

DILEMMA

BEILÄUFIGE BETRACHTUNGEN
ZUM VERHÄLTNIS VON MANN
UND FRAU

IRAN

REVOLUTION

DIE BESTE ERNÄHRUNG
BEI ENDOMETRIOSE

DER MENSCH ALS
VERBRAUCHER UND
KONSUMENT



frauenliga
vie féminine



HASHTAG
SHITSTORM



Inhalt

91 Jahre Frauenliga Wir haben noch lange nicht genug...

03

EDITORIAL
& IMPRESSUM

04-09

DILEMMA
BEILÄUFIGE
BETRACHTUNGEN
ZUM VERHÄLTNIS
VON MANN UND
FRAU

10-11

IRAN
REVOLUTION

12-13

DER MENSCH ALS
VERBRAUCHER UND
KONSUMENT

15-16

DIE BESTE
ERNÄHRUNG BEI
ENDOMETRIOSE - DER
SPEISEPLAN GEGEN
DAS FRAULEIDEN

17-18

HASHTAG
SHITSTORM:
RISIKEN UND
NEBENWIRKUNGEN
IN DEN SOZIALEN
MEDIEN

19-20

HAUT

21-23

REZEPTE



frauenliga
vie féminine



Liebe Leser*innen und liebe Mitfrauen(-männer),

wieder mal geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende, und mit ihm - mit etwas Glück - diese unsägliche Pandemie vielleicht endlich auch. Der gleichermaßen unsägliche Angriffskrieg in der Ukraine geht weiter - genau wie die Kriege an vielen anderen Orten der Welt auch. Aber genau wie diese vielen anderen Kriege und Auseinandersetzungen gerät auch dieser mit der Zeit immer mehr aus unserem Fokus - obwohl er unvermindert heftig stattfindet, und damit auch das Leid, das er vor allem bei den Frauen hervorruft. Ich rufe Euch auf zum Zusammenhalt, zum Verständnis und zur Hilfe für die Frauen und ihre Familien, deren Männer dort bleiben mussten, dort kämpfen - und sterben. Lassen wir sie nicht im Stich, nicht heute und nicht morgen!

Aber schauen wir nach Belgien, denn auch hier bei uns machen sich die Folgen dieses Angriffskrieges in vielerlei Hinsicht im täglichen Leben bemerkbar - Inflation, Lieferengpässe, Zukunftsangst und Frustration sind nur einige der Folgen für uns. In diesem Klima ist Gewalt gegen Frauen leider immer noch allgegenwärtig.

Darum bleibt die Arbeit von Frauenorganisationen von Bedeutung. Wir kämpfen für eine gerechtere Welt - auch und gerade für Frauen. Trotz aller Widrigkeiten weiß ich mein Leben hier in Ostbelgien zu schätzen. Ich genieße die Nähe zu meiner Familie, zu meinen Freund*innen und Kolleg*innen und die hohe Motivation durch meine tägliche Arbeit.

Mein Engagement für Gleichberechtigung, gegen Gewalt und für ein selbstbestimmtes Leben, nehme ich natürlich mit ins neue Jahr... und hoffe dabei auf Euer aller Engagement!

Bis dahin wünsche ich allen gesegnete Weihnachten, Hanukkah Sameach und ganz frohe Festtage!

Hanan El-Khoury
Geschäftsführerin



Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Hanan El-Khoury

ANSCHRIFT

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B - B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION

Anwar Guerch

REDAKTIONSTEAM

Gaby Zeimers, Cornelia Rüttinger, Manuela Barry, Anwar Guerch und Hanan El-Khoury

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

CLOTH. Kreativbureau
Schnellewindgasse 8 - B-4700 Eupen
www.cloth.be

DRUCK

Aldenhoff
Rue des Ecoles 36,
4851 Plombières
<https://www.imprimeriealdenhoff.be>

anna-lyse ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3x pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbstbestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 30 Euro im Jahr.

VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.

Dilemma

BEILÄUFIGE BETRACHTUNGEN ZUM VERHÄLTNIS VON MANN UND FRAU

Zwei Frauen in Sportkleidung rennen nebeneinander her, beide halten ein Transparent hoch. Auf dem einen steht: **"Männer sind feige, egoistisch und unreif!"** Auf dem anderen liest man: **"Frauen und Männer sind gleich!"** Verdutzt nimmt jede den Slogan der anderen zur Kenntnis, trotzdem laufen sie weiter.

Diese Karikatur, die ich auf Facebook fand, entlarvt schlagartig das offensichtliche Dilemma, ein widersprüchliches Gemisch aus Anschuldigung und Forderungen, wenn es um Männer und Frauen geht.

Frauen verlangen die noch immer ausstehende volle Gleichberechtigung. Männer verteidigen, mehr oder weniger offen ihre Vormachtstellung, ihre natürliche Überlegenheit, was Frauen betrifft. Worauf beruht diese Annahme? In der westlichen Welt stützt sie sich mit voller Selbstverständlichkeit auf die Bibel. Hat Gott aber wirklich eine existenzielle Ungleichheit ins Menschsein bei seiner Schöpfung "eingebaut"? Ein genaues Studium der Texte lohnt sich!

In der textgeschichtlich älteren Schöpfungsgeschichte (1. Mose 1, 27) heißt es: **"So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau."** Menschen sind Gottes Ebenbild: männlich UND weiblich. Gleich in ihrer Verschiedenheit. Kein Wort von Vorherrschaft!

Die jüngere Version der Schöpfungsgeschichte (1. Mose 2, 22) scheint dann aber doch die Verhältnisse zu verschieben: "Dann formte Gott, der Herr, eine Frau aus der Rippe, die er Adam entnommen hatte." Damit wird Eva anscheinend zum Anhängsel des Mannes herabgestuft, ein Mensch zweiter Klasse.

Die Kulturwissenschaftlerin Annegret Braun stellt diese Zusammenhänge und geschichtlichen Entwicklungen in ihrer Widersprüchlichkeit und im Zeichen männlicher Vereinnahmung sehr einleuchtend dar. Hier ein kurzes Zitat:

"Menschen sind Gottes Ebenbild: männlich UND weiblich. Gleich in ihrer Verschiedenheit. Kein Wort von Vorherrschaft!"



"Eva wurde als gleichrangige Ergänzung für Adam geschaffen. Luthers Übersetzung 'Gehilfin' wies Eva jedoch eine Assistentenstelle zu. Im hebräischen Originaltext steht „eser kenegdo“... „eine Helferin, die ihm entspricht“. Die Wurzel dieses Wortes wird im Alten Testament vor allem dann benutzt, wenn Gott als Helfer gemeint ist...Damit bekommt Eva eine ganz andere Position. Frauen und Männer brauchen einander, keiner herrscht über den anderen. Im zweiten Schöpfungsbericht, ich möchte es nochmals präzisieren, geht es also nicht um Evas Abwertung. Es geht vielmehr um eine genauere Definition ihrer Aufgabe, die sie Gott im Grunde näher bringt: ohne ihre "Hilfe" läuft praktisch gar nichts! Ist demnach nicht Eva die Überlegene? Die wahre Krone der Schöpfung? Nein. Gott hat sich offenbar deutlich für Gleichberechtigung in der Unterschiedlichkeit ausgesprochen.

Sowohl im Christentum als auch im Islam haben männliche Exegeten aus Machtstreben und durch negative Textauswahl das Bild der Frau und ihrer Rolle im privaten und gesellschaftlichen Leben lange und nachhaltig fatal manipuliert. Und vor allem Frauen haben hier wie dort den Versuch unternommen, auf die Texte der Heiligen Schriften gestützt, dieses Bild endlich wieder zurechtzurücken.

Die tunesische Wissenschaftlerin Hela Ouardi hat z.B. mit ihrem Buch "Les derniers jours de Muhammad" einen wichtigen und mutigen Schritt in diese Richtung getan. In ihrem minutiös recherchierten Buch tritt der Prophet ins Licht einer eher sympathischen menschlichen Realität, in seinen letzten Tagen wird er selbst Opfer machthungrig auf sein Hinscheiden wartender Nachfolger.

In westlichen Augen erscheint der Prophet des Islam überwiegend als gewaltbereiter Fanatiker, praktisch pädophil, was seine Frauen betrifft. Wie wenig eine islamische Theologie daran Interesse zeigt, dieses Bild zu korrigieren, bleibt mir rätselhaft. Nur wenn man davon ausgeht, dass dieses - für uns negative - Bild des Propheten den Interessen machtgieriger Fanatiker damals wie heute hervorragend diente, kann man es sich vielleicht erklären.

Denn - und das ist das Erstaunliche - betrachtet man den ersten Teil seines Lebens, ergeben sich die besten Voraussetzungen für ein ausgesprochen positives Bild von Ehe und dem Zusammenleben von Mann und Frau auf Augenhöhe, in gegenseitiger Liebe und Treue: Mohammed nimmt mit 25 Jahren den Heiratsantrag der 40-jährigen Witwe und reichen Unternehmerin Khadija an, bei der er angestellt ist. Er führt ihre Karawanen und treibt in ihrem Namen Handel. Natürlich kann er lesen und schreiben, unabdingbare Fähigkeiten in seinem Job. Diese werden ihm später zweckdienlich abgesprochen, ein Versuch zu leugnen, dass ihm jüdische und christliche Schriften zugänglich waren.

"O Menschheit. Seid euch eures Erhalters bewusst, der euch aus einer einzigen lebenden Wesenheit erschaffen hat und aus ihr Partnerwesen erschuf und aus beiden eine Vielzahl von Männern und Frauen verbreitete." (Koran, Sure 4, Die Frauen, Vers 1). Die Sure 30, Die Byzantiner, Vers 21 präzisiert: "...

Er erschafft für Euch Partnerwesen aus eurer eigenen Art, auf dass ihr ihnen zuneigen möget. Und Er ruft Liebe und Zärtlichkeit zwischen euch hervor."

Mohammed und Khadija bleiben bis zu deren Tod fast 25 Jahre lang in monogamer Ehe verbunden, obwohl die Viel-ehe damals eher die Norm ist. Sie haben sechs Kinder, die beiden Söhne sterben früh. Khadija ist weder verschleiert, noch ihrem Ehemann irgendwie untergeordnet. Mohammed kümmert sich um die Kinder und hilft bei der Hausarbeit. Liebe, Zärtlichkeit, Respekt und Gleichberechtigung herrschen zwischen den beiden, so bezeugen es zahlreiche Überlieferungen, die dem Islam allgemein wegen ihrer vorausgesetzten Faktentreue so wichtig sind. Khadija steht ihrem Mann auch spirituell zur Seite, als ihn die plötzlichen Offenbarungen zutiefst erschrecken.

Die sozialen Veränderungen, die der Islam beinhaltet, bedrohen die patriarchalischen Gesellschaftsstrukturen Arabiens in ihren Grundfesten: Erbrecht für Frauen, Mitbestimmung in der Ehe, eigenes Einkommen sowie Gleichheit vor Gott. Das geht vielen Männern von Anfang an zu weit und sofort nach Mohammeds Tod drehen Gelehrte und politische Machthaber das Rad energisch zurück.

Der sehr umstrittene und als Beweis seiner Frauenfeindlichkeit vielzitierte Vers aus dem Koran (Sure 4, Die Frauen, Vers 34) gehört in die Zeit des großen Murrens der Männer: die Frauen, von der neuen Religion unterstützt, treten zuhause selbstbewusst auf und fordern ihre neuen Rechte ein. Sie sind nicht mehr der Besitz der Männer, ihnen nicht mehr allzeit zu Diensten. Mit der Offenbarung besagten Verses wird sozusagen einem Kompromiss zugestimmt: "Was jene Frauen angeht, deren Widerspenstigkeit ihr Grund zu fürchten habt, ermahnt sie zuerst, dann lasst sie allein im Bett, dann schlägt sie, und wenn sie daraufhin auf euch achtgeben, versucht nicht ihnen zu schaden."

Eine Bestrafung, falls sie schon nicht zu vermeiden ist, soll zumindest nach strengen Angaben des Propheten erfolgen, mit Worten beginnen, dann zum Liebesentzug übergehen, bei fortgesetzter Renitenz wird eine körperliche Züchtigung erlaubt, und auf Unterwerfung muss Frieden folgen. Statt besonderer Frauenfeindlichkeit könnte man, im richtigen Kontext gelesen, in diesem Vers vielmehr einen Versuch des Propheten sehen, die Frauen auch da noch zu schützen, wo die Wut ihrer Männer nicht zu bremsen ist.

Eine wenig bekannte Überlieferung zeigt den Propheten in souverän undogmatischer Komplexität mit einer Frau, eine Szene, die so locker wirkt, dass sie fast modern anmutet: Eine junge Frau ging zum Propheten und bat ihn, der Scheidung von ihrem Mann zuzustimmen. Was hat er dir denn getan? Behandelt er dich schlecht? - Nein, das nicht. - Was dann? Sorgt er nicht für deine Bedürfnisse? - Doch, doch - Was ist dann der Grund? Schweigend wies die Frau auf eine sich nähernde Gruppe von Männern. Allen voran ging ein kleiner, schwächlicher Mann mit abstoßenden



Gesichtszügen. Die Frau zeigte auf ihn und flüsterte: DAS ist mein Mann. Da lachte der Prophet leise und sagte nach einer Weile: Na gut, ich bin einverstanden. Aber zahle ihm bitte eine angemessene Entschädigung!

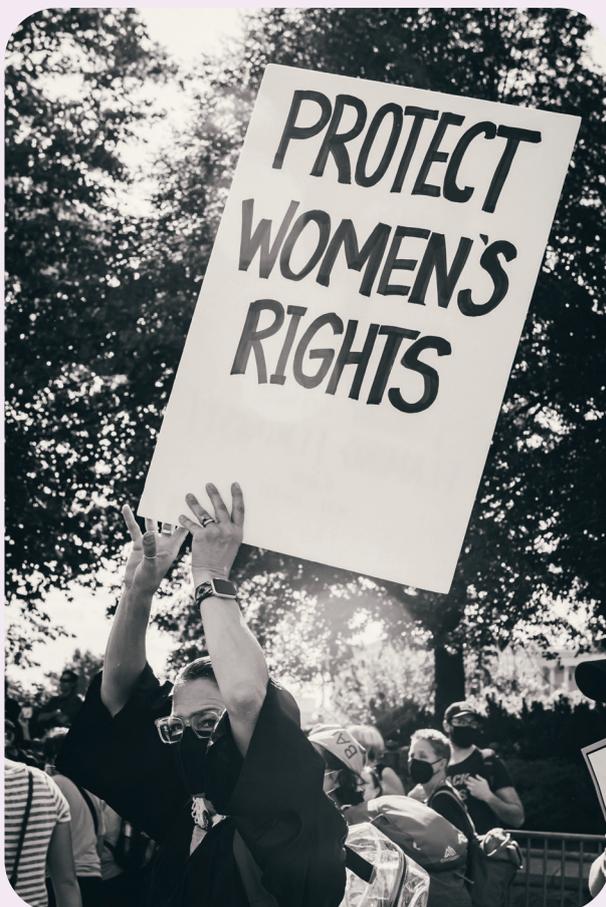
Wir können also mit Recht sagen: Nicht der Islam ist frauenfeindlich, sondern die Muslime. Nicht etwa Jesus, nicht einmal Paulus sind frauenfeindlich, sondern die Kirche mit ihren Dogmen und Textauslegungen, die die Macht der Männer zementiert. Dieses männliche Streben nach Macht, nach Dominanz und Kontrolle, nach der dauerhaften Unterdrückung der Frau fassen wir unter dem Begriff Patriarchat zusammen. In grauer Vorzeit scheint es auch ein Matriarchat gegeben zu haben. Letzte konkrete Spuren davon finden wir in einem biblischen Satz wie: "Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und an seinem Weibe hängen und sie werden sein ein Fleisch".

(1. Mose 2, 24 Lutherbibel) Im Epheserbrief übernimmt Paulus dieses Zitat, nennt es ein großes Geheimnis und überträgt es auf Christus und die Gemeinde. Das ist Theologie, explizit frauenfreundlich ist es nicht. Spuren eines Matriarchats lassen sich vermutlich auch noch in der Regelung des Judentums finden, wo die Glaubenszugehörigkeit allein von der Mutter übertragen wird.

Wo ist die Bruchstelle? Wo liegt der Grund für die vehemente und nur zu oft gewaltsame Verteidigung des Patriarchats? Sicher in der Entdeckung der Männer, was ihre direkte und unabdingbare Beteiligung an der Entstehung von Kindern betrifft. Ich stelle sie mir vor, diese frühzeitlichen Männer, ihre anbetende Bewunderung für die Frau, deren sich rundender Bauch ein Kind trägt, wird ihnen langsam peinlich, sie verleiht der Frau mystische Macht! Man muss dem Phänomen auf den Grund gehen! Sicher durch Tierbeobachtung, durch Beobachtung natürlicher Zyklen, am Himmel und in der Natur, wurde das Geheimnis definitiv und mit weitreichenden Konsequenzen entschlüsselt. Der Mann entdeckt seine Macht als Erzeuger, die Frau zum Depot seines Samens, und NUR seines! Degradiert, verliert ihre Anbetungswürdigkeit, ihre Macht über das LEBEN. Und von DIESER MACHT muss man sie definitiv fernhalten. Bis heute. Was sich z.B. im anscheinend nie endenden Streit um die Abtreibung äußert. Der Konflikt ist Jahrtausende alt und das Patriarchat inzwischen in Tausenden von Veröffentlichungen analysiert. Alice Schwarzer war die deutsche Fackelträgerin in dieser Angelegenheit... Die Natur des Patriarchats scheint umfassend ausgeleuchtet. Es bleibt, einen Aspekt zu betrachten, der den Feministinnen des ganz harten Flügels, die in allen Frauen Opfer sehen, sicher missfällt. Ich möchte dieses Phänomen betiteln: Das Patriarchat hat kein Geschlecht.

Zwar ist es ein von Männern geschaffenes Herrschaftssystem, seine Langlebigkeit und Stärke verdankt es dennoch der tatkräftigen Mitwirkung von Frauen an seinem Erhalt. Eine unverbrüchliche Solidarität von Frauen untereinander gibt es nicht. Mütter vergöttern konditionslos ihre Söhne, unterdrücken Töchter und Schwiegertöchter, aus welchen psychischen Beweggründen auch immer. Ich habe, in Marokko, wo ich viele Jahre verbrachte, Richterinnen erlebt, die geschiedenen Müttern für ihre Kinder einen winzigen Unterhalt zusprachen, oft aus dem Grund, sich die Lebensbedingungen von Frauen aus ärmeren Schichten nicht einmal konkret vorstellen zu können. Falls man im Rahmen der Rechtsprechung in Scheidungsfällen, in Fragen der Gütertrennung etc. auf eine größere Aufmerksamkeit weiblicher Richter für die reale Situation der Frauen, auf ein Suchen nach humaneren Ansätzen in der Justiz überhaupt, hoffen sollte, wird man meistens enttäuscht. "Männer und Frauen sind gleich." Alice Schwarzer hatte auf der Höhe ihres Kampfes eine starke Widersacherin, Esther Vilar. In deren Buch "Der dressierte Mann" werden Männer zu den wahren Opfern, ausgebeutet von perfiden, berechnenden Frauen. Es ist sicher ein Fehler, die Existenz eines solchen Frauentyps en bloc zu leugnen.

Die marokkanische Soziologin Fatima Mernissi hat sich einmal darüber geäußert, aus welchen unterschiedlichen Gründen Männer aus der westlichen und der arabo-muslimischen Welt Frauen als unwiderruflich "anders" und zwar qualitativ "schlechter" einstufen.



Nach ihrer Ansicht werten westliche Männer Frauen hauptsächlich ab, weil sie sie als geistig und intellektuell weit unter dem Mann stehend betrachten, symbolisch verkörpert wird dieser Frauentyp von der dümmlichen Blondine. Im arabo-muslimischen Raum hingegen werden die Frauen von Männern gefürchtet. Oft ist von ihrer machtvollen, hinterhältigen List die Rede. Aus diesem Grund müssen sie gezähmt, eingesperrt, verummumt und entmündigt werden, so gut es geht.

Aber auch im Christentum, in der Hexenverfolgung, stand Furcht im Vordergrund. Die Nähe zum Leben, zur Natur, zur Körperlichkeit, zu anders geartetem Wissen, das sie nicht versteckten, machte Frauen zu gefährlichen, vor allem unkontrollierbaren Wesen, nur auf eins aus, den Mann mit ihren Hexenkünsten zu ruinieren.

Wo beginnt eigentlich Gewalt gegen Frauen? Darüber besteht keineswegs ein allgemeiner Konsens.

Für die meisten, Polizei und Justiz inklusive, bedeutet Gewalt physische Gewalt verschiedenen Ausmaßes. Psychische Formen von Gewalt sind schwer einzuschätzen. Obwohl bekannt ist, dass sie viel tiefer gehende Schäden anrichten können.

In den USA der fünfziger Jahren wurden Ehen wegen "seelischer Grausamkeit" geschieden. Als Begründung wurde das damals kaum ernst genommen. Es erschien eine extravagante Ausrede für reiche Snobs. Inhalte verband man mit diesem Begriff nicht. Heute ist der Perverse Narzissmus in aller Munde, durchzieht tausendfach das Internet und ist als Psycho- oder Soziopathologie in jeder Facette erfasst. Dennoch, wehe der Frau, die sich in einer juristischen Klage dieses Terminus bedienen wollte. Sie hätte schon verloren.

Gewalt gegen Frauen, ihre Vergewaltigung in Kriegszeiten, gehört seit Jahrtausenden zu den strategischen Waffen angreifender Soldaten. Auch die Frauen im Ukrainekrieg bezeugen das heute.

Eine Ermordung von Frauen als Gruppe, aus dem einzigen, und zugegebenem Grund, dass sie Frauen sind, ist selten.

Am 6. Dezember 1989 um 17 Uhr 30 betritt der Terrorist Marc Lépine, in der Presse als "Maskulinist" bezeichnet, die Polytechnische Hochschule in Montréal. Sein Ziel, Frauen auszurotten, die einen, nach seiner Meinung ausschließlich Männern vorbehaltenen Berufszweig gewählt

haben. Er zwingt die Männer, den Raum zu verlassen und treibt die Frauen im hinteren Teil zusammen. Während er auf sie schießt, brüllt er: "Ihr seid Frauen, ihr werdet Ingenieure! Ihr seid alle Feministen! Ich hasse Feministen!". Er ermordet 14 Frauen, allein weil sie Frauen sind und begeht anschließend Selbstmord.

Für das Dilemma, das die Beziehung von Mann und Frau prägt, scheint keine Lösung in Sicht. Sie stammen einfach von verschiedenen Planeten, wie ein erfolgreicher Buchtitel es suggeriert.

Im letzten Jahrzehnt zeichnet sich immer stärker eine "Lösung" ab. Nämlich die Geschlechterfrage gleichsam auszuhebeln, abzuwandeln, durch Vervielfältigung zu entschärfen, oder wie immer man es nennen kann.

Ich spreche nicht von gleichgeschlechtlichen Beziehungen, deren Existenz in der menschlichen Gesellschaft uralt ist, immer wieder verteufelt und verurteilt, immer gelebt, offen oder heimlich, absurderweise als "gegen die Natur" bezeichnet, obgleich z.B. im Tierreich weit verbreitet.

Nein, ich spreche von denen, die auf den neuen Formularen zur



Geschlechtszugehörigkeit jetzt "Divers" ankreuzen können. Ich kann Verständnis für den Wunsch nach Geschlechtsumwandlung aufbringen, Mitgefühl fürs das Leiden, das diesem Wunsch zugrunde liegt. Jeder soll sich nennen, anziehen und stylen können wie er möchte, verkehren mit wem er will. Aber zur wirklichen Problemlösung sollte man dieses Phänomen vielleicht nicht vorschlagen. Dazu taugt es vermutlich nicht, solange Frauen und Männer sich zu ihren Chromosomen, von denen es nach meinen Informationen nur zwei Paare gibt, irgendwie "konform" zu verhalten versuchen, Frauen spezifische Probleme antreffen und Männer, immer ratloser, den Refrain von Manfred Krug "Wann ist ein Mann ein Mann?" in Endlosschleife trällern.

Meine "gefühlte" Kritik an einer gewissen neuen Arroganz, gepaart mit Dummheit und dem Verfehlen echter Prioritäten, fand ich in einer brillanten Karikatur (Stern) wieder: Zwei Frauen sitzen an einem Bistrotisch und trinken Wein. Die eine „in selbstsicher salopper Haltung“ wendet der anderen ihr Halbprofil zu und sagt in blasierendem Ton: "Die iranischen Frauen lenken mit ihrem Protest von unserem Kampf um gendergerechte Sprache ab! Solidarität unter Frauen sieht anders aus!".

Was also tun?

Wie geht man die schwerste aller Aufgaben an, nämlich Mentalitäten zu verändern? Neue Denk- und Wissens Elemente aufzunehmen und in sich zu verarbeiten, um sie dann in Aktion umsetzen zu können und zu wollen. Die Ziele dieses Handelns sollten vorher durchdacht und klar umrissen sein. Sie sollten sich an für Mensch, Natur und Gesellschaft positiven Werten ausrichten.

Im Kontext unseres Themas haben wir es mit Jahrtausende altem Ballast zu tun, mit Leitsätzen religiösen, moralischen und politischen Inhalts, die mit Sicherheit in die falsche Richtung führen, d.h. einer für Mensch, Natur und Gesellschaft guten Entwicklung schaden, mit Herrschaftsstrukturen, die die Hälfte der Menschheit, in unserem Fall die Frauen, benachteiligen. Warum vor dieser unlösbaren Aufgabe nicht gleich kapitulieren? Weil wir nicht in bewegungslosem Zustand verharren können! Solange wir leben, müssen wir uns bewegen. Wir können uns im Kreis drehen, rückwärts gehen. Oder aber vorwärts, auf ein von uns gewähltes positives Ziel zu.

Was die Erziehung betrifft, sind hier die Mütter angesprochen. Sie haben es weitgehend (wenn natürlich auch in Grenzen) in der Hand mitzubestimmen, was für ein späterer Typ von Mann ihr kleiner Junge sein wird:

Ein Macho mit Macht- und Kontrollallüren?

Ein Feigling, der nicht selbst entscheidet und sich vor Verantwortung drückt?

Ein Mann mit Beziehungsfähigkeit und Verantwortungsgefühl. Mit intaktem Selbstwertgefühl und Kommunikationsfähigkeit?

Das ist viel verlangt. Die Mütter müssten sich zunächst einmal des Impacts ihres Einflusses auf das Kind bewusst werden. Das Verlangen, den Sohn lebenslang fest an sich zu binden, besser, ihn zu fesseln, oft ohne Rücksicht auf seine Lebenspartnerin, entsteht vielfach, dies sicher unbewusst, aus der tiefen Frustration heraus, die sie in ihrer Rolle als Ehefrau erfahren mussten.



Noch einmal: Bewusst oder unbewusst, der Einfluss der Mütter auf ihre Söhne bleibt groß und es wäre ein großer Schritt in die richtige Richtung, wären sie sich darüber im klaren und würden diesen Einfluss positiv nutzen können. In Malaysia, so hörte ich, müssen junge Paare vor der Eheschließung eine Art Ehefähigkeitsdiplom erwerben, dazu müssen sie gemeinsam einen Kurs besuchen, zu dessen Inhalten, Dauer und Ablauf mir nichts Näheres bekannt ist. Man kann ihn sich natürlich wie einen Kochkurs vorstellen, ein wenig Fun, ein nettes Gericht als Endziel, rasch gegessen, letztlich relativ belanglos. Oder wie einen der langweiligen Integrationskurse, wo die Teilnahmepflicht im Vordergrund steht, jeder Enthusiasmus, jede Neugier oft im Keim erstickt wird.

Oder aber : man könnte sich ein spannendes Curriculum ausmalen, bunt gemischt aus vielen Aspekten - psychologisch, sexuell, religiös, ethisch, juristisch, praktisch - zu denen sich die Teilnehmer*innen vermutlich selbst bereits Fragen gestellt haben. Man könnte sich tolle Unterrichtstechniken ausdenken, über Konfliktsimulation bis zur gemeinsamen Planung einer Wohnungseinrichtung. Man könnte trainieren miteinander zu kommunizieren, denn an mangelnder oder mangelhafter Kommunikation scheitern viele Beziehungen. Man könnte gemeinsam Begriffe definieren: was bedeutet Verantwortung, was ist Missbrauch, was ist Gewalt. ODER WAS IST LIEBE.

Dabei könnte man z.B. (nach Erich Fromm) betonen, dass es bei Liebe nicht nur um ein schönes Gefühl geht, sondern um ein Versprechen, ein Bekenntnis, eine Verpflichtung. Dass unabdingbare Bestandteile von Liebe der RESPEKT, gegenseitige FÜRSORGE und ERKENNTNIS sind.

In der Bibel ist das Wort Erkenntnis ein, wie ich finde wunderschönes, Synonym für Geschlechtsverkehr. Der Mann erkennt seine Frau. Er erfährt, er weiß, wer sie ist, was sie ist. (UND ebenso die Frau natürlich). Sie sind einander von jetzt an keine Fremden...

(Wie oft heißt es: Er/ Sie ist mir eigentlich völlig fremd; wir sind einander fremd geworden; die Partner haben sich entfremdet. Da könnte es zu einem Wiedererkennen kommen...)

"Liebe ist der Raum, den man dem anderen gibt, er selbst zu sein." So definiert es Erich Fromm.

Ziel ist es, ganz zu sich selbst zu kommen. In der Liebe schenkt, bereitet mir der/die Geliebte diesen Raum der Entfaltung. Keine Dominanz, keine Machtpositionen, die verteidigt werden. Kein aufgeblasenes Ego. Keine Vereinnahmung. Stattdessen Freiraum als Geschenk. Die gegenseitige Einladung zum Wachsen, zur Selbstentfaltung.

Dieses gemeinsame Lernen, Verstehen und Handeln könnte ein fruchtbarer Ansatz und Anreiz zum Wandel sein...

Wobei der Akzent auf diesem "GEMEINSAM" liegt, das zukunftsträchtige Element darin beschlossen. Männer und

Frauen zusammen. Damit greifen wir aber gleichzeitig auf die Essenz der Schöpfung zurück, wie sie Bibel und Koran aufzeigen: gemeinsam, gleichgestellt sein trotz Verschiedenheit, gegenseitige Hilfe. Liebe und Zärtlichkeit.

Was mir Hoffnung macht, ist die politische Basis und Untermauerung, die diese Vorstellung erfahren hat: in der Rebellion im Iran, von den FRAUEN ausgelöst, haben sich ihnen MÄNNER im Kampf zur Seite gestellt, Männer sind für eine "Sache" der Frauen zu Märtyrern geworden, von einem grausamen, absurden System ermordet, hatten sie der jungen Revolution ihre Stärke gebracht, und damit größere Hoffnung. Durch diesen Schulterchluss scheint sich Festgefahrenes zu bewegen, wenn auch wir dazu beitragen. Jeder von uns. Wie auch immer.

Vor einigen Tagen hörte ich zu meiner freudigen Überraschung die deutsche Abgeordnete Lamy Kaddor, syrischer Abstammung, eine Ansprache im Bundestag genau in diesem Tenor halten. Dieses GEMEINSAME wurde explizit als Grundpfeiler feministischer Außenpolitik angesprochen.

Vieles kommt da für mich zusammen. Vielleicht haben wir schon den notwendigen Anlauf auf allen Ebenen genommen, das Vage, das Rückschrittliche, das unverbindliche Zuschauen, das Abdriften in Absurdität, in Gewalt und Verantwortungslosigkeit zu überwinden.

Am Tor zu diesem Neuen steht für mich ein Bild, ein Bild wie aus einem Film, Herzklopfen und Erleichterung erzeugend... Es entstand vor meinen Augen während des Berichts einer jungen, wunderbar klugen und tapferen Iranerin: Sie befindet sich am Rand einer Demonstration. Es ist schon Abend, dunkel, kalt. Die Polizei erscheint, treibt die Demonstranten brutal auseinander. Die junge Frau läuft weg. Sie läuft so schnell sie kann, läuft auf einer dunklen Straße, sie spürt ihre Verfolger... Etwas berührt sie von hinten, sie stolpert, fällt hin, rafft sich auf, läuft weiter in dem Gefühl, nun sei das Ende nahe. Sie hört ein Auto heranzufahren. Plötzlich bremst es neben ihr, eine Tür wird aufgerissen und ein junger Mann ruft "Schnell! Schnell! Steig ein!". Sie wirft sich auf den Sitz, atemlos, irgendetwas schmerzt, sie atmet mit Mühe. "Ein Glück", sagt der junge Unbekannte, "das war knapp". Er lächelt. Hinter ihnen und vor ihnen ist die Straße frei.

Autorin: Sabine Wollbrecht

1947 in der DDR geboren, musste Sabine Wollbrecht 1956 mit ihren politisch verfolgten Eltern nach West-Berlin fliehen. 1976 zog sie nach Marokko, wo sie über 40 Jahre am Goethe-Institut in Rabat tätig war. Sabine ist Germanistin und Theologin. Sie hat sich viele Jahre besonders gerne im GRIC engagiert - eine Islamisch-Christliche Forschungsgruppe.

Sabine Wollbrecht hat bereits Romane und Sammlungen von Kurzgeschichten veröffentlicht und schreibt regelmäßig für verschiedene Zeitschriften.



SEITE . / 10 Iran

IM 18. JAHRHUNDERT WAR DAS PERSERREICH EINE GROSSMACHT. WÄHREND DER RUSSISCH-PERSISCHEN KRIEGE ZWISCHEN 1804 BIS 1828 VERLOR PERSIEN MEHRERE GEBIETE. DIE AUTORITÄT DER KAJAR-DYNASTIE WURDE GESCHWÄCHT.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand eine echte Revolution im politischen Sinne statt. Die persische Verfassungsrevolution ermöglicht am 30. Dezember 1906, erstmals in der Geschichte, das Inkrafttreten einer Verfassung. Weitgehend von der belgischen Verfassung von 1831 inspiriert, sieht diese die Gleichheit vor dem Gesetz, die Presse-, Meinungs- und Vereinigungsfreiheit, den Schutz von Personen und Eigentum sowie die Schaffung eines öffentlichen Bildungswesens vor. Der Schiismus wird zur offiziellen Religion erklärt. 1926 krönte sich Reza Khan durch einen Putsch zum Schah. Er wird eine Modernisierungspolitik im großen Stil nach dem Beispiel Mustafa Kemals durchführen. Er geht sogar so weit, das Tragen des Schleiers zu verbieten und Männer dazu zu verpflichten, Kleidung im "westlichen Stil" zu tragen. Der Staat wird bis zum Sturz des letzten Schahs - Mohammad Reza Pahlavi - im März 1979 monarchisch bleiben. Mohammad Reza Pahlavi will den Iran weiter modernisieren, um ihn zu einer einflussreichen Macht auf der internationalen Bühne zu machen. Die US Eisenhower-Regierung entwickelt einen Plan zum Sturz von Mossadegh (Anführer der nationalistischen Liberalen) mit dem Namen „TP-AJAX“. Am 15.

“Er geht sogar so weit, das Tragen des Schleiers zu verbieten und Männer dazu zu verpflichten, Kleidung im "westlichen Stil" zu tragen.”



August 1953 unterzeichnet der Schah ein Dekret, mit dem Mossadegh abberufen und Zahedi zum Premierminister ernannt wird und als Putsch vom 19. August in die Geschichte eingeht. Somit war der „Mossadegh-Mythos“ geboren. Eine Figur des Widerstands gegen den Schah ist Ayatollah Khomeini, einer der Führer der religiösen Opposition. Er wird 1964 ins Exil gezwungen. Im Sommer und Ramadan 1978 demonstrieren immer mehr Menschen auf den Straßen Teherans. Die Geistlichen, die eine islamische Republik wollen, die Linken und die Liberalen schließen sich zusammen und fordern den Abzug des Schahs sowie die Rückkehr Khomeinis. Am 16. Januar 1979 flieht der Schah außer Landes. Ayatollah Khomeini kehrt zurück und verkündet am 1. April 1979 die Islamische Republik.

Die Geiselnahme am 4. November 1979 in der Botschaft der Vereinigten Staaten, die 444 Tage dauern wird, radikalisiert und isoliert international den Iran. Der irakische Angriffskrieg von 1980 bis 1988 stärkt das iranische Regime. Am 9. August 1989 tritt Ali Khamenei die Nachfolge von Khomeini an und kontrolliert das Land. Nach Wiederwahl von Mahmud Ahmadinedschad im Jahr 2009 als Präsident, kommt es zu studentischen Demonstrationen. Am 20. Juni 2009 wurde eine junge Iranerin, Neda Agha-Soltan, von den Basijis (einer paramilitärische Miliz) erschossen und starb vor laufender Kamera. Neda Agha-Soltan wird damit zu einer echten Figur des Aufstands.

Am 13. September 2022 wird Mahsa Amini von der Sittenpolizei verhaftet, weil sie „unangemessene Kleidung“ trug, Haare ragten aus ihrem Schleier heraus. 3 Tage später, am 16. September, wird sie an den Folgen ihrer Verletzungen während ihrer Festnahme sterben. Ihr Tod löst in vielen Städten im ganzen Land Proteste aus. Mahsa Amini wird zum Symbol des Kampfes für Frauenrechte und Freiheiten. Die Frauen fangen an, ihre Schleier zu verbrennen und ihre Haare abzuschneiden, ihr Kampfschrei: „Frau! Leben! Freiheit!“.

Aber das Einzigartige im Vergleich zu anderen Protestbewegungen ist, dass die Wut alle Bevölkerungsschichten und alle Frauen betrifft, sprichwörtlich die Hälfte der iranischen Bevölkerung. 1999 betraf die Revolte die Studenten, 2009 eher die Mittel- und Oberschicht und 2017/2019 mehr die Arbeiterklasse. Aber die Revolte von 2022 ist eine Art Synthese dieser drei Bewegungen.

Am 3. Dezember 2022 verkündete der Generalstaatsanwalt plötzlich, dass „Parlament und Justiz an der Frage des Schleiertragens arbeiten“, ohne zu präzisieren, was am Gesetz geändert werden könnte. Auch die Staatsanwaltschaft kündigte am 4. Dezember die Abschaffung der Sittenpolizei an.

Der Staatsanwalt stellte jedoch klar, dass der Schleier weiterhin obligatorisch sei und dass die Justiz "weiterhin das Verhalten der Bürger in der Gesellschaft überwachen" werde.



Für die Zukunft stehen zwei Szenarien im Raum: entweder eine weitere Unterdrückung, die eine Spirale von neuen Aufständen hervorrufen wird oder aber es kommt zu einer „vorrevolutionären“ Phase.

Die Zukunft wird zeigen, ob diese Ankündigungen nur ein weiteres Mittel zum Abbau von Spannungen waren oder, ob sie reale Auswirkungen auf die iranischen Bürger*innen haben werden. Es ist möglich, dass diese Ankündigungen das Gesetz über den Hijab nicht ändern und, dass anstelle der Sittenpolizei eine andere Miliz geschaffen wird. Wie dem auch sei, diese Ankündigungen sind seit 1979 absolut einmalig und verleihen Hoffnung.

Autor: Anwar Guerch

“Frau!
Leben!
Freiheit!”

Der Mensch als Verbraucher und Konsument



Immer häufiger haben wir das Gefühl, dass wir die Identität am Eingang zum Supermarkt oder den immer größer werdenden Einkaufstempeln in den Innenstädten abgeben. Allein unsere Bezeichnung - wie wir im Fachjargon der Werbeindustrie genannt werden, lässt berechnete Zweifel aufkommen. Die Vertriebsmaschinerie sieht uns nicht als Individuen und Menschen, sondern bezeichnet uns als Verbraucher*innen und als Konsumenten. Dabei spielen die gesellschaftliche Ausrichtung, das Einkommen oder unser Alter keine Rolle. Jeder neu geborene Mensch ist ein neuer Konsument und ein(e) Verbraucher*in, der/die im Laufe seines/ihrer Lebens für Wirtschaftswachstum sorgen und zahlreiche Konsumgüter verbrauchen wird.

Es ist weder schön noch menschenwürdig, auf den Geldbeutel reduziert und als Konsummasse der Industrie angesehen zu werden. Doch wie können wir uns dagegen wehren? Was kann jeder einzelne tun, um nicht länger in dieser Treitmühle zu strampeln und den Blick nicht aus dem Hamsterrad zu wenden?

Ganz einfach: Wir besinnen uns wieder darauf, wer wir wirklich sind und was wir wollen. Was macht unser Menschsein aus? Ganz sicher ist es nicht der Konsum, sondern unsere Identität und das einzige, was wir im Leben autark bestimmen können: Unser freier Wille.

Der Konsumgesellschaft den Rücken kehren und gesünder leben

Seien Sie sich gewiss: Gegen die Konsumgesellschaft und den Werbeterminus gibt es nichts von Ratiopharm. Die Nebenwirkungen dieser Gesellschaft sind Ihnen bereits bekannt und Sie können darauf verzichten, Ihren Arzt oder Apotheker nach den Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen zu fragen. Da hilft auch kein "Wie für Sie gemacht Kredit", denn ein Verzicht auf Ihr Leben als Konsument und Verbraucher bringt nur eine Nebenwirkung mit sich: Sie fühlen sich wieder frei und enthusiastisch. Sie spüren, dass Ihnen gar nichts fehlt und merken nun, was Sie in den letzten Jahren Unnötiges und Unsinniges konsumiert haben.



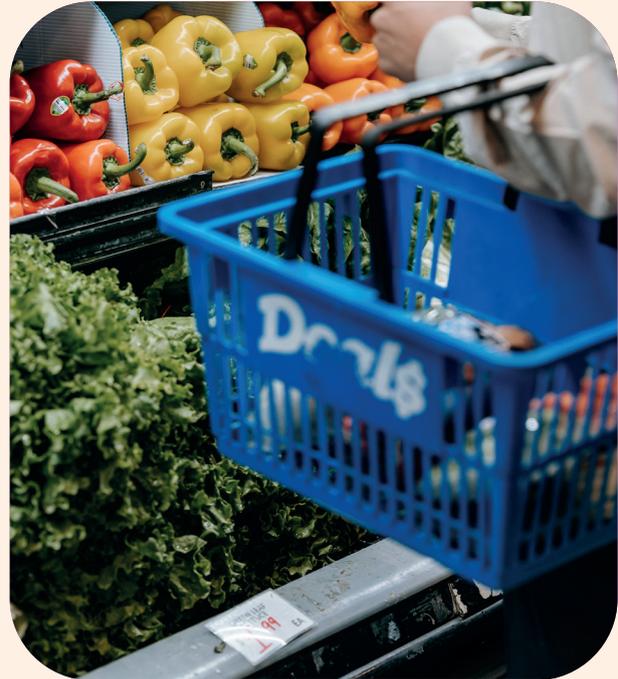
In einer Welt aus Leistungsdruck, aus Missgunst und Neid ist es nicht einfach, sich der ein oder anderen Verlockung zu entsagen. Mit diesen Tipps gelingt Ihnen der Ausstieg ganz einfach und Sie werden merken, dass Sie nichts verlieren, sondern zugewinnen.

1. Schalten Sie den Fernseher einfach mal aus und beschäftigen sich mit einem guten Buch oder Ihrer Familie.
2. Sehen Sie sich keine Filme mit Werbeunterbrechungen an, geben Sie Ihrem Unterbewusstsein kein Futter.
3. Lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass Ihnen Ihr Mobilfunk Anbieter nach einem Jahr ein neues Smartphone anbietet.
4. Sie müssen auch kein neues Auto kaufen, nur weil die Werbung Ihnen damit ein neues Lebensgefühl suggerieren möchte.
5. Vertrauen Sie auf Produkte aus Ihrer Region und lernen Sie wieder in Kontakt mit echten Menschen - den Landwirten, Bauern und Erzeugern zu kommen.
6. Schließen Sie Online Shopping aus: Sie kaufen eh immer mehr, als Sie eigentlich benötigen.
7. Werden Sie aktiv und schaffen Sie sich sinnvolle, erfüllende Freizeitbeschäftigungen, die die Lust nach Konsum vergehen lassen.
8. Treffen Sie Gleichgesinnte und fangen Sie tiefgründige Gespräche an. Glauben Sie mir: Es wirkt!
9. Beziehen Sie Ihre Familie mit ein. Ihr Kind braucht kein neues Lego, wenn sich im Kinderzimmer bereits Türme stapeln.
10. Sehen Sie Feiertage wieder als das, was sie sind und verbringen diese ohne überbezahlte Geschenke im Kreise Ihrer Lieben.

Zugegeben: Anfänglich dürfte Ihre neue Orientierung vor allem bei Ihren Kindern auf Ärger und schlechte Laune stoßen. Doch wenn Sie ehrlich sind, was haben Sie dabei empfunden, als Sie Ihrer zehnjährigen Tochter den Wunsch nach einem iPhone erfüllt und dafür einen Kredit aufgenommen haben? Führt Ihr neues Auto, an dem Sie immer noch abzahlen besser als das Auto, das Sie vorher fuhren? Wie viele Gegenstände brauchen Sie wirklich? Wenn Sie in sich kehren, werden Sie vielleicht merken, dass manche Dinge nur ungenutzt herumstehen oder nur für Gäste vorgesehen sind, die selten kommen.

Es sind die kleinen Dinge, die Ihnen mehr Lebensgefühl schenken und Ihre Lebensqualität erhöhen. Und es sind kleine Beiträge, die jeder einzelne von uns leisten und damit eine bessere menschenorientierte Gesellschaft fördern kann. Weder Sie noch ich sind ein(e) Konsument*in und ein(e) Verbraucher*in. Wir sind Menschen, die einen Namen und Wünsche, Träume und Ideen haben. Leben Sie Ihr Leben und denken daran: Sie leben nur einmal und Ihr Leben ist keine Generalprobe, sondern die erste und einzige Aufführung.

Wenn Sie weniger konsumieren, verbrauchen Sie weniger und schaffen damit einen Mehrwert, der keinen Trends unterliegt und den Ihnen niemand nehmen kann.



Die beste Ernährung bei Endometriose – der Speiseplan gegen das Frauenleiden

Die Nährstoffe, die wir täglich mit unserer Nahrung aufnehmen, kommen da an, wo sie gebraucht werden - in jeder Zelle des Körpers. Daher kann Ernährung bei diversen Erkrankungen eine entscheidungserhebliche Bedeutung zur Krankheitsverhütung oder zur Verbesserung des Krankheitsbildes haben. Endometriose ist davon nicht ausgeschlossen.

Was genau ist Endometriose?

Bei der Endometriose handelt es sich um eine recht häufig auftretende gynäkologische Erkrankung. Dabei siedeln sich gebärmutterartige Zellen außerhalb der Gebärmutter an. Endometriose ist keine maligne Erkrankung. Dennoch kann sie mit hohem Leidensdruck einhergehen. Geschlechtsreife Frauen betrifft die Erkrankung am häufigsten. Selten wird Endometriose vor dem Einsetzen der ersten Menstruationsblutung festgestellt. Selbiges gilt für die Zeit des Klimakteriums. Die Zellen, die sich außerhalb der Gebärmutter, etwa an den Eierstöcken, ansiedeln und eine Art Inseln bilden, werden Endometrioseherde genannt. Endometrioseherde können verschiedene Organe, wie den Darm, die Harnblase oder die Eierstöcke befallen. Die Ansiedlung der Zellinseln im Gehirn oder der Lunge ist möglich, jedoch selten.

Welche Beschwerden treten bei einer Endometriose auf?

Die Betroffenen klagen in der Regel über, teils starke, Unterleibsschmerzen, Menstruationsschmerzen und auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die Zellinseln agieren in Abhängigkeit des Geschlechtshormones Östrogen. Einige Patienten können in der Zeit Ihrer Periodenblutung nicht arbeiten. Insgesamt belastet eine Endometriose die Betroffenen teils sehr. Weiterhin kann es auch beim Wasserlassen oder bei der Stuhlentleerung krankheitsbedingt zu Schwierigkeiten kommen. Weitere Zeichen sind Müdigkeit, Erschöpfungen, teils Schmerzen im Rücken oder unangenehme Blähungen. Betroffene der Endometriose fühlen sich auch psychisch durch die Einschränkungen stark belastet, insbesondere, wenn krankheitsbedingte Unfruchtbarkeit auftritt. Die Ansiedlung der Zellen kann zu sogenannten "Schokoladenzysten" führen. Diese Zysten können sehr groß werden und sind mit Blut gefüllt, dass nach einiger Zeit eine schokoladenähnliche Farbe an-

nimmt. Eine solche große Zyste an einem Eierstock kann auch dazu führen, dass der Eierstock quasi abgeschnürt wird. Solche Zustände erfordern dringendes Handeln und stellen einen Notfall dar. Es muss dann umgehend eine Operation stattfinden, um Komplikationen zu vermeiden und etwa den betroffenen Eierstock erhalten zu können.

Wie wird eine Endometriose behandelt?

Die Schmerzen der Endometriose werden in der Regel mit Analgetika behandelt. Auch Ruhe und Verständnis des Partners können zumindestens entlastend für die Betroffene sein. Medikamentöse oder operative Therapien können, in Abhängigkeit der Schwere der Erkrankung, indiziert sein. Falls eine Operation im Raum steht, sollten Betroffene sich hierfür an ein zertifiziertes Endometriosezentrum wenden. Mittlerweile gibt es gute Medikamente, wie etwa das Hormonpräparat Visanne. Ähnlich wie eine Antibabypille wird dieses Mittel täglich, jedoch ohne Einnahmepause, eingenommen. Die meisten Patientinnen haben unter der Einnahme dieses Medikamentes auch keine oder nur eine sehr leichte Regelblutung.



Wie kann eine optimierte Ernährung bei Endometriose helfen?

Das Wichtigste vorweg: Heilbar ist eine Endometriose durch eine Ernährungsumstellung nicht. Sie kann lediglich zur Linderung der Krankheitsbeschwerden beitragen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Sind Sie von einer Endometriose betroffen, sollten Sie frisches Obst und frisches Gemüse, insbesondere Spinat, Brokkoli, Kohl, Kartoffeln, Tomaten, Bananen, Grapefruit, Orangen und Beeren bevorzugen. Beim Fleischverzehr sollten Sie besser zu weißem Fleisch greifen, etwa Pute und Huhn.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist generell gesundheitsfördernd. Verzehren Sie daher auch Vollkornprodukte, Meeresfische wie Thunfisch, Lachs, Schalentiere, Sardinen oder Sardellen. Gut geeignet sind auch Sojaprodukte, wie Sojabohnen, Sojamehl, Tofu oder Sojasprossen. Auch Samen und Körner sind sinnvoll. Genießen Sie daher auch ruhig Nüsse, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen. Lebensmittel, die reich an Magnesium sind, sollten ebenfalls auf Ihrem Speiseplan stehen. Hierzu zählen etwa Haferflocken, Reis, Mais oder Weizenkeime. Olivenöl, Fischöl, Rapsöl oder Leinöl sind bedenkenlos konsumierbar.



Kann Nahrung die Schmerzen bei Endometriose lindern und Entzündungen reduzieren?

Ungesättigte Fettsäuren, wie etwa Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Körper. Mithilfe dieser ungesättigten Fettsäuren kann Ihr Körper Prostaglandine produzieren. Diese sind entzündungshemmend. Bei Endometriose ist es daher ratsam reichlich Nüsse, Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne zu essen. Meeresfisch und Geflügelfleisch sollte nach Möglichkeit mindestens drei mal pro Woche verzehrt werden.

Vermeiden Sie Transfette. Diese schädigen Zellwände und hemmen die Bildung von entzündungshemmenden Prostaglandinen. Gehärtete Fette oder frittiertes Essen sollten Sie daher besser meiden. Als Alternative können Sie auf Palmfett oder Kokosfett zurückgreifen.

Weitere Entzündungshemmer sind die Vitamine C, E und A, sowie Selen. Frisches, rohes Gemüse und Obst sollte daher reichlich konsumiert werden. Da Zink ebenso anti-entzündlich wirkt, können Käse, Eier, Weizenkleie, Roggenkeime, Bierhefe oder Kürbiskerne als hervorragende Zinkquelle dienen.

Bei Histamin sollten Sie als Betroffene vorsichtig sein. Es kann nämlich schmerzverstärkend wirken. Halten Sie daher besser Abstand von Rotwein, Bier, Wurst oder Räucherwaren.



Können die endometriosebedingten Menstruationsbeschwerden gelindert werden durch Nahrungsmittel?

Unterleibskrämpfe im Zeitraum der Regelblutung belasten viele Endometriosepatienten. Hilfreich kann Magnesium, Vitamin C, E und B, sowie Nachtkerzenöl sein. Bei Milch- und Milchproduktionen sollten Sie vorsichtig sein und den Konsum reduzieren. Endometriose-Patienten vertragen oftmals keine Kuhmilch. Alternativen könnten Milchprodukte von der Ziege oder vom Schaf sein.

Magnesium hat krampflösende Eigenschaften. Mögliche Nahrungsquellen hierfür sind beispielsweise Trockenfrüchte, Amaranth, Quinoa, grünes Blattgemüse oder Sojabohnen. Nachtkerzenöl kann starke Blutungen minimieren.

Kann eine optimierte Ernährung endometriosebedingte Darmbeschwerden lindern?

Beim Krankheitsbild Endometriose kommt es zumeist zur Hormontherapie. Häufig sind auch Verwachsungen. Die Darmflora bei Endometriose ist häufig gestört aufgrund von Entzündungsprozessen.

Insgesamt sind Getreidesorten wie Kamut, Dinkel, Mais oder Hirse empfehlenswert. Bei Darmbeschwerden sollte grundsätzlich auch eine Glutenunverträglichkeit oder ein Hefepilzbefall abgeklärt werden, unabhängig von der bestehenden Endometriose.

Tipp:

Sollten Sie etwas mehr auf die Waage bringen, empfiehlt sich die Reduktion des Übergewichtes. Östrogene werden in den Fettzellen gebildet und fördern somit das Krankheitsgeschehen bei Endometriose.

Kann der Hormonhaushalt bei Endometriose günstig beeinflusst werden durch Ernährung?

Endometriose ist östrogenabhängig.

Bestimmte Lebensmittel enthalten sogenannte Phyto-Östrogene. Diese docken an den Östrogenrezeptoren an, woraufhin der Körper die eigene Produktion hemmt. Nennenswert sind hier Sojaprodukte.

Auch Bioflavonoide sind an dieser Stelle erwähnenswert. Es handelt sich um östrogenwirksame Substanzen. Beeren, Orangen, Melonen oder Grapefruits sind ideale Bioflavonoide-Quellen. Bioflavonoide senken weiterhin das Risiko für Brustkrebs und haben positive Effekte im Klimakterium. Sie stoppen die körpereigene Produktion des Geschlechtshormons Östrogen.

Grundsätzlicher Tipp zur Ernährung bei Endometriose

Bevorzugen Sie möglichst Bio-Produkte. Diese enthalten keine Antibiotika oder zusätzliche Hormone.

Weiterhin wird das Umweltgift Dioxin mit der Erkrankung Endometriose in Verbindung gebracht. Greifen Sie daher auf möglichst Bioqualität zurück und waschen Sie Ihre Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich. Kochen und Grillen ist gegenüber dem Braten und Frittieren zu bevorzugen. Überdenken Sie auch Ihren Kaffee-Konsum. Kaffee hat ungünstige Effekte auf die Eierstöcke und bei Endometriose oder bei Kinderwunsch möglichst zu vermeiden. Getreidekaffee kann eine gute Alternative sein. Neben Kaffee, sind auch Alkohol und Nikotin nicht ratsam bei Endometriose. Darüberhinaus sollten Sie auch Abstand von Fertigprodukten nehmen. Diese sind häufig übersalzen, zu zuckerreich oder enthalten schädliche Zusatzstoffe.

Fazit

Eine Endometriose ist nicht heilbar. Neben ärztlich verordneten Therapiemaßnahmen, kann eine Ernährungsoptimierung jedoch zur Linderung der Beschwerden beitragen und so die Krankheit positiv beeinflussen.

Hashtag Shitstorm: Risiken und Nebenwirkungen in den sozialen Medien

Schöne neue Zeit ... oder doch nicht? Die Digitalisierung hat einige Vorteile - aber auch viele nicht zu unterschätzende Nachteile in unser Leben gebracht. Nie konnte man sich so schnell mit anderen Menschen auf der ganzen Welt verbinden wie in Zeiten von Facebook, Instagram, Twitter und Co. und nie konnte man seinen Ruf so schnell ruinieren, wie im sozialen Netzwerk. Mobbing, Shitstorms und Verhöhnung und Anfeindung sind vier tägliche Begleiter, wenn Sie sich in sozialen Medien bewegen. Schon ein Foto oder ein Like, ein kleiner Beitrag oder ein schneller unüberlegter Post können Ihr Leben von jetzt auf nachher verändern. Am Beispiel des ehemaligen Twitter-Präsidenten Donald Trump sahen Sie, wie sich die Welt um Fake News und Meinungsbildung in Kurzform dreht.

Wie können Sie einem Shitstorm vorbeugen und keinen Anlass für die Beurteilung Ihrer Person geben? Klar: Indem Sie vollständig auf soziale Medien verzichten und Ihr Privatleben dort leben, wo es hingehört - in Ihrer Privatsphäre. Doch für die meisten Menschen ist dieser Tipp heute keine Basis für ihren Lifestyle, sondern eine Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit und liebgewonnenen Hobbys. Niemand muss sich vollständig entsagen, da schon der bewusste Umgang mit sozialen Netzwerken vor persönlichen Angriffen und öffentlichen Beurteilungen schützt. Denken Sie daran: Das Internet vergisst nicht - auch wenn Sie peinliche Fotos und Beiträge kurz nach deren Veröffentlichung wieder löschen!

Risiken und Nebenwirkungen im Social Web vermeiden

Selfies, die direkt vom Urlaubsstrand bei Instagram veröffentlicht werden oder ein Beitrag, aus der Hitze des Gefechts heraus veröffentlicht oder gelikt, können den Grundstein für Probleme in Ihrem Privatleben lenken. Am Beispiel des Urlaubsfotos lässt sich die Gefahr der sozialen Medien besonders gut verdeutlichen. Sie zeigen nicht nur Ihrem Chef (bei dem Sie sich krankgemeldet haben), sondern auch potenziellen Einbrechern, wo Sie sich gerade befinden. Am besten stellen Sie das Foto oder Kurzvideo noch mit einem Standortvermerk ein oder fotografieren sich an einer Sehenswürdigkeit, deren geographische Lage auch dem dümmsten Einbrecher bekannt ist. Ehe Sie sich versehen, stehen Sie im Mittelpunkt und genießen Ihren Urlaub, während sich in Ihrem Haus Ordnung in Chaos verwandelt oder Ihr Arbeitgeber bereits über der Kündigung sitzt. Ein weiteres Risiko, das durch einige Geschehnisse in kürzester Vergangenheit an Bedeutung gewann ist die Problematik, dass Sie Ihr Gesicht ganz ohne eigenes Zutun in einem Internet-Porno oder auf einer einschlägigen Plattform wiederfinden können. Freizügige Fotos werden von spitzfindigen Kleinkriminellen gespeichert und anschließend auf Portalen veröffentlicht, von deren Präsenz Sie nicht einmal in Kenntnis sind. Meist fallen diese Praktiken erst auf, wenn Sie direkt darauf angesprochen oder ohne ersichtlichen Grund auf der Straße, im Beruf oder im Freundeskreis länger und aufmerksamer angesehen oder belächelt werden. Neben dem Risiko mit Bildern und Videos kann auch ein unbedachter Spruch oder ein einfacher Like zu einem riesigen Problem werden.



#Shitstorm

Sie möchten mit dem Like Ihre Meinung ausdrücken und klicken zum Beispiel auf "Gefällt mir", wenn jemand verstorben ist oder ein Terroranschlag zahlreiche Tote und Verletzte nach sich zieht? Das Internet zeigt weder Mimik noch Gestik und gibt keinen Einblick in Ihre Gefühle, die Sie zur ein oder anderen Situation haben. Das Internet und die Besucher des Social Network Profils sehen nur Ihr Like und reagieren entsprechend.

Gehen Sie umsichtig mit den neuen Medien um und lassen Sie sich trotz der Schnellebigkeit unseres Zeitalters nicht auf die falsche Fährte locken und zu unüberlegten Handlungen hinreißen. Ein Klick kann Ihr Leben verändern und sogar Familien zerstören oder Sie den Arbeitsplatz kosten. Wollen Sie dieses Risiko eingehen? Wenn nicht, genießen Sie die schöne neue Welt mit Vorsicht und lenken Ihre primäre Aufmerksamkeit auf die Realität und nicht in den virtuellen Raum!

Der Shitstorm - ein viraler Effekt mit maximaler Verbreitungsgeschwindigkeit

Ist der Ball erst mal im Rollen, kann er nicht mehr aufgehalten werden. Ein kurzer Moment mangelnder Überlegung oder ein schneller Klick, ohne dass Sie den Beitrag wirklich gelesen oder sich ein Video aufmerksam angesehen haben, kann eine Woge erzeugen, die alles unter sich begräbt und pure Zerstörung hinterlässt. Facebook und Co. sind nicht umsonst bei Werbetreibenden und Marketing Agenturen der Renner. Der virale Effekt lässt sich nicht von der Hand weisen und tritt in dem Moment ein, in dem Sie ein Post veröffentlichen oder ein Bild online stellen. Je bekannter und frequenter Ihr Profil ist, umso schneller verbreiten sich Ihre Inhalte global. Leider hat dieser Effekt neben der positiven Performance im Marketing eine ganze Bandbreite an Schattenseiten.

Es ist statistisch erwiesen, dass sich "Bullshit" weitaus schneller verbreitet als ein Post mit tiefgründigem Inhalt. Dabei müssen Sie den Bullshit nicht einmal selbst verzapfen, denn es reicht schon, wenn Sie Ihre Meinung mit einem Like kundtun. Irgendjemand - egal ob Sie die Person kennen oder nicht - ist Ihnen nicht wohlgesonnen oder hat einfach schlechte Laune und Ihren Kommentar oder das Häkchen als Anlass für einen mittelschweren Tobsuchtsanfall auserkoren. Dieser grassiert im Netz, wobei es unwichtig ist, ob der Verursacher einer Hetzjagd Sie kennt oder nicht. Und auch wenn Sie eine negative Tendenz bemerken und Ihren Beitrag schnell wieder löschen oder auf "gefällt mir nicht mehr" klicken: Der Shitstorm hat sich bereits geformt und Sie stehen im Mittelpunkt aller Kritiker, die das Internet in so kurzer Zeit auftreiben konnte. Und das sind Viele, das können Sie mir glauben.

Immer mehr Menschen leben Ihre Existenz primär im Netz aus und nutzen Social Media, um sich zu profilieren und ihren Platz im Leben zu finden. Wer die Realität von sich weist und den virtuellen Raum als real betrachtet, läuft Gefahr, Opfer eines Shitstorms zu werden oder sich selbst so zu positionieren, dass er Freude am Zerstören anderer Existenzen findet. ACHTUNG: Im Internet gemachte Bemerkungen übertragen sich durchaus auf die Realität und können eben für eine dauerhafte Rufschädigung oder gar die Gefährdung der Existenz sorgen.

Genießen Sie das World Wide Web mit Vorsicht und überlegen Sie genau, was Sie von sich preisgeben und welche Informationen Sie besser für sich behalten oder nur einem ausgewählten Kreis mitteilen möchten. Leben Sie Ihr Leben nicht öffentlich und schützen Sie Ihre Privatsphäre, die Privatsphäre Ihrer Familie und Ihrer Kinder! Glück finden Sie nicht auf Facebook und Co., sondern in echten zwischenmenschlichen Beziehungen und durch Ihre Erlebnisse.



Haut

diese Haut
war mal bloß Haut.
Nicht mehr und nicht weniger,
nur eine Schramme hier und da,
ein Mückenstich.
ein bisschen Dreck im Kindergesicht,
die Haut war gespickt
mit Narben auf den Armen
die uns damals noch so stolz gemacht haben,
ein Zeichen von Mut,
ein bisschen Blut
am Knie.

damals war die Haut bloß Haut.
und zum Beispiel dafür da,
um Wind und Sonne und Regen zu spüren,
um mit den Händen durch Gräser zu streifen,
die raue Rinde von Bäumen zu berühren,
um beim Klettern darin nach Ästen zu greifen
und um uns dann beim Fallen
vor dem Aufprall zu schützen -
damals gab es keinen Anspruch,
jemand anderem zu nützen
als uns selbst.

denn damals war die Haut bloß das,
was uns zusammenhält.

diese Haut war mal bloß Haut,
und gehörte dir allein,
ohne in jemandes Interesse
auf fremden Anspruch zu sein.

Haut.
Ich zieh dich an und aus und versteck dich im Moment.
ich zeig dich manchmal laut
und bin dann wieder gehemmt,
manchmal bist du rot und blau,
mal vertraut - und manchmal fremd.
manchmal zeigst du dich genau
und manchmal machst du andere blind
für die, die in dir ist.
manchmal gefallen mir die Blicke auf dir,
doch oft sind sie mir zu viel,
denn dann ist da dieses Gefühl,
du gehörst mir nicht.
sondern allen anderen, außer mir.
und manchmal,
da pass ich nicht in dich.

denn du drängst mich rein in Ecken,
in denen ich nicht stehen will.
du beschränkst mich mit Gesetzen,
denen ich nicht kapitulieren will.

du verfängst mich in Gespinsten,
deren Sinn ich nicht verstehen will.
und du zwängst mich in Korsette,
die ich selbst an mir nicht sehen will.
du bringst mich in Momente,
die ich durch dich einfach nur fühlen will -
doch oft kann ich es nicht,
denn meist teile ich dich

und dann suche ich nach mir selbst in dir.

denn du bist ein Medium.
vermittelst Wissen wie ein Buch.
ja, du bist dieses Lehren,
was man seitenweise sucht,
wenn man dich aufschlägt.
jeden Satz erkennt, der draufsteht,
über jedes Wort von fremden Federn
doch so weit drüber hinausgeht.

denn du wurdest beschrieben.

und wenn man sich so betrachtet,
dann sieht man jede Zeile,
die von außen an dir haftet.
wo die Feder dich berührte,
hat die Tinte diese Haut geprägt
und deine eigenen Worte
dabei viel zu oft missachtet.

diese Haut war mal bloß Haut.
doch sie kann mehr als einst geglaubt,
diese Beine laufen nicht nur durch Sand
und Staub
und hohes Gras,
sie können nicht nur klettern und springen,
die durchdringen auch Fantasien
und die Unschuld von Kindern,
die wir waren und vergingen.

damals war die Haut noch Haut.
und es war nicht mal deine Absicht,
doch nun ist da diese Stimme,
die dir deine eigene abspricht -

und auf jeder Straße, auf der du gehst,
trifft dich irgendwo ein Blick,
der deine Haut in Formen legt,
und in das eigene Bild reindrückt.
der sie in sein Raster presst,
dich hinterlässt mit dem Gefühl:
ständig wird drüber gesprochen, doch
du sprichst selber nicht mehr viel.

diese Haut spürt nicht mehr nur
den Wind und die Sonne und den Regen,
sondern auch die Hände, und die Augen,
und die Schuld, und die Scham,
die sich um sie legen.

und mit den Narben auf den Armen
gibt man nicht mehr an,
sondern schiebt den Ärmel drüber,
dass man sie nicht mehr sehen kann.

diese Haut war mal bloß Haut.
und hat einfach existiert,
doch jetzt ist sie plötzlich etwas,
auf das man reagiert.

deine Haut ist nicht bloß Haut.
sie ist jetzt das, was sie draus machen,
tausend Augen, die sie filtern,
stur im Stimmgewirr verschachteln,
sie ist jetzt Objekt von Wertung.
deine Haut ist ein Produkt.
sie ist Ware, ist Besitztum,
deine Haut ist Ruhm und Schmuck,
sie ist die Visitenkarte,
sie ist Macht und Kapital,
komm und zeig sie, lass sie sprechen,
epilier sie, mach sie kahl,
deine Haut hat zu gefallen,
mach sie schöner,
glatter, straffer,
crem sie, spritz sie,
lass sie reden, lass sie pfeifen,
lass sie gaffen, wenn sie wollen.

denn deine Haut gehört jetzt denen,
die sie ansprechen soll.

deine Haut ist dein Konsens,
deine Stimme,
deine Frage,
deine Haut ist die Erlaubnis,
sie ist eine Eintrittskarte,

und sie ist ihr Kriterium
um Menschen zu sortieren,
je, nachdem,
welche und wie viele Hände sie berühren,
je nachdem, welches Geschlecht,
oder wie oft, und von wie vielen,
oder je nachdem, wie sich andere
bei ihrem Anblick fühlen.

deine Haut war mal dein Haus,
doch jetzt gehört sie nicht mehr dir,
denn deine Haut löst Reaktionen aus -
und somit bist du niemals allein in ihr.

diese Haut war mal bloß Haut.
und ist jetzt gespickt von Narben,
von Erinnerung getragen,
die ihren Wert vermisst.
kaum zu glauben,
welche Macht fremde Hände auf sie haben,
wenn sie durch ihre Berührungen verändern,
was sie ist.

weil man in Menschen ja nicht reinschaut,
sieht es von außen immer leicht aus.
und ja, du siehst vielleicht drauf,
doch ich bin immer noch hier drin
und muss mich selbst daran erinnern,
dass ich es bin
in dieser Haut.
dass ich es bin
und mich rege,
und ich spüre dein Blut,
jedes Gefühl, was dich bewegte,
ja, du pulsierst so laut,
Denn diese Haut -
sie überlebte.

einmal war die Haut bloß Haut.
doch heute hat sie
aus den Worten eigene Geschichten
aufgebaut,
die von so viel mehr berichten.
diese Haut ist mehr als die Antwort
auf jede Hand, sie sie berührte,
diese Haut ist stolz und laut
und wächst mit allem, was sie fühlte -
Statt zu sein und bloß zu schweigen
fängt sie zur Not an keinen Streit an,
denn nach allem,
was passierte,
bin ich immer noch hier -
in dieser Haut, die so viel sein kann.
doch vor allem
gehört sie mir.

Autorin: Antonia Jasefa

REZEPTE VON

Isabelle Arpin

Mechelin Sterneköchin (2016) aus Brüssel

Seit 2020 Mitglied bei "The Mastercooks of Belgium" (6 Frauen / 127 Männer)

LAMMRÜCKEN

PAIN SOUFLÉ, ORIENTALISCHER LAMMJUS,
CREMIGES KNOBLAUCH-KRÄUTER-PESTO
(für 4 Personen)



ZUTATEN

- 1 Lammrücken à 1,2 kg filetiert
- 20 Babykarotten (gelb, lila, orange)
- Zitronenkresse

Für das Karottenpüree

- 500 g Karotten
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 80 g Mango
- 20 ml Mangoessig
- 75 Gramm Butter
- Salz, Zucker, Xantan
(auch Eiweiss oder Maisstärke)

Für das cremige Knoblauch Pesto

- 2 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- geröstete Mandeln (oder selber rösten)
- 50 g Grand Reserve Comté-Käse
(alternativ Emmental oder Gruyère alt)
- 10 cl Olivenöl

- 100 g griechischer Joghurt
- Salz Pfeffer
- 2 Blatt Gelatine
(alternativ auch Speisestärke,
Reismehl oder Kartoffelmehl)

Für den orientalischen Lammjus

- 500 ml Lammfond
- 1 Baharat-Gewürzmischung
(Kreuzkümmel, Kardamom, Koriander,
Muskat, Nelken, Paprikapulver, Pfeffer
und Zimt)
- 50 g Butter
- Zucker, Salz

Für das "Pain Souflé" (Puffbrot)

- 250 g Mehl
- 125 g Wasser
- 8 g Hefe
- 4 g Salz
- Pflanzenkohle/Biokohle (optional)



So einfach geht's! ❤️

SCHRITT 1

Vom Lammrücken die Knochen entfernen. Das Fett wird beim Braten verpuffen, daher nicht abtrennen. Den Braten Binden.

SCHRITT 2

Baby Karotten blanchieren und grillen.

SCHRITT 3

Für das Karottenpüree: Die Karotten in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen. Karotten abgießen, gut ausdampfen lassen. Alle Zutaten mit Butter unterrühren und pürieren.

SCHRITT 4

Für das "Pain soufflé": Alle Zutaten mischen. Eine Kugel kneten und den Teig etwa eine Stunde ruhen lassen. Den Teig sehr dünn (2 mm) ausrollen. Mit einer Form ausstechen und bei 200°C in Sonnenblumenöl frittieren.

SCHRITT 5

Für das cremige Pesto: Mandeln, Knoblauch und Basilikumblätter gut mixen bis eine grüne bis hellgrüne Masse entsteht. Dann kann der Käse und das Olivenöl dazugegeben werden und alles nochmals gut verrührt bzw. gemixt werden, so dass eine cremige Paste entsteht. Den griechischen Joghurt und die Gelatine hinzufügen. In einer Silikonform kleine Knödel formen, aber vor dem Ausformen gut abkühlen lassen.

SCHRITT 6

Für den orientalischen Lammjus: Lammfond um die Hälfte reduzieren. Fügen Sie Gewürze nach Ihrem Geschmack hinzu. Ziehen lassen und ggf. nachwürzen. Sieben und Butter einrühren.

SCHRITT 7

Für den Lammrücken: Das Lamm mit Butterschmalz von allen Seiten leicht anbraten und auf der Hautseite so lange braten, bis die Fettschicht schön knusprig wird. Anschließend bei 180°C im Ofen zu Ende schmoren lassen. 30 bis 60 Minuten je nachdem, ob Sie es blutig genießen oder eher "well done". Die Daumenregel lautet 15 Minuten pro 500g.

SCHRITT 8

Das Lamm tranchieren, dann die gegrillten Karotten darum legen und etwas Karottenpüree. Fügen Sie zwei Knödel Pesto-Joghurt und die Brote hinzu. Soße anrichten und mit Zitronenkräutern garnieren.



Restaurant Isabelle Arpin
Av. Louise 362 – B-1050 Bruxelles
www.isabellearpin.com

TOMATEN,
BLOODY-MARY-VINAIGRETTE,
SCHWARZES OLIVENGELEE
(für 4 Personen)

ZUTATEN

Burrata Zutaten

- 1 Burrata
- 1 grüne Zebratome
- 1 Fleischtomate
- 1 gehörnte Andentomate
- 1 Ananastomate
- 1 schwarze Krimtomate
- 1 Bund gelbe Johannisbeertomaten
- 1 Glas Tomatenkaviar
- Isigny-Crème (crème fraîche oder Sahne)
- Kleine Basilikumblätter
- Knuspriges Brot mit geräuchertem Olivenöl

Schwarzes Olivengelee

- 100 ml Olivensaft
- 100 ml Wasser
- 100 g Gemüsegelee
- Schwarzer Naturfarbstoff



Für die Bloody-Mary-Vinaigrette

- 125 ml Tomatensaft
- 20 ml Wodka
- 30 ml Olivenöl
- 1 Eigelb
- Senf
- 10 ml Zitronensaft
- 15 ml konzentrierte Tomate
- Worcestersauce
- 10 g Panko (Paniermehl)
- Sellarisalz, Pfeffer
- Schatz

Guten
Appetit!

SCHRITT 1

Die Burrata schneiden und würzen.

SCHRITT 2

Schneiden Sie die Tomaten auf verschiedene Arten (Scheiben, Viertel, Fruchtfleisch usw.).

SCHRITT 3

Für das Gelee: Alle Zutaten mischen und erhitzen. Auf eine glatte Oberfläche gießen.

SCHRITT 4

Ausstecherportionen herstellen.

SCHRITT 5

Für die Vinaigrette: Eigelb, Senf und Wasser in einen Mixer geben. Die restlichen Zutaten nach und nach hinzugeben.

SCHRITT 6

Das Olivengelee auf dem Boden des Tellers anrichten. Tomaten und Burrata würzen und halbkreisförmig über dem Gelee anrichten. Die Isigny-Crème tupfern, Kräuter und Vinaigrette hinzufügen.

Unstoppable
Women

KONTAKTDATEN

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

Ostbelgien 