

Tekstboekje



# Mailbox oder Müllbox?

Von Steffen Habit

1 Eigentlich ist es ganz einfach: Eine kurze Nachricht tippen, den Empfänger auswählen, ein Mausklick – schon ist die E-Mail verschickt. Innerhalb von Sekunden lassen sich auf diese Weise persönliche Grüße oder anonyme Massenwerbungen weltweit versenden. Kein Wunder also, dass sich E-Mails durchgesetzt haben. Inzwischen besitzt fast jeder Arbeitnehmer einen elektronischen Briefkasten. Doch noch



Eine E-Mail zu schreiben, ist ganz einfach. Und auch der Empfang ist nicht schwer – bunte Illustrationen verweisen auf eine neue Nachricht.

immer gibt es Unsicherheit beim Umgang mit dem neuen Medium. Dies beweisen die Untersuchungen der Freiburger Professorin Christiane Funken: „In fast allen Firmen fehlt ein konkretes E-Mail-Management.“ Folge: Wichtige Informationen gehen in der Masse verloren, Nachrichten werden nicht archiviert, und es mangelt an klaren Vorschriften, die Gestaltung und den Sprachstil regeln.

2 „E-Mails sind ein Zwittermedium zwischen formeller und informeller Kommunikation“, erklärt Funken. Einerseits

verspreche die schriftliche Form Seriosität. Andererseits neige man auf Grund der hohen Übertragungsgeschwindigkeit zu einem umgangssprachlichen Ton. „Das führt zu unzähligen Irritationen und Pannen“, berichtet die Soziologin, die das Bundesforschungsministerium in Fragen der Informationsgesellschaft berät.

3 Die Probleme beginnen bereits bei der Masse der ankommenden Mails. „200 bis 300 Nachrichten am Tag sind heute keine Ausnahme“, weiß Funken. Wer alles lesen möchte, braucht Stunden. Daher muss die Spreu vom Weizen getrennt werden. Dafür gibt es eigentlich komfortable Software-Filter; die meisten nutzen sie jedoch nicht. Rasch verkommt die Mailbox zur Müllbox. „Viele sehen sich mit einer Informationsflut konfrontiert, die sie nicht in den Griff bekommen.“ In Panik wird dann alles gelöscht – darunter auch wichtige Nachrichten.

4 Doch schon in der Anrede offenbart sich die Unsicherheit mit dem neuen Medium. Wie soll ich den Kunden ansprechen, was schreibe ich an meinen Chef? Allzu schnell können flapsige Bemerkungen Missverständnisse auslösen. Doch der klassische Briefstil ist ebenfalls unangebracht. Obwohl E-Mail sich zum wichtigsten Kommunikationskanal in Unternehmen entwickelt, sind die Mitarbeiter kaum vorbereitet. „Es fehlen Regelwerke, wie sie für Brief- und Faxkorrespondenz seit Jahrzehnten existieren“, meint Funken. Zwar gebe es Schulungen zur Bedienung der Programme, aber der Umgang werde nicht trainiert. Diese Lücke hat sich die Soziologin zunutze gemacht – sie unterrichtet Führungskräfte. Ziel sei es, die elektronische Kommunikation zu standardisieren.

*Süddeutsche Zeitung*

## Wer schreibt, wird abgeschrieben

1 **I**n Deutschland ist die Beziehung zwischen Buch und  
Berufsfußballer eine eher zerrüttete. Schon wer im  
Mannschaftsbus lieber liest, als Gameboy spielt (der  
Schalker Yves Eigenrauch und der Herthaner Michael Preetz  
5 etwa), wird zwar von den schlaun Journalisten schlauer  
Zeitungen gern zum Intellektuellen überhöht, genießt im Kreise  
der kickenden Kollegen allerdings selten einen besseren Ruf als  
ein Streber auf Klassenfahrt. Fast unvereinbar ist hierzulande  
gar die Rolle des Fußballprofis mit der des Autors. Wer  
10 schreibt, wird abgeschrieben, das haben Harald Schumacher  
und Lothar Matthäus erfahren. Als Schumacher 1987 seine  
Autobiografie *Anpfiff* veröffentlichte und darin  
Dopingvorwürfe gegen die Bundesliga erhob, setzte ihn der  
Deutsche Fußball-Bund als Kapitän der Nationalelf ab, der 1.  
15 FC Köln löste den Vertrag mit seinem Torwart auf, Schumacher  
wechselte zum FC Schalke 04 und stieg dort in die zweite Liga  
ab. Aufwärts ging es nur mit der Auflage seines Buches. *Anpfiff*  
wurde in 13 Sprachen übersetzt und rund eine Million Mal  
verkauft. Noch heute sagt Schumacher: „Lieber ein Knick in  
20 der Laufbahn als im Rückgrat.“

2 Als Lothar Matthäus zehn Jahre nach Schumacher sein  
*Tagebuch* niederschrieb, waren die Reaktionen gehaltvoller als  
der Inhalt. Karl-Heinz Rummenigge, Vizepräsident des FC  
Bayern München, beeilte sich festzustellen: „Ich gehöre nicht  
25 zu den 50 000 Deppen, die es schon gekauft haben.“  
Rummenigges Vorgesetzter, Franz Beckenbauer, entließ  
Matthäus aus dem Kapitänamt, und Mitspieler Thomas Helmer  
diagnostizierte: „Kranken muss man helfen.“ Matthäus hatte  
mithilfe eines *Bild*-Reporters vom Alltag im Bundesliga-  
30 Business berichten wollen und doch nur Einblick in seine  
Gedankenwelt geboten: „Das Hotel – unter aller Kanone. Es  
liegt in einem Armutsviertel. Nichts los rundrum“, „Der  
Afrikaner, der hat eine andere Mentalität“, „Ich kann nicht  
einschlafen. Ich denke über Bayern nach“ – zwar nur über den  
35 FC, aber auch das erschien wichtig genug, um darüber zu  
schreiben und zu reden, am liebsten am Telefon. Denn gibt es  
ein Problem, versucht Matthäus bekanntlich sofort, alle und  
jeden über Handy zu erreichen. Im Buch heißt es dazu:  
„... spontan denke ich: Den rufst du jetzt an. Mach’ ich dann  
40 doch nicht.“ So wurde Matthäus’ Tagebuch zwar kein  
Bestseller, aber der Autor vermutlich dennoch zum  
Weltrekordhalter: Kein anderes Werk hat eine vergleichbare  
Telefonier- und Funklochdichte.

*Henning Sussebach, in: Die Zeit*

# Guter Start - abruptes Ende

*Ein Ratgeber erklärt, warum FRAUEN häufig Karriereknicks erleben*

1 **N**ach Image, nicht nach Leistung wird befördert – das hat die Realität tausendfach bestätigt. Dennoch tun sich besonders  
5 Frauen schwer, diesen Grundsatz zu verinnerlichen. Sie schufteten genauso wie Männer, vergessen darüber jedoch häufig, Verbündete auf dem Weg nach oben zu suchen. Regelmäßig bootet noch immer das vermeintlich starke Geschlecht die weibliche Konkurrenz aus.

2 Diese Erfahrung hat auch Rita Labjons gemacht. Statt die Spielregeln und Seilschaften in ihrer  
15 Firma auszuloten, konzentrierte sie sich auf ihren Job als Chefin des Rechnungswesens. Im Ränkespiel und Machtpoker wurde sie schließlich zum Bauernopfer – und gefeuert.

3 Zehn solcher Krisen von Frauen in Führungspositionen hat Isabel Nitzsche in ihrem Buch „Abenteuer Karriere“ zusammengetragen. Die Journalistin analysiert, warum Frauenkarrieren, die hoffnungsvoll begannen, oft abrupt  
25 enden. Der Ratgeber will zeigen, wo Fallen lauern und wie Frauen den Absturz verhindern können. Mit ihrem Buch schwimmt die Autorin auf einer Welle von neuen Titeln zum gleichen Thema. Und  
30 nur Frauen, die am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn stehen, werden von der sehr grundsätzlichen Darstellung profitieren können. Alte Fuchsinnen, die einige Höhen und Tiefen hinter sich haben, dürften sich eher langweilen.

4 35 Nitzsche zeigt vor allem die Schwächen von Aufsteigerinnen im Umgang mit ihren männlichen Kollegen: Viele Frauen denken weniger strategisch als Männer, sie trennen nicht strikt genug zwischen Privat- und Berufsleben. Das ist



40 grundfalsch, denn im Zweifelsfall werden intime Details gnadenlos ausgespielt. Andere signalisieren durch spezifisch weibliche Diktion Unsicherheit. Schon übertrieben  
45 höfliche Sprache oder überflüssige Entschuldigungen sind schlecht fürs Image.

5 Frauen stellen sich viel mehr in Frage als Männer, schreibt Nitzsche. Sie halten ihre Kapazitäten für unzulänglich, auch wenn sie nach außen erfolgreich wirken, und übertragen diese Sicht auf ihre Kolleginnen. Manch eine ertrage  
55 es nicht, wenn andere von sich überzeugt seien. „Anstatt als Verbündete von deren Stärke zu profitieren, sind sie unsolidarisch und versuchen die ‚Große‘ mit Kritik klein zu machen“, beschreibt  
60 Nitzsche die traurige Folge.

6 Weil Frauen harmoniebedürftiger sind als Männer, verdrängen sie oft die ersten Anzeichen einer Krise und verpassen die Gelegenheit gegen  
65 zusteuern.

7 Viele „überidentifizieren“ sich auch mit ihrer Firma. Weil ihnen der nötige innere Abstand fehlt, fühlen sie sich schnell ungerecht behandelt und sind verletzt. Statt sich in die Schmollecke  
70 zurückzuziehen, sollten Frauen besser die Ursachen ergründen. Gespräche mit einem Karriereberater können helfen, weil es dann besser gelingt, innere und äußere Barrieren, die sich in den Weg stellen, voneinander zu trennen und  
75 Konflikte zu bewältigen.

*Ulrike Heike Müller*

*Die Woche*

SAGEN SIE MAL, HERR SIEBECK:



## Wie sage ich meiner Tischgenossin, dass ich nicht die ganze Rechnung bezahlen will?

fragt Dieter Netzer aus Mülheim

Nicht das Wie in Ihrer Frage ist wichtig, sondern das Wann. Und die Antwort dazu ist eindeutig: vorher. Bevor Sie mit Ihrer Begleitung aufbrechen, um bei Harald Wohlfahrt in Baiersbronn 600 Mark zu verfüttern, sollten Sie ihr klar machen, dass diese Luxustour nur auf der Basis von halbe-halbe geht. Das modische Gerede von der Gleichberechtigung dürfte Ihnen eine Gelegenheit geben, Ihre Zahlungsverweigerung plausibel zu machen. Warten Sie hingegen mit Ihrer Bankrott-erklärung bis zu dem Moment, wo Ihnen der Kellner die Rechnung bringt, wirkt das nur peinlich und kann negative Folgen für den weiteren Verlauf des Abends haben. Wenn Sie glauben, Ihre Knauserigkeit erklären zu müssen, verweisen Sie auf die hohen Unterhaltszahlungen an Ihre Frau und die Kinder.

*Die Zeit*

## Niemals fertig

Gleich ist es fünf Uhr nachmittags – und Hartmut N. hat immer noch nicht zum Telefon gegriffen. Dabei steht ihm das Wasser bis zum Hals. Wenn es so weitergeht, wird er nicht einmal mehr die Miete für sein Büro zahlen können. Hartmut N. ist Immobilienmakler in Berlin und behauptet: „Ich könnte eine Menge Geld verdienen.“ Könnte – wenn er kein 17 wäre. Unangenehme Telefonate von heute auf morgen zu verlegen, dann von morgen auf übermorgen: Das bringt ihm jedes Mal für den Moment Erleichterung. Langsam, aber kontinuierlich ist so die große Untätigkeit eingetreten – jetzt läuft so gut wie gar nichts mehr. Jeden Tag sitzt N. in seinem Büro, greift noch mal schnell zur Zeitung, zum Apfel oder klickt sich durchs Internet, bevor er „ganz bestimmt“ den Hörer in die Hand nimmt, um Kunden zu aquirieren. Das geschieht dann zuletzt doch nicht. Aufschieberitis im Endstadium.

### Chronische Verzögerer

Und ein Fall für Hans-Werner Rückert. Er ist Trainer, Psychotherapeut und Leiter der *Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung* an der Freien Universität Berlin. Bei ihm sammeln sich die 18 – diejenigen, bei denen sich ein kleines, weit verbreitetes Laster zum existenzbedrohenden Lebensproblem ausgewachsen hat. Gestützt auf US-Erhebungen schätzt Rückert, dass ein Viertel aller Erwachsenen sich diesem Problem hilflos ausgeliefert fühlt. „Bei Studierenden schätzt man, dass 70 Prozent wichtige Arbeiten aufschieben“, sagt Rückert. Und 25 Prozent seien „chronisch harte“ Verzögerer. Nun mag manch einer entgegen: Na und? Schließlich kennt jeder mindestens einen Kollegen, der behauptet: „Ich 19.“ Das allerdings sei „eine Mär“, sagt Rückert: Untersuchungen seien zu dem Ergebnis gekommen, dass die chronischen „Ich-brauch-Stress“-Kandidaten schlechtere Leistungen erbringen als Kollegen, die diszipliniert arbeiten. Viele dieser „Hochdruck-Arbeiter“ haben in Wahrheit einen Hang zum Aufschieben unangenehmer Pflichten – bis es eben gar nicht mehr anders geht.

*Süddeutsche Zeitung*

Ursachen für diese Arbeitsstörung gibt es so viele, wie es unangenehme Aufgaben gibt. Eher harmlos ist der Auslöser, wenn es darum geht, Unlust zu vermeiden, die eine Tätigkeit verursacht, weil sie mit Neuem, Unordnung und Veränderungen einhergeht. Wer 20 aus Selbstschutz zu bummeln anfängt, weil er Angst vorm Versagen hat, – für den kann es leicht kritisch werden. Ähnliches gilt für Trotzreaktionen aus Ärger über eine zugewiesene Arbeit.

Chronische Aufschieber erkennt man laut Rückert daran, dass sie häufig zu spät kommen, unvorbereitet sind sowie ein schlechtes Verhältnis zu ihren Arbeitskollegen haben. Sie 21, Rechenschaft über ihren Arbeitsstil abzulegen. Stattdessen wird sehr viel Zeit auf die Imagepflege verwendet. Für manchen Außenstehenden erstaunlich: Wer ständig Arbeit aufschiebt, empfindet sich selten als faul – er sieht sich eher als Workaholic. Allerdings als einer, der ständig einen Haufen Projekte anschiebt, aber keines im Griff behält. Das mögliche Ende der Entwicklung: „Kontrollverlust, ein am Boden liegendes Selbstwertgefühl und die Gewissheit allein nicht mehr damit fertig zu werden“, erklärt Rückert.

### 22

Was können die Betroffenen tun? Nach Hans-Werner Rückerts Ansicht gibt es drei mögliche Lösungswege: „Erstens: Sie tun nur das, von dem Sie sagen, dass Sie es wollen – oder von dem Sie akzeptieren, dass Sie es müssen. Zweitens: Sie geben Vorhaben auf, die Sie tyrannisieren. Das kann auch bedeuten, den Job zu wechseln. Drittens: Sie entscheiden sich dafür, weiter aufzuschieben, lernen aber, Leid und Selbstverachtung einzugrenzen.“ Vielleicht gelinge es sogar, „Spaß am Aufschieben und am Spiel mit dem Feuer zu empfinden.“

23 verfällt auch der Aufschieb-Fachmann Rückert manches Mal selbst in Bummelei. Mit dem Aufräumen der Computer-Festplatte oder des Kellers anzufangen, so bekennt der Psychotherapeut, „zählt auch nicht zu meinen Stärken“.

*Chris Löwer*

## Scharf und blöd?

Von Christoph Drösser

*Können Sie herausfinden, was an dem Spruch dran ist, dass „Senf dumm macht“?*

*Rolf-Joachim Lamprecht, Jersbek*

Was den Senf so scharf macht, sind die in ihm enthaltenen so genannten Isothiozyanate, auch Senföle genannt. Die sind in höheren Dosen durchaus als Gift zu bezeichnen. In der Konzentration, in der sie in Senf, Meerrettich und Kresse vorliegen, ist ihre Wirkung dagegen eher positiv. Sie können zum Beispiel bei Harnwegsinfektionen antibiotisch wirken. Auch die äußere Anwendung von Senf wird gegen allerlei Zipperlein empfohlen, und die heilsame Wirkung der ätherischen Öle ist teilweise auch durch wissenschaftliche Studien belegt worden.

Es gibt auch die so genannten cyanogenen Senföle, die der Körper zu Blausäure abbaut. Deren Verzehr kann tatsächlich zu Gehirnschädigungen führen. Aber anders, als der Name vermuten lässt, sind diese Senföle im Senf gar nicht enthalten, sie kommen in Naturprodukten wie Bittermandeln und Bambussprossen vor.

Ob der Volksmund jedoch so viel von Chemie versteht, dass ihm diese Verwechslung unterlaufen konnte? „Unsere Großmütter und -väter kannten diesen sachlichen Hintergrund nicht“, sagt Roswitha Behland vom Senfhersteller Kühne. Sie glaubt, dass der Spruch nur dazu diente, Kinder vom Griff in den Topf mit (süßem) Senf abzuschrecken.

*Vom Internet*



## Gourmets und Gourmands

Von Norbert Sturm

Vorurteile leben länger als realitätsbezogene Wertschätzungen. Das ist altbekannt. Deshalb wird selbst in bürgerlichen Kreisen fast schon unbekümmert hingenommen, dass Franzosen  
 5 noch immer als Gourmets, also als Feinschmecker gelten, wohingegen dem Deutschen unverändert der Ruf anhaftet, ein Gourmand, ein Vielfraß zu sein. Man wusste es eh besser. Die Wirklichkeit schien die ernährungs-  
 10 physiologische Schwarzweißmalerei zigtausend Mal widerlegt zu haben.

Nach den Erzählungen gehen Bundesbürger längst nicht mehr ins Gasthaus oder in die Küche, um ihren Hunger zu stillen. Sie  
 15 suchen vielmehr den Gaumengenuss, wollen tafeln, weil Essen unter zivilisierten Menschen mehr sei als nur eine bloße Kalorienzufuhr zur Erhaltung der Physis. Speisen ist so etwas wie ein Kulturzeichen. Und seitdem die Kunden ein  
 20 Faible für alles Gute und Feine haben sollen, benennen hiesige Gaststätten und Restaurants sogar einfache Gerichte mit klangvollen französischen Namen und zeichnen sie mit Phantasiepreisen aus. Die Rechnung schien  
 25 lange Zeit aufzugehen. Doch mit dem Konjunkturereinbruch im vergangenen Jahr

entpuppt sich das plötzlich als bloßer Schein. In einer Feldstudie fand das Marktforschungsinstitut Nielsen heraus, dass die deutschen  
 30 Geschmäcker mehrheitlich wieder auf Einfaches aus sind. Egal, wieviele Kochbücher zum Thema Nouvelle Cuisine erschienen sind, der Sinn steht vielen nach Fertiggerichten und hier vor allem nach Frikadellen. Obwohl die  
 35 Deutschen Weltmeister im Reisen sind und deshalb eigentlich auch exotische Menüs bevorzugen müssten, konzentrieren Bundesbürger ihre Nachfrage in Bayern auf Fleischpflanzlerl, in Berlin auf Bouletten und in  
 40 Hamburg auf Frikadellen.

Bei dieser Geschmacksverflachung ist es nur ein schwacher Trost, dass der Trend zum Einfachen zumindest aus ernährungsärztlicher Sicht gar nicht so falsch ist. Denn die Frikadellen entsprechen wegen ihres hohen Brotanteils sowohl der gesundheitspolitischen  
 45 Forderung nach ballastreicher Kost als auch der Warnung vor allzu viel Fleischgenuss. Trotzdem hatten sich Beobachter mehr Geschmacks-  
 50 vielfalt von den Deutschen versprochen. Deren Küche ist besser als ihr Ruf.

*Süddeutsche Zeitung*

SZ-Serie: Werden wir unsere Familie künftig nur noch am Wochenende sehen?

## Darum in die Ferne schweifen

Als Elke Schmidt (Name geändert) in Thüringen eine Beamtenstelle angeboten bekam, war die Sache für sie klar: Nichts wie hin! Als Professorin an einer Fachhochschule würde sie sich dort ihre Zeit frei einteilen und ihre kleine Tochter selbst betreuen können. Ihr Freund Achim, ein Ingenieur, war dagegen froh, nach der Promotion einen guten Job in Mainz gefunden zu haben. Seither pendelt das Paar – wie viele Kollegen auch.

Schon neun Prozent der Deutschen leben in einer Fernbeziehung. Für die Soziologen gehören sie damit zum Völkchen der LATs („Living Apart Together“).

„Es hat uns überrascht, wie viele Menschen so leben. Weit mehr, als wir erwartet haben“, sagt Norbert Schneider. „Bisher ist diese Lebensform kaum in den Blickpunkt von Öffentlichkeit und Politik geraten

– das liegt wohl auch daran, dass die LATs in keiner Statistik erfasst werden.“ Schneider ist Professor am Soziologischen Institut in Mainz und leitet eine Studie über Berufsmobilität und Lebensform.

Noch vor zehn Jahren mussten fast ausschließlich Berufsgruppen wie Seefahrer und auch die hoch bezahlten Bewohner von Chefetagen beruflich mobil sein, doch das hat sich gründlich geändert. „Es gibt nur noch wenige Berufe, die nicht betroffen sind. Immer mehr Leute sehen sich damit konfrontiert, unabhängig von Alter und Bildung“, berichtet Schneider. Umgezogen wurde auch schon früher, neu ist, wie die Menschen damit umgehen. „Mein Vater hat bei Siemens gearbeitet und ist oft versetzt worden. Aber damals war es klar, dass meine Mutter hinterhergezogen ist“, erzählt Karin Freymeyer, Co-Autorin von „In der

Ferne so nah“, einem der ersten Bücher über Lust und Last von Wochenendbeziehungen.

Für die Menschen ist der Preis der Mobilität oft hoch: Es fällt schwer, die Sehnsucht zu ertragen und nicht so viel Zeit mit dem Partner verbringen zu können, wie man gerne möchte. Lange Stunden in Bahn oder Flugzeug machen die Partnerschaft zur Strapaze. Auch kann sich nicht jeder eine Lebensform finanziell leisten, die oft vierstellige Summen im Monat kostet. Wird in Zukunft ein großer Teil der Bevölkerung eine Fernbeziehung führen müssen, weil die Firma ruft und man die Ohren nicht davor verschließen kann? Die Forscher sagen nein, man darf also aufatmen. „Zwar wird die Zahl der Fernbeziehungen zunehmen, aber die Norm wird es für die breite Masse sicher nicht werden“, ist Norbert Schneiders Fazit.

*Sylvia Englert*

*Süddeutsche Zeitung*

## Garstig Kinderlied



- 1 Schwarz an dem alten Krimi ist allenfalls der Humor. Die zehn handelnden Personen hingegen sind durch die Bank weiß, werden Stück für Stück sogar totenbleich. Und dennoch lautet der Titel des Werks, dessen Figuren nacheinander einem Killer zum Opfer fallen, „Zehn kleine Negerlein“.
- 2 In Hannover, wo der Agatha-Christie-Klassiker demnächst aufgeführt werden soll, sehen lokale Afro-Deutsche (so heißt es wohl politisch korrekt) allerdings nun Rot. Der Titel sei eine „Diskriminierung“. Die städtische „Antidiskriminierungsstelle“ zieht mit: „Neger“ sei was Negatives.
- 3 Der Bannspruch wird alle verstören, die im Kindesalter das titelgebende Lied von den immer weniger werdenden Negerlein sangen, übrigens in Großbritannien ebenso wie in Deutschland: Als Agatha Christie ihren Krimi 1939 veröffentlichte, hieß er „Ten Little Niggers“.
- 4 Wohl weil Lied und Titel empfindsame Gemüter ungut an die Kolonialzeit erinnerten, kam das Werk in dem halben Dutzend Verfilmungen, die ihm widerfuhren, oft unter anderem Namen heraus. Mal hieß es „Ten Little Indians“ (auch nicht nett), mal „And Then There Were None“ oder „Ein Unbekannter rechnet ab“.
- 5 Die Theaterleute in Hannover, die nun womöglich schon über einer weiteren Umbenennung brüten, können sich mit einem Erlass des Deutschen Presserats trösten. Der verfügte nämlich 1995, dass „Neger“ im Deutschen kein „Schimpfwort“ sei; „Negerlein“ dürfte es mithin auch nicht sein.
- 6 Die Diskriminierungswächter aber sollten sich als Nächstes Agatha Christies berühmtestes Stück vornehmen: Steht dessen Titel „Die Mausefalle“ nicht für qualvolles Verenden unschuldiger Kreaturen in einem von Menschen ersonnenen Tötungsapparat? Und wie finden aufrechte Tierschützer das? Vermutlich zum Schwarzärgern.

*Der Spiegel*

## Briefe an die Redaktion „“

Zu „**Muss die deutsche Sprache gerettet werden?**“ in WELT am SONNTAG vom 11. Februar über ein von Politikern gefordertes Sprachschutzgesetz

Die Art und Weise, wie in Ihrer Zeitung von so genannten Sachverständigen (vor allem auf der „Ja“-Seite) Sprache, Rechtschreibung, Soziologie und eigene Ideologie in einen Topf geworfen werden, ist unerträglich. Ich würde diesen Herren eine der erhellenden, wissenschaftlich fundierten Lehrveranstaltungen bei Hartwig Franke am Institut für allgemeine Sprachwissenschaft an der Uni Münster ans Herz legen.

*Robert Memerung  
48147 Münster*

Was nützt eine saubere deutsche Sprache, wenn von Jahr zu Jahr immer weniger Menschen in Deutschland „deutsch“ sprechen?

*Dietmar Vespermann  
46119 Oberhausen*

Ich begrüße den Vorstoß der Politik, unsere Sprache zu schützen. Dieser Schutz muss sich aber auch auf die unselige Rechtschreibreform erstrecken.

*Karin Kahlert  
22147 Hamburg*

*Welt am Sonntag*

„Überfremdung“, „Sprachschutzgesetz“ und so weiter. Es ist schon beeindruckend, wie hier Rassismus durch die Hintertür sichtbar wird.

*Rüdiger Stobbe  
52076 Aachen*

Der Verein Deutsche Sprache ist erfreut über die öffentliche Sympathie der politischen Parteien. Also haben sich unsere bisherigen Bemühungen für unsere Sprache doch gelohnt. Wir stellen fest, dass eine zunehmende Zahl von Menschen, selbst Nichtdeutschen, sich uns anschließt. Wir sind keine Puristen.

*Franz Karl Burgmer  
Verein Deutsche Sprache e V.  
51429 Bergisch-Gladbach*

Der zu beobachtende Sprach-Imperialismus führt meines Erachtens zu einer neuen Spaltung der Nation. In der ehemaligen DDR, wo die wenigsten Bürger Englisch gelernt haben, wird durch die Verhunzung des Deutschen von westlicher Seite eine neue „Sprach-Mauer“ durch Wirtschaft und Werbung errichtet. Was soll denn die alte Witwe Niedergesäß in Uecker-Randow an der polnischen Grenze zum Beispiel mit dem Imponiergefasel wie „The Future. Together Now!“

einer großen deutschen Versicherung anfangen?

*Rolf B. Sievers  
18292 Krakow am See*

Englisch ist nun einmal die Verkehrssprache, in der die Völker dieser Erde sich heute unterhalten können. Für 341 Millionen Menschen ist Englisch die Muttersprache, für weitere 300 Millionen ist es die fließend beherrschte Zweitsprache. Anstatt gegen das Eindringen des Englischen zu opponieren, muss mehr getan werden, damit sich diese Sprache auch beim Durchschnittsbürger festsetzt.

*Michael Peters  
21244 Buchholz*

Zu Panik besteht kein Anlass. Dass unsere Umgangssprache zunehmend mit Anglizismen durchsetzt wird, ist wohl dem oberflächlichen, kurzlebigen Zeitgeist anzulasten.

*Arnold Haars  
31171 Nordstemmen*

Gesetze zur Vermeidung der Sprachverhunzung wirken lächerlich und helfen nicht viel. Man sollte die Selbstreinigung einer lebenden Sprache nicht unterschätzen. Wer benutzt denn heute noch Worte wie „Trottoir“ oder „echauffieren“?

*Gernot Bauer  
34369 Hofgeismar*

## *Ungeschützt*

Beim Anblick von Spekulatius, Lebkuchen und anderem Weihnachtsgebäck stellt sich diesmal bei vielen Menschen ein ungutes Gefühl ein. Das liegt am Acrylamid. Schließlich hat man diese krebserregende Substanz nicht nur in Kartoffelprodukten wie Chips und Pommes frites gefunden, sondern unter anderem auch in feinen Backwaren. Die Menschen sind verunsichert. Von jenem Bundesministerium, das sich dem Namen nach um den Verbraucherschutz kümmert, erwarten sie mittlerweile keine Hilfe mehr, denn dort regiert selbst die Hilflosigkeit. Acrylamid passt nämlich nicht zum Feindbild, das die Grünen von Schadstoffen in Lebensmitteln haben. Wie entschlossen könnte sich die Ministerin zeigen, hätte man statt dessen Spuren von Gentechnik in der Nahrung gefunden. So aber muß sie schon dankbar sein, daß wenigstens noch kein Bioprodukt in die Schlagzeilen geraten ist – oder hat man diese Sparte vielleicht mit weniger Elan untersucht? Auf der umfangreichen Übersichtsliste des Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit wird zwar feinsäuberlich zwischen dem Acrylamidgehalt von obergäurigem und untergäurigem Bier unterschieden. Angaben zum Gehalt von Vollkornbrot sucht man indes vergeblich. Wenn es am Verbraucherschutz mangelt, muß sich der Verbraucher selbst schützen, und sei es nur, indem er sich gut zuredet. Offenbar lebt der Mensch, seit er Feuer machen kann, mit dem Acrylamid. Dieser Stoff ist nur einer der ungezählten potentiell krebserregenden Einflüsse, die ständig auf den Organismus prasseln, seien es natürliche Bestandteile der Nahrung, seien es ionisierende Strahlen aus dem Weltraum und aus dem Boden. Dazu kommt die „Selbstverstümmelung“ durch Alkohol und Zigaretten. Also, liebes Bundesverbraucherschutzministerium, halte nur weiterhin die Gentechnik von uns fern – die wirklichen Gefahren werden die meisten von uns Schutzbefohlenen schon irgendwie überleben.

*Frankfurter Allgemeine Zeitung*

## Tekst 12



### Wie spüren Sie, daß die Nebenhöhlen betroffen sind?

Der Schleimstau in den Nebenhöhlen kann zu einem schmerzhaften Druckgefühl um die Augen herum, an der Nasenwurzel, der Stirn, den Wangen oder den Schläfen führen. Typischerweise ist der Schmerz beim Bücken stärker. Der Schleimstau führt relativ leicht zu einer bakteriellen Entzündung mit Fieber und allgemeinem Krankheitsgefühl.

Der Arzt spricht dann von einer akuten Sinusitis (Entzündung der Nebenhöhlen). In drei von vier Fällen entsteht die akute Sinusitis als Folge eines zunächst „banalen“ Schnupfens.

### Kann der Arzt Sinupret® verordnen?

Ja, **Sinupret®** und **Sinupret® forte** Dragees Bionorica können vom Arzt bei entsprechender Erkrankung (Nasennebenhöhlenentzündung) verordnet werden. Die Kosten werden von den Krankenkassen für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren in vollem Umfang und bei Erwachsenen, abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung, übernommen.

### Was sind die Wirkstoffe in Sinupret®?

**Sinupret®** ist ein pflanzliches Arzneimittel und enthält Enzianwurzel (Gentianae Radix), Schlüsselblumenblüten mit Kelch (Primulae Flores cum Calycibus), Gartensauerampferkraut (Rumicis Herba), Holunderblüten (Sambuci Flores) und Eisenkraut (Verbenae Herba). In **Sinupret®** sind Heilpflanzen aus den Bergen, von Wiesen und Auen, vom Waldrand und aus Bauerngärten in ausgewogener Zusammensetzung enthalten. Jede dieser Pflanzen enthält eine Vielzahl von Wirkstoffen, die sich in ihren Eigenschaften ergänzen.

Sie haben mit **Sinupret®** ein pflanzliches Arzneimittel erhalten, das insbesondere bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen eingesetzt wird.

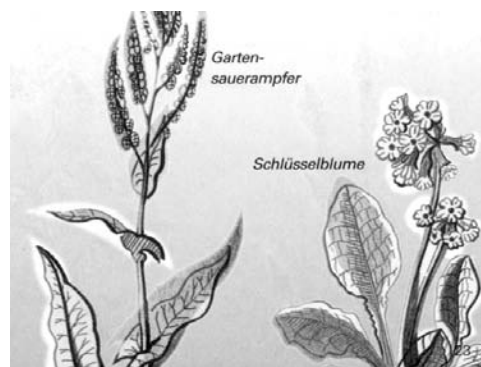
Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie über das Krankheitsbild informieren und Ihnen aufzeigen, wie **Sinupret®** zu Ihrer Genesung beitragen kann.

### Warum ist eine möglichst frühzeitige Anwendung von Sinupret® sinnvoll?

Bereits bei den ersten Anzeichen eines Virusinfektes ist die Anwendung von **Sinupret®** sinnvoll. **Sinupret®** regt die verstärkte Bildung von frischem, dünnflüssigem Schleim an. Der frische Schleim bringt wichtige Abwehrstoffe zur Bekämpfung der Viren an den Ort ihrer Wirkung. Die Schleimhaut der Nasen- und der Nasennebenhöhle erholt sich. Die körpereigene Schutz- und Reinigungsfunktion kommt wieder in Gang. **Sinupret®** bewerkstelligt sozusagen einen „Großputz in der Nase“. Die Entzündungsreaktion klingt ab.

### Kann man Sinupret® auch Kindern geben?

Ja, **Sinupret®** Tropfen und Dragees können auch Kindern gegeben werden. Beachten Sie bitte die Kinderdosierungen in der Gebrauchsinformation. **Sinupret® forte** Dragees Bionorica sind für die Anwendung bei Jugendlichen über 12 Jahren bzw. bei Erwachsenen vorbehalten.



## Sinupret® löst • öffnet • befreit

- Der Schleim *löst* sich und fließt ab.
- Die Entzündung der Nasenschleimhaut geht zurück und die Schleimhaut schwillt ab. Die Nebenhöhlen *öffnen* sich. Das Druckgefühl lässt nach.
- Die Selbstreinigungskraft der Atemwege wird wiederhergestellt. Sie können wieder *frei* atmen.

**Sinupret®** wird seit vielen Jahren bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen angewendet. **Sinupret®** ist in Form von Tropfen und Dragees erhältlich. Jetzt gibt es etwas Neues: **Sinupret® forte** Dragees Bionorica.

## Wieso ist die konsequente Behandlung einer akuten Sinusitis so wichtig?

Die konsequente Sanierung der Nebenhöhlen ist wichtig, da nach mehreren schlecht ausgeheilten akuten Entzündungen eine chronische Sinusitis entstehen kann. Dann ist das schmerzhafteste Druckgefühl dauerhaft, und die Flimmerhärchen der Schleimhaut sind schwer geschädigt. Gehen Sie daher immer zum Arzt, wenn Sie längere Zeit an behinderter Nasenatmung leiden, ein Druckgefühl im Stirn- und Wangenbereich spüren, sich richtig krank fühlen oder Fieber haben.

## Was können Sie zusätzlich tun, um gesund zu bleiben?

Wenn Sie anfällig für Atemwegsinfekte sind, sollten Sie Ihre Abwehrkräfte stärken: durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, genügend Entspannung und Erholung, regelmäßige Bewegung oder Abhärtung durch Wechselduschen bzw. Kneippbäder. Vermeiden Sie unnötige Nässe und Kälte sowie eine überhitzte oder zu trockene Raumluft.

## Sinupret® forte Dragees Bionorica mit doppeltem Wirkstoffgehalt pro Dragee

**Der Vorteil:**  
Statt 3 x 2 Dragees  
genügen nur

**3 x 1**  **pro Tag**



## Was ist, wenn der Arzt ein Antibiotikum verordnet hat?

Eine Basisbehandlung einer bereits bestehenden Sinusitis ist die Sekretolyse mit **Sinupret®**, also die Bildung von frischem, dünnflüssigem Schleim. Oft verordnet der Arzt bei akuter Sinusitis zusätzlich ein Antibiotikum, um die Vermehrung der Bakterien und die dadurch verursachte Entzündung zu stoppen. In diesen Fällen ist es sinnvoll, beide Arzneimittel nebeneinander einzunehmen. Auch nach Beendigung einer Antibiotikabehandlung empfiehlt sich zur schnelleren Wiederherstellung die **Sinupret®**-Basistherapie bis zum Aufbrauch der Packung fortzusetzen.

## Wie stellt BIONORICA die hohe Qualität ihrer Medikamente sicher?

Die BIONORICA AG hat eine jahrzehntelange Erfahrung in der Erforschung, Entwicklung und Herstellung einer Vielzahl pflanzlicher Arzneimittel für unterschiedlichste Anwendungsgebiete. Für die Herstellung dieser hochwertigen „Phytopharmaka“ ist vor allem die Qualität der pflanzlichen Rohstoffe entscheidend. BIONORICA hat zur Qualitätssicherung firmeneigene Standards entwickelt, die oft strenger sind als vom Gesetzgeber gefordert. Zur Herstellung der Arzneimittel werden nur sorgfältig geprüfte pflanzliche Rohstoffe mit optimalem Gehalt an wirksamen Substanzen verwendet.

## Fakten auf Abruf

Ab sofort bietet FOCUS einen neuen Service an: nützliche Informationen und Tipps – bequem zum Download oder per Fax nach Hause



**D**er Vermieter meldet überraschend Eigenbedarf an, die Ehefrau reicht die Scheidung ein oder die Kündigung des Arbeitgebers flattert ins Haus. In solchen Situationen tauchen viele Probleme auf, guter Rat ist dringend gefragt. Besonders wichtig sind auch zuverlässige Informationen, wenn es um die Gesundheit geht. Wie sollten Sie sich nach einem Herzinfarkt verhalten, was vor einer Bypass-Operation unbedingt beachten?

Was Spezialisten aus den Bereichen Recht und Medizin empfehlen und welche Tipps sie geben, können Ratsuchende jetzt rund um die Uhr erfahren, von zu Hause aus per Fax (0,62 Euro/Min) oder im Internet bei FOCUS Online (zwischen 1,25 Euro und 2,25 Euro pro Angebot).

### EDV-Recht

- ▶ [Impressum im Internet](#)  
Welche Formen Website-Betreiber wahren müssen, um eine Geldbuße zu verhindern (1,75 Euro)
- ▶ [Online-Shopping](#)  
Verbraucherrechte beim Einkauf (2,00 Euro)

### Familienrecht

- ▶ [Ehevertrag](#)  
Wie Sie Scheidungsstreitigkeiten vermeiden können (2,00 Euro)
- ▶ [Mediation](#)  
Der sanfte Weg zur Scheidung (2,00 Euro)
- ▶ [Nichteheliche Lebensgemeinschaft](#)  
Was Sie beachten müssen, wenn Sie z. B. gemeinsam eine Wohnung anmieten, Anschaffungen tätigen oder Nachwuchs erhalten (2,25 Euro)
- ▶ [Scheidung](#)  
Was auf Sie zukommt (2,25 Euro)
- ▶ [Scheidungsfolgenvereinbarung](#)  
Kommentierter Mustervertrag\* (8 Seiten) (2,25 Euro)
- ▶ [Sorgerecht](#)  
Damit Ihre Kinder nicht zwischen die Fronten geraten (2,00 Euro)
- ▶ [Sorglos in die zweite Ehe](#)  
Wie ältere Paare sich optimal arrangieren können\* (8 Seiten) (2,25 Euro)
- ▶ [Steuern](#)  
Was Sie bei einer Scheidung geltend machen können (2,25 Euro)



## Reisemedizin

- ▶ Reisen mit kranken Kindern  
Welche Vorkehrungen Sie treffen müssen (2,25 Euro)
- ▶ Reisethrombose  
Welche Faktoren Blutgerinnsel in den Beinen begünstigen und was Sie dagegen tun können (1,75 Euro)

## Reiserecht

- ▶ Absage einer Urlaubsreise  
Wie Sie vorgehen, wenn Sie Ihre gebuchte Reise nicht antreten können (1,75 Euro)
- ▶ Pauschalreisen  
Wie Sie vorgehen, wenn der Veranstalter nicht hält, was er verspricht (2,25 Euro)
- ▶ Reisekataloge  
Was die wohlklingenden Formulierungen in Prospekten wirklich bedeuten (2,00 Euro)
- ▶ Versicherungen  
Sorglos in den Urlaub (2,25 Euro)

## Service

- ▶ Früherkennung  
Welche Untersuchungen die Kasse zahlt (2,00 Euro)
- ▶ Gesundheitsportale im Internet  
Informationen, Tipps, Adressen (2,25 Euro)

## Verbraucherrecht

- ▶ Geschäfte zwischen Tür und Angel  
Wie Sie spontane Vertragsabschlüsse widerrufen können (1,75 Euro)
- ▶ Gebrauchtwagen  
Wie Sie sich bei Kauf oder Verkauf rechtlich absichern (2,00 Euro)
- ▶ Schuldrechtreform  
Welche neuen Rechte Sie als Verbraucher haben (1,50 Euro)
- ▶ Kauf eines Gebrauchtwagens  
Kommentierter Mustervertrag (8 Seiten) (2,25 Euro)
- ▶ Überhöhte Handwerksrechnungen  
Wie Sie sich wehren können (2,25 Euro)

## Verkehrsrecht

- ▶ Geschwindigkeitsüberschreitung  
Was Ihnen droht (2,00 Euro)
- ▶ Personenschäden  
Was Verletzte verlangen können (2,25 Euro)

*Vom Internet*

Einde