nachkommen von Han-Chinesen, die dort während der Ming-Zeit als Soldaten angesiedelt wurden, inmitten der Siedlungsgebiete anderer Volksgruppen.

Auch wenn sich viele Konflikte und Animositäten bis in die Gegenwart fortsetzen, hat der friedliche Ausgleich gegenüber der Vergangenheit große Fortschritte gemacht. Die Gleichberechtigung aller Völker Chinas ist heute Bestandteil der Verfassung der Volksrepublik China. Dazu werden die Minoritäten der VR China in verschiedener Hinsicht positiv diskriminiert: Die Sprachen der großen Ethnien werden gepflegt und im zweisprachigen Unterricht gelehrt wie auch bei Straßenschildern und in der Öffentlichkeit berücksichtigt. Dazu sind die „nationalen Minderheiten“ von der „Ein-Kind-Politik“ ausgenommen und dürfen zwei, in manchen Regionen auch mehr Kinder haben. In den letzten Volkszählungen hat sich denn auch gezeigt, dass praktisch sämtliche Ethnien höhere Wachstumsraten aufzuweisen haben als die Han. Dazu stehen der nationalen Minderheiten feste Quoten an Abgeordneten beim nationalen Volkskongress, den Parteitag der Kommunistischen Partei Chinas und ähnlichen Gremien zu, die deutlich über dem Anteil liegen, der ihnen nach ihrem tatsächlichen Anteil an Chinas Gesamtbevölkerung zustehen würde. Die nationalen Minderheiten der Volksrepublik China genießen zudem in bestimmten Gebieten verwaltungstechnische Autonomie. Mit der Guangxi, Innere Mongolei, Ningxia, Tibet und Xinjiang existieren heute fünf autonome Gebiete auf Provinzebene. Darunter gibt es zahlreiche autonome Gebietseinheiten bis auf Kreisebene. Größe und Zuschnitt richten sich dabei nach den Siedlungsgebieten der jeweiligen Ethnien. Wo große Ethnien wie Mongolen oder Uiguren in zu-

Von der Republik China zwischen 1912 und 1926 verwendete Flagge – die fünf farbigen Streifen stehen für die fünf großen Völker Chinas, Han (rot), Mongolen (blau), Mandschuren (gelb), Tibeter (schwarz) und Hui (weiß) – siehe auch Bild Seite 9



sammenhängenden Regionen leben, entstehen entsprechen große autonome Zonen, die einer Gruppe zugeordnet sind. Besonders in Chinas Südwesten mit seiner großen Völkervielfalt sind die Einheiten kleiner, dafür kann manche Minderheit gleich auf eine ganze Reihe von autonomen Gebieten verweisen. Die Verteilung richtet sich nach der Situation der jeweiligen Ethnie, so haben die Hui, die über ganz China verteilt leben, mehrere autonome Gebiete, aber bei weitem nicht alle Hui leben darin. Das bedeutet nicht, dass im Zusammenleben der Völker Chinas nur Harmonie herrscht. So hat die Kulturrevolution tiefe Wunden hinterlassen. Zwar waren die Han-Chinesen genauso von den Zerstörungen und Verfolgungen betroffen wie die Angehörigen der Minoritäten, aber das Gros der Untaten wird der Mehrheitsbevölkerung zugeschrieben. Auch die Besiedlungspolitik sorgt für Konflikte; so sind die Tibeter in ihrer eigenen Provinzhauptstadt Lhasa zur Minderheit geworden und auch in der Provinz Xinjiang hat die Zahl der Han-Chinesen stetig zugenommen. Hinzu kommen die Folgen der Modernisierung: Urbanisierung, Industrialisierung und Technisierung sorgen für

das Verschwinden traditioneller Lebensweisen. Das Leben von Jägern, Fischern oder Bauern ändert sich von Grund auf und damit geht oft auch ein Kulturverlust einher. Althergebrachtes Kunsthandwerk, Bräuche oder Trachten verlieren ihre kulturelle oder soziale Bedeutung und gehen verloren - oder werden zur bloßen Folklore.


Diese Begleiterscheinungen der Moderne sind allerdings kaum der chinesischen Minderheitenpolitik anzulasten. Es handelt sich um Phänomene, die auch in Europa im Zuge der Industrialisierung stattgefunden haben. In Deutschland zum Ende des 19. Jahrhunderts träumten viele Städter von der angeblich heilen Welt des ländlichen Lebens und warnten gleichzeitig vor dem Verschwinden von Sprache und Brauchtum. Der befürchtete Verlust der alten, „wahren“ Kultur ging einher mit dem Sammeln von Artefakten wie Werkzeugen des traditionellen Handwerks oder der Feldarbeit, die von der Mechanisierung überflüssig gemacht wurden. Hinzu kam die Zusammenstellung von bäuerlichen Trachten, bei denen es sich in vielen Fällen eher um Erfindungen städtischer Romantiker handelte als



Grenzkavallerie – das chinesische Propagandaplakat von 1978 zeigt Angehörige einer Minderheit beim Bewachen der Grenzen Chinas

um tatsächliche, ländliche Traditionen. Auch im heutigen China wird viel unternommen, traditionelle Kulturtechniken zu erhalten. Relikte und kulturelle Zeugnisse werden in Museen und Sammlungen bewahrt, Projekte sammeln Geschichten aus mündlicher Überlieferung, austerbende Sprachen werden kartiert und festgehalten und Kunsthandwerk gefördert. Doch dies führt auch zwangsläufig zu einer Musealisierung, denn gegen das Verschwinden von Traditionen aus dem Alltag helfen diese Maßnahmen nicht. Das Auftreten von Vertretern der chinesischen Minderheiten auf Festivitäten oder im Fernsehen in bunten Kostümen ist wenig mehr als Folklore - im Alltag würden immer weniger Angehörige der Völker Chinas solche Kleidung anlegen.

Für Chinas nationale Minderheiten gilt es, in dem China des 21. Jahrhunderts Wege zu finden, in einer modernen chinesischen Gesellschaft ihre

Identität zu bewahren oder neu zu erfinden. Das ist oftmals eine Gratwanderung. So berichtete eine Dozentin im Konfuzius-Institut von den Verhältnissen in der Inneren Mongolei. Auf der einen Seite steht der Stolz, sich im prosperierenden China von den ärmeren Brüdern und Schwestern in der mongolischen Volksrepublik jenseits der Grenze abzuheben. Auf der anderen Seite steht der Wunsch, nicht einfach in der Masse der Han-Chinesen aufzugehen und eine eigene Identität zu bewahren. Aber eine moderne mongolische Identität lässt sich nicht mehr aus dem Leben in einer Jurte und auf dem Rücken der Pferde herleiten. Das Thema ist so reichhaltig, dass geplant ist, in den nächsten Heften noch genauer auf die „Völker Chinas“ einzugehen. 

Cord Eberspächer

www.konfuzius-duesseldorf.de



Die Martins Stele vor dem Andreaskloster – 1965 von den Düsseldorfer Jonges gestiftet



Gedenktafel am Haus in der Mertensgasse

Düsseldorfer Jonges „Im positiven Sinne etwas bewegen“

Die Düsseldorfer Jonges e.V. wurden 1932 von Willi Weidenhaupt (1882–1947) gegründet und zählt zu den größten Heimatvereinen Europas. Als gelernter Bäcker führte Weidenhaupt auf der Bolkerstraße eine Brot- und Feinbäckerei und war bis 1947 erster Präsident der Düsseldorfer Jonges. Heute zählt der Verein 2.700 Mitglieder und fünfzig Tischgemeinschaften, die sich aus nahezu allen Altersgruppen und berufs-übergreifend zusammensetzen. Die Jonges setzen sich „mit Herz für ihre Heimatstadt ein und fühlen sich zugleich dem Gemeinwohl verantwortlich“.

Ein Heimatverein mit Tradition, deren Geschäftsräume sich passenderweise in einem besonders geschichtsträchtigen Haus in der Düsseldorfer Altstadt befinden. Das ehemalige Wohnhaus auf der Mertensgasse gehörte einst Simon von Geldern, dem Großonkel mütterlicherseits von Heinrich Heine. Die sogenannte „Gute Stube“ der Jonges ist im Nordflügel des Ratinger Tors.

Verein mit Substanz

Die Jonges setzen sich für die Pflege des Brauchtums sowie die Geschichte und Mundart ihrer Heimatstadt aktiv ein. Der Schutz und Erhalt charakteristischer Bauten, Denkmäler und Brun



Wolfgang Rolshoven, Baas der Düsseldorfer Jonges

nen liegen dem Verein am Herzen und sie sind darüber hinaus auch für die Errichtung heimatverbundener Gedenkstätten zuständig. Jeden Dienstag findet der Jongesabend im Schlösser Quartier Bohème (Henkel-Saal) statt, an dem regelmäßig rund fünfhundert Mitglieder, verteilt auf Tischgemeinschaften, die alle unterschiedliche Namen tragen, teilnehmen. Jens Jacubeit, Inhaber von Farben Fiedler, Düsseldorfs letztes Fachgeschäfts für Farben, Lacke, Tapeten und Bodenbeläge, ist seit 2009 Mitglied, seine Tischgemeinschaft heißt „Us d'r Lamäng“ (mal eben aus dem Handgelenk). „Unser Verein hat Substanz. Im Vordergrund stehen die Gemeinschaft und die Umsetzung der zahlreichen Projekte. Im positiven Sinne etwas bewegen, das gefällt mir“, so Jens Jacubeit. Wenn in Düsseldorf wichtige Entscheidungen kurz bevor stehen, nehmen die Jonges Einfluss.



Jens Jacubeit

„Wir erheben unsere Stimme, wenn Bürgerinnen und Bürger mit Entscheidungen von Seiten der Stadt nicht zufrieden sind“, bekräftigt Wolfgang Rolshoven, der Baas (Präsident) des Heimatvereins. Aktuell macht sich der Verein für den Erhalt der gasbetriebenen Straßenlaternen, die durch LED-Beleuchtungskörper ersetzt werden sollen, stark. „Wir Jonges nehmen das Gaslicht als Stärke und Alleinstellungsmerkmal in der europäischen Stadtlandschaft wahr.“

Verantwortungsgefühl und Denkanstöße

Ebenfalls haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, Wissenschafts- und Architekturpreise sowie Künstler- und Musikauszeichnungen zu vergeben und kooperieren mit allen Hochschulen der Landeshauptstadt. Für die nach Düsseldorf kommenden Flüchtlinge zeigen die Jonges Verantwortungsgefühl und arbeiten eng mit der Stadt zusammen. „Beispielsweise haben wir über 300 Beutel mit Körperhygieneartikel in fünf Flüchtlingsunterkünften verteilt und für Flüchtlingskinder, die ohne ihre Eltern in unsere Stadt gekommen sind, haben wir zusammen mit der Bäckerei Josef Hinkel einen Backnachmittag veranstaltet“, erzählt Wolfgang Rolshoven. „Die Integration von Neubürgern auch mit ausländischen Wurzeln ist uns ein wichtiges Anliegen. Wir arbeiten mit und mischen uns ein, wenn es um die Interessen von Stadt und Region geht. Dabei wollen wir Denkanstöße geben und Einfluss nehmen auf geistige, kulturelle, soziale, wirtschaftliche und politische Entwicklungen“, so die Philosophie der Jonges.

Ziele und Satzung


Durch Initiative der Jonges bekommt die Stadt zu Ehren der Mutter Ey (1864–1947) ein Denkmal geschenkt, welches gerade in Arbeit ist.



Skizze des geplanten Denkmals von Mutter Ey

© alle Fotos Düsseldorfer Jonges

Die überlebensgroße Statur der einstigen Förderin der modernen Malerei wird an der Neubrückstraße ihren Platz finden. Die Jonges verstehen sich als einen überparteilichen, überkonfessionellen und unabhängigen Verein und ihre zahlreichen Aktivitäten werden durch private Spenden und Förderer finanziert. So arbeiten

auch alle Mitglieder des Vorstandes ehrenamtlich. „Um Mitglied zu werden, müssen Sie nicht am Rhein geboren sein, das war früher einmal so. Wer unseren Zielen und unserer Satzung zustimmt, wird gerne bei uns aufgenommen“, so Baas Wolfgang Rolshoven. 

杜塞尔多夫Jonges协会

“积极地有所作为”

杜塞尔多夫永格斯 (Jonges) 协会于1932年由 Willi Weidenhaupt (1882–1947)先生创建成立, 并成为欧洲最大的地方性协会。作为专业糕点师的 Weidenhaupt先生在 Bolkerstraße拥有一家自营的面包店, 至1947年止一直担任杜塞尔多夫永格斯 (Jonges) 协会的首位会长。如今协会已经成长为拥有2700余名来自各行各业各个年龄层的会员、50个团体的大型组织。会员们“全力为城市贡献力量, 同时以从事公益事业为己任。”

与协会自身特色相辅相成, 其会议总部也坐落在杜塞尔多夫老城。这座历史悠久的宅邸位于 Mertensgasse内, 前主人 Simon von Geldern 先生更是海因里希海涅 (Heinrich Heine) 的至亲。协会的会客厅位于 Ratinger Tors 的北翼。

实质性协会

协会积极致力于发扬城市民俗与方言习惯, 传承历史。对城市中具有重要意义的建筑物、文物古迹以及水井喷泉等的保护与维修对会员都具有重要意义, 同时协会也负责成立地区纪念馆等事宜。每周二晚是协会固定活动时间, 每到此时, 在 Bohème (Henkel-Saal) 宫殿内便会云集近500名会员, 分别分散在不同名目的小团队中。例如2009年加入协会的 Jens Jacubeit 先生, 作为杜塞尔多夫最后一家专业经营颜料、油漆、壁纸及地板材料的 Farben Fiedler 企业所有人, 他加入的团队取名为 „Us d'r Lamäng“ (意为: 即兴发挥)。“我们的协会是实质性的协会, 集体的表现力与对项目给予实施是协会的首要任务。我很喜欢协会这种积极地有所作为的风范。” Jens Jacubeit 先生如是说。在杜塞尔多夫市做出一些重大决定前, 永格斯 (Jonges) 协会便会体现出其影响力。“如果市民们对市政府做出的决议不满意, 我们便会为其声援。”协会会长 Wolfgang Rolshoven 先生强调说。目前协会正在争取对现存街道路灯的保护, 在LED盛行的年代, “作为永格斯的成员, 我们认为仍然使用汽油动力的街灯将是强调与显示欧洲城市特殊风貌的重要举措。”

责任感与思维启发

协会在与州首府各高校合作的同时还在科学、建筑、艺术以及音乐等方面设立奖项以促进本州文化科学方面的发展。对于来到杜塞尔多夫市的难民, 永格斯协会也显示出了强烈的责任感, 并与市政府展开了密切的合作。“例如协会在全城五处难民营分发了近300袋个人清洁用品; 我们还为失去父母来到本市的难民儿童特地与 Josef Hinkel 面包房合作举办了一次生动的互动活动。” Wolfgang Rolshoven 先生介绍到, “移民到本市的外国人的融合问题也是我们协会非常关心的事情。如果人们对有关城市或地区的事宜表现出强烈的兴趣, 那么协会便会参与其中与城市合作做出一些推广。希望我们的行为可以让更多人受到启发并对城市在人文、社科方面的发展起到促进作用。”这也是永格斯协会的处世哲学。

目标与规章

在永格斯协会的积极努力下, 杜塞尔多夫市将获得了一尊 Johanna Ey 女士的纪念像。她曾在生前为现代绘画艺术作品收集做出了突出贡献。纪念像位于 Neubrückstraße。永格斯协会是一家无党派并自成一家的独立社团。社团丰富的活动所使用经费全部来自私人募捐或赞助。协会董事会成员也全部是自愿就职。会长 Wolfgang Rolshoven 先生最后介绍说: “曾经会员入会资格之一是出生在莱茵河地区, 如今已经并不适用。所有尊重并认可协会目标与章程的社会人士我们都愿意接收他成为会员。”



Chinesisches Neujahrsfest 2016 Jahr des Feuer-Affen

Jahr für Jahr heißt es im Reich der Mitte zwischen Ende Januar und Anfang Februar „The same procedure as every year“. Flugtickets sind dann schon seit Wochen nicht mehr zu haben, an den Bahnhöfen herrscht der Ausnahmezustand und auf den Autobahnen droht der Supergau. Grund für die alljährlich wiederkehrende innerchinesische Völkerwanderung ist das Frühlingsfest, bei uns auch bekannt als Chinesisches Neujahrsfest.

2016 fällt das größte und wichtigste Fest der Chinesen auf den 08. Februar, einen Montag. Während bei uns im Rheinland an diesem Tag die Karnevalisten ausgiebig den Rosenmontag feiern werden, begrüßen die Chinesen nach der chinesischen Mythologie das Jahr des Feuer-Affen. Im Gegensatz zum Westen, wo sich der gregorianische Kalender seit dem Ende des 16. Jahrhunderts durchgesetzt hat, spielt in China der traditionelle chinesische Lunisolar-Kalender (aus dem lat. luna = Mond und sol = Sonne) heute noch eine wichtige Rolle. Der gregorianische Kalender wurde erstmals zum 01. Januar 1912 in China eingeführt und fristete in den folgenden Jahrzehnten ein eher stiefmütterliches Dasein. Erst mit Ausrufung der Volksrepublik China im Jahre 1949 begann die neue westliche Zeitrechnung. Nichtsdestotrotz wird das chinesische Neujahrsfest immer am zweiten Neumond nach der Wintersonnenwende gefeiert. Daher kann das Datum zwischen dem 21. Januar und dem 21. Februar liegen.

„Gehen des alten Jahres“

Der traditionelle chinesische Kalender richtet sich nach den Mondphasen, deren Zyklus in etwa 29,5 Tagen entsprechen. Somit ist das chinesische Kalenderjahr mit ca. 354 Tagen kürzer als ein Sonnenjahr mit 365 Tagen. Damit nun das Neujahrsfest immer in dieselbe Jahreszeit fällt ist es erforderlich, hin und wieder einen dreizehnten „Schaltmonat“ einzufügen. Dies ist allerdings erst im Jahr 2033 wieder der Fall. Doch wo liegen die Wurzeln dieses Festes? Laut einer alten Fabel gab es vor langer Zeit ein menschenfressendes Ungeheuer namens „Nian Shou“. Einmal im Jahr kam dieses Monster aus seinem Versteck heraus, um seinen Menschenhunger zu stillen. Nur mit viel Lärm und roter Farbe konnten sich die Menschen vor dieser blutrünstigen Bestie schützen. Die Vertreibung des Monsters wird als „Guo Nian“ bezeichnet, was im übertragenen Sinn das „Gehen des alten Jahres“ bedeutet.

Vorbereitungen

2014 gab es in China schätzungsweise 269 Millionen Wanderarbeiter, was grob einem Viertel der Bevölkerung entspricht. Sie arbeiten oft fernab ihrer Heimatprovinz und haben nahezu keine Gelegenheit, mal eben übers Wochenende in die Heimat zurückzukehren. Daher nutzen sie alle die drei gesetzlichen Feiertage anlässlich des Neujahrsfests, um ihre Lieben zu besuchen.



Die Festtags-Vorbereitungen beginnen schon Wochen vorher am 20. Tag des elften Monats. Dann werden Häuser und Wohnungen auf Hochglanz gebracht und glückverheißende Spruchbänder auf rotem Grund an den Haustüren befestigt. Die rote Farbe steht für Glück, Freude und Wohlstand sowie die Vertreibung des Ungeheuers „Nian Shou“.

Festessen und Chinaböller

In diesen Tagen darf auch der Herdgott „Zao Jun“ nicht vergessen werden, welcher der Sage nach genau eine Woche vor dem Neujahrsfest das Haus verlässt, um dem Jadekaiser im Himmel Bericht zu erstatten. Damit er nur Gutes zu berichten hat, wird ihm süßer Klebreis um den Mund geschmiert. Exakt vier Tage nach dem Neujahrsfest kehrt er wieder an den heimischen Herd zurück und wird dann mit frischen

Früchten und einer Tasse Tee empfangen. Am Vorabend des Neujahrsfestes trifft sich die Familie zu einem opulenten Festessen, bei dem auch ein Fischgericht nicht fehlen darf. An die Kinder werden die beliebten „Hong Bao“ verteilt; kleine rote Umschläge, die mit Geld gefüllt sind. Auf dem Land ist es Tradition, dass man in der letzten Stunde vor dem Jahreswechsel das Haus verlässt, damit die Spuren des zurück-

liegenden Jahres nach draußen gebracht werden. Nach der Rückkehr werden alle Fenster weit geöffnet, um das Glück hereinzulassen, und es werden die beliebten Chinaböller gezündet. Am nächsten Morgen wird den Familienältesten mit einem Kotau (ein ehrerbietiger Gruß) Ehre erwiesen und anschließend trifft sich die Familie zu dem speziell in Nordchina beliebten Jiaozi Essen. Am zweiten Tag kehren traditionell die verheirateten Töchter mit ihren Ehemännern in das elterliche Haus zurück und in den folgenden Tagen stehen weitere Familienbesuche an. Mit dem Laternenfest finden die Feierlichkeiten nach 15 Tagen ein Ende. Abends werden dann draußen Kerzen aufgestellt, um den Geistern den Weg zu zeigen, und man flaniert mit kleinen Laternen durch die Straßen. 囍

Michael Ruhland

Mapo Doufu 麻婆豆腐

„Tofu der pockennarbigen alten Frau“ – die Sichuan-Küche lässt grüßen

Was sich hinter diesem nicht gerade appetitlich klingenden Gericht verbirgt, ist eine der beliebtesten Spezialitäten aus der südlichen Provinz Sichuan („Vier Flüsse“). In leicht abgewandelter Form wird es auch besonders gern in Japan gegessen, wo es mittlerweile auch zu einem Gericht der japanischen Küche avanciert ist.

Die Legende besagt, dass es Ende des 19. Jahrhunderts eine Frau Liu gegeben haben soll, die dieses Gericht erfunden hat. Aufgrund der wachsenden Beliebtheit dieser Spezialität wurde das Restaurant der Familie Chen – ihr Mann hieß so – umbenannt in „Chen's Mapo Doufu Laden“. Das Gericht an sich hieß zunächst „Chen's Mapo Doufu“. „Ma“ von „Mapo“ bedeutet „Pockennarbe“ (麻子) und „po“ von „Mapo“ bedeutet „alte Frau“ (婆婆). Die alte Frau mit den Pocken wurde also „Mapo“ genannt. Allerdings kann „ma“ auch taub bedeuten, was auch gut in diesem Zusammenhang passt, denn wenn man auf ein Szechuan-Pfefferkorn beißt, so verspürt man ein leichtes Taubheitsgefühl auf der Zunge, das zum Glück auch schnell wieder vergeht.


Insider-Info:

Dass der Familienname des Mannes Chen war (Frauen behalten in China nach der Hochzeit ihren Namen), ist nicht jedem bekannt.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Tofu (400–500 g),
geschnitten in 1,5 cm große Würfel
- 150 g Schwein- oder Rinderhackfleisch
- 2 EL Öl
- 1 TL Szechuan-Pfeffer (Körner)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2–3 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 EL getrockneter Chili, gehackt
- 3 EL scharfe Chili-Bohnen-Paste
(chin. Douban Jiang)
- 150–200 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Reiswein
- 1–2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke
in einer halben Tasse Wasser gemischt
- 1 TL Sesamöl
- 4–5 cm Lauchzwiebel, fein gehackt

Zubereitung:

Chili und Szechuan-Pfeffer in Öl so lange anbraten, bis sich das Aroma vollständig entfaltet hat. Dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weiter braten. Hackfleisch hinzugeben und bröselig braten, dann die Chili-Bohnen-Paste dazugeben. Schließlich mit der Hühnerbrühe ablöschen und mit Sojasauce, Reiswein, Salz und Zucker würzen. Vorsichtig die Tofu-Würfel unterheben und weiter köcheln lassen. Das Speisestärke-Wasser-Gemisch während des Umrührens hineingeben und anschließend das Sesamöl hinzugeben. Zum Schluss Lauchzwiebel-Ringe darüber streuen und mit Reis servieren. Wer es weniger „taub-scharf“ mag, kann die Pfefferkörner nach dem ersten Schritt aus dem Öl entfernen. 



Chinesische Kinderbücher

Liebevoll erzählt und illustriert

Die Geschichten vom kleinen Albino-Häschen, der zum echten Mondhasen wird, dem bösen Gudong, der die Tiere im Wald zunächst in Angst und Schrecken versetzt, vom kleinen Affen, der sich sicher ist, dass der Mond in den Brunnen gefallen ist und die Erzählungen vom Schnecken-Fräulein erfreuen nicht nur unsere kleinen Leser, beflügeln die Phantasie und sind auch zum Vorlesen bestens geeignet.

„Der kleine Mondhase“

Der kleine Tu Tu ist weiß wie Schnee, hat rote Augen und seine Haut ist sehr empfindlich – Tu Tu ist ein Albino-Häschen. Weil er nicht so aussieht wie sie, ärgern ihn seine Brüder und Schwestern und Tu Tu ist deshalb oft traurig und alleine. Bis zu dem Tag, an dem ihn die Kinder des armen Reisbauern Li entdecken und sich ganz sicher sind, dass er der echte Mondhase ist. Die Geschichte wird auf Deutsch, Englisch und Chinesisch erzählt und durch eine dreisprachige Audio-CD ergänzt. (ISBN 978-3-940497-21-5, Hefei Huang Verlag, 11,80 €)

《小月兔》

小“兔兔”有着一双红色的眼睛以及敏感的雪白皮毛。作为一只外观独特的小白兔，它总是因此受到哥哥姐姐的欺负，也因此而总是感到悲伤与寂寞。直到有一天，“兔兔”被贫穷的农夫的孩子们发现，并被认定它是一只真正的“月兔”，故事由此展开…… 全书使用德语、英语、中文三种语言，并配有此三种语言的朗读CD。 (ISBN 978-3-940497-21-5, Hefei Huang Verlag, 11,80 €)

„Gudong ist gekommen“

Die Tiere im Wald sind in heller Aufregung und wollen fliehen, weil der böse Gudong gekommen ist. Doch der Löwe hat eine bessere Idee und durch gemeinsames Nachdenken besiegen sie ihn schließlich. Diese lehrreiche Geschichte wird ebenfalls auf Deutsch, Englisch und Chinesisch erzählt. Im Anhang des Buches befinden sich ausgewählte Vokabeln zum Text sowie eine Audio-CD. (ISBN 978-3-940497-05-5, Hefei Huang Verlag, 8,90 €)

《咕咚来了》

森林里的动物们因为听说“咕咚”来了而害怕紧张四处逃窜。然而狮子想出了一个主意，并带领大家共同击败了“敌人”。这个颇具教育意义的中国童话故事书同样具备德语、英语以及中文三种文本。同时附带故事中精选出的单词表以及朗读CD。 (ISBN 978-3-940497-05-5, Hefei Huang Verlag, 8,90 €)

Verlosung: 3x2 Bücher zu gewinnen

Sie möchten, dass sich Ihre Kinder an einer der drei Geschichten erfreuen? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen mit etwas Glück jeweils eines der drei Bücher („Der kleine Mondhase“, „Gudong ist gekommen“ oder „Die Affen und der Mond“).

Senden Sie einfach bis zum 04. Februar 2016 eine E-Mail mit dem Stichwort „Chinesische Kinderbücher plus Buchtitel“ an den Ciao Verlag: info@ciao-verlag.de

Keine Barauszahlung möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



© Hefei Huang Verlag

BR

中文童书

温馨讲述 有爱描绘

“小白兔”作为儿童读物中的重要角色，始终受到各个年龄段读者的欢迎。从《小月兔》到《咕咚来了》，从《猴子捞月亮》到《田螺姑娘》……这些家喻户晓的生动童话故事吸引着广大小读者，为他们扩展了想象力，同时也非常适合亲子共读。

„Die Affen und der Mond“

Ein kleiner Affe spielt abends neben einem Brunnen und stellt erschreckt fest, dass der Mond in den Brunnen gefallen ist. Sofort versuchen er und seine Freunde den Mond aus dem Brunnen zu retten. Bei diesem Unterfangen lernt der kleine Affe so einiges, was in der Geschichte kindgerecht veranschaulicht wird. Erzählt wird sie auf Deutsch, Englisch und Chinesisch, samt Audio-CD. (ISBN 978-3-940497-04-8, Hefei Huang Verlag, 8,90 €)

《猴子捞月亮》

一天晚上，小猴子在井边玩耍，此时它惊奇地发现月亮掉到井里了。于是，它马上叫来了朋友们一起拯救月亮。故事言简意赅，非常适合儿童阅读。全书分别使用德语、英文以及中文进行陈述，并配有此三种语言朗读CD。 (ISBN 978-3-940497-04-8, Hefei Huang Verlag, 8,90 €)



© Hefei Huang Verlag

„Das Schnecken-Fräulein“ (Tianluo Guniang)

Das alte chinesische Volksmärchen erzählt von einem jungen Mann, der eine große Schnecke auf seinem Acker findet, sie mit nach Hause nimmt, um sie in einem Wasserbottich weiter großzuziehen. Im Laufe der Jahre gewöhnt er sich an die Schnecke und behandelt sie wie einen Gefährten. Auf einmal spielen sich mysteriöse Dinge in seinem Haus ab – abends steht ein opulentes Mahl auf dem Tisch und die ganze Hausarbeit ist ebenfalls getan. Und so nimmt die niedliche Liebesgeschichte ihren Lauf Das Schnecken-Fräulein ist ausschließlich als eBook bei www.amazon.de erhältlich. (ASIN: B00NMHC1M8, China Buchhandel und Verlag, www.aolifo.de)

《田螺姑娘》

这个古老的中国民间故事讲述的是一位青年农民在田埂发现了一只大田螺，并把它带回了家，放在水缸里精心地抚养着。日久生情，年轻人像对待妻子一样对待这只大田螺，于是，神奇的事情发生了：等待着劳作一天回到家的年轻人是一顿丰盛的晚餐；家里也被收拾得井井有条……一段甜美的爱情故事由此诞生……《田螺姑娘》仅在 www.amazon.de 作为电子书出售。

(ASIN: B00NMHC1M8, China Buchhandel und Verlag, www.aolifo.de)



© China Buchhandel und Verlag, aolifo

抽奖：赢取童书

您想赢取以上由 Hefei Huang Verlag 出版社发行的童书吗？您只需于2016年2月4日前发送以“中文童书（外加书名）”为标题的邮件至 info@ciao-verlag.de 便有机会获得我们为您准备的《小月兔》、《咕咚来了》、《猴子捞月亮》等童书中其中一本。快快行动吧！

Jade Dragon Snow Mountain Lijiang, Yunnan China

Skigebiete in China

Die Saison ist eröffnet

Zum Skifahren nach China. Als Reiseland bietet die Volksrepublik nicht nur vielseitige Möglichkeiten, sondern auch ausgezeichnete Skigebiete. Angebote der Superlative dürften in einem Land wie China nicht weiter verwundern, und diese lassen Skifahrer-Heizen eindeutig höher schlagen. Die Pisten sind insgesamt rund 283,9 Kilometer lang, besitzen schätzungs-

weise 166 Skilifte, und die längste Abfahrt Asiens ist in Yabuli in der Provinz Heilongjiang, zu finden. Der Berg Jade Dragon Snow Mountain ist mit einer Höhe von 4.700 Metern das höchst gelegene Skigebiet. Drei der beliebtesten Schneegebiete möchten wir Ihnen hier kurz vorstellen.

Wintersportzentrum Yabuli


Yabuli ist eine Großgemeinde der Stadt Shangzhi, liegt in der nordostchinesischen Provinz Heilongjiang und ist zugleich das größte und wichtigste Wintersportzentrum in China. Vom Flughafen Harbin sind es rund 200 Kilometer nach Yabuli. Es zählt zu den Skigebieten mit den modernsten Lifanlagen und Hotels. Selbst das Trainingszentrum der chinesischen Olympia-Sportler ist in Yabuli beheimatet. Neben elf Skipisten findet sich hier auch die längste Abfahrt in Asien sowie eine Loipe für Langläufer. Für sportlich besonders Mutige warten eine Freestyle-Schanze und eine 90-Meter-Sprungschanze. Auf alle Fälle sollten Sie sich einen Besuch in Harbin – Chinas Eis-

hauptstadt – nicht entgehen lassen. Das 32. internationale Eis- und Schneefestival beginnt am 05. Januar 2016 und dauert in der Regel bis Ende Februar. Künstler aus aller Welt fertigen Eisskulpturen und stellen diese anlässlich des Festivals aus. Daneben erwarten die Besucher zahlreiche Attraktionen, Ausstellungen und Wettbewerbe. Die winterlichen Temperaturen reichen von minus 15 bis minus 20 Grad und in Extremfällen kann das Thermometer sogar bis auf minus 35 Grad sinken. Ab Ende März werden die Temperaturen dann wieder etwas freundlicher. Die Saison beginnt Anfang Dezember und endet im April.

Jade Dragon Snow Mountain – Lijiang

Das höchstgelegene Skigebiet in China ist auch als Yulong Snow Mountain bekannt und liegt rund 20 Kilometer von Lijiang, einer Stadt in der Provinz Yunnan, entfernt. Eine Gondelbahn fährt die Besucher auf 4.700 Meter hinauf und von dort stehen den Skifahrern zwei Seillifte zur Verfügung. Der Berg erstreckt sich über eine Länge von 35 Kilometer und die Breite misst 20 Kilometer. Der höchste der 13 Gipfel ist Shanzidou mit einer Höhe von 5.600 Metern. Insgesamt besitzt der Jade Dragon Snow Mountain eine schneebedeckte Fläche von rund 960 Quadratkilometern. Die Skisaison wird im November eröffnet und endet im Mai.

Skigebiet Nanshan

Nanshan ist das größte Skigebiet in der Nähe von Peking und spezialisiert auf Snowboarder. Nur rund 80 Kilometer trennen die Hauptstadt der Volksrepublik von den schneebedeckten Abfahrten. Das Gebiet war übrigens das erste, in dem das Snowboard fahren eingeführt hat. Für Skianfänger wie auch für Fortgeschrittene stehen 21 verschiedene Abfahrten zur Verfügung, darunter die 600 Meter lange Abfahrtsstrecke für alpine Skifahrer. Wer zunächst noch etwas Übung wünscht, kann sich an einen der zahlreichen Ski- und Snowboardlehrer wenden. Die Saison startet Mitte November und geht bis in den März hinein. 



Skigebiete in Deutschland

Wintersportfreuden im Sauerland und der Eifel

Für ein Wochenende auf die Bretter steigen und das ohne eine lange Anfahrt, welcher Liebhaber des weißen Sports wünscht sich das nicht?


Von Düsseldorf aus sind die Skigebiete im Sauerland sowie in der Eifel mit dem Auto in zwei bis drei Stunden erreichbar und garantieren Winterfreuden jeglicher Art. Beliebte Gebiete sind Winterberg im Sauerland und Hohe Acht bei Jammelhofen in der Eifel.

Die Region Winterberg bietet eines der größten Wintersportgebiete nördlich der Alpen. Zehn Skigebiete mit 83 Abfahrten stehen zur Auswahl. Hier können rund 300 Hektar Pistenfläche befahren und 150 Liftanlagen genutzt werden. Auch Snowboarder erwarten so manche Traumabfahrten und das Rodelvergnügen kommt ebenfalls nicht zu kurz. Ein Highlight sind zweifelsohne die Flutlicht-Skipisten und Rodelhänge in den Abendstunden. Wer es etwas ruhiger mag, der

kann sich auf die insgesamt 400 Kilometer langen Loipen auf den Hochlagen der Region begeben. In der Regel dauert die Wintersportsaison von Mitte Dezember bis Mitte März. Mit dem Snowboard-Weltcup am 06. März 2016, bei dem die 120 weltbesten Raceboarder im Parallel-Slalom gegeneinander antreten, endet die Saison.

www.winterberg.de und www.wintersport-arena.de

Das Skigebiet Hohe Acht (747 m über NN) liegt in unmittelbarer Nähe des Nürburgrings und eignet sich für Fortgeschrittene wie auch für Anfänger. Die einzelnen Abfahrten sind zwischen 400 bis 800 m lang und das bei einem Gefälle von 30 bis zu 35 Prozent. Das Skigebiet ist mit modernen Liftanlagen und gut präparierten Pisten ausgestattet. Bei einer ausreichenden Schneehöhe sind die Schlepplifte werktags von 13:00 bis 17:00 Uhr und an den Wochenenden von 09:00 bis 17:00 Uhr in Betrieb. Auch Langläufer kommen im Langlaufgebiet „Lützelacht“ mit gespurten Loipen zwischen 3,5 und 7 km Länge auf ihre Kosten. Die Loipen bestehen aus verschiedenen und miteinander verbundenen

markierten Spuren. Rodeln und Wanderungen durch den Schnee sind gleichermaßen beliebt. Unterhalb des Berghotels „Hohe Acht“ sind gerade für die kleinen Gäste kinderfreundliche Rodelbahnen zu finden und ein besonderer Winter Spaziergang mit herrlicher Aussicht ist der Weg zum „Kaiser Wilhelm-Turm“ auf der Hohen Acht. Die Ortsgemeinde Kaltenborn bietet als Service auch ein sogenanntes Schneetelefon an, da eine absolute Schneesicherheit nicht immer vorausgesetzt werden kann. 

Schneetelefon:

Telefon +49 (0) 2691 77 41 oder www.kaltenborn-eifel.de und www.eifel.info



德国滑雪胜地

Sauerland 以及 Eifel 地区的冬季运动

对于冬季滑雪运动爱好者来说, 利用一个周末, 无需长途跋涉便可踏上滑雪板享受这一运动带来的愉悦是一件幸福的事情。位于杜塞尔多夫周边, 只需两、三个小时的车程便可抵达的 Sauerland 或 Eifel 这些滑雪胜地, 便可满足人们的需求。其中, Sauerland 地区的 Winterberg, 以及 Eifel 地区的 Hohe Acht bei Jammelhofen 最为受到欢迎。

拥有 10 处滑雪场, 83 条滑道的 Winterberg 地区堪称阿尔卑斯山脉以北区域最大的冬季运动场所。占地 300 公顷的滑雪道以及 150 架升降机可供游客使用。无论单板滑雪还是滑雪橇, 人们都可以在这里找到乐趣。夜色降临后灯火辉煌的滑雪场更是将滑雪运动的气氛推向高潮。喜欢幽静的运动爱好者也可以在本地高海拔区域享受总长 400 公里的雪道所带来的欢愉。通常, 冬季运动季集中在 12 月中旬至次年三月中旬。2016 年 3 月 6 日雪场将伴随由 120 名世界顶级速滑运动员参与的单板滑雪世界杯为本次滑雪季落下帷幕。

更多详情请登录 www.winterberg.de 或 www.wintersport-arena.de

Eifel 地区的 Hohe Acht 滑雪场 (海拔 747 米) 紧邻纽博格林赛道, 这里适合各个水平的滑雪爱好者。滑道长度从 400 米至 800 米不等, 坡度大约在 30 至 35% 之间。雪场配备先进的升降机以及设施完善的预备滑道。在适合滑雪的天气, 雪场升降机平时每天从 13:00 至 17:00, 周末从 9:00 至 17:00 接待游客。雪场还为越野滑雪爱好者在 „Lützelacht“ 地区安排了 3.5 公里以及 7 公里长的越野滑道。滑道上清晰标示着相互连接又交错的路线。滑雪橇与雪中徒步同样在本地区受到欢迎。Hohe Acht 地区的山间旅馆旁便为小客人专门开辟了雪橇滑道。漫步雪中游客便可以欣赏到 „Kaiser-Wilhelm-Turm“ 的美景。为了确保游客的度假质量, 本地区还特地开设了咨询热线, 游客可通过电话查询当地降雪情况。更多详情请致电 +49 (0) 2691 77 41 或登录 www.kaltenborn-eifel.de 以及 www.eifel.info

Angaben ohne Gewähr.



Great Wall of China Marathon „Der Weg ist das Ziel“

Die Idee des Mauer-Marathons geht auf Sören Rasmussen, Gründer von Albatros Travel, zurück. Der erste Marathon fand 1999 statt und seitdem wird jedes Jahr im Mai die klassische Distanz von 42,195 km zurückgelegt, wobei es zwei Läufe mit unterschiedlicher Streckenführung gibt. Beide Routen zählen nicht ohne Grund zu den anspruchsvollsten Läufen der Welt. Neben dem ständigen auf und ab müssen schier unzählige Stufen bewältigt werden. Der deutsche Marathonläufer Gregor Beer stellte sich im Mai 2012 erstmals dieser sportlichen Herausforderung und wird auch im nächsten Jahr wieder an den Start gehen.

Die Route des „Great Wall of China Marathon“ am 01. Mai führt die Läufer über und neben Abschnitten der Mauer entlang. Erschwerend kommt hinzu, dass die gesamte Strecke überwiegend aus Stufen unterschiedlicher Höhe und Breite besteht. Die Sportler beim „Great Wall Marathon“ am 21. Mai müssen kurz nach dem Start die 3,5 Kilometer lange Strecke über die Chinesische Mauer bewältigen, dann geht es am Straßenrand der Autostraße, durch Ortschaften und

Bergdörfer weiter. Kurz vor dem Ziel müssen sie nochmals dieselbe Mauer-Passage mit insgesamt 5.164 Stufen bezwingen. Ausgangspunkt für den Lauf am 01. Mai ist der Mauerabschnitt in Peking und für den Marathon am 21. Mai Huangyaguan in der Nähe der Stadt Tianjin, nur wenige Autostunden von Peking entfernt. Für beide Läufe fällt der Startschuss in der Regel früh am Morgen, um nach Möglichkeit der oft unerträglichen Mittagshitze zu entkommen.

© Gregor Beer/Alexander Wurm

Regelmäßiges Training

Als niedergelassener Arzt lebt und arbeitet Gregor Beer (38) in Hannover und hat 2007 mit dem Laufen begonnen. Bereits drei Jahre später lief er seinen ersten Marathon und kann mittlerweile auf eine Reihe unterschiedlicher Marathonläufe zurückblicken. „Für mich ist Laufen ein Hobby. Ich möchte einfach sportlich aktiv sein und etwas für meinen Körper tun“, erzählt er. Neben dem Mauerlauf in China lief er bei Marathonläufen in Hannover, Athen, Venedig, Berlin, Las Vegas und Stockholm mit und kann seine Liste durch einen Triathlon in Hamburg sogar noch ergänzen. „Neben dem sportlichen Aspekt ist es toll, spannende Städte und interessante Menschen kennenzulernen. Der Marathon auf der Chinesischen Mauer übt auf mich schon seit Jahren einen besonderen sportlichen Reiz aus. Schließlich habe ich mich informiert, die Reise nach China gebucht und im Anschluss noch eine Rundreise unternommen.“ Wenn sich Gregor Beer wieder für einen Lauf angemeldet hat, beginnt er zehn bis zwölf Wochen vorher mit dem Training. „Ich laufe dann regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche und eine Strecke sollte davon länger als 20 Kilometer sein.“

Jedes Jahr nimmt er an ein bis zwei Marathonläufen teil, auch weil es dann für ihn keine Ausreden geben kann, nicht zu trainieren. „So laufe ich regelmäßig mindestens sechs Monate im Jahr.“

„Fast nur Stufen“

Am 01. Mai 2016 ist es für Gregor Beer wieder soweit und im Unterschied zum letzten Mal weiß er jetzt genau, was ihn auf der Strecke erwartet. „Was die Streckenführung betrifft, so war ich beim ersten Lauf definitiv naiv und blauäugig. Ich bin mit normalen Laufschuhen los und dachte, dass neben immer mal wieder geraden Abschnitten lediglich ein paar Stufen zu passieren wären. Tatsächlich besteht die gesamte Strecke fast nur aus Stufen, und diese sind nicht mit genormten Treppenstufen der heutigen Zeit zu vergleichen. Sie sind teils sehr steil, teils sehr kurz, so dass man nur mit einem kleinen Teil des Fußes aufsetzen kann, und somit ist es auch nicht ganz ungefährlich. Man läuft auch nicht durch ein abgesperrtes Gebiet, sondern trifft Touristen und Einheimische, die dort spazieren gehen und uns immer mit einem freundlichen Lächeln ausgewichen sind. Auch die wirklich fantastische und unvergleichliche Aussicht ist ein Grund, dass ich den Lauf ein zweites Mal antreten möchte, doch dann mit entsprechenden Trail-Running-Schuhen.“ Selbst bezeichnet er sich als einen „langsamen Läufer“ und einen normalen Marathon absolviert er in 04:45 Stunden. „Der Weg ist das Ziel, was für mich beim Mauer-Marathon umso mehr gilt. Wenn ich irgendwie ankomme, bin ich schon zufrieden. Nach 07:00:07 Stunden war es ein tolles Gefühl, durch das Zielband zu laufen.“ Von rund 200 bis 300 Teilnehmern sind lediglich 65 die gesamte Strecke gelaufen und er erzielte Platz 54. **明**



© Gregor Beer

© Hung Chung Chih, Shutterstock



Warum so sprachlos?

Mini-Sprachkurs

Sie möchten für Ihre kommende Chinareise einige Wörter parat haben oder einfach nur mal wieder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? An dieser Stelle haben wir für Sie wieder eine kleine Auswahl zusammengestellt. Viel Erfolg!

Guten Morgen – 早上好 – zǎo shàng hǎo

Guten Tag/Hallo – 你好 – nǐ hǎo

Guten Abend – 晚上好 – wǎn shàng hǎo

Danke – 谢谢 – xiè xiè

Bitte – 不用谢 – bù yòng xiè

Auf Wiedersehen – 再见 – zài jiàn

Anfahrt, Anreise – 到达 – dào dá

Abreise – 启程 – qǐ chéng

Woher kommen Sie? – 您(们)从哪里来? – nín (mén) cóng nǎ lǐ lái

Wo ist die beste Skipiste, Abfahrt? – 请问最好的滑雪道在哪里? –

qǐng wèn zuì hǎo de huá xuě dào zài nǎ lǐ?

Wie wird heute das Wetter? – 今天天气如何? – jīn tiān tiān qì rú hé?

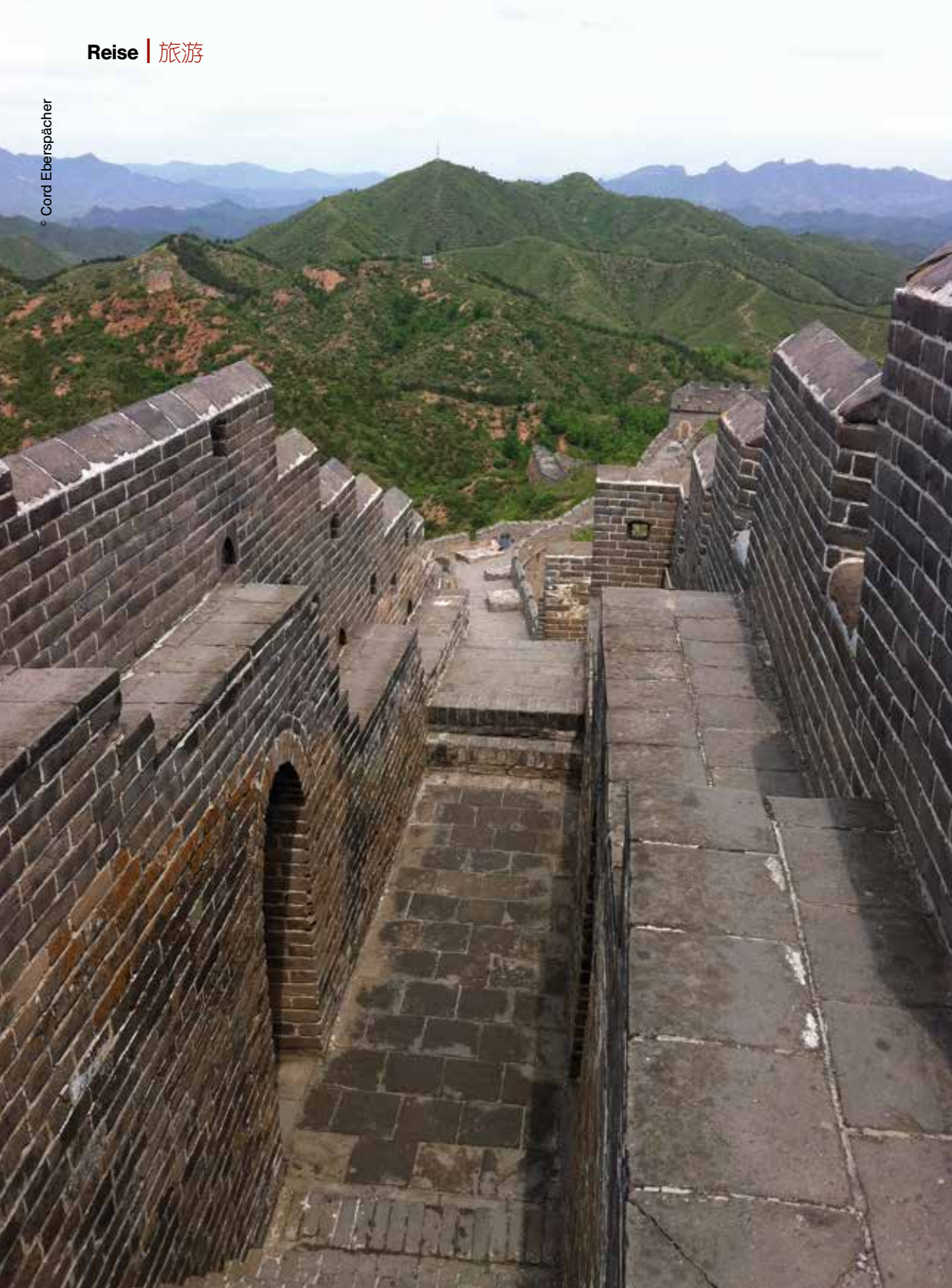
Treffen wir uns heute Abend zum Après-Ski? – 今晚我们要一起去滑雪晚会吗? –

jīn tiān tiān qì rú hé?

Verzeihung, wo ist (befindet sich) ...? – 请问……在哪里? – Qǐng wèn……zài nǎ lǐ?

... das Hotel – 饭店 – fàn diàn

... das Restaurant – 饭馆 – fàn guǎn



Linke Seite: Blick auf die chinesische Mauer bei Jinshanling 2012

Die große Mauer


Tradition der Changcheng

Auf Chinesisch heißt sie einfach Wanli Changcheng 萬里長城, die Zehntausend Li lange Mauer. Sie ist nicht nur das längste von Menschen errichtete Bauwerk aller Zeiten, sondern hat auch eine außerordentlich lange Geschichte. Dabei ist es allerdings nicht richtig, über „die“ große Mauer zu sprechen, denn seit ihrer Entstehung hat es eine ganze Reihe von Mauern gegeben, die alle zur Tradition der Changcheng gehören.

Die ersten Prototypen stammen aus der Zeit der Frühlings- und Herbstannalen und lassen sich etwa auf das 7. vorchristliche Jahrhundert datieren. In dieser Zeit erhofften sich die Herrscher von Chu und Qi damit einen besseren Schutz vor den Reiternomaden aus der Steppe vor allem aus dem Norden. Nachdem die chinesischen Staaten in der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) sich auch gegeneinander im Mauerbau geübt hatten, ließ der erste Kaiser, Qing Shihuangdi, dann die erste lange, zusammenhängende Mauer errichten. Ähnlich verhielten sich die Dynastien der Han und dann – bereits rund 1.000 Jahre später – die Jin. Spielte die Große Mauer als Verteidigungsanlage eine wichtige Rolle, war sie für Dynastien, die selbst als Eroberer kamen, kaum von Bedeutung. Kein Wunder, dass Marco Polo dieses Weltkulturerbe mit keiner Zeile erwähnt, waren Mauern doch für die Mongolenherrscher wie Kubilai Khan allenfalls Hindernisse für ihren Expansionsdrang.

Ihre heute bekannte Form erhielt die Mauer in der Zeit der Ming-Dynastie im 15. und 16. Jahrhundert. Die für den Publikumsverkehr freigege-

benen Teile sind inzwischen aufwändig restauriert und sehen mitunter aus wie neu – was in der Regel auch stimmt. Wer das Bauwerk heute besichtigen will, nimmt üblicherweise Peking als Ausgangsstation. Von der nächsten Station in Badaling ist dringend abzuraten. Zwar ist die Mauer hier sehr typisch und schön gelegen, aber da der Ort am schnellsten von Peking aus zu erreichen ist, wimmelt es von chinesischen Touristen. Man nehme besser eine längere Fahrt auf sich und besichtige die Mauer bei Mutianyu, Simatai oder Jinshanling.

Übrigens, es hält sich hartnäckig die Legende, die Changcheng sei das einzige Bauwerk von Menschenhand, das durch das unbewaffnete Auge vom Weltraum aus erkennbar sei. So stand es sogar in chinesischen Schulbüchern. Als dann Chinas erster Mann im All, der Taikonaut Yang Liwei, auf seiner Reise nachschaute, musste er feststellen, dass er die Mauer nicht erkennen konnte. Die chinesischen Schulbücher sind bereits neu gedruckt. 

Cord Eberspächer



SONG Dong, Waste not, 2005, Courtesy MoMa, New York und Tokyo Gallery + BTAP

Kunsthalle Düsseldorf

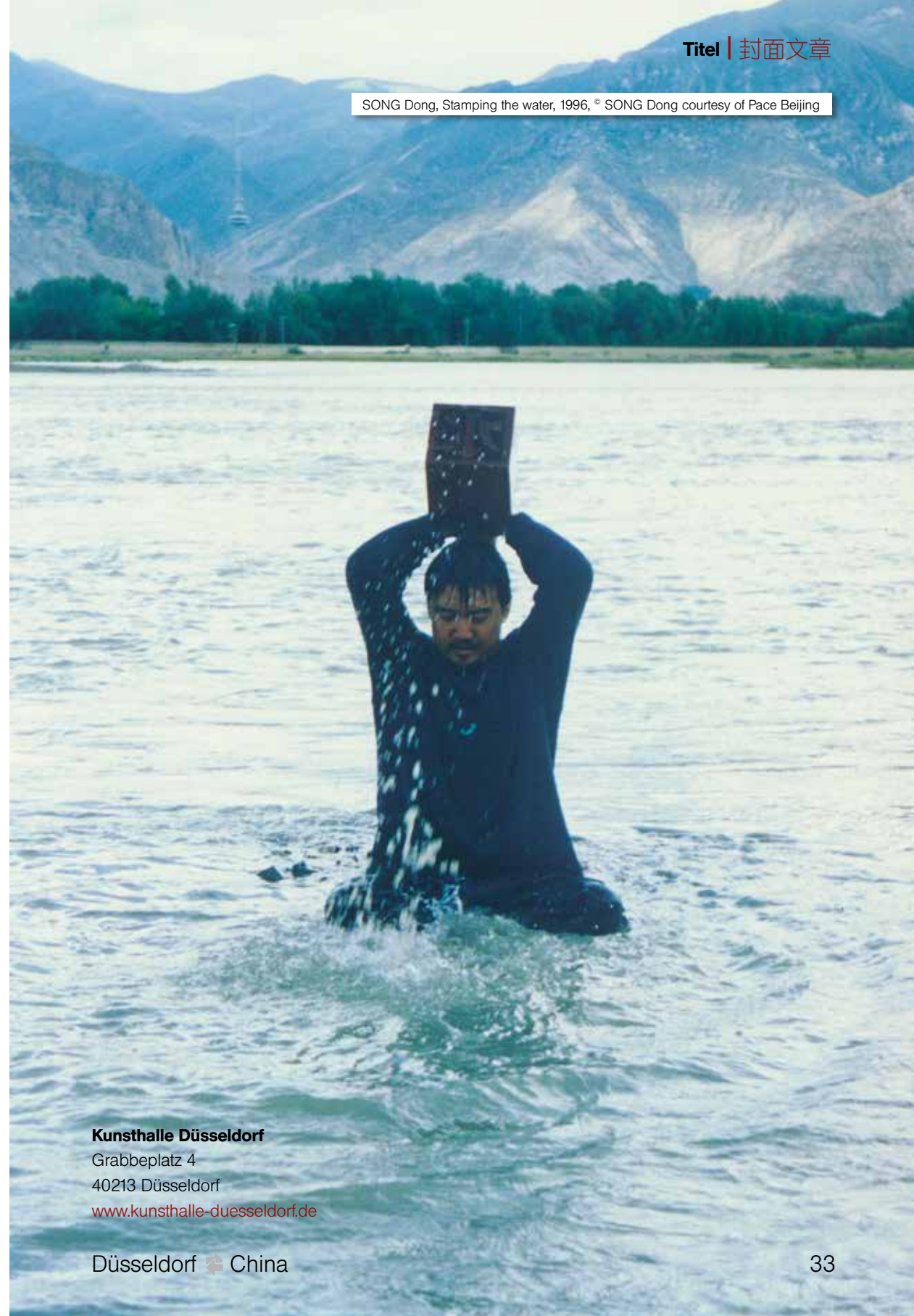
Chinesischer Künstler SONG Dong

Die Kunsthalle Düsseldorf widmet dem renommierten chinesischen Künstler SONG Dong – 1966 in Peking geboren, wo er auch lebt und arbeitet – eine große Einzelausstellung. Zu sehen bis zum 13. März 2016 ist eine Retrospektive, die sein bisheriges künstlerisches Schaffen zeigt. Realisiert wurde die Ausstellung in Zusammenarbeit mit dem Groninger Museum, Niederlande.

Der Künstler trägt seit Mitte der 1990er Jahre entscheidend zur zeitgenössischen Konzeptkunst in China bei. Im Rahmen seiner künstlerischen Arbeit verbindet er verschiedene Medien wie Fotografie, Video, Installation und Performance. Anhand seiner Werke zeigt SONG Dong, wie sich kulturelle und geschichtliche Ereignisse sowie wirtschaftliche und politische Umstände grundlegend auf das individuelle Leben auswirken. Dabei basieren alle Ereignisse auf biografischen Erlebnissen. Seine Werke zeichnen sich durch eine ausdrucksstarke Bildsprache aus, die auf feinsinnige Weise oftmals diffizile Lebens-

situationen konkret beschreibt. Indem er stets einen persönlichen Zugang wählt, können die Besucher die Realität der dargestellten Personen leichter nachempfinden.

Das Hauptwerk von SONG Dong trägt den Titel „Waste Not“. Eine Installation, die aus einem Holzhaus und über 10.000 Haushaltsobjekten aus seinem Elternhaus besteht. In den wirtschaftlich schwierigen Zeiten der 50er und 60er Jahre lebten auch seine Eltern sparsam und von daher war das Sammeln und Aufbewahren von vermeintlichem Müll, beispielsweise Eimer



SONG Dong, Stamping the water, 1996, © SONG Dong courtesy of Pace Beijing

Kunsthalle Düsseldorf

Grabbepplatz 4

40213 Düsseldorf

www.kunsthalle-duesseldorf.de

oder Seifenreste, eine Notwendigkeit. Nach dem Tod seines Vaters 2002 wandelte sich für seine Mutter diese ökonomische in eine seelische Überlebensstrategie. Für die Realisierung von „Waste not“ bezog er aktiv seine Mutter und weitere Familienmitglieder mit ein und setzte damit zugleich einen Prozess der Trauerbewältigung in Gang.

Bei seinem Werk „Writing diary with water“ handelt es sich um Tagebucheinträge, die er mit einem Kalligrafie-Pinsel und Wasser auf Stein aufträgt, sodass keine Spuren hinterlassen werden. Damit verweist er zum einen auf die Vergänglichkeit des Lebens und zum andern eröffnen sich ihm unter dem Schutz der Unsichtbarkeit zensurfreye Mitteilungen an sich selbst. Diese Arbeit ist für ihn ebenfalls von großer Bedeutung und

gleichzeitig als eine Reaktion auf die schwierige Lage der Künstler in China in den 1970–1990er Jahren zu sehen, die aufgrund von gesetzlichen Restriktionen sowie einem Mangel an Material und Ausstellungsräumen ihre privaten Räumlichkeiten nutzen mussten. Die daraus entstandene künstlerische Praxis hat der chinesische Kurator Gao Minglu zusammenfassend als „Apartment Art“ bezeichnet. Eine weitere Installation von ihm nennt sich „Eating the city“, für die der Künstler Süßigkeiten verwendet, die er als „beautiful poison“ (schönes Gift) bezeichnet. Mit dieser süßen Bausubstanz fertigt er modellhafte Nachbauten von Großstädten wie beispielsweise Peking, Shanghai oder Hong Kong an und gibt sie dann anschließend dem Publikum zum Verzehr frei. Mit diesen Werken wird das rasante Wachstum der Großstädte thematisiert. 

杜塞尔多夫艺术馆 (Kunsthalle Düsseldorf)

中国艺术家宋冬

杜塞尔多夫艺术馆目前正在展出来自北京的著名艺术家宋冬的作品。作为回顾展，这位1966年出生于北京并从此生活并工作在那里的艺术家为大家呈现了其近年来的一些艺术创作。本展览与荷兰格罗宁根博物馆 (Groninger Museum) 共同承办。

自90年代始，宋冬便成为了中国当代艺术发展中重要的观念艺术家。其艺术作品包括摄影、影像、装置以及行为等形式。宋冬通过自己的作品探讨了文化历史现象以及经济政治发展对个人生活所造成的影响。他的大部分作品创作都基于个人经历。在作品中，他常常通过颇具表现力的画面，细腻并具体地将个体生活状态中的区别展现出来。由于被展现的作品都与艺术家有着个人的联系，使得参观者更容易体会其艺术语言。

《物尽其用》为此次宋冬个展的主要作品。整个混合媒体艺术品由一栋木框架结构房屋以及大约一万件艺术家父母生前使用物品组成。在中国经济萧条的5、60年代，人们不得不生活节俭，对生活小物，例如脸盆、肥皂头等的搜集与保存构成了人们当时的特定生活状态。2002年宋冬父亲去世后，这种时间流逝沉淀下来的节俭的生存方式还对其母亲有着深远的心理影响。为了完成作品《物尽其用》，宋冬动员了母亲以及众多家庭成员，使其参与其中，同时，作品也表达了艺术家对亲人的缅怀。

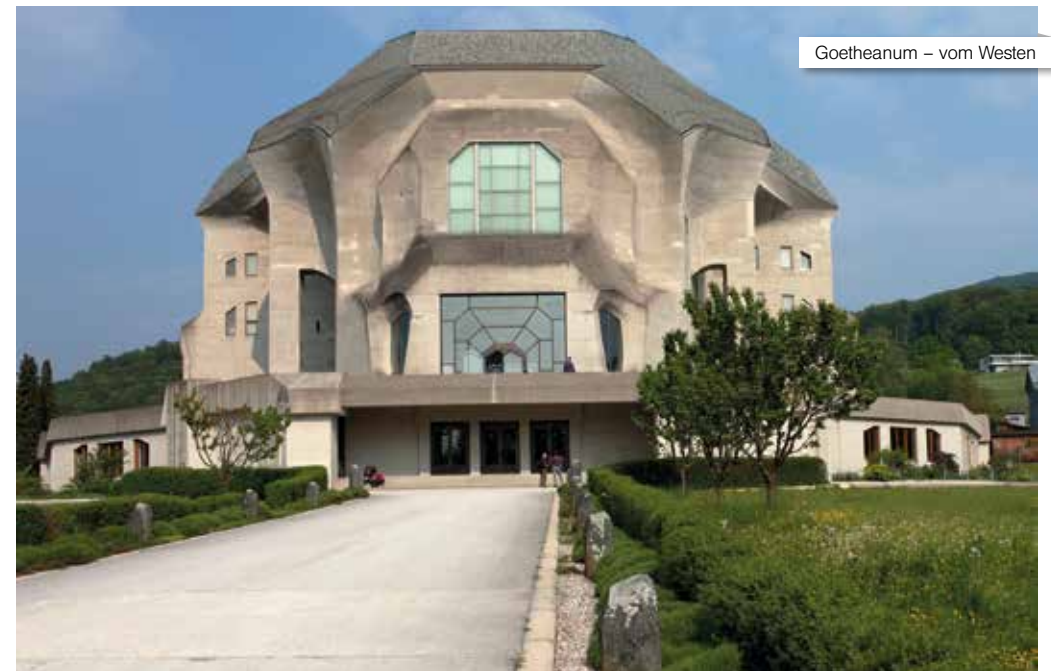
宋冬的另一件作品《水写日记》是艺术家每日在一块青石上用毛笔蘸水书写自己的日记，随着水迹的蒸发，所写所记也随之消失。一方面作者表达了对生命流逝的感慨，另一方面也通过这种最终“不可见”的形式自由地抒发了自己的情感。此作品对宋冬也具有重要意义，它是艺术家对70至90年代期间由于各种体制限制以及物质资源匮乏所形成的不自发自费组织展览的状态的一种回应。著名策展人高名潞将这种曾经的艺术交流方式称为“公寓艺术”。另一件名为《吃城市》的装置艺术作品也很引人注目。作者使用糖果——这一被其称为“美丽毒药”的元素搭建了诸如北京、上海、香港等大都市模型，而参观者可以随意享用这些甜食。作品表述了当今城市的飞速发展。

展览截止日期：2016年3月13日

Kunsthalle Düsseldorf | Grabbeplatz 4 | 40213 Düsseldorf

www.kunsthalle-duesseldorf.de

© Charlotte Fischer, Goetheanum



Goetheanum – vom Westen

Vom Weg der Menschheit

Von Klaus Hartmann: Das Goetheanum Nr. 25, 19. Juni 2015

Anthroposophie wird in China nicht als kultureller Import wahrgenommen, sondern hilft, Konfuzianismus und Daoismus, die chinesische Spiritualität, wiederzubeleben – eine Tagung in Peking.

Spring-Valley-Schule, im Nordwesten Pekings, am Fuß der Phoenix-Berge. Die bis zur fünften Klasse gewachsene Schule ist eine der vier Waldorfschulen in Peking. Den Gründungslehrern Yu Ningyuan und Wang Shoumao standen beim Aufbau der Spring-Valley-Schule und des Waldorflehrerseminars viele Freunde und Helfer aus den USA und Mitteleuropa zur Seite, so Chris Schaefer und seine Frau, Colin Young und Torin Finser und ehemalige Dornacher wie Gottfried Killian, Takahiro Kawate, Bo Eriksson und Martin Barkhoff.

Die Veranstalter hatten zum Thema „Die Mission der Erde in der fünften Kulturepoche: Die gesunde Entwicklung des Menschen und der Erde“ eingeladen. Sie nannten es „Anthroposophische Tagung und Feier zum 5. Jahrestag von Pekings

Spring Valley“, weil sie nicht nur auf die Waldorfschule, sondern auch auf die Anthroposophie und ihren Gründer Rudolf Steiner aufmerksam machen wollten. Daraus entsprang das ganzheitliche Konzept: von den künstlerischen Einstellungen und dem Tagesthema je einer Kulturepoche, über die Vorträge zur Philosophie, Anthroposophie, zur Menschenkunde, Waldorfpädagogik und Heilpädagogik Rudolf Steiners, der Goethe'schen Naturbetrachtung, dem künstlerisch-organischen Bauen, der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, den Künsten und jenem Thema, das am Schlußtag von Yu Ningyuan und Ben Cherry als „Renaissance of East: Anthroposophy, Waldorf Education and Spiritual Life of Chinese People“ formuliert wurde. Daoismus, Konfuzianismus und Buddhismus, die



Im Inneren des Goetheanum

© Mirjam Hege, Goetheanum



© Charlotte Fischer, Goetheanum

Südansicht des Goetheanums



Westtreppe / Rotes Fenster am Goetheanum

© Charlotte Fischer, Goetheanum

jeweils Kultorte in den unmittelbar benachbarten Phoenix-Bergen haben, waren mit einbezogen. Das zeigte sich besonders an dem Abend, zu dem 25 Studenten mit ihren Lehrern von der traditionsreichen daoistischen Schule aus den Wudang-Bergen 1000 Kilometer angereist waren, um ihre Bewegungs- und Kampfkünste zu zeigen. Vor ihnen durften die Drittklässler vorführen, was sie bei ihrem Lehrer, einem Wudang-Meisterschüler, gelernt hatten.

Wie Anthroposophie überzeugt

Mehr als 300 Menschen waren der Einladung gefolgt. Es war eine vom Gemeinschaftsgefühl getragene Veranstaltung, wozu die Anwesenheit von Waldorfllehrern, -erziehern und anthroposophisch Interessierten aus ganz China beitrug. Yu Ningyuan und Martin Barkhoff entfalteten mit dem Thema des jeweiligen Tages die Entwicklungsfolge der Kulturepochen. So blieb bei aller Vielfalt die Einheit des gewählten Themas im Bewusstsein. Besondere Resonanz fand das inklusive heilpädagogische Konzept, das Dieter und Philipp Einhäuser mit einem Film über eine

Carmina-Burana-Aufführung mit Seelenpflegebedürftigen und einem Bericht über den Sinnespark „Eins + Alles“ ihrer heilpädagogischen Einrichtung zeigten. Der norwegische Architekt Espen Tharaldsen zeigte zusammen mit seinem chinesischen Mitarbeiter an seinem Projekt in Shenzhen, wie eine moderne anthroposophisch inspirierte Architektur aussehen könnte. Torin Finser von der Antioch University und Becky Rutherford von der Camphill Academy in Beaver Run kündigten gemeinsame Ausbildungsvorhaben mit der Erwachsenenbildung in Peking an, um so anerkannte amerikanische Abschlüsse für die Studenten zu erreichen. Insgesamt überzeugte wohl der integrierende Kulturimpuls der Anthroposophie, der zu so vielen Zeitfragen Lösungsansätze präsentiert. So gab es auch viele Verabredungen am Rande, denn Bauen, Buchdruck, Erziehung, Landwirtschaft und Ernährung sind ja auch praktisch im weiteren Aufbau von Waldorfpädagogik und anthroposophischen Initiativen in China relevant. Freundschaften entstanden, wozu die Künste, Musik, Gesang, Bewegung, die hervorragenden Eurythmie-

Darbietungen des Dornacher Licht-Ensembles durch ihr Stimmungselement beitrugen. Das Zusammenwirken eines so großen Menschenkreises, gebildet durch Teilnehmer aus Neuseeland, USA, Europa und eben China stimmt für die Zukunft der Initiative vertrauensvoll, auch wenn ein Defizit in der Kasse der Veranstalter übrig blieb.

Anders als erwartet

Kaum etwas, was ich mir vor der Reise als Szenarium vorgestellt hatte, traf zu: vom Dauersmog

über der Stadt bis zum Maulkorb, bezogen auf Rudolf Steiner und die Anthroposophie. Der Himmel war blau, die Luft klar, das Essen gut. „Was man so erzählt, stimmt da alles nicht!“ hatte mich Alexander Schaumann beruhigt. Eine Chinesin im Flugzeug hatte empfohlen, Peking-Ente zu essen, das sei gut in der Stadt. Es stimmt. Alle, die Yu Ningyuan am letzten Abend, nach einem Ausflug zum Himmelstempel ins Restaurant begleitet haben, werden zustimmen. 明

Information:

Anthroposophie (aus dem altgriechischen „Mensch“ und „Weisheit“) bezeichnet die spirituelle und esoterische Weltanschauung sowie den dazu gehörigen Ausbildungs- und Erkenntnisweg, begründet von Rudolf Steiner (1861–1925). Es werden Elemente des deutschen Idealismus, der Weltanschauung Goethes, der Gnosis (eine religiöse Bewegung des 2. Jahrhunderts nach Christus), fernöstlicher Lehren sowie der naturwissenschaftlichen Erkenntnisse ihrer Zeit miteinander in Zusammenhang gebracht. Das Goetheanum in Dornach in der Schweiz wurde nach Rudolf Steiners Plänen erbaut und ist der heutige Sitz der Anthroposophischen Gesellschaft.



Der Spezialist für traditionelle Medizin: Apotheker Yutian Sun

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Kraft aus der Natur

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf einen Erfahrungsschatz von über 3.000 Jahren zurück und ist somit das älteste medizinische System der Welt. Die chinesische Heilkunde versteht sich als eine ganzheitlich orientierte Medizin. Sie stellt eine sinnvolle und seriöse Ergänzung zur westlichen Schulmedizin dar und gewinnt bei uns immer mehr an Bedeutung. Mittlerweile gibt es in Deutschland zwischen 60 bis 80 TCM-Apotheken, eine davon ist die Hirsch-Apotheke in Willich.

Zuständig für Qualität und Reinheit der rund 300 Kräuter ist der chinesische Apotheker Yutian Sun. Apothekerin Petra Günther lernte ihn 1998 kennen und zusammen eröffneten sie die TCM-Apotheke. „Es war eine glückliche Fügung, Herrn Sun kennengelernt zu haben, zumal er damals auch einer der wenigen deutschsprachigen chinesischen Apotheker mit TCM-Ausbildung war.“ Die für die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) verwendeten Kräuter werden durch Yutian Sun persönlich in China eingekauft, wie beispielsweise Süßholz, Pfefferminze und Pfingstrosen. Gerade jetzt ist er wieder für drei Monate in China unterwegs, um auf den großen Märkten

Heilkräuter auszusuchen, die er dann per Schiff nach Deutschland bringen lässt. „Es ist ganz wichtig, den Ursprung der Kräuter zu kennen, da neben der Reinheit natürlich auch die Qualität für den Behandlungserfolg entscheidend ist. Sie werden zunächst durch Institute in Deutschland und schließlich nochmals durch die Apotheken selbst geprüft.“ Die Zutaten der einzelnen Kräutermischungen werden jeweils individuell zusammengestellt. Nach der traditionellen Pao Zhi-Methode werden sie zunächst entweder in Honig oder im Ofen geröstet, in Reiswein oder Essig gekocht. Durch dieses Verfahren wird die Wirkungsweise der Kräuter noch intensiviert.


© alle Fotos TCM-Apotheke



中国传统医学

自然之力

Über 2.000 Jahre alte Rezepturen

Ein wesentlicher Unterschied zu unserer Schulmedizin besteht darin, dass nach den Ursachen geforscht wird und nicht nur die Symptome bekämpft werden. Mittels der Phytotherapie können alle chronischen Erkrankungen behandelt werden, wie beispielsweise Morbus Crohn, Migräne oder Neurodermitis. Die Kräuterrezepturen sind nur auf Rezept durch Ärzte und Heilpraktiker erhältlich, die im Vorfeld beim Patienten eine gründliche Anamnese durchgeführt haben. Je nach Verordnung werden die Rezepturen als Pulver, Kräutermischungen oder auch als Sirup verschrieben. In der Regel bestehen die Rezepturen aus sechs bis sieben Kräutern, jedoch sind auch Zusammenstellungen aus bis zu 16 Kräutern möglich, die alle über 2.000 Jahre alt sind. 

Weitere Informationen:

www.tcmapotheke.de

oder unter Telefon +49 (0) 2154 21 29 11



拥有三千年历史的中国传统医学目前已成为世界上最古老的医学体系。中医是一门完整的医学学科，它作为对西医合理又严谨的补充，如今已在全球各地获得了高度认可。据统计，德国目前拥有60至80家中医药店，其中名为Hirsch的药店便位于北威州的Willich。

在这家药店工作的药师孙先生专门为店里300多种中草药的质量与纯度把关。另一名药师 Petra Günther女士与孙先生相识于1998年，随后两人共同开办了这家中药店。Günther女士表示：“认识孙先生真是非常幸运的巧合，尤其是当时他是为数不多既会说德语又受过中国传统医学教育的中国药师。”孙先生经常回到中国亲自为店里采购植物疗法所需的草药，例如：檀香、薄荷、牡丹等等。最近，他正在中国市场挑选采购草药，之后，他会将它们海运回德国。“对草药的原产地的认知是非常重要的，因为除去草药的纯度以外，其质量对疗效具有决定性的作用。所有草药都会先在德国相关部门进行质检，之后在自家药店还要再进行一遍筛选。”每一副药都会根据不同病情选择相适应的草药进行调配。根据传统的炮制方法，一些草药还需要提前与蜂蜜在炉火中进行烘烤，或者与米酒或醋共同蒸煮。经过以上加工，草药更容易发挥疗效。

历史悠久的药方

传统中医与大家所熟知的治标的西医最根本的区别在于，它更旨在从根本上入手治疗疾病，寻找疾病的病源。利用植物疗法可以医治很多慢性病，例如：克隆氏症（Morbus Crohn）、偏头疼或神经性皮炎等。在对病人进行过全面彻底的检查后，只有专业的医生或治疗师才可以开具药方。根据治疗方法不同，药品可以是粉末状，或草药混合，亦或萃取过的精华。通常，每副药会由6至7种不同的草药组成，当然有些也会达到16种之多。

更多详情请登录：www.tcmapotheke.de
或电询：+49 (0) 2154 21 29 11


Allrounder Mountain Resort

Jever Fun Skihalle Neuss

Knirschender Pulverschnee, kleine feine Schneekristalle in der Luft und eine perfekt präparierte Piste zu Füßen, so präsentiert sich Ihnen der Neusser Gletscher. Mitten im Rheinland nutzen Schneesportler ganzjährig die Abfahrten in der Jever Fun Skihalle. Selbst Profis der Ski-Nationalmannschaften des Deutschen Skiverbands wissen die hervorragenden Bedingungen für ihr Training zu schätzen.

Elegante Schwünge, sportliche Carving-Kurven und Freestyle-Tricks werden hier zelebriert. Schweben Sie mit dem Vierer-Sessellift dem Gipfel entgegen und erleben Sie Urlaub vom Alltag. Zwei Schlepplifte erschließen Ihnen weiteren Pistenspaß. Und auf der Kinder- und Anfängerpiste befördert ein Zauberteppich Brett-Neulinge sowie Rodler auf den Berg.

Skifahren leicht gemacht

Jeden Mittwoch ist Skitag und Sie können in Jever Fun Skihalle genüsslich in den Feierabend schwingen, was mit der Abendkarte bereits ab 14 Euro möglich ist. Unsere Skischule hat spannende Kurse durch ausgebildete Ski- und Snowboardlehrer im Angebot, die Ihnen alle Kniffe für den gekonnten Pistenspaß vermitteln. Und für Rodelfans bietet sich der „Rodelabend“ am Sonntag an. Von 17:30 Uhr bis 22:00 Uhr wird hierfür die Kinder- und Anfängerpiste in eine rasanten Schlitten-Action verwandelt. 

allrounder mountain resort | An der Skihalle 1 | 41472 Neuss | www.allrounder.de

Verlosung:

Sie möchten den Neusser Pistenspaß selber erleben? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen Sie 3 x 2 Tageskarten für die Jever Fun Skihalle Neuss.

Senden Sie einfach bis zum 01. Februar 2016 eine E-Mail mit dem Betreff „Pistenspaß in Neuss“ an den Ciao Verlag: info@ciao-verlag.de

Keine Barauszahlung möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

全能娱乐度假村

诺伊斯 Jever Fun滑雪场

踩在脚下吱吱作响的积雪，飘荡在空气中的细腻雪片，以及干净整洁的滑雪道，这便是诺伊斯滑雪场给人的第一印象。在莱茵地区中部，因为有着 Jever Fun 滑雪场，因此运动爱好者们可以全年享用这里的场地。甚至德国滑雪协会的国家队专业运动员都会赞叹滑雪场为其训练所能提供的完美设施。

在滑雪场人们会为那些优美的翻转动作，灵巧的卡宾转弯以及各种自由动作儿喝彩。乘坐四人座的滑雪缆车可以到达雪场最高处；或者还可以选择牵引梯进入其他雪道；雪场还为儿童以及初学者提供了相适宜的场地。一整天游客都可以沉浸在滑雪带来的欢愉之中。

尽情享受滑雪的乐趣

每周三为 Jever Fun 雪场滑雪日，游客仅需要花费 14 欧，便可以在雪场停留一整天。同时，雪场内还提供专业滑雪运动员教授的课程。周日晚上为喜欢玩雪橇的游客提供专场，从 17:30 至 22:00 雪场的儿童以及初学者滑道便成为了雪橇乐园。



...mehr Können

Skikurse ab 59 Euro

Offizieller Tourismuspartner **SALZBURGERLAND**

JEVER FUN NEUSS SKIHALLE
Im allrounder mountain resort • allrounder.de

Brücke zur Hohen Galerie, mit Skulpturen von Erwin Heerich

Museum Insel Hombroich

Kunst und Natur

Das Museum Insel Hombroich haben wir dem Düsseldorfer Sammler Karl-Heinrich Müller (1936-2007) zu verdanken, der es 1987 eröffnete. Er bezog die Künstler Anatol, Erwin Heerich und Gotthard Graubner sowie den Landschaftsarchitekten Bernhard Korte in seine Ideen für das Museum mit ein und zusammen entwickelten sie ein Gesamtkunstwerk. Die vom Bildhauer Erwin Heerich entwickelten Pavillons sind zugleich begehbare Skulpturen sowie Ausstellungsräume und wurden auf dem Gelände in die scheinbar unberührte Natur eingebettet.

© Tomas Riehle/Arturimages | © Nachlass Erwin Heerich Stiftung Insel Hombroich

© Tomas Riehle/Arturimages | © Nachlass Erwin Heerich Stiftung Insel Hombroich

Graubner Pavillon, begehbare Skulptur, Erwin Heerich, 1984


Die Sammlung beinhaltet Werke von Rembrandt, Jean Fautrier, Lovis Corinth, Alexander Calder, Hans Arp, Henri Matisse, Yves Klein, Francis Picabia, Kurt Schwitters und Gotthard Graubner sowie Khmer-Skulpturen und archäologische Stücke. Die Zeitlosigkeit der Werke hatte es Karl-Heinrich Müller besonders angetan, und so werden diese in einem Rahmen, der auf die Idee des französischen Impressionisten Paul Cézanne von „Kunst parallel zur Natur“ zurückgeht, präsentiert. Der Aufbau und die Präsentation der Sammlung stammen von dem Maler Gotthard Graubner, der alle Einzelstücke und Werkgruppen zu einem Ganzen inszeniert hat. Bewusst werden auf Hinweisschilder und andere didaktische Hilfsmittel verzichtet – die Kunst soll für sich selber sprechen. Das einzigartige

Museum Insel Hombroich
Minkel 2
41472 Neuss

Düsseldorf ↻ China

Zusammenspiel aus Kunstsammlung, Architektur und Natur verbindet sich mit einer großen Bewegungs- und Gedankenfreiheit für die Besucher. Sanfte Landschaften, Teiche, Ausstellungspavillons, Gemälde und Skulpturen stehen für ein wegweisendes Konzept.

Raketenstation

Dem Museum haben sich 1994 das Kirkeby-Feld und die Raketenstation Hombroich angeschlossen. Gebäude namhafter Architekten und Künstler sind auf der ehemaligen Nato-Basis entstanden und auf der Raketenstation Hombroich leben und arbeiten bildende Künstler, Literaten und Musiker. Hier finden regelmäßig Konzerte, Lesungen, Ausstellungen und Veranstaltungen statt. 

Stiftung Insel Hombroich
Raketenstation Hombroich 4
41472 Neuss



Auenlandschaft im Frühling



Ausstellungsraum im Inneren

Weitere Informationen:

www.inselhombroich.de

Öffnungszeiten:

Das Museum Insel Hombroich ist ganzjährig und auch montags geöffnet. Von November bis Ende März täglich von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Angaben ohne Gewähr

Hombroich博物馆岛

艺术与自然

于1987年开放的Hombroich博物馆岛其最终的成立还要归功于来自杜塞尔多夫的收藏家 Karl-Heinrich Müller (1936-2007)先生。他将 Anatol、Erwin Heerich、Gotthard Graubner 等艺术家的作品以及园林建筑师 Bernhard Korte的设计相互结合，并共同发展出如今的博物馆岛。由雕塑家 Erwin Heerich操刀设计的凉亭即是一件可以触摸并行走其中的雕塑作品，同时作为艺术展厅它又与周边的自然环境相得益彰而不显突兀。

博物馆中藏有伦勃朗 (Rembrandt)、亚历山大·考尔德 (Alexander Calder)、让·阿尔普 (Hans Arp)、亨利·马蒂斯 (Henri Matisse)、伊夫·克莱因 (Yves Klein)、弗朗西斯·毕卡比亚 (Francis Picabia)、Kurt Schwitters、Gotthard Graubner、Jean Fautrier、Lovis Corinth 等艺术家的画作，同时还有高棉雕塑以及一些考古文物。Müller 先生生前非常重视艺术品的永恒性，在法国印象派画家保罗·塞尚 (Paul Cézanne) “艺术平行于自然”的思想领导下，他将这些作品完美地展示于世人。藏品“大同一家”的布局与展示方案原创于画家 Gotthard Graubner。与众不同的是，博物馆中特地不提供展品简介标牌以及其他方式的作品指南 -- 这些艺术品可以在“沉默”中为自己代言。艺术馆藏、建筑艺术以及自然的相结合将与参观者身心的自由状态形成共鸣。馆区优美的园林风光、池塘、展馆、画作以及雕塑都起到了指引性的作用。

火箭发射基地

1994年博物馆岛将原 Kirkeby-Feld以及 Hombroich火箭发射基地相连接而进一步得到扩展。岛上由著名建筑师以及艺术家构思创作的建筑物都建立在原北约基地上。在Hombroich火箭发射基地至今还生活和工作着众多艺术家、作家以及音乐家。每年岛上都会定期举办音乐会、朗诵会、艺术展览及其它文化活动。

Museum Insel Hombroich

地址: Minkel 2, 41472 Neuss
Insel Hombroich 基金会
地址: Raketenstation Hombroich 4, 41472 Neuss

官网: www.inselhombroich.de

开放时间: Hombroich博物馆岛全年开放，包括周一。11月至3月底每天10:00至17:00

Angaben ohne Gewähr



Kamel, China; Tang-Dynastie, Tonerde mit Bemalung



Traditionelle Chinesische Gesundheitsmassagen

传统中国 保健按摩



Liesegangstrasse 18, 40211 Düsseldorf
Tel. 0211- 17835643 Mob. 0152- 29807749
Mo.-Sa. 10:00 - 21:00
So. und Feiertags nach Vereinbarung

www.qinlin-tuina-massage.com



© Alle Fotos Tolure Cosmetics

Winterliche Extraportion Pflege

Natürliche Wirkstoffe schützen Augenpartien und Lippen

Kalte Luft und Heizungswärme trocknen die Haut aus, vor allem die empfindliche Partie um Augen und Lippen. Von daher sollten Sie sich in den Wintermonaten durchaus eine Extraportion Pflege gönnen. Die natürlichen Wirkstoffe von Tolure Cosmetics schützen die Haut im winterlichen Temperatur-Stress. Nehmen Sie an unserer Verlosung teil und testen Sie es selbst.

Verlosung

Testen Sie selbst! In Kooperation mit Tolure Cosmetics verlosen wir zwei hochwertige Pflegesets bestehend aus Eyeshine, Lipscrub und Lipboost im Gesamtwert von rund 220 Euro.

Senden Sie einfach bis zum 18. Januar 2016 eine E-Mail mit dem Betreff „Extraportion Pflege“ an den Ciao Verlag: info@ciao-verlag.de

Keine Barauszahlung möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

抽奖

亲身体会下 Tolure Cosmetics 产品的功效吧! 参与我们的抽奖活动将有机会获得价值220欧元, 包含眼部护理 Eyeshine、唇部磨砂 Lipscrub 以及立体唇彩 Lipboost 在内的丰富产品!

2016年1月18日前发送标题为“Extraportion Pflege”的电子邮件至以下地址便可参与抽奖, 快快行动吧!

info@ciao-verlag.de

PF



Schützende Augencreme

冬季特殊护理

纯天然配方为您的眼唇提供特别呵护

冬日室外的寒冷与室内暖气的相互交替, 为肌肤造成了很大伤害, 尤其使得娇嫩的眼部以及口唇周围肌肤出现干裂现象。因此, 您更应该在漫长的冬季为肌肤提供进一步的呵护。Tolure Cosmetics 护肤系列采用纯天然配方, 在这个冬天为您的肌肤保驾护航。参与我们的抽奖活动来亲身体会下它的功效吧!

Weitere Informationen online unter: www.tolure-cosmetics.com

Lippenpflege

Das Lippenpeeling „Lipscrub“ mit Mangogesmack sorgt dafür, dass Lippen erst gar nicht trocken und spröde werden. Die Lippen werden sanft von abgestorbenen Hautzellen befreit und die Durchblutung wird stimuliert. Natürliche Pflanzenöle wie Jojobaöl, Shea- und Kakaobutter lassen die Lippen samtig-zart werden.

Das volumisierende Lipgloss „Lipboost“ sorgt für mehr Fülle, optimiert den Feuchtigkeitshaushalt und schützt vor UV-Strahlung, die besonders in den Bergen und bei Schneereflexion sehr aggressiv ist. So können Sie die Winterzeit ganz gepflegt genießen.



Lippenpeeling mit Mangogesmack

Volumisierendes Lipgloss

唇部护理

拥有热带芒果口味的唇部换肤产品“Lipscrub” (唇部磨砂), 将使您的双唇不再受到脱皮干燥的困扰。使用本品可温和祛除死皮, 在加快唇部血液循环的同时, 纯天然荷荷巴油、乳木果以及可可脂等成分将为双唇提供进一步滋润。“Lipboost”立体唇彩为双唇打造更加迷人风采, 其保湿以及防晒等功效将陪伴您更加舒适度过寒冷冬日。



© McBurn



www.camelactive.de

Trend-Accessoires für den Winter

Warm und kuschelig

Kommen Sie gut bemützt durch den Winter. In dieser Saison sind Bommelmützen wieder gefragt, die zusammen mit den passenden Schals stylische Akzente setzen. Mützen mit und ohne Verzierungen werden zu modischen Eyecatchern und die angesagten Pastellnuancen lassen Sie auch in der kalten Jahreszeit Farbe bekennen. Und wer es lieber doch eher gedeckter mag – Schwarz ist und bleibt der Klassiker.

www.mcburn.de



© McBurn



© Codello

冬季时尚配饰

温暖惬意

在这个冬天，引领时尚的球球帽搭配相应的围巾，将再次卷土重来，为您的冬日平添一缕暖意。无论配合复杂的编织花纹亦或简约的纯色搭配，柔和色调的单品冬帽都将成为寒冷冬日中一道诱人的风景。当然，时尚界长青的经典黑色，也将在低调中大放异彩。

www.codello.de

Verlosung:

In Kooperation mit Codello verlosen wir diesen stylischen Schal, mit dem Sie lässig durch die kalte Jahreszeit kommen. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Codello“ bis zum 08. Februar 2016 an den Ciao Verlag: info@ciao-verlag.de

Keine Barauszahlung möglich.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

抽奖活动:

于2016年2月8日前发送标题为 „Codello“ 的电子邮件于以下地址 info@ciao-verlag.de, 便有机会获得由 Codello品牌提供的时尚围巾。寒冬将至，快快行动吧!

Komödie Düsseldorf

„Ziemlich beste Freunde“

Komödie nach dem gleichnamigen Film von Olivier Nakache.

10. Januar bis 18. Februar 2016

www.komoedie-steinstrasse.de

© Komödie Düsseldorf



„Außer Kontrolle“

Staatsminister Richard Willey verabredet ein Tête-a-tête mit einer Sekretärin der Opposition in der Suite eines Nobelhotels. Aber das Schicksal meint es nicht gut mit ihm ...

24. Februar bis 21. April 2016

www.komoedie-steinstrasse.de

Capitol Theater Düsseldorf

Slava's Snowshow

Ein poetischer „Winternachtstraum“ – und ein Feuerwerk der Aktionen, Farben, Klänge, Kostüme jenseits von „Raum und Zeit“.

17. bis 21. Februar 2016

www.mehr.de

Angaben ohne Gewähr.

Das **MING** Magazin
erscheint im Ciao Verlag

Ciao Verlag

Carl-Zuckmayer-Straße 36
40699 Erkrath

Telefon +49 (0) 211 20 38 46
www.ciao-verlag.de
info@ciao-verlag.de

RWM RolfWurmMedien

Friedingstraße 4
40625 Düsseldorf

Telefon +49 (0) 211 29 13 513
rolfwurm@rwm-d.de

Herausgeber

Stephanie Ebert & Rolf Wurm

Redaktion

Stephanie Ebert
Rolf Wurm
Dr. Cord Eberspächer
Michael Ruhland
Keiko Ito
Klaus Hartmann/Goetheanum

Übersetzungen

Beidi Meng

Bildredaktion

Dr. Cord Eberspächer
Alexander Wurm

Titelfoto

Alexander Wurm

Bildnachweis

Alle Fotos: Produkt-Hersteller
oder Angabe beim Bild

Layout/Produktion/Bildbearbeitung

Dipl. Des. Peter Senger / PS:werbung
Telefon +49 (0) 2131 20 38 46

Marketing/Anzeigen

RWM RolfWurmMedien

Druck

Plan und Druck Tressin
Ronsdorfer Straße 53
40233 Düsseldorf

Vertrieb

RWM RolfWurmMedien

Ohne ausdrückliche Genehmigung
des Verlages sind der Nachdruck
von Texten und die Übernahme
von Fotos nicht gestattet.

Keine Gewähr für Vollständigkeit und
Richtigkeit der Terminangaben
und Adressen.

Gekennzeichnete Artikel decken sich
nicht unbedingt mit der Meinung
der Redaktion.

PLAN UND DRUCK TRESSIN

Ihr Druckpartner

BERATUNG, DRUCK UND PRODUKTION

OFFSETDRUCK, DRUCKVEREDELUNG,
DIGITALDRUCK, DRUCKVERARBEITUNG, MUSTERBAU,
PRODUKTIONSUNTERSTÜTZUNG UND -ÜBERWACHUNG,
BILDBEARBEITUNG, SIEBDRUCK, LETTERSHOP

您的印刷伙伴

样品制作

入信邮寄服务

咨询

印刷

生产

胶印

数字印刷

丝网印刷

图像处理

监制

生产支持

印刷加工

印刷装帧

PLAN UND DRUCK TRESSIN, Ronsdorfer Straße 53, 40233 Düsseldorf

Telefon 0211 78880234, Fax 0211 78880231

f.tressin@planunddruck-tressin.de

planunddruck-tressin.de



First steps in a new world of health, insurance and more. New people, a new language, a new culture and new tasks – in your first days and weeks in Germany you'll be bombarded by a lot of new impressions.

We are the health insurance fund which is there to help you as you start your new life in Germany.

For questions about German health insurance get in touch with us on:

Oliver Wassermann
Tel. 021 03 - 982-468
oliver.wassermann@tk.de

www.tk.de/vt/
oliver.wassermann

Welcome to Germany



**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.

TK can also be found on:

