

## Heilige Nacht, helllichte Nacht...

Der Dezember ist da, Weihnachten steht vor der Tür. Seit November sind mehr und mehr **Lichterketten** in Fenstern und Vorgärten zu sehen. Ohne die Lust auf Weihnachtsbeleuchtung schmälern zu wollen: Sie hat wie jede andere künstliche Beleuchtung Einfluss auf die Umwelt. Der Energieverbrauch ist dank moderner **LED-Technologie** zwar deutlich gesunken, doch oft wird diese Einsparung wieder aufgehoben, indem an den Ketten eine größere Anzahl an Gesamt-LEDs hängen. Unterm Strich ist die Energie-Ersparnis dann sehr gering...



Fakt ist auch: Die **Herstellung solarbetriebener Beleuchtung** ist energie-aufwändig und mit einer Vielzahl von Chemikalien und Schwermetallen verbunden. Das macht die Entsorgung problematisch. Für hochwertige Solaranlagen mag das akzeptabel sein, aber durch die kurze Lebenszeit der solarbetriebenen Garten- und Adventsbeleuchtungen sind diese leider nicht umweltfreundlicher als Strom aus der Steckdose.

Und wie schon einmal im Glücksletter berichtet, beeinflusst Licht unseren Tag-Nacht-Rhythmus, unsere Psyche und unseren Schlaf. Das ist nicht immer negativ. **Ein gutes Mittel gegen Winterdepression ist Licht, da es stimmungsaufhellend wirkt. Doch genauso brauchen wir die Dunkelheit, um zur Ruhe zu kommen.** Und natürlich werden auch Bäume, Pflanzen sowie insb. nachtaktive Säugetiere und Vögel durch das unnatürliche Licht gestört.

Der neueste Trend sind **Projektoren**, die weihnachtliche Motive an Häuserwände projizieren. Diese Projektoren sind sehr hell und strahlen oft auch am Haus vorbei. Das erhöht die **Lichtverschmutzung** massiv und kann eine große Belastung für Nachbarmensch und -Tier werden. Auf keinen Fall darf der Projektor die Straße beleuchten, da es zu gefährlicher Blendung kommen kann. Zudem: Licht, das nach oben strahlt, ist noch über weite Strecken sichtbar und trägt zur allgemeinen Lichtverschmutzung bei.

Wie kann ich dennoch etwas Licht in die dunklen Wintertage bringen? Hier einige Tipps:

- **Warmweißes** Licht verwenden und auf blinkende Effekte, die das Auge stressen, lieber verzichten.
- Lieber **einzelne** Lichtakzente setzen als mit der Flutlichtanlage des Sportplatzes konkurrieren.
- Und: Nach Mitternacht einfach abschalten...

Mehr Infos auf: [www.nachhaltig-beleuchten.de](http://www.nachhaltig-beleuchten.de)

## Leise rieselt die Sprache...

Winterzeit – Erkältungszeit. In den Werbepausen werden uns nun Vitamine, Grippemittel und Hustenlöser ans Herz gelegt, jeweils mit dem Pflichthinweis am Ende: „Zu Risiken und Nebenwirkungen (...) fragen Sie Ihren **Arzt oder Apotheker**“.

Dabei hat das Ärzteblatt bereits 2008 festgestellt, dass **Medizin immer weiblicher wird**: Mehr Frauen als Männer nehmen mittlerweile ein Medizinstudium auf - der Frauenanteil unter den Studierenden lag schon 2006 bei 63%. Und auch aktuelle Daten von Destatis zeigen: **Das Gesundheitspersonal in Krankenhäusern, Arztpraxen, Zahnarztpraxen und Apotheken ist eindeutig und überwiegend weiblich.** Allein im Rettungsdienst ist die Chance, auf einen Mann zu treffen, derzeit noch höher. Der „Onkel Doktor“ aber ist mittlerweile in der Minderheit...

Quelle: [www.genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=tabelleErgebnis&selektionname=23621-0001&zeitscheiben=10](http://www.genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=tabelleErgebnis&selektionname=23621-0001&zeitscheiben=10)

Die männliche Form markiert nach wie vor Männer als Norm. **„Wer nicht mitgesprochen wird, wird auch nicht mitgedacht“**, kritisieren daher Sprachforscher\*innen. Oder sprachlich bestraft: Warum heißt es „die Tunte“ oder „die Tucke“ bei feminin agierenden homosexuellen Männern? Und warum wird eine Frau, die sexuelle Macht über Männer ausstrahlt, zu *dem* Vamp? „Die betreffenden Personen werden aus ihrer ‚richtigen‘ Genus-Klasse verbannt“, weil sie sich nicht rollen-konform verhalten, „der soziale Verstoß wird durch einen grammatischen geahndet.“

(Zitat: [www.sueddeutsche.de/kultur/genderdebatte-tief-in-der-sprache-lebt-die-alte-geschlechterordnung-fort-1.4003975-2](http://www.sueddeutsche.de/kultur/genderdebatte-tief-in-der-sprache-lebt-die-alte-geschlechterordnung-fort-1.4003975-2))

Der kanadische Premierminister Justin Trudeau wurde 2015 gefragt, warum es ihm wichtig war, dass Frauen und Männer zu gleichen Anteilen in seinem Kabinett vertreten sind. Er antwortete kurz und aussagekräftig: **“Because it’s 2015.”**



Und weil mittlerweile 2020 vor der Tür steht, wäre doch ein schöner Vorsatz, immer noch und immer wieder auf unsere Sprache zu achten, um jene genau **an- und mitzusprechen**, die wir auch wirklich meinen.

## Buchbare Weihnachtsmensen

Weihnachtsmann. Nikolaus. Die heiligen drei Könige. Väterchen Frost. Unser Weihnachten ist eindeutig männlich dominiert. Nur das blondgelockte Christkind ist der Forschung nach zwar geschlechtslos, wird aber meist als „weibliches, zugewandtes Wesen“ dargestellt.

In Berlin zog allerdings schon an Weihnachten 2017 im Studierendenwerk die **Gleichstellung** ein: In diesem Jahr kamen nämlich erstmals Weihnachtsfrauen bei Bescherungen zum Einsatz. Grundlage für die „Personalerweiterung“ war jedoch kein aufklärerisch-emanzipatorisches Gedankengut, sondern schlicht die Auftragslage, so eine Sprecherin des Studierendenwerks: 2016 habe es rund **2.700 Aufträge** für Weihnachtsmänner,

verteilt auf 225 Studenten, gegeben. Davon könne jeder rund 10 Touren an Heiligabend absolvieren, was **die Nachfrage aber nicht deckte**. Also waren von nun an auch Weihnachtsfrauen im Dienst.



Bisher konnten sich Studentinnen nur als Weihnachtsengel beteiligen, in weißem Kleid mit Flügeln und Heiligenschein. Als Test hatte 2016 dann eine Frau mitmachen dürfen, die sich allerdings wie ein Mann verkleidete. 2017 wurde dann als gänzlich neue Rolle die **Weihnachtsfrau** eingeführt.

## Last Christmas Minute ...

Engeladen und kein Weihnachtsgeschenk zur Hand? Sonja Steppan, Barista und Köchin, empfiehlt: "Selbstgemachtes Salzkaramell zählt zu den am schnellsten fabrizierten **Last-Minute-Geschenkideen** überhaupt".

Zutaten: 450 Gramm Zucker, 10 EL Wasser, 360 Gramm Butter, 8 Gramm Salz, 300 Gramm Schlagsahne.

Und so geht's: In einem Topf auf kleiner Flamme Zucker und Wasser miteinander verschmelzen, bis eine goldene Karamellmasse entsteht. Butter kleinstückeln und unterheben. Salz hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen. Wenn das **Salzkaramell** trübe wird, Topf vom Herd nehmen und Sahne vorsichtig unterheben, bis eine geschmeidige Creme entstanden ist. Im heißen Zustand in ein zuvor einmal ausgekochtes Einweck- oder altes Marmeladenglas abfüllen, Deckel drauf, abkühlen lassen.



**Frau Steppan tauft das fertige Glas gern auf "Liquid Gold".**

Die Creme kann man im Kühlschrank ca. einen Monat lang aufbewahren. Sie schmeckt lecker als Brotaufstrich, auf frischen Pfannkuchen, Waffeln oder Crêpes....

## All I want for Christmas

Ist Weihnachten wirklich die schlimmste Zeit des Jahres, wie manche behaupten? Das Team um die Wirtschaftspsychologin Christine Syrek wollte es wissen: Es erfasste bei 145 Angestellten, wie sich deren Wohlbefinden in der Weihnachtszeit entwickelte, wie viel Stress ihnen unerledigte Tätigkeiten bereiteten und wie die Stimmung war – und das jeweils vier Wochen vor Weihnachten, über die Feiertage selbst sowie bis zehn Wochen danach.

Das Ergebnis: **Die Vorfreude auf Weihnachten beeinflusste das Wohlbefinden der Angestellten – und zwar positiv**. Im Durchschnitt stieg bei allen Proband\*innen das Wohlbefinden vor Weihnachten an, blieb auch über die freien Tage erhalten und ging erst danach wieder zurück.

Quelle: [www.psychologie-heute.de/beruf/39682-es-weihnachtet-sehr.html](http://www.psychologie-heute.de/beruf/39682-es-weihnachtet-sehr.html)

## No more Böller

Tierfutter statt Böller – schon mehrere Geschäfte haben beschlossen, in diesem Jahr **Feuerwerksartikel aus ihrem Sortiment zu streichen**. Stattdessen rufen die Betreiber\*innen dazu auf, für einen **Tierschutzverein** zu spenden. Denn zu Hause und draußen in der Natur leiden die Tiere unter dem krachenden Spektakel, das wir jährlich veranstalten. Und auch für viele Menschen stellt die Geräuschkulisse in der Silvesternacht eine Belastung dar, gerade für **traumatisierte Menschen** mit Flucht- und Kriegserfahrung. Knaller und Raketen verursachen jedes Jahr viele Schäden: Verletzungen wie abgerissene Finger, Hörschäden sowie Atemwegsprobleme durch die erhöhte Feinstaubbelastung, Sachbeschädigungen, brennende Dachstühle... - die Liste ist lang und am 1.1.2020 medial nachzulesen. Ob nun also zwei oder vier Beine: Viele Gründe für zumindest eine Reduktion, oder?

**Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich nun ein behagliches und vor allem auch gesundes **Weihnachten** und einen sanften Rutsch ins neue **Jahr!****



**Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter in 2020!** 🍀