

# ANTI DOTUM

NR 1 (65) / 2023 / ISSN: 1734-3364  
BEZPŁATNY KWARTALNIK BJDM-U

**Jung, ehrgeizig und bereit,  
den Markt zu erobern**  
Das finanzielle Potenzial der jungen Generation

**Młodzi, ambitni  
i gotowi na podbój rynku**  
Potencjał finansowy młodego pokolenia

**Polen:  
Atomkraft?  
Tak, poproszę!**  
S. 14

**So werden  
Jugendmedien  
gemacht!**  
S. 20

**Der Zug  
ist das Ziel –  
mit Interrail  
durch Europa**  
S. 22

**Der „Komet“  
ist eingeschlagen!  
Lindenberg x Apache**  
S. 30

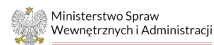
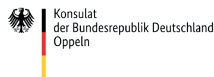
**Interview  
mit Laura  
Szafarczyk**  
S. 4





**Andrea Polański**  
Chefredakteurin des Antidotum  
Foto: Laura Szafarczyk

Das Projekt wurde realisiert dank finanzieller Förderung durch: | Projekt został zrealizowany dzięki wsparciu:



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind zurück mit einer neuen Ausgabe des Antidotums! Mehr Seiten, mehr Texte, mehr Vielfalt, modernes Layout, anderes Papier, größeres Format... Im November 2022 haben wir uns als Redaktion mit der Frage auseinandergesetzt wie wir das Antidotum für Euch noch besser gestalten könnten und das Endprodukt haltet ihr nun in den Händen oder seht es digital. Wie findet ihr es?

Die Themen in dieser Ausgabe sind bunt gemischt, denn wir möchten dass jede und jeder etwas für sich findet.

Die politische und wirtschaftliche Lage der Welt ist sehr dynamisch. Wir haben mit Laura Szafarczyk darüber gesprochen, wie junge Menschen an das Thema Finanzen herangehen sollten und wie ihre Rolle auf dem heutigen Arbeitsmarkt ist. Unsere Journalistinnen und Journalisten werfen auch einen Blick auf Deutschland aus internationaler Perspektive.

In dieser Ausgabe erwartet euch auch eine Neuheit – ein Text in der schlesischen Sprache! Und allgemein Blicken wir auf Schlesien mal nicht durchs Prisma der Geschichte und Traditionen, sondern thematisieren die schlesische Identität und Sprache auf moderne Art und Weise.

In der Rubrik zu Lifestyle findet ihr allerlei Texte: von „Diversity“ in der Modebranche, über neue deutsche Musikhits bis hin zu Entspannungstechniken.

Viel Spaß beim Lesen!

P.S. Wir sind auch ganz aktiv bei Facebook und Instagram, wo ihr regelmäßig die neuesten Beiträge unserer Redaktion findet!

## Impressum stopka

### Herausgeber Wydawca

Bund der Jugend der Deutschen Minderheit in Polen

ul. M. Konkopnickiej 6  
45-004 Opole  
www.bjdm.eu

### Chefredakteurin Redaktorka naczelnia

Andrea Polański

### Redaktion Redakcja

Konrad Müller,  
Wiktorja Ernst, Amelia Patzwald, Daniel Mielcarek, Julia Kaiser, Krzysztof Burghardt, Laura Szafarczyk, Aleksandra Kamińska, Karolina Łatacz, Alina Senyukh, Andrea Polański, Marie Łuczynska, Joanna Ratuszna, Agnieszka Łepak, Gabriela Fiszer, Dominik Emme, Łukasz Giertler, Kinga Kacuba, Florian Kostka, Dastin Karasiński, Remigiusz Rawza, Karol Kempki, Maria Kempka, Mateusz Flajszak, Marcin Langner, Daniel Gora, Remigiusz Rawza, Weronika Koston, Marek Ozimek, Monika Mikołajczyk

### Korekta polska:

Kacper Kozdraś

### Korekta niemiecka:

Andrea Polański

### Grafik/Layout/ Design:

INDIGO KOI  
Emanuela Janda

### Kontakt:

redaktion.antidotum@gmail.com

ISSN: 1734-3364

Poglądy i opinie przedstawione przez poszczególnych autorów nie muszą i nie zawsze odpowiadają poglądom i opiniom redakcji. Publikacja wyraża jedynie poglądy autor(-ów) i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Redakcja zastrzega sobie prawo adyustacji i skracania nadesłanych materiałów i listów.

# Inhaltsverzeichnis

## Spis treści

**Willst Du zur  
Redaktion  
dazugehören?**

**Kontaktiere uns:**

✉ [redaktion.antidotum@gmail.com](mailto:redaktion.antidotum@gmail.com)

f [Facebook.com/Antidotum.BJDM](https://www.facebook.com/Antidotum.BJDM)  
[Facebook.com/BJDMRP](https://www.facebook.com/BJDMRP)

📷 [Instagram.com/antidotum.dmi](https://www.instagram.com/antidotum.dmi)  
[Instagram.com/zmmnbjdm](https://www.instagram.com/zmmnbjdm)

### **Wirtschaft / Gospodarka**

- 4 | JUGEND UND FINANZEN – INTERVIEW MIT LAURA SZAFARCZYK
- 8 | DEUTSCH IST WERTVOLL!

### **Schlesien / Śląsk**

- 10 | ZAGŁĘBIANKA W ŚLĄSKIM DOMU
- 12 | RENESANS JĘZYKA ŚLĄSKIEGO
- 13 | PO ŚLĄSKU: „NA ZACHODZIE ŻADNYCH SMIAN”

### **Deutschland und Politik / Niemcy i polityka**

- 14 | POLEN: ATOMKRAFT? TAK POPROSZĘ!
- 16 | CZY BĘDZIE CO ŚWIĘTOWAĆ?
- 18 | DEUTSCH-BRITISCHE BEZIEHUNGEN NACH DEM BREXIT
- 20 | SO WERDEN JUGENDMEDIEN GEMACHT!

### **Lifestyle**

- 22 | DER ZUG IST DAS ZIEL – MIT INTERRAIL DURCH EUROPA
- 24 | LESS WASTE „NA STUDENTA”
- 27 | SO GEHT ENTSPANNUNG RICHTIG!
- 28 | DIVERSITY EROBERT DIE MODEBRANCHE
- 30 | DER „KOMET” IST EINGESCHLAGEN! – LINDENBERG X APACHE
- 31 | DAS GROSSE SCHLITTERN 2023

Wenn du unser Quartalsheft online und Informationen über die Projekte des Bundes der Jugend der deutschen Minderheiten in Polen erhalten möchtest – melde dich für den Newsletter an! Nutze den QR-Code und bleibe auf dem Laufenden!

Jeśli chcesz otrzymywać nasz kwartalnik w wersji online oraz informacje o projektach Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej w RP – zapisz się na newsletter! Skorzystaj z kodu QR i bądź na bieżąco!



# Jung, ehrgeizig und bereit, den Markt zu erobern

## Das finanzielle Potenzial der jungen Generation



Foto: Andrea Polański

### Laura Szafarczyk

Master-Studentin im Studiengang „Finance and Controlling“ an der Jagiellonen-Universität in Krakau. Laura ist im Finanzbereich tätig und erforscht in der Praxis den aktuellen Markt und die Wirtschaftssituation. Sie ist Mitglied des diesjährigen Botschaferrates des „Open Eyes Economy Summit – Young“ und Co-Autorin der Publikation „Wie wirkt sich die COVID-19-Pandemie auf die wirtschaftliche und psychosoziale Situation von Studenten aus? Diagnose und Empfehlungen“.

Studentka studiów magisterskich na kierunku „Finanse i Controlling“ na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. Laura pracuje w obszarze finansów i bada aktualną sytuację rynkową i gospodarczą w praktyce. Jest członkinią tegorocznej Rady Ambasadorów „Open Eyes Economy Summit – Young“ oraz współautorką publikacji „Jak pandemia COVID-19 wpływa na sytuację ekonomiczną i psychospołeczną studentów? Diagnoza i rekomendacje“.

## Młodzi, ambitni i gotowi na podbój rynku

### Potencjał finansowy młodego pokolenia

**DE** **Andrea Polański:** „Mit Geld allein wird man nicht glücklich“ – diesem Sprichwort wird jeder zustimmen, doch Fakt ist, dass es heutzutage nicht ohne geht. Ohne Geld gibt es keinen Markt, keine Wirtschaft... Jeder von uns ist Akteur in dieser Gesellschaft, die eben den Markt gestaltet. Jugendliche und junge Erwachsene kann man als eine Gruppe sehen, die in diesen Bereich erst einträtet – nach der Schule, der Ausbildung, dem Studium. Wie siehst du die Rolle der jungen Generation in der Marktwirtschaft?

**Laura Szafarczyk:** Die junge Generation spielt meiner Meinung nach, eine der wichtigsten Rollen bei der Gestaltung nicht nur der Entwicklung der Marktsituation, sondern auch der Gesellschaft. Das ist wiederum damit verbunden, da der Fokus dieser Altersgruppe grundsätzlich auf der Eröffnung einer Vielzahl von Möglichkeiten liegt. Es ist wichtig das Thema der Finanzen von Anfang an komplex anzugehen. Es geht nicht allein um Geld, sondern auch um unsere Präferenzen, Berufsperspektiven und Zukunftspläne.

**A:** Viele junge Menschen wissen wenig über Geld, Sparanlagen oder wirtschaftliche Zusammenhänge. Studien bescheinigen jungen Leuten mangelhafte Finanzkompetenzen. Dabei sind viele durchaus interessiert. Du hast dich bewusst angefangen mit dem Thema auseinander zu setzen, aber was sind deiner Meinung nach Bereiche die Neulinge im Finanzwesen kennenlernen müssen?

**L:** Im Finanzbereich gilt das Sprichwort, je schneller man anfängt desto besser. Das unglaubliche Potenzial, welches junge Menschen besitzen, kann man effektiv einsetzen, indem man versucht, selbständig seine Finanzen zu verwalten. Ein Grundverständnis der Bereiche wie des Bankwesens, des Budgetplans oder der Versicherung ist der beste Anfang.

**A:** Was für finanzielle Möglichkeiten haben junge Menschen?

**L:** Ein Klischee, welches regelmäßig unter der Gesellschaft auftaucht, besagt, dass junge Menschen am Anfang nichts bewirken können. Jedoch muss man einfach den Stier bei den Hörnern packen. Denn in der längeren Perspektive machen die kleinen Schritte den Unterschied. Die letztlichen Weltereignisse haben uns gezeigt, dass nur eine einzige Einkommensquelle nicht ausreicht, um abgesichert zu sein. Das Schaffen eines passiven Kapitals mit Hilfe von Bankdepots oder Obligationen mit niedrigem Risiko, kann nicht nur als Lehre, sondern auch zur Finanziellen Entwicklung beisteuern.



spricht/rozmawia:  
Andrea Polański



*Die letztlichen Welt-  
ereignisse haben  
uns gezeigt, dass  
nur eine einzige  
Einkommensquelle  
nicht ausreicht, um  
abgesichert zu sein.*

*Ostatnie wyda-  
rzenia na świecie  
pokazały nam, że  
tylko jedno źród-  
ło dochodu nie  
wystarczy, aby być  
bezpiecznym.*

**PL** **Andrea Polański:** „Same pieniądze szczęścia nie dadzą“ – każdy zgodzi się z tym powiedzeniem, ale faktem jest, że w dzisiejszych czasach nie można się bez nich obejść. Bez pieniędzy nie ma rynku, nie ma gospodarki... Każdy z nas jest aktorem w tym społeczeństwie, które kształtuje rynek. Młodzież i młodzi dorośli mogą być postrzegani jako grupa, która dopiero wchodzi w tę dziedzinę – po szkole, studiach. Jak widzisz rolę młodego pokolenia w gospodarce rynkowej?

**Laura Szafarczyk:** Moim zdaniem młode pokolenie odgrywa jedną z najważniejszych ról w kształtowaniu nie tylko rozwoju sytuacji rynkowej, ale także społeczeństwa. To z kolei związane jest z faktem, że uwaga tej grupy wiekowej skupia się w zasadzie na otwieraniu szerokich możliwości. Ważne jest, aby od samego początku podchodzić do kwestii finansów w sposób kompleksowy. Nie chodzi tylko o pieniądze, ale także o nasze zainteresowania, perspektywy zawodowe i plany na przyszłość.

**A:** Wielu młodych ludzi niewiele wie o pieniądzach, oszczędzaniu czy ekonomii. Badania pokazują, że młodym ludziom brakuje umiejętności finansowych. A jednak wielu z nich jest nimi dość mocno zainteresowanych. Świadomie zaczęłaś zajmować się tym tematem, co więc Twoim zdaniem jest obszarem, który nowicjusze w finansach powinni znać?



Foto: Andrea Polański



Foto: Andrea Polański

**A:** Ein bewusster Umgang mit Finanzen ist also wichtig. Wie wirkt sich dies auf die Karrierechancen und das Arbeitsmarktpotenzial der jungen Menschen aus?

**L:** Wichtig ist es zu betonen, dass viele junge Erwachsene sich ihres Potenzials nicht bewusst sind. Ein nicht so offensichtlicher Faktor, der die Karrierechancen junger Menschen beeinflussen kann, ist die Art der Ausbildung, die sie erhalten haben. In vielen Bereichen gibt es eine starke Konkurrenz um Arbeitsplätze. Die Arbeitgeber bevorzugen heutzutage Kandidaten mit einem höheren Bildungsniveau oder spezialisierten Kenntnissen und Fähigkeiten.

**A:** Aber es gibt auch andere Faktoren, die einen Einfluss haben können. Die Kenntnis der deutschen Sprache zum Beispiel spielt eine Rolle in der Gestaltung deines Karriereweges. Welche Vorteile am Arbeitsmarkt haben jungen Menschen aus der Deutschen Minderheit, so wie du?

**L:** Auf jeden Fall ist die Sensibilität auf andere engagierte Menschen einer der größten Vorteile. Junge Menschen, die sich für internationale und insbesondere für deutsch-polnische Beziehungen interessieren, haben oft ein breiteres Netzwerk an Kontakten in beiden Ländern. Dies kann bei der Suche nach Karrieremöglichkeiten in international tätigen Unternehmen oder Organisationen von Vorteil sein. Junge Menschen, die sich für internationale Beziehungen engagieren, zeigen auch oft eine hohe Motivation und Leidenschaft für ihre Arbeit.



*In vielen Bereichen gibt es eine starke Konkurrenz um Arbeitsplätze. Die Arbeitgeber bevorzugen heutzutage Kandidaten mit einem höheren Bildungsniveau oder spezialisierten Kenntnissen und Fähigkeiten.*

*W vielen dziedzinach istnieje silna konkurencja o miejsca pracy. Pracodawcy preferują obecnie kandydatów z wyższym poziomem wykształcenia lub specjalistyczną wiedzą i umiejętnościami.*

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
die Wirtschaft	gospodarka
die Marktsituation	sytuacja na rynku
die Zusammenhänge	wzajemne powiązania
selbständig	niezależny
das Einkommen	dochody
die Ressourcen	zasoby

**L:** W finansach sprawdza się powiedzenie, że im wcześniej zaczniesz, tym lepiej. Niesamowity potencjał, jaki mają młodzi ludzie, może być efektywnie wykorzystany poprzez próby samodzielnego zarządzania swoimi finansami. Podstawowe zrozumienie takich obszarów jak bankowość, budżetowanie czy ubezpieczenia to najlepsze miejsce do rozpoczęcia.

**A:** Jakie możliwości finansowe mają młodzi ludzie?

**L:** Frazą, która regularnie pojawia się wśród społeczeństwa jest to, że młodzi ludzie na początku nic nie potrafią. Jednak trzeba po prostu chwycić byka za rogi. Ponieważ w dłuższej perspektywie to właśnie małe kroki robią różnicę. Ostatnie wydarzenia na świecie pokazały nam, że tylko jedno źródło dochodu nie wystarczy, aby być bezpiecznym. Tworzenie kapitału pasywnego za pomocą lokat bankowych czy obligacji o niskim ryzyku może przyczynić się nie tylko jako lekcja, ale także do rozwoju finansowego.

**A:** Czyli świadome podejście do finansów jest ważne. Jak to wpływa na możliwości zawodowe i potencjał młodych ludzi na rynku pracy?

**L:** Należy podkreślić, że wielu młodych dorosłych nie jest świadomych swojego potencjału. Nie tak oczywistym czynnikiem, który może wpływać na możliwości zawodowe młodych ludzi, jest rodzaj uzyskanego przez nich wykształcenia. W wielu dziedzinach istnieje silna konkurencja o miejsca pracy. Pracodawcy preferują obecnie kandydatów z wyższym poziomem wykształcenia lub specjalistyczną wiedzą i umiejętnościami.

**A:** Ale są też inne czynniki, które mogą mieć wpływ. Na przykład znajomość języka niemieckiego odgrywa rolę w kształtowaniu ścieżki kariery. Jakże przewagi na rynku pracy mają młodzi ludzie z mniejszości niemieckiej, tacy jak Ty?

**L:** Zdecydowanie wrażliwość na innych zaangażowanych ludzi jest jedną z największych zalet. Młodzi ludzie, którzy interesują się stosunkami międzynarodowymi, a zwłaszcza polsko-niemieckimi, często mają szerszą sieć kontaktów w obu krajach. Może to być zaletą przy szukaniu możliwości kariery w firmach lub organizacjach działających na arenie międzynarodowej. Młodzi

**A:** Wie kann man sein Potenzial am besten nutzen?

**L:** Auf jeden Fall lohnt es sich, die eigenen Sprachkenntnisse in Form einer Fusion mit einem anderen Bereich zu nutzen, da sich dadurch der eigene Kompetenz- oder Tätigkeitsbereich gewissermaßen verdoppelt. Auch das Verlassen der eigenen Komfortzone ist in diesem Fall sehr wichtig, damit wir auch unsere Perspektive, was die Finanzen angeht, erweitern können. Wenn wir in unserer Komfortzone verharren, gehen wir das Risiko ein, unsere Chancen zu verspielen, die sich uns bieten. Die Konzentration auf die Sprachkenntnisse ist wichtig, aber nicht das Wichtigste. Ich meine damit, dass sich die Marktwirtschaft so schnell verändert, dass es nicht mehr ausreicht, eine Fremdsprache zu beherrschen, sondern ein Spezialist oder Experte in einem bestimmten Bereich zu sein und die Sprache als Bonus zu betrachten.

**A:** Abschließend wäre die Frage, ob du vielleicht Tipps oder motivierende Worte hast, damit die Jugend Bock auf Finanzen hat?

**L:** Es ist wichtig, dass Jugendliche verstehen, dass Finanzen ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens sind. Starte früh: Je früher man sich mit Finanzen beschäftigt, desto besser. Es gibt viele Möglichkeiten für Jugendliche, ihr Geld zu sparen, zu investieren und zu verwalten. Viele Ressourcen und Tools wurden geschaffen, um ihnen dabei helfen zu können, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihr finanzielles Leben zu verbessern. Und am wichtigsten ist es, Spaß dabei zu haben!

”

**Junge Menschen, die sich für internationale und insbesondere für deutsch-polnische Beziehungen interessieren, haben oft ein breiteres Netzwerk an Kontakten in beiden Ländern.**

**Młodzi ludzie, którzy interesują się stosunkami międzynarodowymi, a zwłaszcza polsko-niemieckimi, często mają szerszą sieć kontaktów w obu krajach. Może to być zaletą przy szukaniu możliwości kariery w firmach lub organizacjach działających na arenie międzynarodowej.**

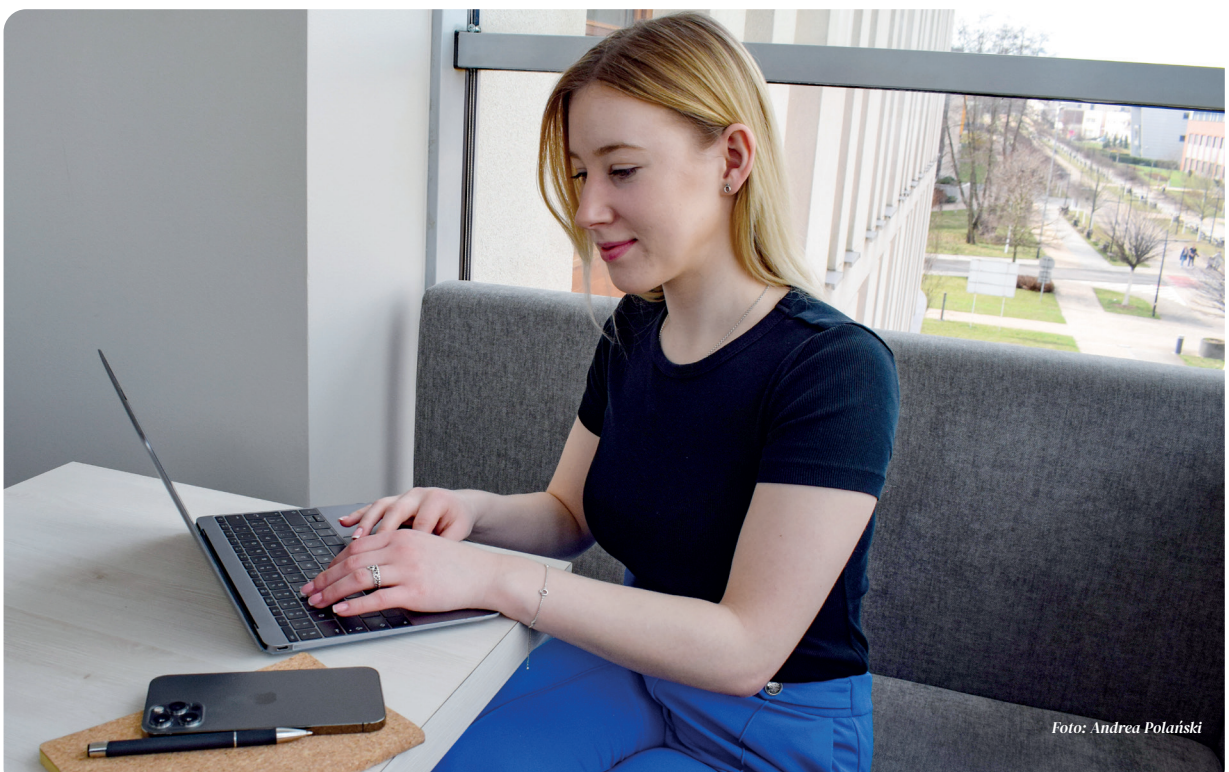
dzi ludzie, którzy angażują się w stosunki międzynarodowe, często wykazują również wysoką motywację i pasję do swojej pracy.

**A:** Jaki jest najlepszy sposób na wykorzystanie swojego potencjału?

**L:** W każdym przypadku warto wykorzystać swoje umiejętności językowe w formie połączenia z inną dziedziną, ponieważ w ten sposób podwaja się swój obszar kompetencji czy aktywności. Wychodzenie ze swojej strefy komfortu jest w tym przypadku również bardzo ważne, dzięki czemu możemy również poszerzyć swoją perspektywę, jeśli chodzi o finanse. Jeśli pozostaniemy w naszej strefie komfortu, ryzykujemy, że zmarnujemy możliwości, które mamy. Skupianie się na umiejętnościach językowych jest ważne, ale nie najważniejsze. Chodzi mi o to, że rynek zmienia się tak szybko, że nie wystarczy już znać język obcy, ale trzeba być specjalistą lub ekspertem w jakiejś dziedzinie, a język traktować jako dodatek.

**A:** Na zakończenie, czy masz jakieś wskazówki lub słowa motywujące do zainteresowania młodych ludzi finansami?

**L:** Ważne jest, aby młodzież zrozumiała, że finanse są istotną częścią naszego życia. Zaczynajcie wcześniej: im wcześniej zainteresujecie się finansami, tym lepiej. Istnieje wiele sposobów, aby młodzież mogła oszczędzać, inwestować i zarządzać swoimi pieniędzmi. Stworzono wiele zasobów i narzędzi, które pomogą im zwiększyć wiedzę i umiejętności oraz poprawić jakość życia finansowego. A co najważniejsze, dobrze się przy tym bawić!





# Deutsch ist wertvoll!



**Weronika Koston**  
Przewodnicząca ZMMN  
/  
Vorsitzende des BJDM

**DE** Seit vielen Jahren führt Deutsch in der Rangliste der unbeliebtesten Sprachen in Polen. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass man Deutsch nur ungern lernt - die schwierige deutsche-polnische Geschichte, der unschöne Sprachklang, das komplizierte Vokabular und die schwierige Aussprache. Als junge Menschen der deutschen Minderheit stoßen wir oft auf diese Denkweise. Deutsch ist aber definitiv wertvoll und auch cool!

## Deutsche Sprache und Identität

Für junge Menschen beschränkt sich das Wissen über die Unterdrückung der deutschen Kultur und Identität auf die Erzählungen der Eltern oder Großeltern und auf Geschichtsbücher. Ob sie es wollen oder nicht, sie sind ein natürlicher Teil der polnischen Gesellschaft, aber was sie auszeichnet, ist ihre Minderheitenkultur. Die Kenntnis von zwei Sprachen ist ein wichtiger Teil der Identität der Jugend der deutschen Minderheit. Dank dieser Kenntnisse bewegen sie sich in zwei Kulturen gleichzeitig und haben sowohl eine Außen- als auch eine Innensicht auf die Gesellschaft. All dies beeinflusst ihr Denken und ihre Wahrnehmung der Welt und macht ihre Identität einzigartig. Außerdem können so Brücken zwischen den beiden Ländern gebaut werden, was zu einem besseren Verständnis und einem interkulturellen Dialog beiträgt.

## Deutsche Sprache und Kultur

Die Kenntnisse der deutschen Sprache ermöglichen es, die deutsche Kultur, Geschichte und Tradition besser zu verstehen. Sie geben einen tieferen Einblick in die deutsche Kunst, Literatur, Musik und Filme, und ermöglichen es, Goethes Werke im Original zu lesen oder den derzeit angesagten deutschen Rap zu hören. Dank der Deutschkenntnis ist es außerdem möglich, mit Menschen nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt in Kontakt zu treten. Deutsch wird von insgesamt rund 130 Millionen Menschen gesprochen und ist damit eine der wichtigsten Sprachen der Welt.

## Deutsche Sprache und Attraktivität

Trotz aller Vorurteile ist die deutsche Sprache attraktiv und faszinierend, und man entdeckt ihren Reiz, während man sie weiter lernt. Die





Foto: stock.chroma.com

Sprache enthält Begriffe, die in anderen Sprachen keine Entsprechung haben, wie Ohrwurm, Fernweh, Weltschmerz oder Schadenfreude. Es ist auch eine Sprache, die viele lange Wörter enthält, die aber auch die Möglichkeit gibt, eigene Wortkombinationen zu bilden.

#### Beispiel:

Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz – d.h. „Gesetz zur Übertragung von Zuständigkeiten für die Überwachung der Rindfleischetikettierung“. Es ist das längste deutsche Wort, das offiziell verwendet wird.

## Deutsche Sprache und Arbeit

Menschen mit guten Deutschkenntnissen haben bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, insbesondere in Branchen, die den Kontakt mit deutschen Geschäftspartnern oder Kunden erfordern. Deutschland ist einer der wichtigsten Handelspartner Polens, und Deutsch ist als Geschäftssprache in internationalen Unternehmen weit verbreitet. Viele dieser Unternehmen

### ORGANISATIONEN DER DEUTSCHEN MINDERHEIT

Sozial-kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperler Schlesien  
Bund der Jugend der Deutschen Minderheit  
Haus der deutsch-polnischen Zusammenarbeit  
Verband der Deutschen Sozial-Kulturellen Gesellschaften in Polen  
VDG Medien mit der Zeitung „Wochenblatt“  
Eichendorff-Bibliothek  
Forschungszentrum der deutschen Minderheit  
Institut für Auslandsbeziehungen  
...und viele weitere!

### UNTERNEHMEN IN DER WOIWODSCHAFT OPPELN

PwC SDC  
Capita Opole  
Capgemini  
Weegree  
Atos Poland  
L.M. Group  
Berlitz Poland  
Decora  
TÜV Rheinland Group  
Kaufland  
Transcom Worldwide Poland  
Hart Logistics  
Siemens  
...und viele weitere!



*Personen mit guten Deutschkenntnissen verdienen in der Regel mehr als Personen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen.*

## Deutsche Sprache und regionale Entwicklung

haben ihre Niederlassungen in den Woiwodschaften Oppeln und Schlesien. Außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen den Sprachkenntnissen und dem Einkommen. Personen mit guten Deutschkenntnissen verdienen in der Regel mehr als Personen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen.

Deutschkenntnisse sind für die Entwicklung der Wirtschaft und des internationalen Handels von entscheidender Bedeutung und haben einen großen Einfluss auf die wirtschaftliche Entwicklung Polens, insbesondere in der Woiwodschaft Oppeln. Die Einwohner der Region haben mehr Beschäftigungsmöglichkeiten und die Unternehmen können ihre Tätigkeit auf dem internationalen Markt ausweiten, was die Wettbewerbsfähigkeit der Region erhöht und neue Geschäftsmöglichkeiten eröffnet. Sehr viele große Unternehmen und internationale Konzerne bauen ihre Niederlassungen in der Woiwodschaft Oppeln auf, weil der Anteil der deutschsprachigen Bevölkerung hier höher ist als in anderen Regionen Polens. Die Nachfrage nach solchen Mitarbeitern ist so groß, dass es derzeit nicht einmal genügend Menschen mit solchen Sprachkenntnissen gibt.

### Ausgewählte Angebote für den Nutzen von Deutschkenntnissen in der Woiwodschaft Oppeln:

- Praktika und Arbeit in Organisationen und Unternehmen der deutschen Minderheit
- Teilnahme an internationalen oder regionalen Bildungs- und Kulturprojekten
- Umsetzung von Eigeninitiativen, persönliche Entwicklung, internationales Studium

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
der Sprachklang	brzmienie języka
das Einkommen	dochód
die Kenntnis	znajomość, wiedza
die Begriffe	pojęcia
die Denkweise	sposób myślenia



Aleksandra Kaminska

# Zagłębianka w śląskim domu

**PL** Te same domy, te same ceglane mury i brudny pył z hutniczych i górniczych zakładów. To jest tylko początek podobieństw, które dostrzegam, odkąd znalazłam się w śląskim domu.

## Ślązak i Zagłębianka

Od pięciu lat mieszkam razem z moim mężem, rodowitym Ślązakiem, oraz jego najbliższą rodziną w tradycyjnym domu wielorodzinnym – familkę. Dom ten od prawie stu lat należy do jego rodziny. Został on zakupiony przez dziadka mojego męża. Od tego momentu stał się jego miejscem na ziemi – jego schronieniem oraz miejscem pracy – dziadek prowadził tu małą piekarnię. Zanim poznałam mojego męża, na temat Śląska nie wiedziałam praktycznie niczego. Nie wiedziałam, że istnieją jakiegokolwiek różnice pomiędzy tymi dwoma pobliskimi regionami. Zarówno na Zagłębiu, jak i na Śląsku ludzie przyjeżdżali z całej Polski do pracy. Każdy typowy Zagłębianin, którego znam, ma również

rodzinę (bliższą lub dalszą) w innych zakątkach Polski.

## Od święta do święta

Różnice pomiędzy Ślązakami a Zagłębiankami, które były mi znane, polegały na stereotypach, takich jak odmienna mowa oraz tradycje. Nowym świętem, które dodałam do swojego kalendarza po tym, jak poślubiłam Ślązaka, stała się Barbórka – święto, o którym miałam znikome pojęcie. Pomimo tego, że mój dziadek był górnikiem na Zagłębiu, nie obchodziliśmy tego święta. Podczas Barbórki w moim śląskim domu chętnie słucham wielu opowieści taty mojego męża na temat jego pracy pod ziemią: jego pierwszych dniach na kopalni, trudnościach, z jakimi się mierzył, a także o olbrzymiej fascynacji i poko-

rze, jakich mój teść doświadczał podczas tej pracy. Na Zagłębiu bardziej znanym świętem, wśród moich najbliższych, było odbywające się 4 maja Wspomnienie Świętego Floriana – patrona ludzi pracujących ogniem, czyli tzw. Dzień Hutnika oraz Dzień Strażaka. Obchody Dnia Hutnika na Zagłębiu polegały na wspólnym biesiadowaniu podczas festynów i koncertów na świeżym powietrzu.

## A co to jest „gelender”?

Tym pytaniem wywołałam salwę śmiechu podczas rodzinnego spotkania, gdy po opowiedzianej anegdocie nie rozumiałam kluczowego słowa w omawianej historyjce. Poznając mojego męża pierwszy raz zetknęłam się z żywą i prawdziwą ślonskom





Oma Artura Elizabeth Kaminski w swojej kuchni



Elizabeth i Wilhelm Kaminski



Opa Wilhelm Kaminski w piekarni



Aleksandra Kaminska z teściami: Janiną i Leopoldem, Foto: Artur Kaminski



Leopold Kaminski z ojcem Wilhelmem przed domem

stochowskich (skąd pochodziła moja babcia) oraz zagłębiowskich (tutaj się wychowałam i mam dużą część rodziny). I tak w naszym wspólnym domu żyją obok siebie inne, chociaż znaczące to samo, słowa. Naszym ulubionym stały się pozioły – maszkiety, zalewajka – podobna do żuru, pieczonki – danie z pieczonych kartofli, gugudy – niedojrzałe owoce np. wieprzki, byfjy – kredens czy antryj – przedpokój.

## My i oni

Historie mojego męża i moje były bardzo różne, a jednocześnie tak podobne. Kiedy mój mąż zaczął opowiadać o prawdziwej przyczynie waśni pomiędzy ludem śląskim a zagłębiowskim, zrozumiałam głębię tego konfliktu historycznego. Czy faktycznie tylko historycznego, trudno jest mi stwierdzić. Konflikt ten nie pojawił się przypadkowo, a wiązał się z granicami, które zostały zmienione w wyniku drugiej wojny światowej. Ludzie na tym obszarze nie mieli złej woli nienawidząc sąsiada. Cały problem opierał się na tym, że po tych wydarzeniach trzeba było porozumiewać się

z ludźmi, których języka się nie rozumiało. Ludzie ci mówili w odmienny sposób, mieli odmienną kulturę, tradycje. Ślązacy, szczególnie ci niemieccy, w oczach Polaków widziani byli przez pryzmat wojny i związanego z nią okrucieństwa.

godkom, która nie kojarzyła mi się z mową współczesnych oraz młodych ludzi. Do tej pory wspominam mój pierwszy kontakt z tym językiem, który postrzegam jako idealne połączenie dwóch: niemieckiego i polskiego. Później dowiedziałam się, że wpływ na język śląski miał również język czeski. Wcześniej język ten był mi znany jedynie z niezbyt mądrych seriali telewizyjnych oraz „Elementarza Śląskiego” autorstwa Marka Szołtyska. Niezrozumiałym dla mnie faktem było to, że pozycje śląskie w kulturze masowej opierały się głównie na infantyilizacji Ślązaków, co moim zdaniem było dla nich niezwykle krzywdzące. Obecnie śląskość jest coraz bardziej widoczna, a młodzi ludzie bardzo chętnie podkreślają swoje pochodzenie. I tutaj znalazłam wspólną płaszczyznę. Ja również nie wstydzę się mojego zagłębiowskiego pochodzenia oraz, co nie raz utrudniało nam konwersację i było źródłem zabawnych sytuacji, mojej gwary będącej połączeniem regionalizmów czę-

z ludźmi, których języka się nie rozumiało. Ludzie ci mówili w odmienny sposób, mieli odmienną kulturę, tradycje. Ślązacy, szczególnie ci niemieccy, w oczach Polaków widziani byli przez pryzmat wojny i związanego z nią okrucieństwa.

## Wczoraj, dziś i jutro

Chociaż obecnie trudno młodym ludziom zrozumieć, że taka nienawiść pomiędzy narodami występowała, to jednak była podstawą, na której wzrastało pokolenie naszych dziadków oraz rodziców. Także my dostaliśmy tę część w sobie. Ja również doświadczyłam dyskomfortu związanego z odmiennością, ale kiedy zaczęłam poznawać Ślązaków od środka, ich potrzeby i troski, zrozumiałam, że jestem jednak taka jak oni, oraz że więcej nas łączy, niż dzieli: wszyscy chcemy czuć się potrzebni i widziani. I tak – powinniśmy o tym rozmawiać.

## Renesans języka śląskiego



Mateusz Flajszak

**PL** Podchodząc do tego tematu, zapytałem w social mediach, co Ślązacy myślą o renesansie języka śląskiego. Otrzymałem liczne propozycje, aby zapytać wielu, wielu ludzi – w swoich gronach będących bezsprzecznie ekspertami. Szczególnie jednak zwróciłem uwagę na liczne opinie, że nie ma jednego uniwersalnego języka śląskiego.

Za Olzę „po naszymu” to również rodzaj śląskiej gadki stela (stąd). Inni napisali, że najlepiej czują się w cieszyńskim, że nie rajcuje ich tak odmiana z rejonu Rozbarku, jak ta ichniejsza właśnie ze wsi pod Cieszynem. I chyba właśnie trzeba było aktywistom zaakceptować tę mnogość rodzajów, żeby ośmielić ludzi do wyjścia ze swoim językiem. Bo często było tak, że człowiek się krygował tak szkryflać czy godać.

Co do pisania – dla mnie osobiście w wirtualnym świecie komunikacja w śląskim jest dużym problemem. Autokorekta w wirtualnych klawiaturach przekręca słowa. Sprawa powtarza się czy to w Whatsappie, czy w Messengerze. Gdy wklepałem już śląskie słowo, automatycznie każdorazowo byłem poprawiany. Chociaż śląski możemy już ustawić w Samsungach, to ciągle nie jest dostępny w uwielbianych przez wielu iPhone'ach.

Jeśli przyjrzymy się tradycyjnemu analogowemu piśmiennictwu, to obecnie do sprzedaży wprowadza się moc śląskich książek – niedawno tłumaczenia na śląski doczekał się „Władca Pierścieni”, wcześniej przetłumaczono książkę, która zdobyła literacką nagrodę NIKE – „Kajs” Zbigniewa Rokity. Są też jednak książki pisane w oryginale od początku po śląsku, są słowniki i jest standaryzacja pisma. Skoro to już się odradza, to można zaobserwować jeszcze ważniejszy element: identyfikację ze śląskim i świadomość pewnej odrębności niewynikającej jedynie z innego poziomu materialnego, ale co ważniejsze – kulturowego.

### VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
die Meinung	opinia
sich ermutigen	odważyć się
verfügbar	dostępne
die Vereinheitlichung	ujednoczenie
die Eigenständigkeit	samodzielność



Lust auf eine Kostprobe des Schlesischen? Auf der nächsten Seite findet ihr einen Text in dieser Regional Sprache!

Macie ochotę na poznanie śląskiego? Na następnej stronie znajdziecie tekst w tym regionalnym języku!

## Die Renaissance der schlesischen Sprache

**DE** Um mich diesem Thema zu nähern, habe ich in den sozialen Medien gefragt, was die Schlesier über die Renaissance der schlesischen Sprache denken. Ich erhielt zahlreiche Vorschläge, viele, viele Menschen zu befragen die unbestreitbar Experten in diesem Gebiet sind. Besonders aufgefallen sind mir jedoch die zahlreichen Meinungen, dass es keine einheitliche schlesische Sprache gibt.

Hinter der Olse ist „po naszymu” auch eine Art der schlesischen Sprache. Andere haben geschrieben, dass sie sich im teschiner Schlesiens am wohlsten fühlen, dass sie nicht so sehr von der Vielfalt aus dem Rossberg-Gebiet angezogen sind als von der aus ihren Dorf bei Teschen. Und ich glaube, die Aktivisten müssen diese Pluralität der Sprachen akzeptieren, um die Leute zu ermutigen, sich mit ihrer Sprache zu outen.

Was das Schreiben angeht – für mich persönlich ist die Kommunikation auf Schlesiens ein großes Problem in der virtuellen Welt. Die Autokorrektur in digitalen Tastaturen verdreht die Wörter. Das Problem wiederholt sich, ob bei Whatsapp oder Messenger. Sobald ich ein schlesisches Wort eingefügt habe, wurde ich jedes Mal automatisch korrigiert. Obwohl wir Schlesiens bereits auf Samsungs einrichten können, ist es auf dem beliebten iPhone noch nicht verfügbar.

Wenn wir einen Blick auf die traditionelle analoge Schrift werfen, gibt es derzeit eine Fülle von schlesischen Büchern zu kaufen: „Der Herr des Ringe” wurde vor kurzem ins Schlesiens übersetzt, und das Buch „Kajs” von Zbigniew Rokita, das mit dem NIKE-Literaturpreis ausgezeichnet wurde, wurde auch bereits übersetzt. Aber es gibt auch Bücher, die von Anfang an im Original in schlesischer Sprache geschrieben wurden, es gibt Wörterbücher und eine Vereinheitlichung der Schrift. Da dies wiederbelebt wird, ist ein noch wichtigeres Element zu beobachten: die Identifikation mit dem Schlesiens und das Bewusstsein einer gewissen Eigenständigkeit, die nicht nur auf einer anderen materiellen, sondern vor allem auf einer kulturellen Ebene liegt.





Lukasz Gierlter

# Na Zachodzie żodnych smian



Foto: Netflix

„Na Zachodzie żodnych smian” to ekranizacyjō ksiōnżki ōd Ericha Marii Remarque wyreżyserowanō ōd Edwarda Bergera. Film ōzprawiō ō losach modego Paula a ōnego tōwarziszōw, kerzi po ukōńczyniu szule, chutnie wstypujōm do armije, coby hned trefiō na frōnt zachodni. Tan zaczynō sie cołkō akcyjō tyj szumnyj produkcyje, kerō ōstała nagrodzōnō 4 Ōskarama we kategorii: nojlepszy film miyndzynōrodowy, nojlepsze smiyńcia, nojlepszō muzyka filmowō a nojlepszy scynariusz.

„Wojaczko, wojaczka, cōż żeś je za pani?” – śpiywajōm we niyjednyj polskij szuli dlō dzieckōw, uczōne cołkym szpaśnyj śpiwyki ōd wojōkōw. „Na Zachodzie żodnych smian” ōdpowiadō na to pytaniy. Cōż za pani ta wojaczka? Ano krwawō, bezlitosnō, brutalnō, bezzglyndnō i szło by tak bez godziny ōzprōwiać. Ōbrōz wojny, ōstoł pokōzany naprōwdā autyntycznyj, ōddōwać cołke jij ōkrucyństwo.

Idyjalnie pokōzaniy historyje ze ksiōnżki? Niy, Felery historyczne? Toć. Niy ō tym nale tyn film ōzprawiō. Miymiecke kino przibadało nōs do wybornych produkcyjōw ō tymatyce wojennyj. „Upōdek” abo szumnō trylogijō „Nasze matki, nasi ōjcowie” przizwołyły cołkymu światu uwierzić, iże pogodzyni z włōsnōm przeszłōjściōm Miymcy potrefiōm w przemyjślany spōsōb ōpedzieć swojā historyjō. Historyjō, kerzyj niy napisali zwyciynzcy.

We tyn spōsōb „Na Zachodzie żodnych smian” stoł sie ōwocym roboty podpartyj wieloletnim

doświadczyniym przy podanych produkcyjach. Film niy pokōzuje bohaterstwa kere wynikō z wiare we swōj krej a zwyciynstwo. Przedstawiō nale modych ludziōw, we kerych stopniowo niszczoŋo wszyjsko co piykne. Łōmano jejich charaktery, przekrejslano marzynia, ōdbiyrano chyńć do žyciō. Tak wyglōndō ludzkō tragedyjō, kej czowiek zmuszōny je zabijać sie wzajymny z inkszymi ludźmi. Ō tym tyn film ōzprawiō a na tym dyrekt sie skupiō

Przy podsumowaniu „Na Zachodzie żodnych smian” to szumne dzieło ōd miymieckiego kina. Robota ōd reżysera, aktorzy, muzyka a wszyjsko inksze je wybornie zgrane, co pokōzuje 9 nōminacyjōw do Ōskara a 4 zdobyte Ōskary. Je to film poŋny bōlu a smutku, nale tyż refleksyjōw a nauki. Nauki ō tym, jak wyglōndō prowadziwō wojaczka, z czym mierzōm sie ludzie we czasie takich kōnfliktōw aji jak fest ludzkojśc winnō jejich unikać. Polecōm koždyemu, ōsobliwie z pozoru na to, co dzieje sie terōz we Ukrainie. Tyn film doskōnale klaruje jak mocka werci sie pokōj, bo jedno żywobycie je beczynne, a wojaczka biere jejich milijōny.

Übersetzung / Tłumaczenie:  
Tymoteusz Mazurek

Zur deutschen und polnischen Version:  
Do niemieckiej i polskiej wersji:  
[www.bjdm.eu/antidotum](http://www.bjdm.eu/antidotum)



## Polen: Atomkraft? Tak, poproszę!

**DE** Während in Deutschland 2022 der Atomausstieg beendet werden sollte, hat Polen im Oktober 2022 zwei Vorverträge für den Bau von Atomkraftwerken unterschrieben. Worum geht es? Ist Atomkraft eine klimafreundliche Energiequelle?

Der menschlich verursachte Klimawandel motiviert viele Länder ihre CO<sub>2</sub>-Emissionen zu verringern. Eine der größten Quellen für diese ist die Gewinnung elektrischer Energie. Historisch wurde Elektrizität vor allem in Wasser- und Kohlekraftwerken gewonnen, wobei die letzteren besonders schlecht für das Klima und die Umwelt sind. Seit dieser Zeit sind neue Technologien erfunden worden um Strom herzustellen. Dazu gehören Kraftwerke die mit Erdöl oder Erdgas betrieben werden, genauso wie Solarpanels und Windräder sowie Atomenergie. In den letzten Jahrzehnten wird verstärkt in Wind- und Sonnenenergie investiert, da diese, anders als Kohle-, Öl- und Gaskraftwerke kein CO<sub>2</sub> ausstoßen. Atomkraftwerke stoßen auch keine Abgase aus. Jedoch entsteht bei ihrem Betrieb radioaktiver Müll, der sehr teuer zu entsorgen ist, da die Radioaktivität über eine extrem lange Zeit bestehen bleiben kann. Ob nun Atomenergie eine umweltfreundliche Form der Stromgewinnung ist, wird sehr unterschiedlich bewertet. Länder wie Deutschland oder Österreich sehen in der Atomenergie eher die Risiken. Andererseits sind z.B. Frankreich, China, Südkorea oder Indien davon überzeugt, dass die Vorteile wie fehlende CO<sub>2</sub>-Emissionen diese ausgleichen. Ein wichtiger Unterschied ist, dass Atomenergie, ähnlich wie konventionelle Kraftwerke, wetterunabhängig ist, während die Produktion von Wind- und Sonnenenergie je nach Wetterlage stark schwankt. Dieser Unterschied ist wichtig, den der Verbrauch von Elektrizität ist nicht stabil. Nachts ist der Verbrauch am niedrigsten, während um den Mittag wenn die Fabriken arbeiten und zu Hause bzw. in Kantinen das Mittagessen gekocht wird am meisten Energie konsumiert wird. Für die Stabilität des Stromnetzes ist es immens wichtig, dass die Stromproduktion und der Stromverbrauch genau abgestimmt sind. Denn wenn zu viel oder zu wenig Strom in das Netz eingespeist wird, kommt es zu lokalen oder sogar regionalen Stromausfällen (auch Blackouts genannt). Zur Zeit können wir noch immer nicht große Mengen an Elektrizität einspeichern, weshalb ein Teil der Energieproduktion wetterunabhängig und möglichst flexibel sein muss um notfalls das Stromnetz zu stabilisieren. In Zukunft wird sich das vielleicht ändern. So wird an Stromspeichern geforscht, die auf Wasserstoff basieren sollen.

## Mit Blick auf Polen

In diesem Kontext steht Polen vor einer großen Herausforderung. In den 70er und 80er Jahren hat die Regierung entschieden, Polen unabhängiger von Energieimporten zu machen. Deshalb wurde stark in die Verstromung von Kohle investiert, da es von dieser in Polen reichliche Vorkommen gab und gibt, u.a. im oberschlesischen Revier. Ähnlich handelten damals die DDR und die Tschechoslowakei. Die DDR gibt es heute bekanntlich nicht mehr, aber die südlicheren Nachbarn Polens haben auch in die Atomenergie investiert. Dadurch ist heute der CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Stromproduktion von Tschechien und der Slowakei deutlich niedriger als der von Polen. Auch die Volksrepublik investierte in den Bau eines Atomkraftwerkes in Żarnowiec, welches jedoch 1990 aufgegeben wurde.

Der hohe Kohleanteil in der Stromversorgung ist nicht nur für Umwelt und das Klima ein Problem. Durch den Emissionshandel der EU müssen Staaten für den Ausstoß von CO<sub>2</sub> Zertifikate erwerben. Diese werden durch eine langsame aber ständige Verringerung immer teurer. Gleichzeitig stammen die meisten polnischen Kraftwerke aus den 70er und 80er Jahren, sind also schon nah am Ende von ihrem Lebenszyklus. Darum plant die aktuelle Regierung in Polen bis zu 4 Atomkraftwerke zu bauen, um damit die Kohleenergie zu ersetzen. Deutschland hingegen beschloss 2002 und abermals 2011 aus der Atomenergie auszusteigen. Im Vordergrund standen hierbei Sorgen um die Sicherheit der alten Atommeiler sowie die ungelöste Frage der Endlagerung des radioaktiven Abfalles. Interessanterweise wurde der Ausstieg aus der Kohleverstromung erst 2020 beschlossen und die Atomkraftwerke zum Teil mit Gaskraftwerken ersetzt, die ebenfalls CO<sub>2</sub> ausstoßen. Dies wurde in Polen kritisch gesehen, da das zusätzliche Gas aus Russland importiert wurde. Gegen den Atomeinstieg Polens protestieren wiederum vier ostdeutsche Bundesländer.

Die moderne Gesellschaft braucht elektrische Energie und in Zukunft wird die Nachfrage noch steigen. Im Idealfall würde man diese nur aus erneuerbaren Energien gewinnen. Doch wie so vieles im Leben ist auch der Energiemix in der Praxis komplizierter als in der Theorie. Welche Energiequellen ein Staat nutzt hängt von vielen Faktoren ab. Angefangen von den klimatischen Bedingungen, über technische Fragen und der Zustimmung der Bevölkerung wird die Frage nach dem Energiemix anders beantwortet. Nur eines scheint im Moment sicher zu sein – die Epoche der Kohleenergie geht langsam aber sicher zu Ende. Selbst in Polen.



Martin Wycisk

## Polska: Energia jądrowa? Tak, poproszę!

**PL** Podczas gdy w Niemczech wycofywanie się z energetyki jądrowej miało zakończyć się w 2022 roku, Polska podpisała w październiku dwie wstępne umowy na budowę elektrowni jądrowych. O co w tym wszystkim chodzi? Czy energetyka jądrowa jest przyjaznym dla klimatu źródłem energii?

Zmiany klimatyczne wywołane przez człowieka motywują wiele krajów do ograniczenia emisji CO<sub>2</sub>. Jednym z największych ich źródeł jest wytwarzanie energii elektrycznej. Historycznie energia elektryczna była wytwarzana głównie w elektrowniach wodnych i węglowych, przy czym te ostatnie były szczególnie złe dla klimatu i środowiska. Od tego czasu wynaleziono nowe technologie wytwarzania energii elektrycznej. Należą do nich elektrownie zasilane olejem lub gazem ziemnym, a także panele słoneczne i turbiny wiatrowe oraz energia jądrowa. W ostatnich dekadach wzrosły inwestycje w energię wiatrową i słoneczną, ponieważ w przeciwieństwie do elektrowni węglowych, na ropę naftową i gazowych nie emitują one CO<sub>2</sub>. Elektrownie jądrowe również nie emitują żadnych spalin. Jednak w wyniku ich działania powstają odpady radioaktywne, których utylizacja jest bardzo kosztowna, ponieważ radioaktywność może utrzymywać się przez bardzo długi czas. To, czy energia jądrowa jest przyjazna dla środowiska formą wytwarzania energii elektrycznej, jest bardzo różnie oceniane. Kraje takie jak Niemcy czy Austria widzą raczej zagrożenia w energetyce jądrowej. Natomiast na przykład Francja, Chiny, Korea Południowa czy Indie są przekonane, że zalety, takie jak brak emisji CO<sub>2</sub>, rekompensują je. Ważną różnicą jest to, że energia jądrowa, podobnie jak elektrownie konwencjonalne, nie jest zależna od pogody, podczas gdy produkcja energii wiatrowej i słonecznej ulega dużym wahaniom w zależności od pogody. Ta różnica jest istotna, ponieważ zużycie energii elektrycznej nie jest stabilne. Zużycie jest najniższe w nocy, natomiast najwięcej energii zużywa się około południa, kiedy pracują fabryki, a w domach lub stołówkach gotuje się obiady. Dla stabilności sieci elektrycznej niezwykle ważne jest, aby produkcja i zużycie energii elektrycznej były precyzyjnie skoordynowane. Ponieważ jeśli do sieci trafia zbyt dużo lub zbyt mało energii elektrycznej, dochodzi do lokalnych, a nawet regionalnych przerw w dostawie prądu (zwanych również blackoutami). Obecnie nadal nie możemy magazynować dużych ilości energii elektrycznej, dlatego część produkcji energii musi być niezależna od pogody i jak najbardziej elastyczna, aby w razie potrzeby stabilizować sieć energetyczną. W przyszłości może się to zmienić. Prowadzone są przykładowe badania

nad systemami magazynowania energii elektrycznej, które będą oparte na wodorze.

### Perspektywa na Polskę

W tym kontekście Polska stoi przed poważnym wyzwaniem. W latach 70. i 80. rząd postanowił uniezależnić Polskę od importu energii. W związku z tym zainwestował duże środki w przetwarzanie węgla na energię elektryczną, ponieważ w Polsce były i nadal są jego obfite złoża, na przykład w górnośląskim zagłębiu węglowym. W podobny sposób działały NRD i Czechosłowacja. Jak wiadomo, NRD już nie istnieje, ale sąsiedzi Polski z południa również zainwestowali w energię jądrową. Dzięki temu emisja CO<sub>2</sub> przy produkcji energii elektrycznej w Czechach i na Słowacji jest dziś znacznie niższa niż w Polsce. PRL zainwestowała również w budowę elektrowni atomowej w Żarnowcu, ale zrezygnowała z niej w 1990 roku.

Wysoki udział węgla w dostawach energii elektrycznej to nie tylko problem dla środowiska i klimatu. W ramach unijnego systemu handlu emisjami państwa muszą kupować certyfikaty za emisję CO<sub>2</sub>. Są one coraz droższe ze względu na powolną, ale stałą redukcję. Jednocześnie większość polskich elektrowni pochodzi z lat 70. i 80. ubiegłego wieku, więc są już bliskie końca swojego cyklu życia. Dlatego obecny rząd w Polsce planuje budowę do 4 elektrowni jądrowych, które zastąpią energię z węgla. Niemcy natomiast w 2002 roku i ponownie w 2011 roku podjęły decyzję o wycofaniu się z energetyki jądrowej. Głównymi obawami były bezpieczeństwo starych reaktorów jądrowych oraz nierozwiązana kwestia ostatecznego składowania odpadów radioaktywnych. Co ciekawe, decyzja o wycofaniu energetyki węglowej zapadła dopiero w 2020 roku, a elektrownie jądrowe zostały częściowo zastąpione przez elektrownie gazowe, które również emitują CO<sub>2</sub>. To z kolei było krytycznie postrzegane w Polsce, gdyż dodatkowy gaz był importowany z Rosji. Z kolei cztery landy wschodniemieckie protestują przeciwko wprowadzeniu przez Polskę energetyki jądrowej.

Nowoczesne społeczeństwo potrzebuje energii elektrycznej, a w przyszłości zapotrzebowanie to będzie jeszcze bardziej rosło. Idealnie byłoby, gdyby była ona pozyskiwana wyłącznie z odnawialnych źródeł energii. Ale jak wiele w życiu, tak i miks energetyczny jest bardziej skomplikowany w praktyce niż w teorii. To, z jakich źródeł energii korzysta dane państwo, zależy od wielu czynników. Począwszy od warunków klimatycznych, poprzez kwestie techniczne, aż po aprobatę społeczeństwa, na pytanie o miks energetyczny można znaleźć różne odpowiedzi. Tylko jedno wydaje się obecnie pewne – era energetyki węglowej powoli, ale nieuchronnie dobiega końca. Nawet w Polsce.



Krzysztof Burghardt

„Polska i Niemcy obchodzą 32 lata Traktatu o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy”

## Czy będzie co świętować?

**PL** Waga dobrego partnerstwa w polityce międzynarodowej ma ogromne znaczenie. Niemcy jako kraj przewodni w Unii Europejskiej prowadzą od lat politykę wielowektorową, a rząd federalny przykładą sporą wagę do dobrosąsiedzkich relacji. Siłą rzeczy najistotniejsze jest tutaj partnerstwo francusko-polsko-niemieckie. Trójkąt Weimarski scala zachód kontynentu z jego wschodem. Umożliwia wypracowywanie wspólnych, solidnych podstaw w polityce europejskiej. Czy ta współpraca Niemiec z Francją i Polską przebiega pomyślnie w jednakowy sposób? Czy konstruktywna polityka wygrywa nad płytkimi kalkulacjami politycznymi? Czy jest szansa na przezwyciężenie różnic?

**W**e francuskiej stolicy, w styczniu tego roku, Niemcy wraz z Francją hucznie świętowały 60-lecie przyjaźni. Traktat Elizejski przełamał podziały i wzajemną niechęć. Otworzył nowy etap w powojennych relacjach dwustronnych i stał się w czasach współczesnych częścią podwalin, na których opiera się Europa.

O ile duet niemiecko-francuski mimo kilku tarć dalej na piedestale stawia scalanie Europy, o tyle stosunki ze wschodnim sąsiadem Niemiec, na szczęblu rządowym po 2015 roku uległy znaczącemu pogorszeniu.

Populistyczna prawicowa koalicja w Warszawie regularnie wykorzystuje zaszłości historyczne i straszy Niemcami. PiS zręcznie wykorzystuje temat reparacji, który z prawnego punktu widzenia jest zamknięty, na potrzeby krajowej polityki. Gdy nowa centrolewicowa koalicja w Niemczech, złożona z socjaldemokratów, zielonych i liberatów, w swojej umowie koalicyjnej wskazała kierunek ku federalizacji Europy, polski rząd zareagował wręcz alergicznie, uruchamiając machinę propagandową, twierdząc, że Niemcy chcą podporządkowywać sobie cały kontynent. Ta reakcja była szczególnie karykaturalna, gdyż wcześniej to francuski prezydent Emmanuel Macron jednoznacznie wskazał potrzebę głębszej integracji europejskiej jako przeciwwagę do Europy egoizmów narodowych.

Innych rozbieżności nie brakuje. Berlin wiele lat temu ogłaszając Energiewende, zadecydo-



*Populistyczna  
prawicowa  
koalicja  
w Warszawie  
regularnie  
wykorzystuje  
zaszłości  
historyczne  
i straszy  
Niemcami.*



Foto: PAP | Radek Pietruszka



Foto: dpa / Spiegel | Kay Nietfeld



wał o odejściu od atomu. Polska obecnie chce elektrownie atomowe u siebie budować, co budzi zastrzeżenia w Niemczech. Katastrofa ekologiczna na Odrze również uwidoczniła brak właściwej komunikacji pomiędzy stroną polską a niemiecką. Ponadto ostatnio rząd polski zdecydował o ograniczeniu wydatków z budżetu państwa na naukę języka niemieckiego jako języka ojczystego. Uderza to bezpośrednio w mniejszość niemiecką, choć władze w Warszawie, argumentują to koniecznością wprowadzenia symetrii w relacjach dwustronnych.

## Polsko-niemiecka przyjaźń?

W czerwcu tego roku, Polska i Niemcy obchodzą 32 lata Traktatu o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy. Traktatu, który także stanowi jeden z fundamentów integracji europejskiej.

Czy wobec tak istotnej daty będzie możliwe zasypanie podziałów i wspólne świętowanie? Niewątpliwie pragmatycznej stronie niemieckiej będzie zależało na wzmocnieniu relacji dwustronnych. Szczególnie że czasy są niespokojne.



99

*W czerwcu tego roku Polska i Niemcy obchodzą 32 lata Traktatu o dobrym sąsiedztwie i przyjaznej współpracy. Traktatu, który także stanowi jeden z fundamentów integracji europejskiej.*



Foto: picture alliance/dpa | Michael Kappeler

Do Europy powróciła wojna, a Unia Europejska ma swoje wewnętrzne problemy. Wspólne obchody wysłałyby jasny sygnał do reszty rodziny europejskiej, jako że mimo rozbieżności te dwa duże kraje w centrum Europy cenią partnerstwo i mimo różnic dążą do konsensusu.

W tym roku w Polsce odbędą się wybory parlamentarne i to kampania wyborcza będzie kształtowała wszelkie decyzje rządzących. To od kalkulacji politycznych będzie zależało czy warto pokazać swoim wyborcom i wyborczyńom siłę tandemu polsko-niemieckiego, choćby złudną. Czy jednak obsadzanie zachodniego sąsiada w roli europejskiego hegemonu, narzucającego swoją politykę innym będzie bardziej politycznie opłacalne?

Czas rozwieje tutaj wszelkie wątpliwości. Niemniej warto pokreślić, że w niemieckiej klasie politycznej wciąż istnieje takie przekonanie, iż do Paryża jeździ się rozmawiać o przyszłości, a do Warszawy o przeszłości.

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
gleichermaßen	jednakowo
pompös	hucznie
das Gegengewicht	przeciwwaga
die Divergenzen	rozbieżności
erwähnenswert	warte podkreślenia



Foto: Shutterstock

## Deutsch-britische Beziehungen nach dem Brexit

### Relacje niemiecko-brytyjskie po Brexicie

**DE** Der britische König Charles III. und seine Frau Camilla kamen Ende März zu ihrem ersten Staatsbesuch nach Deutschland.



Monika Mikołajczyk

Die deutsch-britischen Beziehungen haben in den letzten Jahren Höhen und Tiefen erlebt, insbesondere seit dem Brexit-Votum im Jahr 2016. Während einige Kommentatoren den Austritt des Vereinigten Königreichs aus der EU als Bedrohung für die Beziehungen zwischen Deutschland und Großbritannien betrachten, gibt es auch Optimisten, die positiver in die Zukunft blicken. Der Staatsbesuch von König Charles III. und seiner Frau Camilla am 29. März 2023 in Deutschland bot eine Gelegenheit, über die Zukunft der deutsch-britischen Beziehungen zu diskutieren.

Ein zentrales Problem, das die deutsch-britischen Beziehungen seit dem Brexit belastet, ist die Zukunft der Wirtschaftsbeziehungen zwischen den beiden Ländern. Großbritannien hat den Binnenmarkt der EU verlassen, was bedeutet, dass Handelsgeschäfte zwischen den beiden Ländern nun von Zöllen und anderen Handelsbarrieren abhängig sind. Trotzdem bleibt Großbritannien ein wichtiger Handelspartner für Deutschland, insbesondere im Bereich der Automobilindustrie. Es bleibt abzuwarten, wie sich die Wirtschaftsbeziehungen zwischen Deutschland und Großbritannien in den kommenden Jahren entwickeln werden.

Ein weiteres Problem, das die deutsch-britischen Beziehungen belastet, ist die Zukunft der Zusammenarbeit in den Bereichen Verteidigung und Sicherheit. Deutschland und Großbritannien haben in der Vergangenheit eng zusammengearbeitet, insbesondere im Rahmen der NATO. Mit dem Brexit hat Großbritannien jedoch den Zugang zu wichtigen Sicherheitsstrukturen der EU verloren. Dies hat zu Bedenken hinsichtlich der Zukunft der Zusammenarbeit zwischen Deutschland und Großbritannien in Fragen der Sicherheit geführt.

**PL** Brytyjski król Karol III i jego żona Camilla przyjechali do Niemiec pod koniec marca z pierwszą wizytą państwową.

*Deutschland und Großbritannien haben in der Vergangenheit eng zusammengearbeitet, insbesondere im Rahmen der NATO. Mit dem Brexit hat Großbritannien jedoch den Zugang zu wichtigen Sicherheitsstrukturen der EU verloren.*

*Niemcy i Wielka Brytania w przeszłości ściśle współpracowały, zwłaszcza w ramach NATO. Jednak wraz z Brexitem Wielka Brytania straciła dostęp do ważnych struktur bezpieczeństwa UE.*

Stosunki niemiecko-brytyjskie w ostatnich latach przeżywały wzniołość i upadki, zwłaszcza od czasu głosowania w sprawie Brexitu w 2016 roku. Podczas gdy niektórzy komentatorzy widzą wyjście Wielkiej Brytanii z UE jako zagrożenie dla stosunków między Niemcami a Wielką Brytanią, są też optymiści, którzy bardziej pozytywnie patrzą w przyszłość. Wizyta państwowa króla Karola III i jego żony Camilli w Niemczech 29 marca 2023 r. stała się okazją do dyskusji na temat przyszłości relacji brytyjsko-niemieckich.

Kluczową kwestią, która ciąży na relacjach brytyjsko-niemieckich od czasu Brexitu, jest przyszłość stosunków gospodarczych między oboma krajami. Wielka Brytania opuściła unijny rynek, co oznacza, że umowy handlowe między oboma krajami podlegają teraz cłom i innym barierom handlowym. Mimo to Wielka Brytania pozostaje ważnym partnerem handlowym dla Niemiec, zwłaszcza w branży motoryzacyjnej. Nie wiadomo, jak w najbliższych latach będą się kształtować relacje gospodarcze między Niemcami a Wielką Brytanią.

Kolejną kwestią obciążającą stosunki brytyjsko-niemieckie jest przyszłość współpracy w dziedzinie obrony i bezpieczeństwa. Niemcy i Wielka Brytania w przeszłości ściśle współpracowały, zwłaszcza w ramach NATO. Jednak wraz z Brexitem, Wielka Brytania straciła dostęp do ważnych struktur bezpieczeństwa UE. Doprowadziło to do obaw o przyszłość współpracy Niemiec i Wielkiej Brytanii w kwestiach bezpieczeństwa.

### Perspektywy

Mimo tych wyzwania w relacjach brytyjsko-niemieckich można dostrzec również pewne pozytywne zjawiska. Ważną rolę odgrywa wymiana

## Perspektiven

Trotz dieser Herausforderungen gibt es auch einige positive Entwicklungen in den deutsch-britischen Beziehungen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der kulturelle Austausch zwischen den beiden Ländern. Deutschland und Großbritannien haben eine lange gemeinsame Geschichte und teilen viele kulturelle Wurzeln. Viele Deutsche lernen Englisch als Fremdsprache, und viele Briten haben eine Affinität zur deutschen Kultur und Sprache.

Insgesamt bleibt abzuwarten, wie sich die deutsch-britischen Beziehungen in den kommenden Jahren entwickeln werden. Trotz einiger Schwierigkeiten gibt es auch Gründe zur Hoffnung. Der Staatsbesuch von König Charles III. und seiner Frau Camilla in Deutschland war eine Gelegenheit, die Beziehungen zwischen den beiden Ländern zu festigen und die Zusammenarbeit in wichtigen Bereichen zu fördern. Es bleibt zu hoffen, dass die deutsch-britischen Beziehungen in Zukunft auf einer stabilen und erfolgreichen Grundlage aufbauen können.

## Wichtiges Zeichen

In diesem Zusammenhang ist es auch erwähnenswert, dass König Charles III. während seines Staatsbesuchs in Deutschland die Ruinen der St. Nikolai-Kirche in Hamburg besuchte. Die Kirche wurde während des Zweiten Weltkriegs bombardiert und die Ruinen dienen heute als Mahnmal für die Schrecken des Krieges. Der Besuch des Königs in den Ruinen der Kirche war eine Gelegenheit, über die Bedeutung des Friedens und der Aussöhnung zwischen den Nationen nachzudenken und über die Auswirkungen von Krieg und Gewalt auf die betroffenen Gemeinschaften zu reflektieren.

Dies ist besonders wichtig, da wir uns derzeit in einer Zeit des Konflikts und der Unsicherheit befinden. Der Krieg in der Ukraine hat gezeigt, wie verheerend Konflikte sein können und wie wichtig es ist, den Frieden zu bewahren und diplomatische Lösungen zu finden. Die deutsch-britischen Beziehungen können in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen, indem sie zur Förderung des Friedens und der Stabilität in Europa beitragen.

*Deutschland und Großbritannien haben eine lange gemeinsame Geschichte und teilen viele kulturelle Wurzeln. Viele Deutsche lernen Englisch als Fremdsprache, und viele Briten haben eine Affinität zur deutschen Kultur und Sprache.*

*Niemcy i Wielka Brytania mają długą wspólną historię i wiele wspólnych korzeni kulturowych. Wielu Niemców uczy się angielskiego jako języka obcego, a wielu Brytyjczyków ma zamiłowanie do niemieckiej kultury i języka.*

*Der Besuch des Königs in den Ruinen der Kirche war eine Gelegenheit, über die Bedeutung des Friedens und der Aussöhnung zwischen den Nationen nachzudenken und über die Auswirkungen von Krieg und Gewalt auf die betroffenen Gemeinschaften zu reflektieren.*

*Wizyta króla w ruinach kościoła była okazją do refleksji nad znaczeniem pokoju i pojednania między narodami oraz do zastanowienia się nad wpływem wojny i przemocy na dotkniętą społeczność.*

kulturalna między obydwojoma krajami. Niemcy i Wielka Brytania mają długą wspólną historię i wiele wspólnych korzeni kulturowych. Wielu Niemców uczy się angielskiego jako języka obcego, a wielu Brytyjczyków ma zamiłowanie do niemieckiej kultury i języka.

Ogólnie rzecz biorąc, dopiero w najbliższych latach okaże się, jak będą się kształtować stosunki niemiecko-brytyjskie. Mimo pewnych trudności są też powody do nadziei. Wizyta państwowa króla Karola III i jego małżonki Camilli w Niemczech była okazją do wzmocnienia stosunków między państwami i wspierania współpracy w ważnych dziedzinach. Należy mieć nadzieję, że stosunki niemiecko-brytyjskie będą mogły w przyszłości opierać się na stabilnych i pomyślnych fundamentach.

## Ważny gest

W tym kontekście warto również wspomnieć, że król Karol III podczas swojej wizyty państwowej w Niemczech odwiedził ruiny kościoła św. Mikołaja w Hamburgu. Kościół ten został zombardowany podczas II wojny światowej, a ruiny służą obecnie jako pomnik upamiętniający okropności wojny. Wizyta króla w ruinach kościoła była okazją do refleksji nad znaczeniem pokoju i pojednania między narodami oraz do zastanowienia się nad wpływem wojny i przemocy na dotkniętą społeczność.

Jest to szczególnie ważne, gdyż obecnie znajdujemy się w czasie konfliktu i niepewności. Wojna na Ukrainie pokazała, jak niszczący może być konflikt i jak ważne jest utrzymanie pokoju i znalezienie dyplomatycznych rozwiązań. Stosunki brytyjsko-niemieckie mogą odegrać ważną rolę w tym kontekście, pomagając w promowaniu pokoju i stabilności w Europie.



Fotos: Shutterstock



Eva Windirsch

## So werden Jugendmedien gemacht!



**DE** Funk ist ein Gemeinschaftsangebot, das sich aus der Arbeitsgemeinschaft der Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland (ARD) und des Zweiten Deutschen Fernsehens (ZDF) zusammensetzt. Im Jahr 2016 angefangen, entwickelte Funk nun schon über 70 Formate, die von der Rundfunkgebühr finanziert werden. Funk produziert viele Formate, die unterschiedliche Ansprüche haben und von vielen verschiedenen JournalistInnen aufgearbeitet werden. Sowohl Satire, als auch reine Unterhaltungsformate, oder auch Sendungen die ernster sind und der Aufklärung dienen, oder politische Themen behandeln, sind Teil des Angebotes. Selbst eigene Serien, wie zum Beispiel „Druck“ werden von Funk gedreht. In der Funkzentrale in Mainz werden die Formate für eine große Zielgruppe erstellt. Die Sendungen sind für Jugendliche ab 14 Jahren, bis ca. 29-jährige Erwachsene ausgerichtet, wodurch sich eine große Bandbreite an Themen ergibt. Über diverse Social-Media-Plattformen werden diese auf teilweise eigenen Kanälen ausgestrahlt und sind somit für jede und jeden Interessierten frei zugänglich. Sowohl auf YouTube, Instagram und Facebook, aber auch auf TikTok, Snapchat und Spotify werden die Formate veröffentlicht. Dementsprechend werden nicht nur Videos, sondern auch Podcasts produziert, die die Community über aktuelle Themen und gesellschaftliche Debatten informieren. Wir stellen euch drei interessante und coole Formate vor!

### AUF KLO

#### Stichpunkte:

- Interviews zu „Tabu-Themen“: Sex, Fehlgeburten, Alltagsrassismus, Frauenarztbesuch, Essstörung, etc.
- Aufklären/Informieren über Mentale Gesundheit, Identität, Geschlechterbilder, Körperbilder, etc.
- Aufmachung: Toilette, die repräsentiert, dass dort ungestört Geheimnisse ausgetauscht werden
- Gäste sind sowohl bekannte Personen des öffentlichen Lebens, als auch Menschen, die über sich und ihre Problematik erzählen

Instagram: @aufklo

### Auf Klo

Ein Format, was von Funkt produziert wird, ist die YouTube Sendung „Auf Klo“, die seit Herbst 2016 in Produktion ist. In dem Studio in Berlin wird „Auf Klo“ vor allem für junge Mädchen und Frauen gedreht, aber natürlich kann sich jede und jeder für die Themen interessieren. Abwechselnde Interviewgäste werden eingeladen und befinden sich in einer Kulisse, die aussieht wie eine Schultoilette. Dort werden immer unterschiedliche Themen besprochen, von Körperbilder, zu Identität, über Geschlechterbilder, aber auch mentale Gesundheitsprobleme sind Teil der Sendung. Vor allem Tabuthemen möchte dieses Format aufgreifen und darüber aufklären, beziehungsweise aufzeigen, dass sich keiner schämen sollte über bestimmte Dinge, wie zum Beispiel die Menstruation, zu sprechen.

Fotos: Auf Klo



## Follow Me.Reports

„Follow Me.Reports“ ist ein Format in dem Reportagen produziert werden, die dann auf deren YouTube Kanal veröffentlicht werden. Besonders daran ist, dass es interaktiv ist. Das bedeutet, dass die behandelten Themen aus der Community kommen und diese auch die Fragen dazu stellt. Die ReporterInnen Hanna, Aminata, Pablo und Robin begleiten junge Menschen, die ihre Geschichte erzählen möchten. Zu den diversen Themen werden dann auch die damit einhergehenden gesellschaftlichen Debatten thematisiert, die aufzeigen, was aktuell die Menschen bewegt. Die Dokumentationen handeln von Transgender, über das Leben in einem Jugendhaus, von Betroffenen von Tourette, der Alltag im Gefängnis und vieles mehr. Dadurch, dass die Fragen aus der Community kommen, schreckt das Format auch nicht davor zurück unangenehme Fragen zu stellen, sodass die ZuschauerInnen einen umfassenden Einblick in das Leben anderer Menschen bekommen. Die Reportagen werden auf dem YouTube-Kanal „follow me.reports“ seit 2017 ausgestrahlt.

### Stichpunkte:

- Interaktives Format: Themen und Fragen kommen aus der Community
- Reportagen über Menschen und ihre Geschichte: Einblicke in das Privatleben → z.B.: Sterbebegleitung, Depression, Schönheitsoperationen, Diskriminierungen etc.
- Aktuelle gesellschaftliche Debatten werden thematisiert

Insta: @followme.reports



Foto: Follow Me.Reports



### Stichpunkte:

- Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin Dr. Mai Thi Nguyen-Kim klärt über wissenschaftliche Themen auf
- Beispiele für Themen: Affenpocken, Coronapandemie, Homöopathie, Grüne Energie, Sex & Gender, etc.
- Wissens- und Informationskanal, der den Anspruch einer verständlichen und kompakten Aufklärung hat

## maiLab

Auf dem YouTube-Kanal „maiLab“ werden wissenschaftliche Themen den ZuschauerInnen einfach erklärt. Die vielfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalistin und promovierte Chemikerin Dr. Mai Thi Nguyen-Kim klärt dort über diverse Themen auf. Gerade ihre verständlichen Erklärungen, die ohne komplizierte und hochwissenschaftliche Formulierungen auskommen, bringt den ZuschauerInnen Themen, wie z.B. die Affenpocken näher. In den Videos, die seit 2016 ausgestrahlt werden, erklärt sie komplexe Themen in einem kompakten Format. Auch die ganzen wissenschaftlichen Belege gibt sie wieder, was sie zu einer beliebten Quelle für Wissen und Informationen macht. Die mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnete Wissenschaftlerin hat den Anspruch gesellschaftlich relevante Themen sorgfältig zu recherchieren und sorgfältig zu erklären, die man nicht so leicht im Internet nachschauen kann.



Foto: maiLab



Foto: Daniel Mielcarek

Daniel Mielcarek



# Der Zug ist das Ziel

**DE** Wie kommt man umweltbewusst, ohne Stau und relativ zügig in sieben europäische Länder innerhalb von sieben Tagen? Das so genannte „Interrail-Ticket“ bietet dafür eine gute Möglichkeit: eine Arte Flatrate für Zugfahrten durch Europa, die schon seit über 50 Jahren verbreitet und nicht nur bei jungen Menschen populär ist.

Foto: stock.chroma.com



**M**eine Mission ist es, von Italien nach Norwegen zu kommen, dabei aber in jedem Land unterwegs ein einheimisches Gericht zu essen, aber auch mindestens einmal die Stadtfucht zu ergreifen und Luft auch in der jeweiligen Natur zu schnuppern. Einzig die Hotels und Nachtzüge sind gebucht, der Rest entscheidet sich spontan. Sieben Tage habe ich Zeit, die Zeit läuft!

Ich steige mit meinem Trekkingrucksack in den ersten Zug in Italien und fahre einige Stunden in der Früh von Triest nach Mailand. Zeit für ein italienisches Cornetto und Cappuccino muss sein und rechtzeitig vor der Weiterfahrt finde ich mich am Gleis ein. Noch bevor das süße Frühstück verdaut ist, erfahre ich: Plötzlich fallen sämtliche Direktzüge in die Schweiz aus. Großes Chaos an einem riesigen Bahnhof, der alles bietet, aber kaum Informations- oder Ticketschalter. Die Hotelreservierung in der Schweiz ist nicht stornierbar und das erste Mal wünsche ich mir, Italien schnell zu verlassen.

Mit mehreren Umstiegen und Schienenersatzverkehr schaffe ich es, der Grenze nahzukommen, wo ich in einen äußerst kleinen und alten Zug umsteigen muss. Selbst der Bahnhof vermittelt nicht nur das Gefühl einer einfachen Reise, sondern vielmehr einer Zeitreise. Mit der „Centovalli-Bahn“ fahre ich sodann im Schnecken tempo an den so wörtlich genommenen „hundert Tälern“ in der bergigen Region zwischen Norditalien und dem italienischsprachigen Teil der Schweiz. Dies ist mein erster Reisetag und Grenzübertritt, dabei sitze ich schon gefühlt mehrere Tage im Zug. Nach der strazierten Anfahrt ins italienische Domodossola

lasse ich mich entspannt von der Aussicht aus diesem kleinen Panoramazug berieseln. So kann nicht nur mein Kopf entschleunigen, auch der Zug: Er überwindet Steigungen und Kurven, sodass er nur langsam vorankommt.

Im schweizerischen Locarno angekommen, überrascht mich, dass ich Palmen in der Schweiz sehe. Wunderschön am Lago Maggiore gelegen, bekomme ich eher ein mediterranes als ein alpines Feeling. Mein Geldbeutel hat kein so gutes Feeling: Die Preise sind beachtlich und so esse ich mein Local Food aus dem Supermarkt. In der Schweiz lohnt sich das Interrail-Ticket so richtig, denn auch die Bahnkarten haben sonst wenig erschwingliche Preise und zudem darf man einige Schiffe mitnutzen. Gegen einen kleinen Aufpreis fahre ich durch den Vierwaldstättersee bis nach Luzern. Ja, bin ich denn schon in Norwegen angekommen? Die Ausblicke von der Fährfahrt erinnern an die Fjorde Nordeuropas, die ich in dieser Reise anpeile.

Über Basel setze ich meine Reise durch Frankreich fort. Colmar ist eine Kleinstadt im Elsass, ihre Altstadt könnte aber genauso gut in einer Märchenwelt liegen. Menschen fahren in Holzbooten, um im Anschluss in einem der bunten Fachwerkhäuser am Flüsschen Flammkuchen und Roséwein zu verkosten. Viel Zeit für das französische Savoir-vivre bleibt nicht, denn ich fahre nach dem Abendessen nach Amsterdam.

Die Bootsfahrten gehen nach der Nachtzugfahrt in der niederländischen Metropole und

seinen weltbekannten Grachten weiter. Etwas holländischen Käse nehme ich mit, um mich für meine Verabredung mit van Gogh und Rembrandt zu stärken. Auch heute ersetze ich Hotelkosten gegen einen Preisaufschlag für einen Schlafwagen nach Schweden.

Malmö liegt in Südschweden und ist mit der dänischen Hauptstadt Kopenhagen über eine der längsten Brücken Europas verbunden. Auf der westlichen Seite der Öresundbrücke esse ich einen dänischen Hotdog – der erste Nieselregen heißt mich in Nordeuropa willkommen. Auf der östlichen Seite der Brücke gibt es gegen die Kälte und den Wind deftige Hackfleischbällchen namens Köttbullar. Gut, dass ich zwischen den Zugfahrten pro Tag ca. 20.000 Schritte absolviere, um die Köstlichkeiten wieder zu verbrennen.

Im Zug nach Oslo via Göteborg müssen alle unplanmäßig alle „in der Pampa“ aussteigen, weswegen ich gezwungen bin, eine längere Wartezeit in Vänersborg zu fristen. Einige Minuten entfernt vom Bahnhof befinde ich mich inmitten der schwedischen Wildnis. Der Vänern ist der größte See der Europäischen Union – und nichts Menschgemachtes soweit mein Auge reicht. Ich genieße ein Konzert von aber tausenden Kormoranen und Möwen, die auf den Inseln dieses geräumigen Sees im Chor singen. Doch mein Zug pfeift schon im Hintergrund.

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

entschleunigen	redukować prędkość czegoś
erschwinglich	przystępny
Gracht	kanal
in der Pampa	na końcu świata
fristen	zabijać czas
dezidiert	zdecydowany, szczególnie

Entlang unzähliger weiterer Seen und Wälder überquert mein Zug hinter der Kleinstadt Ed die Grenze und fährt durch die norwegischen Städte Halden und Moss bis nach Oslo. Dank meiner ungeplanten Zwischenstopps schien mir die Zivilisation vergessen, bis mich der Großstadttubel, aus dem ich doch entfliehen wollte, wieder fängt. Die Stunden vertreibe ich mir mit Lachsbrötchen und Edvard Munch. Mein Interrail-Ziel ist Bergen und dort halte ich nach sieben überaus aktiven, spannenden und mobilen Tagen endlich an und mache für einige Tage eine Einkehr in Flåm. Aber eigentlich ist kein dezidiertes Ort mein Ziel. Es ist der Weg.

Foto: Daniel Mielcarek



## Was packen wir in unseren Reiserucksack ein: unser Interrail-Ticket!

### 10+1 Besuchertipps mit dem gewissen Etwas

- 1: Domodossola – durch hundert Täler
- 2: Locarno – Palmen in der Schweiz
- 3: Vierwaldstättersee – Fjord-Feeling in den Alpen
- 4: Colmar – bunte Fachwerkhäuser
- 5: Grachten – Amsterdam vom Boot aus
- 6: Öresundbrücke – von Kopenhagen nach Malmö
- 7: Vänersborg – Konzerte von Wasservögeln
- 8: Göteborg – mit Zug zum Kreuzfahrtschiff
- 9: Ed – Seen, Wälder und Frieden
- 10: Bergen – Holzhäuser und Fischer
- 10+1: Flåm – Wikinger-Vibes



Manuela Leibig

## Less waste „na Studenta”

**PL** Trzeba mieć modniasty kubek termiczny (najlepiej silikonowy, żeby się zmieścił w każdej kieszeni, koszt w ekologicznym sklepie ok. 80 zł), prać w orzechach (kilka dodatkowych zasad, których trzeba w tej metodzie przestrzegać), odżywiać się produktami z logiem BIO (drogo) i podjąć wiele wyrzeczeń. Hm... to całe „Less waste” to chyba nie dla mnie... Może za parę lat spróbuję, jak będę mnie stać i będę mieć na to czas.

Von wegen! Less waste możesz być tu i teraz, i wcale nie musisz wydawać fortuny, aby podążać za tym co teraz jest „trendem”, a dla naszych babć i dziadków, Opas und Omas było codziennością, którą, siłą rzeczy (czy też wojny i komunizmu, w których przyszło im żyć), przesiąknęli. Zdradzę kilka moich patentów na bycie less waste „na studenta” czy „polaczka cebulaczka”. Jak zwał, tak zwał, auf jeden Fall der Umwelt zur Liebe, und das zählt für mich am meisten. Und rein theoretisch sollte es eigentlich darum gehen! ...nicht um weitere überteuerte Produkte.

Po pierwsze nie wyrzucaj – to jest główna zasada, której się trzymam

Wypalona świeczka? Zachowaj. Możesz nią „nasmarować” zamek np. w kurtce, kiedy szarpie przy zamykaniu. Jeśli masz jakąś starą szufladę (nie na prowadnicach) to warto co jakiś czas nasmarować ją od spodu woskiem, aby płynniej się otwierała.

Wełniane i kaszmirowe swetry mają to do siebie, że po jakimś czasie się mechacą. I co wtedy? Zainwestuj w golarzkę do ubrań. Koszty to od ok. 20 zł. Wiem, wiem, wyprodukowanie tej golarzki zużywa wodę i inne zasoby, poza tym te małe sprzety są zazwyczaj na baterie i to jest takie szkodliwe dla środowiska. No ale co zrobisz z ulubionym sweterkiem, który jest cały zmechacony? Naprawisz. I wiele innych ciuchów też tak „naprawisz”. Tym samym przedłużysz im życie, i nie musisz kupować kolejnych nowych, do których produkcji, to dopiero potrzeba hektolitrow wody, chemicznych barwników, energii, etc.

Warto zainwestować w golarzkę do ubrań, aby przedłużyć ich żywotność.

PO

Fotos: Manuela Leibig

PRZED

### Zepsute ciuchy

A jak ulubione spodnie czy sweter mają dziurkę? Spróbuj poszperać za metodami załatania tego, popytaj osób które się tym zajmują jak to najlepiej zrobić, żeby nic nie było widać. A jak wiesz, że raczej poważnych rzeczy nie dasz rady przerobić, tak jak ja, to znajdź lokalną krawcową, która zrobi to za Ciebie. W ten sposób uratowałam przed wyrzuceniem dopasowaną sukienkę na lato, bluzeczkę z dziwnym dekoltem oraz przetarte w kroku spodnie, które tak strasznie lubię, też krawcowa uratowała. Za rozsądne pieniądze, należy dodać, bo w przeciwnym razie mija się to z celem.

Foto: Roman Spiridonov/Unsplash



Zawsze można poszukać lokalną krawcową, która profesjonalnie zaszyje, przerobi nasz ciuch.

### Pranie

Warto segregować ciuchy przed praniem według kolorów i oprócz detergenta do uniwersalnego czy do ubrań kolorowych zainwestować w środki do prania czarnego i białego. Wydłuża to zdecydowanie żywotność naszych ciuchów. Do prania białego dobrze jest oprócz środka do prania dodać łyżkę sody. Soda powoduje, że białe pranie będzie lepiej wyprane.

Temat barwienia wyblakłych ciuchów chodzi mi po głowie od dłuższego czasu, ale jeszcze się nie odważyłam na taki krok.



## Szklana Butelka

**P**icie wody z plastiku jest mega wygodne, a zarazem mega niezdrowe i obciążające naszą planetę kolejnymi śmieciami. Przeciętny Polak wyrzucił w 2020 roku ok. 350 kg śmieci, przeciętny Duńczyk 844 kg, zaś Luksemburczyk 791 kg! Średnio na Europejczyka przypada ponad pół tony śmieci w ciągu roku.

Chciałam w tym miejscu podkreślić, że nie zgadzam się z określeniem, że to my, konsumenci, „produkujemy” śmieci. Zakładu produkcyjnego nie mam, sąsiedzi też nie. Często producenci nie pozostawiają nam innej opcji, jak kupowanie małych, plastikowych paczuszek z jedzeniem, ale to temat na inne rozważanie.

Wracając do picia wody: w ofercie ekologicznych sklepów mnóstwo jest szklanych butelek, w różnej gramaturze, są też takie z materiałową osłonką, wszystkie w zaskakująco wysokich cenach. A wystarczy kupić wodę czy sok w szklanej butelce i wlewać tam przefiltrowaną wodę z kranu. To staram się robić przede wszystkim podczas upałów, bo picie wody z butelki PET, która nagrzała się na słońcu, to spożywanie plastiku level high.

Foto: Manuela Leibig



*Wystarczy kupić sok czy wodę w szklanej butelce i korzystać z niej ponownie.*

## Nieużyty kalendarz książkowy

**P**rzy porządkach w domu można znaleźć różne skarby. U nas znalazłam nieużyty kalendarz książkowy, ze wspaniałą twardą oprawą i dwoma wstążkami. Nie wyrzuciłam. Mógł posłużyć jako notatnik, ale zamieniłam go w... przepiśnik. Uzupełniam go bardzo powoli, tylko sprawdzonymi przepisami, i... staram się układać przepisy według pór roku/miesiący. Chrzan Tarty w marcu, ponieważ wtedy wykopany chrzan ma najwięcej właściwości zdrowotnych. Wszelkie przepisy z jabłkami sierpień – wrzesień – październik, bo wtedy mamy sezon na różne odmiany jabłek w naszych ogrodach. Notabene już tu jesteśmy przy kolejnym less wstawowym temacie: sezonowość!

Foto: Manuela Leibig

18

*Nieużyty kalendarz książkowy może posłużyć jako notatnik albo przepiśnik.*

Foto: Irene Kredetnits / Unsplash



## Sezonowość

**J**eszcze nie zdarzyło mi się sięgnąć po mieniące się czerwienią truskawki w markecie w takim lutym. Mogą mieć certyfikat BIO jaki chcą, to nie są truskawki, które chcą jeść. Abstrahując już od tego jak one w tych szklarniach rosną, czym są traktowane itd. Są po prostu niesmaczne, zawód po zjedzeniu takiej truskawki jest wielki. Truskawki najsmaczniejsze są w sezonie, czyli początki czerwca i w lipcu. Są wtedy najsmaczniejsze i w normalnej cenie, warto je wtedy zamrozić czy zrobić z nich przetwory.

Czasami mam nieodpartą ochotę na truskawkę późnym sierpniem czy też początkiem września, ale zawsze żałuję takich (już świadomie niewielkich) zakupów, bo to już nie jest ten smak, choć od tego samego ogrodnika co kupowałam w czerwcu czy lipcu. To dotyczy bardzo wielu warzyw i owoców, jak pomidory w grudniu, czy papryki (w nie wiedzieć czemu zaskakująco wysokiej cenie) w lutym.

*Ceny warzyw w styczniu czy lutym co roku idą drastycznie w górę. To nie pora na paprykę czy pomidora.*



*Czas na truskawki to czerwiec i lipiec, a nie luty ;)*

## Krauzy, stoiki i Einmachgläser

**W** edług zasady less waste idealnie jest robić stoiki (krauzy) najlepiej z owoców i warzyw ze swojego ogrodu. Mrozonki bei Seite, nie każdy ma ogród, czas, chęć czy smykałkę do tego. Ale stoiki warto umyć i zachować. Uwielbiam „musztardowy” czy jakieś mini stoiczki po innych produktach. Trzymam w nich np. zioła, którymi doprawiam jedzenie. A z większych stoików można zrobić ozdoby czy świeczniki np. przyozdobić ze wstążką, czy sznurkiem jutowym.

Wiadomo, że jeśli nie robisz przetworów, to wszystkich słoików nie będziesz potrzebować. Wtedy, zamiast poświęcać czas np. na kolejny marsz „Fridays For Future” warto pozbierać i wystawić owe stoiki na „olx” czy „śmieciarka jedzie” do oddania, bo ktoś kto robi przetwory potrzebuje ich całe mnóstwo, szczególnie szybko psują się niestety pokrywki słoików. A kupowanie przez sąsiadkę nowych słoików, w momencie kiedy my mnóstwo słoików wyrzucamy, jest kolejnym marnowaniem złoży, energii i wody. Moja mama robi całe mnóstwo przetworów (które swoją drogą są też spoko prezentem), a stoiki u nas w domu i tak krążą. Jak ktoś znajomy potrzebuje, to je od nas dostaje, a jak my potrzebujemy, to też dostajemy. Taki wieczny Kreislauf. Jeśli nie chce Ci się robić zdjęć i je wystawiać do oddania na portalach to ostatecznie możesz w osobnej torbie słoiki z nakrętkami odłożyć w zyspie, czy przy jakimś punkcie zbiórki odpadów szklanych.

Foto: Annie Spratt / Unsplash



Słoik można wykorzystać jako ozdobę czy wazon.

Swoją drogą swoje przetwory są też spoko prezentem.



Foto: Marnuda Lebie

## Nietrafiony prezent

**Z** ciekawości tuż po Świętach Bożego Narodzenia wpisałam w wyszukiwarce OLX frazę „nietrafiony prezent”. Perfumy, biżuteria, książki, ciuchy, kaptcie, zestawy kosmetyków, etc. Całe, całe mnóstwo „nietrafionych prezentów”. Chyba każdemu z nas się taki kiedyś trafił. I co z tym zrobić? Po raz wtóry: nie wyrzucaj. Może z czasem jednak „się przyda”, w co w sumie wątpię. Mnie się jeszcze nie przydały ani nagle nie zaczęły podobać. Zawsze można spróbować wystawić na sprzedaż, albo do oddania. Wystawiłam nowe kaptcie na sprzedaż i w końcu, po bardzo długim czasie się sprzedały. Jednak jakby się nie sprzedały do pewnego momentu, to bym je oddała potrzebującym. Najprościej znaleźć takie zbiórki dla osób potrzebujących przed Świętami Bożego Narodzenia, choćby bardzo popularna „Szlachetna Paczka”, wszelkie zbiórki na domy dziecka, ale też osoby prywatne, które z potrzeby serca pomagają rodzinom w potrzebie. Wiadomo, nie czekamy aż kosmetyki się przeterminują, nie chcemy dawać ludziom śmieci, ale chodzi o to, by te wykorzystane do produkcji danej rzeczy złoża, energia i woda się nie zmarnowały, bo obdarowujemy nas nie zna naszego gustu, a przecież chciał dobrze.

## Kupuję nie marnuję

**S** ylwia Majcher na swoich kanałach w Social Mediach intensywnie promuje zasadę #zerowaste. W jej wpisach często widnieje slogan „kupuję nie marnuję”. Zachęca ona m.in. do kupowania żywności z krótkim terminem ważności, a w warzywniaku do zainteresowania się trochę pomarszczonymi warzywami czy owocami. Jak wiem, że dane zakupy są na dzisiaj czy jutro, to trzymam się tej zasady. Jednak jak wiem, że nie zjem natychmiast, to biorę te „ładne” warzywa i żywność z długim terminem ważności. Często żywność ta jest w niższej cenie. Są też specjalne akcje jak „too good to go”, dzięki której można kupić żywność z krótkim terminem ważności w niskiej cenie i tym samym nie dać jej się zmarnować.

Sylwia Majcher promuje również wykorzystywanie resztek jedzenia do dalszego gotowania, przerabiania. Np. brownie z suchego chleba, czy co zrobić z warzyw z rosółu. Szczególnie chętnie zaglądam na jej profil w okolicy świąt, ponieważ ona ma sprawdzone co z przyrządzonych potraw można zamrozić, a co nie.

Nie warto popadać w paranoję i wszystkiego sobie w imię jakiejś idei odmawiać.

Obserwowanie takich profili jak Sylwii Majcher jest dla mnie inspiracją, ale treści tam publikowane absolutnie nie pochłaniam bezkrytycznie, ponieważ nie chcę np. rezygnować z jeżdżenia samochodem, picia mleka, czy jedzenia mięsa w imię jakiejś idei. Robię swoje, staram się na maksa nie marnować, ale kotleta, takiego z prawdziwego mięsa, sobie nie odmówię ;)

Jak widzisz less waste jest proste i wcale nie musi być kosztowne czy wieczną ascezą. Wystarczy nie wyrzucić od razu, tylko pomyśleć, jak to naprawić, przemieścić ciuch czy przegotować danie na inną potrawę, czy komu może się to, co mnie już się nie przyda, oddać.

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
der Abfall	odpady
das Vermögen	fortuna
die Ressourcen	zasoby
die Herstellung	produkcja
belastend	obciążające
die Gewächshäuser	szklarnie
die Haltbarkeit	żywność

## So geht Entspannung richtig! Właściwy sposób na relaks!

**DE** Das Wort „Stress“ kann man heutzutage jeden Tag hören. Über Stress sprechen sogar kleine Kinder. Das ist nicht verwunderlich – die Menge an Stimulationen und Informationen, die wir jeden Tag erhalten, ist einfach unerträglich. Es ist bekannt, wie schwerwiegend die Auswirkungen dieses Zustandes auf unseren Körper und unseren Geist sind.



Karol Kempski

**PL** W dzisiejszych czasach codziennie można usłyszeć słowo „stres”. O stresie mówią nawet małe dzieci. Nie jest to zaskakujące – ilość bodźców i informacji, które otrzymujemy każdego dnia, jest po prostu nie do zniesienia. Jak dotkliwe są skutki tego stanu dla naszych ciał i umysłów, to powszechnie wiadomo.

**W**ir leben in simplen Zeiten, wir brauchen einfache und schnelle Lösungen. Die meisten Menschen nehmen Medikamente, oft ohne einen Arzt konsultiert zu haben. Es gibt jedoch einige einfache Methoden, die im Alltag gegen Stress helfen können. Das sind einige davon:

**Ż**yjemy w czasach uproszczeń, potrzebujemy prostych i szybkich rozwiązań. Większość ludzi przyjmuje leki, często bez konsultacji z lekarzem. Istnieje jednak kilka prostych metod, które mogą pomóc w walce ze stresem w życiu codziennym. Oto niektóre z nich:

1. **YOGA** – Yoga fördert die geistige und körperliche Entspannung und hilft so, Stress und Ängste abzubauen. Die Yoga-Positionen fördern die Flexibilität unseres Körpers, lösen Spannungen und lindern Schmerzen.
2. **DAS JACOBSON-TRAINING** – Die Jacobson-Entspannungstherapie hilft Muskelverspannungen zu lösen und hat eine beruhigende Wirkung. Sie ist besonders empfehlenswert für Menschen, die in ständiger Eile und unter Dauerstress leben. Beim Jacobson-Training geht es darum, Muskelverspannungen abzubauen und Atemtechniken anzuwenden, bei denen ganze Muskelgruppen entspannt werden, während die Atmung ruhig und gleichmäßig bleibt.
3. **AROMAÖLE** – Die Aromatherapie ist ein Zweig der nichtkonventionellen Medizin, der sich die wohltuende Wirkung von ätherischen Ölen zunutze macht, d. h. von Extrakten aus Bäumen, Wurzeln, Blättern, Samen und Blüten.

1. **JOGA** – joga sprzyja relaksowi psychicznemu i fizycznemu, pomagając zmniejszyć stres i niepokój. Pozycje jogi wspierają elastyczność naszego ciała, rozluźniają napięcie i łagodzą ból.
2. **TRENING JACOBSONA** – terapia relaksacyjna Jacobsona pomaga złagodzić napięcie mięśniowe i działa uspokajająco. Jest szczególnie polecana osobom, które żyją w ciągłym pośpiechu i w permanentnym stresie. Trening Jacobsona polega na rozluźnianiu napięcia mięśniowego i stosowaniu technik oddechowych, które rozluźniają całe grupy mięśniowe przy zachowaniu spokojnego i miarowego oddechu.
3. **AROMATERAPIA** – aromaterapia to dziedzina medycyny niekonwencjonalnej, która wykorzystuje dobroczynne działanie olejków eterycznych, czyli wyciągów z drzew, korzeni, liści, nasion i kwiatów.



# Diversity erobert die Modebranche



Kinga Kacuba

**DE** Der Tag fängt bei allen anders an. Die einen trinken ein Café, die anderen können sich nicht aus dem Bett zwingen. Jeder von uns muss sich trotzdem die gleiche Frage am Morgen stellen – „Was soll ich heute anziehen?“.

Jeder muss sich täglich mit dem Thema „Mode“ mehr oder weniger auseinandersetzen. Besonders als Frau werden wir mit dem Thema auch außerhalb unseres Kleiderschranks und gelegentlichen Einkäufen konfrontiert. Uns werden auf Social Media die ganze Zeit neue Trends und Shopping-Hauls der bildhübschen und oft mit Filtern veränderten Influencerinnen und Influencer angezeigt. Außerdem bringen mehrmals im Jahr die größten Modemarken neue Kollektionen heraus, die auf den Laufstegen von wunderschönen, schlanken Frauen gezeigt werden. Wir werden viel zu oft mit einem idealisierten Bild der Realität in diesem alltäglichen Bereich unseres Lebens konfrontiert. Muss das so sein?

Wir sehen seit Jahren eine wachsende Nachfrage für mehr Diversität in der Modewelt. Die meisten kennen die Marke Calvin Klein. Sie stellen seit Jahren für ihre Werbekampagnen plus-size und curvy Models ein. Ihnen liegt am Herzen, dass ihre Kleidung für alle Körper geeignet ist. Des Weiteren ist bemerkenswert, welche unterschiedlicher ethnischer Herkunft die Models sind.

Eine weitere Person, die erwähnenswert ist, ist die Influencerin Cassey Ho, die ihre eigene Modemarke auf den Markt gebracht hat. Diese fokussiert sich auf Kleidung und Accessoires im Fitness Bereich und ein wichtiges Markenzeichen der Firma ist, dass sie Kleidung für

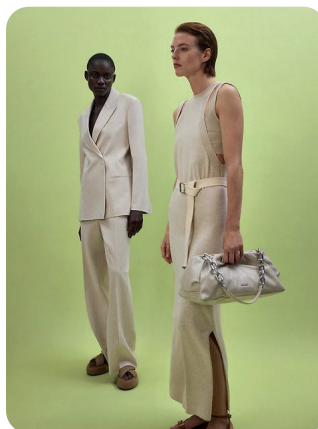


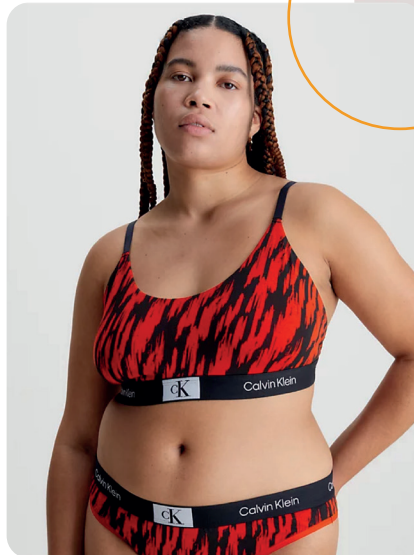
Foto: Calvin Klein

”

Die meisten kennen die Marke Calvin Klein. Sie stellen seit Jahren für ihre Werbekampagnen plus-size und curvy Models ein.



Foto: Calvin Klein

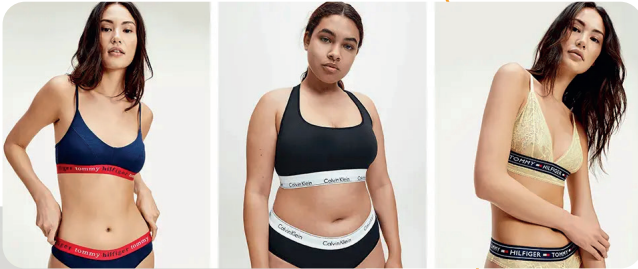


Cassey Ho, Foto: shape.com

alle Körpertypen herstellt. Die Kleidung wird von verschiedenen Models präsentiert und der Kunde kann zwischen vielen verschiedenen Größen und Längen entscheiden. So kann jede Frau bei ihr Kleidung finden in der sie sich wohlfühlt.

Die Branche wird seit Jahren immer inklusiver und immer mehr bildhübsche Menschen, die noch vor paar Jahren nicht auf den Laufstegen für große Marken laufen konnten, werden heute wegen ihres „anderem“ Aussehens für diese Arbeit ausgesucht. Sogar Marken wie Viktoria Secret haben auf ihren Seiten Werbung mit verschiedenen Modeltypen. In der Vergangenheit wurde diese Marke von vielen dafür kritisiert, dass Frauen, die Viktoria Secret promoten, nur dünn, attraktiv und konfessionell schön sind.

Foto: models.com



**Der Hashtag #ImNoAngel ist eine Reaktion auf die unrealistischen Körperformen, die Victoria's Secret ausschließlich in ihren Werbekampagnen zeigt. Die Bewegung sollte Frauen aller Formen und Größen hervorheben, im Gegensatz zu den Frauen die in der Unterwäschebranche scheinbar nur eine Figur haben.**

Trotzdem ist noch Luft nach oben. Es könnte mehr Unisex Kleidung geben, damit diese von allen getragen werden kann. Auch mehr nonbinary Models könnten von Modehäusern eingestellt werden, um auf dem Laufstegen zu laufen oder Werbung zu machen.

Foto: models.com



**Was ist eure Sicht auf die wachsende DIVERSITY in der Modebranche?**

## Der „Komet“ ist eingeschlagen!

## „Komet“ strzałem w dziesiątkę!



Dominik Emme

**DE** Mehr als ein halbes Jahrhundert Altersunterschied trennt die beiden Künstler Udo Lindenberg und Apache 207. Trotzdem haben sie mit „Komet“ eine gemeinsame Single rausgebracht, die voll eingeschlagen ist!

Nach etwas mehr als zwei Wochen konnte das ungewohnte Duo bereits über sechs Millionen Klicks auf Youtube und mehr als 20 Millionen Streams auf Spotify verzeichnen. Im Song geht es um die Unvergänglichkeit und den Fußabdruck, den wir Menschen hinterlassen. Zudem soll der Hit ein Statement setzen zur Verbindung zwischen Deutschrock und Hip Hop.

Für den 76-jährigen Udo Lindenberg stellt dieser Track seinen ersten Nummer-1-Hit dar. „Wow, Leute, das erste Mal in meinem Leben mit einem Song Numero Uno bei den Singles! Seit 2008 geht's kometenmäßig ab, einfach fantastisch!“ wird Lindenberg zitiert. Apache 207 selbst zollt Udo Lindenberg großen Respekt: „Udo Lindenberg ist zweifelsohne eine Legende der deutschen Musik und ein großes Vorbild für mich – vor allem, was seine unfassbare Karriere betrifft.“ Die Zusammenarbeit mit Lindenberg ist für den 25-Jährigen wie ein Ritterschlag. Musikalisch spielt Apache 207, der bürgerlich Volkan Yaman heißt, mit verschiedenen Genres und bewegt sich irgendwo zwischen Rap, R&B, Pop, Disco und Zeitgeist. Kennengelernt haben sich die beiden beim Konzert von Apache 207. Der Hamburger Ehrenbürger Lindenberg sei begeistert gewesen: „Apache fiel mir gleich auf, weil er sich doch sehr vom Normalo-Gangsta-Rap unterscheidet. Cooler, schlauer Junge, sehr geflashte Texte, Trademark-Stimme – und singt auch noch mega geschmeidig.“

Auch die Fans sind begeistert von dem Song, wenn auch überrascht von der Zusammenarbeit des Duos. Das zumindest zeigen die Kommentare unter dem Musikvideo auf Youtube, welches zwei Tagen nach der Veröffentlichung am 20. Januar bereits auf mehr als 1,5 Millionen Klicks kam.



Foto: YouTube

**PL** Ponad pół wieku dzieli artystów Udo Lindenberg i Apache 207. Mimo to wydali oni wspólny singiel „Komet”, który od razu stał się hitem!

Po nieco ponad dwóch tygodniach niezwykle duet odnotował już ponad sześć milionów kliknięć na Youtube i ponad 20 milionów streamów na Spotify. Piosenka opowiada o nietrwałości i śladach, jakie zostawiamy po sobie my, ludzie. Przebój ma również stanowić wyraz połączenia między niemieckim rockiem a hip-hopem.

Dla 76-letniego Udo Lindenberg utwór ten stanowi jego pierwszy hit numer 1. „Wow, ludzie, pierwszy raz w moim życiu z piosenką numer jeden w singlach! Od 2008 roku jest kosmicznie, po prostu fantastycznie!” cytowany jest Lindenberg. Sam Apache 207 wyraża wielki szacunek dla Udo Lindenberg: „Udo Lindenberg jest bez wątpienia legendą niemieckiej muzyki i wielkim wzorem do naśladowania dla mnie – zwłaszcza jeśli chodzi o jego niesamowitą karierę”. Praca z Lindenbergiem jest dla 25-latka czymś na kształt daru. Muzycznie Apache 207, którego prawdziwe imię to Volkan Yaman, bawi się różnymi gatunkami i porusza się gdzieś pomiędzy rapem, R&B, popem, disco i „zeitgeistem”. Obaj spotkali się na koncercie Apache 207, a honorowy obywatel Hamburga Lindenberg był zachwycony: „Od razu zauważyłem Apache, bo jest zupełnie inny od normalnego gangsta rapu. Fajny, inteligentny dzieciak, bardzo krzykliwe teksty, markowy głos – i śpiewa też mega smooth”.

Fani również są nie tyle podekscytowani samą piosenką, ile współpracą tego nietypowego duetu. Tak przynajmniej wynika z komentarzy pod teledyskiem na Youtube, który już dwa dni po premierze, 20 stycznia, miał ponad 1,5 miliona kliknięć.

Hier gehts zum Song



Tu znajdziecie piosenkę



Fotos: BDM



Marek Ozimek

## Viel Spaß und ein guter Zweck!

**(DE)** Der Winterwahnsinn in der Oppelner Eissporthalle Toropol brachte anderthalb Tausend Eislaufbegeisterte zusammen, und zwar im Rahmen des „Großen Schlittens“. Die diesjährige Ausgabe stand unter dem Motto: „Volle Hilfe voraus“.

Während der Veranstaltung am 4. März 2023 konnten die Einwohner der Woiwodschaft Oppeln für nur einen Zloty aktiv an der größten Wohltätigkeitsveranstaltung in Oppeln teilnehmen, die von dem Bund der Jugend der Deutschen Minderheit organisiert wurde. Auf der Eisbahn wurde eine Reihe von Attraktionen für Kinder und Erwachsene geboten. Die größten deutschen Musikhits und interessante Wettbewerbe durften bei der Veranstaltung nicht fehlen. Im Laufe des Tages fanden fünf Eisrutschpartien statt, bei denen jeder den Spaß am Eis spüren konnte.

Der gesamte Erlös war für den Teenager Michał Koston aus Strzelce Opolskie bestimmt, der an idiopathischer Skoliose im Jugendalter leidet. An der Veranstaltung nahmen auch Kinder aus den oppelner Kinderheimen teil, für die die Organisatoren den Transport nach Oppeln und unvergessliche Eislaufmomente organisierten. Mehr als 50 Freiwillige aus ganz Polen nahmen an dem gesamten „Großen Schlittens“ teil.

## Dobra zabawa i szczytny cel!

**(PL)** Zimowe szaleństwo na opolskim lodowisku Toropol zgromadziło półtora tysiąca pasjonatów jazdy na łyżwach, a to wszystko w związku z „Wielkim Ślizganiem”. Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem: „Jazda z pomocą”.

Podczas wydarzenia czwartego marca 2023 roku, mieszkańcy województwa opolskiego za jedynie złotówkę mogli aktywnie spędzić czas na największej akcji charytatywnej w Opolu, zorganizowanej przez Związek Młodszości Niemieckiej. Na lodowej tafli zadbano o szereg atrakcji dla dzieci i dorosłych. W czasie wydarzenia nie mogło zabraknąć największych niemieckich hitów muzycznych oraz ciekawych konkursów. W ciągu całego dnia odbyło się pięć ślizgawek, podczas których każdy mógł poczuć lodowe szaleństwo.

Cały zebrany dochód został przeznaczony na nastoletniego Michała Kostona ze Strzelce Opolskich – chłopca chorującego na idiopatyczną skoliozę młodzieńczą. W akcji wzięli również udział wychowankowie opolskich domów dziecka, którym organizatorzy zapewnili transport do Opola oraz moc niezapomnianych chwil jazdy na łyżwach. W czasie całego „Wielkiego Ślizgania” uczestniczyło ponad 50 wolontariuszy z całej Polski.

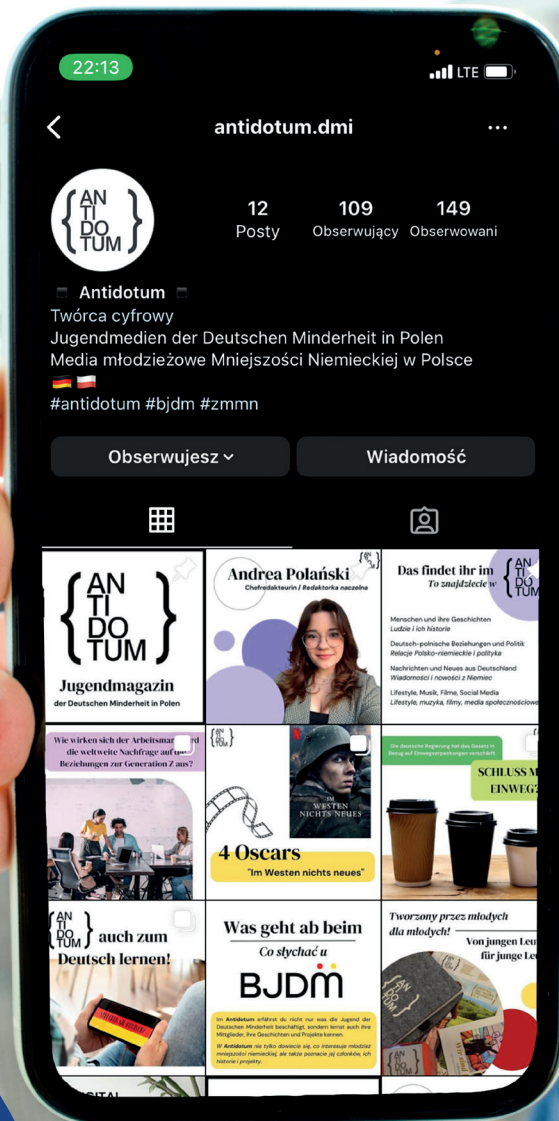
Udało się zebrać 4500 zł na rzecz Michała ze Strzelce Opolskich. Dziękujemy!

Es ist uns gelungen, 4.500 PLN für Michał aus Groß Strehlitz zu sammeln. Vielen Dank!



### Sponsoren / Sponsorzy:



# Das ist die letzte Seite, im Internet geht es weiter!



Willst du immer  
auf dem Laufenden  
bleiben und keinen  
der Beiträge  
unserer Redaktion  
verpassen?  
Dann folge uns auf  
Social Media!

 @antidotum.dmi  
 Antidotum

Bardzo cieszymy się, że sięgnąłeś/-ęś po nowe wydanie „Antidotum”. Bardzo ważna jest dla nas Twoja opinia, dlatego zapraszamy do wypełnienia krótkiej ankiety, która pomoże nam w stałym rozwijaniu się dla Ciebie!

Wir freuen uns sehr, dass Ihr zur aktuellen Ausgabe des „Antidotum” gegriffen habt. Eure Meinung ist uns sehr wichtig, deshalb laden wir Euch ein, eine kurze Umfrage auszufüllen, damit wir uns für Euch weiterentwickeln können!

