

# Quarterly

DAS ZUKUNFTSMAGAZIN

## Sind diese Frauen gefährlich?

Sie neuzen sich  
Female and  
lassen sich und  
andere

## Begrabt mich in einem Handy!

Wo man die  
verrücktesten  
Stige baut

## Die coolen Microcars kommen

Wie sich die  
Miniautos  
fahren, was  
sie in den  
Sehnen bringen

## Warum bin ich euch zu alt?

Die Boomer und  
die Renne – viele  
würden gern  
länger arbeiten

## Respekt, Liebe, Freundschaft

Was jungen  
Menschen  
wirklich  
wichtig ist

## Schöner wohnen für alle

Moderner und  
preiswerter  
stadter  
Wohnungsbau  
ist möglich



Plus:  
Die  
Kalorien-  
Lüge

## WAS WOLLEN WIR WIRKLICH ESSEN?

Gemüse und Obst können uns schlauer und glücklicher machen. Aber das schmeckt nicht allen. Was folgt daraus?

DEUTSCHLAND 12 EURO  
SCHWEIZ 15 CHF  
ÖSTERREICH, NIEDERLANDE,  
LUXEMBURG 12 EURO



## Macht endlich mal Pause!

Das  
ist  
eine  
Karte

Zwar reden alle über mehr Achtsamkeit und Me-Time, doch selbst das bedeutet oft mehr Stress, weil auch die freie Zeit noch effizient genutzt werden soll. Dabei könnten wir mit echter Muße und Bereitschaft zur Pause weniger einsam sein, besser lernen, mehr Gemeinsinn erleben und sogar den Klimawandel bekämpfen. Sagen unsere vier Experten.





**Peter Galante**  
beruht auf Man-  
ipulation durch  
die technologische  
Schulung und  
die Veranschäuli-  
chung von  
Kommunikations-  
prozessen. Die  
Zusammen-  
fassung von auf  
diesem Ding ist  
einmal Zentrale in  
die Weltweite  
wie man sich  
angewandt wird

Mark Helmer und Tobias Rothbauer am Institut für Neurobiologie gehen die Frage nach, was ist, wenn Larynxen eigentlich so ähnlich für einen Galante sind und was beim Spacing-Effekt in unseren Hirn überhaupt passiert. Denn das ist häufig ungeklärt. „Die meisten Leute haben sich zwei Fragen im Zentrum gestellt: Was Larynxen so ähnlich für unser Denken, weil Nervenzellen aktiviert und neue Verbindungen werden hergestellt werden? Und kann das zu einem Wissen gebracht werden durch Aktivierung der selben Nervenzellen? Was ist abgesehen davon?“ Klären wollten sie diese Frage mit Mäusen, die sich in einem Labyrinth die Pfade zwischen verschiedenen Punkten suchen. „Dabei hatten sie immerhin Kenntnisse über die Möglichkeit, die Labyrinth zu durchqueren, wobei sie Pfade unterschiedlicher Länge machten“, so Galante. Auffällig war nämlich, dass Mäuse, die mit längeren Larynxen versehen wurden, sich die Pfade der Schokolade nicht so schnell merken konnten. Doch je länger die Pfade waren, desto besser war die Erinnerungsergebnisse der Mäuse am Folgetag. Die wirkliche Überraschung aber zeigte sich erst, als Galante mit einer Koalition auser Götter, die die Experimente durchführten, die Nervenzellenaktivität im präfrontalen Kortex studierten, jene Regionen im Hirn, die bei komplexen Entscheidungsprozessen eine wichtige Rolle spielen.

„Wir hatten intuitiv erwartet, dass bei kurzschneidenden Larynxen immer dieselben Nervenzellen aktiviert werden“, sagt Peter Galante, „schließlich ist es das gleiche Experiment mit dem gleichen Informationsfluss.“ Und entsprechend rechneten die Forscherinnen durch, dass ein Larynx nach einer längeren Phase als seinen Vorgänger verstanden wird, die neue Nervenzellen angibt. „Aber wie stellen die ganze Gegenüber?“ sagt Galante. „Bei kurzen Paden werden immer neue Nervenzellen angesprochen, bei längeren Paden hingegen werden die Nervenzellen der ersten Larynxen wieder aktiviert.“ „Daraus glauben

ist nicht  
Das Neurobiologie  
Peter Galante  
Die Frage ist  
Deshalb werden  
Zusammen-  
fassung von  
Wahrnehmung  
Ihre die sie  
wie man sich  
angewandt wird

wir jetzt, dass die Erinnerungsergebnisse von längeren Paden profitieren“, sagt Peter Galante.

Wie sich an die eigene Studien- und Ausbildungsergebnisse, hat die Erfahrung bereits gemacht: „Trotzdem man sich das Wissen kann vor der Prüfung ein, so wie es dann zwar abstrakt, aber schon kann darauf wieder vergessen. Lernen man über einen längeren Zeitraum immer wieder, so erinnern man sich deutlich länger.“

Was Peter Galante und das Team herausgefunden haben, bestätigt seine Erfahrungen. Und es zeigt auch ein, dass die Veranschäulichung zwar keine schulische Methode durch sich in, „es zwar gibt es keine kann sich“, wohl aber eine gute Möglichkeit in die neuronalen Vorgänge, die den positiven Effekt von Larynxen erklären.

### PALAZZETTA TORRANA

Als Esmerilda einen der Dufi von Lavendel auf. Nicht ständig wie in Goldmünzen Kleiderstreifen vor Mannequins, sondern nackt und frisch. Mit seinen blauenblauen Blüten stehen sie die Köpfe der weißen Kirschen, die durch das Gut Borgo beim Pizzo Galante, das im Mittelalter im Walden der Pieve Santa liegt. In Palazzetta, einem der gewöhnlichen Fleck inmitten der weißen vulkanischen Landschaft, 117 Einwohner, eine ein Pizzeria, ein Bäckerei, drei kleine Läden, doppelt so viele Vögel. Borgo beim Pizzo hingegen ist vollständig. Oben hat nicht nicht nur Lavendel, sondern auch Zitrusbaumblüten, Minze, Rosmarin, Ringelblumen, Petroselin, Klee, Holunder, Currykraut, Kapuzinerkresse, Pfefferminz wachsen hier, die Linie im Süden, die Vielfalt der Blüten, Wacholder und Dufi, die sich in der Luft mischen, beständig.

Hier hat die dionische Ehepaar Isabella und Gian Battista die Larynxen im Labyrinth arbeiten. Dabei haben sie lange Zeit wenig von Pizzo. Beide leben in London, arbeiten, verdienen und sparen viel, sie als Designerin, er als Bauingenieur. „Die Zeit im Geld Menschen kann sie völlig uninteressant“, sagt Isabella Battista. „Ich bin überzeugt, dass es nur noch deswegen nicht geht, ein Kind zu erzeugen. Rückblickend war das ungenau.“ Sie verliert die Leben an, haben diesen Beruf des Köchen, hat sich als unzufriedenstellende Berner zu bilden. Die Leben in der Metropole zwischen die beiden gegen das mit dem Land. Anfang 2001 hat her reichlich Gut. „Das sollte eigentlich unsere Wohnort im Alter werden“, so Isabella Battista. Heute ist die 57-jährige Mutter eines 17-jährigen Sohns und





Hinter der Pflanzenscheibe. Sie hat die Interesse für Pflanzenheilkunde zum Beruf gemacht und führt seit 2005 ihre eigene Naturkosmetiklinie Seed in Skit, die Heilpflanzen aus eigenem biologischen Anbau mit moderner Technologie kombiniert.

Rogge Susie Peres ist heute ein mehrfach ausgezeichnetes Lebensmittel ein Bereich für maximal 40 Glas. Der Ort lebt maßgeblich von Bio. Diese die Therapie, beide mit hellen Haaren, hellen Augen und hellblauen Halsband, haben über gesundheitliche Herausforderungen über ein Leben mit allen Sinnen, im geschützten Rahmen der Natur, zur Bewahrung gebracht und versuchen in ihren Kunden zu vermitteln. Glück im Umgang mit Hauptproblemen, wie in fast jeder Lebenszeit im offenen Raum zur Heilung bringen, nicht dassagen sie Regel mit diesen Wundermitteln in allen Größen. „Alles, was wir hier tun, besteht Zier und Seele auf Handarbeit“, sagt Susie Peres. Das will auch die Gäste erleben. Derwegen sind sie in Rogge Susie Peres mitten in den Gärten angekommen und aufzufinden, nicht mit den Wurzeln der Natur versetzt zu machen, indem sie selber bei der Erde helfen, die unterschiedlichen Pflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten hin-

**Susie Peres**  
gibt an, dass sie  
in einem  
den Natur  
kosmetik und  
Pflanzenheilkunde  
mit – nicht  
mehr eine  
in einem  
Bereich.



nehmen, die Gemüse verarbeiten, aber problem, die  
Hilfen führen. Das ist ein bisschen, kein Milken die  
Schick helfen, und kein Kirschen mit Hand geben.  
Im Sommer verlegen Susie und Claus Therapie für  
Abendessen gibt und trinken in den Geröstgarten.  
Dabei sind man auf der Handarbeiten und versorgt  
das Vertrauen, in dem ein Mann mit jungen Erb-  
reichtungen geht, die so leicht schauen wie eine  
selbst gefühlte hat.

Was Rogge Susie Peres ein Berufsweg ist, kann  
man die Entscheidung nach Konsultieren, bei-

# Wohnen

# 2023

## EXPERIMENTE AUSSTELLUNGEN DEBATTEN

klassik-stiftung.de/wohnen

KLASSIK  
STIFTUNG  
WEIMAR

spielweise im Spa, wo Therapeutinnen wie Sara Trola Massageanwendungen anbieten oder die Klangkünstlerin Sara Galasini unterschiedlichste Instrumente bei einer Gong-Session einsetzen, die meditativ und heilend wirken soll. Aber das Prinzip, das alles seine Zeit hat und braucht, gilt auch hier. Nach den Behandlungen halten die Therapeutinnen selbst inne. Die täglich frisch gebrühten Kräutertees, zum Beispiel aus Brennnessel, Melisse und Verbene, die sie ihren Gästen aus hellgrünen Steingutassen reichen, trinken sie auch. „Und wir nutzen unterschiedliche Atemtechniken, um uns von unserer Arbeit zu erholen, die ja nicht nur körperlich anstrengend ist, sondern auch sehr persönlich, weil wir in so direktem Kontakt mit den Kunden arbeiten“, sagt Sara Trola. Langmut ist auch bei der Produktion der Kosmetiklinie Seed so Skin nötig, die inzwischen in Kaufhäusern und Spas weltweit gefragt ist. Zum einen „sind wir abhängig vom Wetter, der Qualität des Bodens und der Ernten“, so Jeannette Thottrop, „und stellen nur so viel her, wie wir in bester Qualität produzieren können“. Und zum anderen braucht auch die Verarbeitung Zeit. Denn die Pharmazieantin Anna Buonocore, die gebürtig aus Sizilien stammt, im nahen Siena studiert hat und bis heute lehrt, reist das Wissen über die Beschaffenheit der Haut sowie die Molekülgrößen der Wirkstoffe maximal aus und schafft Synergien, wo es geht. Bis zu vier Jahre dauert die Entwicklung einer neuen Formulierung mütter. „Kein normales Labor gibt einem so viel Zeit“, sagt sie.

#### NEW YORK CITY, NEW YORK

Bei ihrer Suche nach einer Pause hat die amerikanische Schriftstellerin Judith Shulevitz auch eine spirituelle Motivation. Shulevitz, die als Autorin für das Magazin „The Atlantic“ tätig ist, ebenso wie als Buchkriegerin für die „New York Times Book Review“, ist Jüdin. Wie sie selbst sagt, „eine mangelhafte Jüdin“. Von Kindheit an begleitet ihren Glauben ein Gefühl der Ambivalenz. Besonders der Sabbat, jener Tag in der Woche, der nach jüdischem Glauben verpflichtend arbeitsfrei ist und ganz im Geist der Kontemplation steht, spielte dabei eine wichtige Rolle. Shulevitz zog als Kind mit ihrer Familie von Detroit nach San Juan in Puerto Rico und erlebte, wie dort die Sabbatrituale zu abstrakten Pflichterfüllungen wurden. Sie selbst erlernte sich vom Glauben, doch schon als junge Studentin in New York bemerkte sie eine Sehnsucht nach dem Sabbat. „An den Freitagabenden

Judith Shulevitz  
teilt die  
bestimmte  
Woche für Woche  
neu mit. Zeit  
für ein Essen mit  
Freunden aber-  
dings nimmt  
sich die  
amerikanische  
Schriftstellerin  
anmer.



und Samstagen, wenn meine Freunde aus- und zum Brunch gingen, wusste ich nichts mit mir anzufangen“, sagt sie. Shulevitz begann, eine orthodoxe Synagoge zu besuchen. „In der ich mich ebenso (bald am Platz) fühlte“, Jüdenlung suchte sie nach dem richtigen Ort und dem richtigen Zugang; inzwischen hat sie darüber ein Buch geschrieben. „The Sabbath World – Glimpses of a Different Order of Time“ heißt es und ist, wie sie selbst sagt, „ein Plädoyer für die zivilisationsstiftende Wirkung des Sabbats und für die Idee eines arbeitsfreien Tags für alle“. Worum genau geht es ihr? „Der Sabbat ist eine radikale Idee“, sagt die heute 60-Jährige, deren kindlicher Bob bei jeder Bewegung energisch wippt. „Aber seine Idee der Ruhe gilt nicht nur für die ganze Familie, sondern auch für den Fremden im Haus, selbst die Sklaven und sogar die Tiere. Das ist radikal, wenn man bedenkt, dass sich damals nur die Aristokratie ausruhen durfte. Der Sabbat beruht auf dem Bewusstsein, dass sich die ganze Gesellschaft ausruhen muss. Das ist radikal demokratisch. Und ich behaupte, dass diese Idee nicht verloren gehen darf.“ Spannung ist Shulevitz’ Buch, weil sie detailliert den Lauf der Geschichte nachzeichnet und zeigt, wie nicht nur der Sabbat, sondern daraus folgend auch der christliche Sonntag und säkularer Entspruchungen unsere Zeit bis heute organisieren. Ähnlich wie die amerikanische Autorin Jenny Odell untersucht auch Shulevitz unterschiedliche Zeitrhythmen, die der Natur, die des Klappens, die 24 Stunden eines Tages, und hebt heraus, wo es sich bei diesen Rhythmen – wie dem Wochenrhythmus – um totale Konstrukte handelt. Und auch Shulevitz beschäftigt, was passiert, wenn alle Zeit von Arbeit und Kommerz durchdrungen ist.

„Wie wichtig eine Zeit der gemeinsamen Pause ist, sieht man beispielsweise an dem enormen Widerwillen der Bevölkerung gegen die Idee der kontinuierlichen Arbeitswoche, die in Russland mit dem sowjetischen Revolutionskalender zwischen 1929 und 1940 eingeführt wurde“, sagt Shulevitz. „er torpedierte die Idee der

WIKI  
|  
Die Autorin Judith  
Shulevitz  
|  
„Verlängert die  
Zeit so wie der  
Wasser in diesem  
Maus von Douglas  
Maadi?“  
|  
Übers: Linda  
Pfeil-Majewski von  
Langens. Miro  
Spezialausgabe  
Professional Mon-  
archen von Ompa-  
schel die Antone  
Le Tropic Singen  
von Hermit

Foto: © Getty Images