

Burn Out-Autorin Miriam Meckel zu Gast an der TU

Die Lebensgefährtin von Talkmasterin Anne Will spricht über Journalismus.

Social Media, Weblogs, Wikileaks – der Vormarsch des Internets ist nicht zu stoppen. Das bedeutet auch Veränderungen im Journalismus. Über dieses Thema wird Miriam Meckel, die Lebensgefährtin der Fernsehjournalistin und Talkmasterin Anne Will, an der TU Dresden einen Vortrag halten. Dabei geht es auch um die Frage, wie die neuen und immer schnelleren Kommunikationsmittel die Menschen und ihr Miteinander verändern.

Miriam Meckel ist Professorin für Corporate Communication und Direktorin am Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement an der Universität St. Gallen. Zuvor war sie zehn Jahre lang als Moderatorin, Reporterin und Redakteurin für öffentlich-rechtliche und private Sender unterwegs. Im Jahr 2009 wurde bekannt, dass die heute 43-Jährige unter einer krankhaften Erschöpfung und Depression gelitten hatte. Über ihr „Burn-Out“-Syndrom veröffentlichte Miriam Meckel das Buch „Brief an mein Leben“, in dem sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse beschreibt.

■ Vortrag „And that's the way it is - Journalistische Qualität in Zeiten des Internets“, 31. Januar, 18.30 Uhr, Forum am Altmarkt, Eintritt frei



Professorin Miriam Meckel lehrt Kommunikationswissenschaft. Foto: dpa

Bar-Chef kreiert Studenten-Cocktail

René Förster lockert den 2. Internationalen Kongress der Europäischen Wirtschafts- und Sprachakademie Dresden auf seine Weise auf: Für die 50 Studierenden, die sich aus diesem Anlass vom 6. bis 9. Februar in der Messe Dresden treffen, hat er einen Cocktail erfunden. Der Chef der Cocktailbar Twist im Inside Hotel nennt seine Kreation „Global Network“. Blue-Curacao-Sirup, Limetten, Apfel- und Orangensaft hat er zu einem Energiedrink für Wissensdurstige gemixt. (SZ)

Von Nadja Laske
LASKE.NADJA@DD-V.DE

Ein paar Fachbücher hat Olaf Lohnitz gewälzt und natürlich mit seinen Kollegen im Heidelberger Zoo gesprochen. Der Tierpfleger wollte sich auf den neuesten Stand bringen, um zu wissen, wie er seinem neuen Schützling das Leben im Dresdner Zoo versüßen kann.

Nachwuchs nicht weit

Bald darauf zog ein Kugelgürteltier im ehemaligen Primatenhaus ein, zunächst unsichtbar für die Zoobesucher. Seine Betreuer gönnten ihm eine ruhige Eingewöhnungs-



Der Friseurmeister Holger Knievel lässt sich in die Vorräte schauen: Sein Kühlschrank daheim in der Neustadt ist gut gefüllt mit allerlei Fleischlichem, hausgemachter Marmelade und auch eine gute Flasche Prosecco darf nicht fehlen. Foto: Amac Garbe

Schönheitskur und Schweinesülze

Für die Sächsische Zeitung öffnen bekannte Dresdner ihren Kühlschrank. Heute: Top-Friseur Holger Knievel.

Holger Knievel sorgt als Friseurmeister für die Schönheit von außen und weiß: Die von innen sollte ihm als Beauty-Experte ebenso wichtig sein. Schließlich verrät das Haar kulinarische Vergehen wie einseitige Ernährung, zu viel Fett und Zucker. Entsprechend ver-

Kalt erwischt

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

sucht Holger Knievel, sich ausgewogen zu verköstigen, auch wenn er in der Neustadt zwischen seinem Salon und seinem Zuhause arg im Alltagsstress ist und oft erst spät am Abend zum Essen kommt.

Fangen wir im oberen Kühlschrank an: Was kocht man mit dieser blauen Essenz?

Holger Knievel räuspert sich: Das ist eine Sauerstoffkur fürs Gesicht.

Stimmt, gute Kosmetik sollte man kühl aufbewahren. Aber dem Magen genügt Sauerstoff nicht.

Diverse Scharfmacher habe ich hier: Senf, Sardellenpaste, Tomatenmark und Meerrettich.

Sie kochen also?

Ja, gern und viel. Wir waren fünf Geschwister zu Hause, ich bin es also gewöhnt, dass am großen Tisch zusammen gegessen wird. Das macht mir mehr Spaß, als für mich allein am Herd zu stehen.

Ich sehe hier Schinken und Sülze im Glas?

Das sind Geschenke von Kunden, fränkische Spezialitäten. Da gehört noch Blutwurst dazu.

Das klingt deftig. Essen Sie viel Fleisch und Wurst?

Ich gebe zu, ich bin ein Fleischfresser und esse es an etwa fünf Tagen die Woche. Ich liebe Hausmannskost, Eintöpfe, Rinder- und Schweinespießbraten, Gerichte aus meiner alten Heimat. Ich bin in Bad Muskau geboren.

Das kann nicht Ihr ganzes Ernährungsprogramm sein. Sie haben auch fettarmen Quark, Reismilch und rote Bete da.

Und Eier aus Bodenhaltung. Die Reismilch brauche ich für mein Müsli, Kuhmilch soll nicht so gesund sein. Zum Frühstück esse ich oft „Müsli to go“, vor allem, wenn ich morgens besonders in Eile bin. In letzter Zeit bin ich auf den Kohl gekommen und koche gern mit Gemüse der Saison. Auch Äpfeln schenke ich jetzt mehr Beachtung als früher.

Gesunde Ernährung ist also ein Thema für Sie?

Natürlich. Haut und Haar sieht man schlechtes Essen an. Wellness ist ein großes Thema bei uns im Salon und für unsere Kunden. Ich merke, dass im Team das Thema Kochen immer präsenter wird, darüber wird sich unterhalten, wir zeigen uns gegenseitig Entdeckungen in Kochbüchern.

Kochen Sie selbst nach Kochbuch?

Ich werfe gern einen Blick hinein und habe inzwischen 25 Kochbücher angesammelt. Meistens aber koche ich nach Gefühl.

Womit belohnen Sie sich nach einem langen Arbeitstag?

Am Abend verzichte ich lieber auf Kohlenhydrate und brate mir gern ein paar Putenstreifen an, dazu Salat mit Pinienkernen.

Und womit belohnen Sie sich für eine harte Woche?

Mit frischen Shrimps. Dafür mache ich mir den Weg in die Genussabteilung bei Karstadt. Sonst kaufe ich viel im Supermarkt ein. Obst und Gemüse hole ich beim Gemüse-Herrmann um die Ecke.

Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?

Eine Flasche Prosecco.

Welche Speise ist tabu?

Nuss-Nougat-Creme esse ich nie. Süßes ist nicht mein Fall. Pasta und Klöße auch nicht.

Welche Delikatesse würden Sie sich gern mal gönnen?

Kobe-Rind, eine ganz spezielle japanische Aufzucht. Da soll das Kilo mehrere Hundert Euro kosten. Die Rinder werden sanft und ohne Zusatzstoffe gemästet. Sicher ist das ein Extrem. Doch mit den Preisen für Milch und Fleisch hierzulande kann auch etwas nicht stimmen.

Dioxinskandal, Tierseuchen und Genforschung verderben Ihnen den Appetit?

Ich habe nichts gegen Genforschung. Aber ich bin mit der Landwirtschaft groß geworden und fände es besser, wenn Rinder, Schweine und Hühner über die grüne Wiese laufen, fressen und am Ende im Laden einen höheren Preis kosten würden, bei dem einem eben nicht der Appetit vergeht.

■ Gespräch: Nadja Laske

Ernährungszeugnis

■ Welche Lebensmittel sind gut? Muss unser Verdauungssystem viel Zucker und Fett verarbeiten,

kann sich das, ebenso wie Stress, auf Haut und Haare auswirken. Insulin spielt dabei die entscheidende Rolle. Die wichtigste



Mahlzeit am Tag ist das Frühstück: Trotz straffem Zeitplan sollte es lieber „to go“ sein als ausfallen. Scharf essen ist ein klasse Virenkiller. Aber bitte nicht übertreiben. Dennoch: Besser scharf als salzig!

■ Worauf sollte man verzichten? Kohlenhydratverzicht zum

Ahndbrot kann später zu Heißhungerattacken auf Süßes führen. Herr Knievel ist dafür zum Glück nicht so anfällig. Pro Woche wären drei Fleischmahlzeiten ein guter Schnitt, oft kommt noch Wurst mit viel verstecktem Fett dazu. Reismilch hat weniger Inhaltsstoffe als Kuhmilch.

■ Das Ernährungsfazit:

Holger Knievels Kunst am Haar sollte durch ausgewogene Ernährung unterstützt werden. Zum Verständnis: Kohlenhydrate sind die Tierchen, die nachts die Kleidung enger nähen. Und wenn's was zu feiern gibt: Anstoßen könnten Sie rein auf Kalorien bezogen statt mit einer kleinen Flasche Piccolo-Sekt auch mit 20 Gramm Butter. Cheers!

■ Unsere Expertin Magdalena Hartig ist Diätassistentin und arbeitet in der Ernährungsberatung „Neue Essklasse Dresden“.

Verräterischer Leim auf der Bahnfahrkarte

■ Aus dem Gerichtssaal
Ein Student soll seine Monatskarte manipuliert haben, um sie mehrfach zu nutzen. Er wurde nun am Landgericht verurteilt.

Von Alexander Schneider
SCHNEIDER.ALEXANDER@DD-V.DE

Schwarzfahrer haben wenig zu lachen in Sachsens Justiz. Selbst wenn sie zum ersten Mal ohne Fahrschein erwischt werden. Das musste gestern ein 26-jähriger Student aus China erleben – vor der Berufungskammer am Landgericht Dresden. Das Gericht war überzeugt, dass der angehende Maschinenbauer, der erst wenige Wochen in Deutschland war, gezielt seine Monatskarte manipuliert hatte, um den Datumstempel spurlos wieder abwischen zu können.

Die Kontrolle hatte erst vor einem Jahr stattgefunden: am 26. Januar 2010 in einer Bahn der Linie 7. Schaden: 1,90 Euro. Schon im Mai fand sich Xi L. vor dem Amtsgericht Dresden wieder. Dort wurde er freigesprochen. Xi L. hatte gesagt, er sei gestürzt, nachdem er das Monatsicket gekauft hatte. Dabei habe das Ticket im Schnee gelegen und sich voll Wasser gesogen. Eine Mitschülerin der Sprachschule, die er zu der Zeit noch besucht hatte, habe ihm geraten, das Billett mit Leim zu bestreichen und zu trocknen. Das habe man früher so mit Briefmarken gemacht. Der Strafrichter nahm ihm das ab, wohl auch wegen der Aussage des Kontrolleurs Thomas S.: „Ich glaube ihm. Da haben wir ganz andere Fahrgäste.“ Dennoch ging die Staatsanwaltschaft in Berufung.

Versuchter Betrug

Gestern also der neue Anlauf in der zweiten Instanz. Wieder erzählte Xi L. seine Geschichte. Er habe den Sprachkurs besucht und sich hier nicht ausgekannt. „In Shanghai gibt es keine Monatskarten aus Papier, nur aus Plastik. Ich kannte das nicht“, sagte er. Er habe Angst gehabt, dass das aufgeweichte Billett nicht mehr zu nutzen sei. Also habe er es getrocknet und mit einem Klebestift bearbeitet. Er habe zudem den Schwindel nicht nötig gehabt, weil er genügend Geld hatte.

Doch das nahm ihm die Berufungskammer nicht ab. Das Ticket, das als Beweis vorlag, sah tatsächlich aus wie frisch aus dem Automaten. „Nicht einmal der Stempelaufrufdruck ist verlaufen, was man erwarten müsste“, sagte Richter Thomas Ziegler. Er verurteilte Xi L. jedoch nicht wegen Leistungser-schleichung, sondern wegen versuchten Betruges zu 250 Euro und sämtlichen Prozesskosten.

Nur eine einzige Tat, ein Schaden von gerade 1,90 Euro und zwei Prozesse in nur einem Jahr – die Verfolgung von Schwarzfahrern läuft wie am Schnürchen. Einen Bonus, beim ersten Mal nicht angezeigt zu werden, scheint es jedoch für Ausländer nicht zu geben.

Gürteltier Gurt findet seine große Liebe Schnalle

Im Dresdner Zoo kümmert sich der Tierpfleger Olaf Lohnitz rührend um seinen Neuankömmling – eine Kugelgürteltier-Dame.

Von Nadja Laske
LASKE.NADJA@DD-V.DE

Ein paar Fachbücher hat Olaf Lohnitz gewälzt und natürlich mit seinen Kollegen im Heidelberger Zoo gesprochen. Der Tierpfleger wollte sich auf den neuesten Stand bringen, um zu wissen, wie er seinem neuen Schützling das Leben im Dresdner Zoo versüßen kann.

Nachwuchs nicht weit

Bald darauf zog ein Kugelgürteltier im ehemaligen Primatenhaus ein, zunächst unsichtbar für die Zoobesucher. Seine Betreuer gönnten ihm eine ruhige Eingewöhnungs-

phase und gaben ihm einen Namen: Gurt. Das ist nun schon gut ein Jahr her, und der geharnischte kleine Kerl hat sich inzwischen in seinem neuen Gehege im Professor-Brandes-Haus gut eingelebt – erst jetzt aber ist sein Glück perfekt: Eine Kugelgürteltier-Dame ist bei ihm eingezogen. Wie sie heißen sollte, darüber gab es nie Fragen: „Als klar war, dass wir bald auch ein Weibchen bekommen werden, stand der Name fest“, erzählt Olaf Lohnitz. Gürteltier Gurt und „Schnalle“, das erschien ihm einfach zwangsläufig.

Wenn der Tierpfleger seine beiden Zöglinge gelegentlich aus ihrem Gehege nimmt, wirken sie ganz sorglos. Sie passen genau in seine Handflächen, schnuppern an ihm und kratzen mit ihren spitzen Pfoten an seinem Kinn. Gurt ist besonders zutraulich und lässt sich sogar am Bauch, an dem borstige graue Haare sprießen, kraulen.



Der Tierpfleger Olaf Lohnitz hat ein Händchen für die beiden Kugelgürteltiere Gurt (links im Bild) und Schnalle. Foto: Steffen Füssel

Schnalle gibt sich ebenfalls entspannt, macht sich aber auch mal rund und sieht dann aus wie ein

Knobelspiel. Kugelgürteltiere sind die einzigen Gürteltiere, die sich in eine geschlossene Kugel verwand-

eln können. Als ob man lauter Einzelteile zusammensetzt, bis die Form sich schließt, passt der Panzer an Kopf und Schwanz wie die Teile eines Puzzles aneinander. In der Natur haben sie dank dieses Schutz-schirms kaum tierische Feinde. In Südamerika, woher sie stammen, jagen Menschen sie. Kugelgürteltierfleisch soll sehr aromatisch schmecken.

Gemeinsamer Schlafplatz

Im Brandes-Haus macht höchstens Gurt Jagd auf Schnalle. Er ist zwar mit seinen zwei Lenzen noch ein Jungling, im Vergleich zu seiner zehnjährigen Freundin. Doch er verfolgt stringent seinen Plan, sich fortzupflanzen, und wird zudringlich. „Schnalle hat in einem anderen Zoo schon mindestens ein Junges bekommen, ist aber noch immer im besten Alter, trüchtig zu werden“, sagt Olaf Lohnitz. Kugelgürteltiere werden rund 20 Jahre

alt. Und da das neue Traumpärchen des Dresdner Zoos sich vom ersten Moment an prächtig verstanden hat, sind der Revierleiter und sein Team guter Dinge. „Es war erstaunlich, wie harmonisch Gurt und Schnalle miteinander waren, als sie sich zum ersten Mal begegnet sind.“ Die beiden gehen gemeinsam auf Futtersuche – mit Vorliebe stöbern sie die Reste auf, die ihre Gehegegenossen, die kleinen Primatenaffen – Tamarine und Sakis – beim Fressen von ihren Ästen auf den Boden fallen lassen.

Mehrmals am Tag legen sich die Kugelgürteltiere zur Ruhe. Dann müssen die Zoobesucher einige Geduld aufbringen, denn die Tiere verkriechen sich. Zum Schlafen haben Gurt und Schnalle sogar einen gemeinsamen Platz ausgesucht, was etwas Besonderes ist. Dort kuscheln sie sich, so gut das mit einem derart harten Panzer überhaupt geht, eng aneinander.