





Wecken Erlebnishunger

prismα

Freizeit-Titel



TV-PROGRAMM **14.5. - 20.5.** Nr. 19/2022





# **MEINE FINANZEN**

Wie wird man Millionär? Seite 4



Gewinnen Sie 10 000 € beim großen prisma-Rätsel! Seite 36

# MAGISCHER MOND

Fakten und TV-Tipps passend zur Mondfinsternis

Seite 5

# **VERLOSUNG**

Buchpakete zu gewinnen Seite 27

ANZEIGE



**DEIN ONLINESHOP**für Gartenmöbel & mehr

Rattan Lounge Barletta

499,99€



Rattan Sonnenliege 399,00 € Océane 149,99 €

Angebote gültig von 13.05. bis 17.05.2022 TecTake GmbH, Tauberweg 41, 97999 Igersheim









Jürgen von der Lippe behandelt in "Sex ist wie Mehl" alle wichtigen Themen unserer Zeit: Religion, Wissenschaft, Kunst und natürlich auch die Libido. prisma hat mit

Das komplette

Interview lesen Sie auf: www.prisma.de/maaazii

dem Comedy-

Uraestein aesprochen.

von Felix Förster

Was können die Leser von Ihrem neuen Buch erwarten, woher stammen die Glossen?

Jürgen von der Lippe: Die Glossen sind eigentlich Stand-up-Monologe, ein paar stammen auch aus älteren Bühnenprogrammen. Thematisch geht es knallbunt zu, von A wie Alkohol, über B wie Brüste, C wie Carassius gibelio forma auratus - der Goldfisch, dicke Männer, Epikur über Frühstück im Bett. Men-Stripper beim Hochamt bis hin zu Päpstin, Quotenpuff, Stephen King und zwielichtigen Zwillingen.

In einer Glosse befassen Sie sich mit der Kunst des Schenkens. Was waren außergewöhnliche Geschenke, die Sie bekommen haben?

Als Kind jedes Jahr zu Weihnachten einen Karl-May- und einen Prinz-Eisenherz-Band. Auch schön war natürlich, als meine Frau mir ihr Herz geschenkt hat.

Haben Sie mit einem Geschenk schon einmal völlig daneben gelegen?

Eine für mich überraschende Verstimmung habe ich mal mit einer Weihnachtskarte ausgelöst, auf der stand: "Fröhliche

Arschnachten. ihr Weinlö-

### Sie setzen sich süffisant mit den Auswüchsen der Political Correctness auseinander...

Gendern und "PC" finden eigentlich nur an Unis, in der Verwaltung und Teilen der Medien statt. Je nach Umfrage fühlen sich bis zu 91 Prozent der Normalbevölkerung davon genervt.

# Haben Sie schon Erfahrungen mit den "modernen Sittenwächtern" gemacht?

Ich bin nicht bei Twitter, bediene nur meinen YouTube-Kanal und mache auf Instagram ein Wort zum Samstag, die Kommentare sind fast ausschließlich

sehr positiv. Ab und zu höre ich mal was von Shit-Stürmchen. aber so what?

Das neue Buch "Sex ist wie Mehl - Geschichten und Glossen" ist im Penguin Verlag erschienen. prisma verlost fünf Exemplare. Einfach bis zum 21. Januar 2022 unter 01378/900361\* Viel Glück!

**KOLUMNE** 

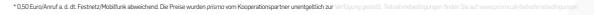
# **Neue Jugend**















20.40 PRO 7 Fack lu Göhte 2

# ONE ONE RTLZWEI KABELI SI KILKA

**9.50** Die Zwei **10.40 6.55** Der Trödel- **8.30** Hawaii Five-0 ☑ **12.50** Marcus Level Hubert ohne Staller | trupp - Das Geld liegt | 10.20 Navy CIS: New | 13.15 Power Sisters 11.30 Sturm der Liebe im Keller 7.50 Der Trö- Orleans 11.10 Scorpi- 13.40 Die Pfefferkörschaft. Arztserie 13.50 | liegt im Keller 8.50 | 13.55 Elementary 🔯 | stein – Erfurt 15.00 Ar-Um Himmels Willen Frauentausch 12.55 14.50 The Mentalist 7 mans Geheimnis 15.25 Der Dicke 16.15 Die Reimanns 14.55 15.50 News 16.00 Navy 15.50 Miss Moon 16.05 17.05 Cagney & Lacey Tag für Tag Rostock er Leben täglich

für Charlie 18.40 Sturm der Liebe

> Mädchen Rosemarie

18.05 Köln 50667

Nacht 😥

22.15 Tierische Helden 0.15 Hartz und herzlich

18.45 Mysterien des tis 19.10 Stargate 17.15 Hart aber herz- ball Becker 19.30 Die Jagd nach dem Chronicles 22.00 Kuhnt 19.20 K 1 1 20.15 – Polen 20.15 News ersten Beweis. Doku \*\* The Divide. Verscharrt & vergra- 20.20 LIVE Handball: fied – Die Geheimak- CDN/F11 0.05 ★★ nicht 22.05 Evil bien 22.15 News 22.20 ten. Doku-Reihe 0.45 Unbeugsam. Drama, Twins – Böse Zwillin- Tennis: AO 0.55 LIVE

nem Höllentrip. bis 0.35 Uhr ★★

17.05 Let's Love 17.55 Mein Lokal.

19.05 Berlin - Tag & 18.55 Achtung Kontrolle!

Feuchtge- TIPP tion Man D

17.35 Mumintal Dein Lokal 😥 Report-Reihe 18.00 Bobby & Bill 18.10 Die Biene

Actionfilm, 18.50 Unser Sand-

19.00 Yakari 22.35 \* Die City- 19.25 Wissen USA/ISR 1986. 20.00 KiKA Live

15.45 Mythen-Jäger 18.10 Stargate Atlan- 15.35 Diagnose: Mord 19.00 Tennis: Match-

Maja Serie

din Conni

macht Ah

15.30 Nachrichten 19.00 Nachrichten 17.50 Das Strafgericht 18.30 Street Outlaws **18.15** Börse am Abend **19.10** P.M. Wissen **20.15** Hinter Gittern – **19.30** News **20.15** Fuß-18.30 Nachrichten 20.10 Wetter 20.15 Ter- Der Frauenknast. Ge- ball – Herrlich ver-20.05 Genial gebaut. ra Mater 21.15 Berg- wissensbisse / Vogel- rückte Bundesliga U. a.: Das Viadukt von | welten 22.15 Mega- | frei / Die Fälschung / 21.00 Bundesliga Ana-Millau ist heute die Bauten 23.10 Sport Große Pläne / Tödli- lyse 21.45 LIVE Doplängste Schrägseil- und Talk aus dem cher Irrtum 0.40 Me- pelpass 2. Liga 23.30 brücke der Welt 0.05 | Hangar-7 0.30 Berg- | dicopter 117 – Jedes | 3. Liga pur 0.15 Die

20.00 Nachrichten 14.50 Ein Käfig voller 15.40 Charmed – Zau- 20.15 Der Geiger-20.15 Moskau – Russ- Helden 15.45 Alf 16.40 berhafte Hexen 17.30 Boss of Big Blocks lands Megacity 21.05 King of Queens 17.20 Numb3rs – Die Logik 21.15 Die Gebraucht Norilsk – Die dre- M.A.S.H. **18.20** Ein Kä- des Verbrechens **18.25** wagen-Profis **22.15** ckigste Stadt Russ- fig voller Helden Grey's Anatomy 20.15 Tuning Trophy Gerlands 22.00 Leben im 19.15 Alf 20.15 Alarm All Rise – Die Richte- many 23.10 DMAX Eisfach – Die kälteste für Cobra 11 – Die rin 22.10 Castle 0.00 News 23.15 Tuning

### **BUCHTIPP**

# Für Sie gelesen

### **DU WIRST ES MIR NIEMALS SAGEN**

NOVELLE Liv Maria wächst auf einer kleinen bretonischen Insel auf. Ihre Mutter, die das einzige Café dort betreibt, redet nicht viel. Ihr Vater liest ihr hingegen schon als Kind Jack London und William Faulkner vor und entfacht so Liv Marias Liebe zur Literatur. Eigentlich könnte das Inselleben so friedlich weiterlaufen, doch als Liv Maria 17 Jahre alt ist, geschieht etwas, das ihre Mutter dazu veranlasst, sie fortzuschicken. Liv Marias Reise beginnt in Berlin, wo sie sich in ihren Englischlehrer verliebt. Sie ahnt nicht, welche Auswirkungen das auf ihre Zukunft haben wird.

Der Leser tappt beim Lesen des Romans der Französin Julia Kerninon lange im Dunkeln, wo Liv Marias Reise letztlich enden wird. Denn mit dem Buch ist es ein bisschen so, wie es Liv Marias Vater im Buch über Faulkner sagt: Der Autor gibt dem Leser alle Werkzeuge in die Hand, um die Geschichte zu verstehen, sie fügt sich aber erst am Ende zusammen.

Du wirst es mir niemals sagen von Julia Kerninon, 224 Seiten, Blessing, 22 Euro



Neu und Gebraucht Beratung • Montage • Service

www.fischer-treppenlifte.de

**2** 0800 960 1000 **(m** 

Tel.: 02443 - 90 27 83 0 • 0231 - 55 98 47 1

# reppenli Tersteller 0800-2345655

# Sehr preiswert



# **Treppenlifte** NEU ab 2.880.- €

**2** 0571/50931785 www.missner-treppenlifte.de

**5.25** Lokalzeit **7.20** Ich bin Mi- **9.45** natürlich! **10.15** Markt- **7.20** Rote Rosen **9.00** Regiona

14.20 Morden im Norden 15.10 In aller Fr. – Die iun 18.00 Ländermagazine 16.00 Aktuell RP / Aktuell 19.30 Ländermagazine

16.05 Kaffee oder Tee 2 18.00 Regionales RP

18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit [2] 20.00 Tagesschau 🖸 🗵 20.00 Tagesschau 🔁 🛭

21.00 Doc Esser 😥 🗵 Knall

22.15 Schattenkrieger – der Neonazi-Ge-

skins 🖸 🛭 Doku 23.00 Uploading 0.10 Jüdisches Leben 2

16.00 WDR aktuell 🔁 🛜

16.15 Hier und heute [7]

**18.00** Maintower **18.25** Brisant **17.00** rbb24 **17.05** Gefragt – Ge

lan **7.50** Allah weiß, dass ich check **10.55** Planet Wissen magazine **11.30** Nordreport schwul bin 8.25 Servicezeit 11.55 Giraffe, Erdmännchen & ge 12.00 Brisant 12.25 In all 8.55 Gefragt - Geiagt 9.40 Ak- Co. Report-Reihe 12.45 Meis- Fr. 13.10 In aller Fr. - Die iu

18.00 Regionales SR

20.15 Markt D Magazin 20.15 betrifft Wenn die im Knie – so schützen 21.00 Liebe ohne Segen? Wie zwei Menschen ihr Glück finden Doku 21.45 Aktuell RP / Aktuell

22.00 ★★ Tatort 🕩 🗵 Krimireihe, D 2020

45 🌶 Für Kinder 🗗 High Definition 🗵 Untertitel 🔘 Zweikanalton 🗷 für Sehbehinderte

18.45 Die Ratgeber 19.15 alle jagt 17.53 Sandmännchen 21.15 Kontrovers 2 Mag. wetter 19.30 hessenschau 18.00 rbb24 18.13 rbb wetter 21.45 BR24 Rundschau 20.00 Tagesschau 20.15 Mex. 18.15 schön + gut 18.45 STU-Kein Kükentöten mehr 21.00 DIO 3. Talk 19.27 wetter 19.30 Flughafen - Mittendrin All- BB aktuell 20.00 Tagessch Stars 21.45 Bastards. Report- 20.15 rbb Praxis 21.00 betrifft. Reihe 22.15 hessenschau 22.30 Was taugen Implantate wirk-Der letzte Wille. Comedyserie | lich? 21.45 rbb24 22.15 Stalin | 0.30 ★★ Lauf Junge lauf **0.10** Nudes. Jugendserie bi Wolff. Dokufilm, D 2016

tuelle Stunde 10.25 Lokalzeit | ter des Alltags. Show 13.15 | gen Ärzte 14.00 NDR Info 14.15 10.55 Planet Wissen 11.55 Leo- | Gefragt - Gejagt 14.00 Aktuell | Gefragt - Gejagt 15.00 die pard & Co. 12.45 WDR aktuell RP:SR 2 14.03 SR Retro 14.10 nordstory 16.00 NDR Info 16.10 13.05 Giraffe, Erdmännchen & | Eisenbahn-Romantik 🖾 Tai- | Rentnercops (3/16) 17.00 NDF

20.00 Tagesschau 🔁 🛭

21.45 NDR Info 🖸 🗵

22.00 extra 3 D Satire

Kirchen verschwinden 10.30 LIVE Holocaust-Geder kakt in Flossenbürg 11.50 In a ler Fr. 12.35 Hauptstadtrev 13.25 Gefragt - Gejagt 14.10 Aktiv und gesund 14.40 See hund, Puma & Co. 15.30 nal und fern 16.00 BR24 Run schau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 BR24 Rundschau 19.00 Stationen 2

20.00 Tagesschau 2

22.00 Bayerns Klöster un-

0.15 kinokino Magazin

Das große Promibacken

# WDR SWR SR SWR> NDR RB NDR

Hilde Gera bekannt. Nun ist ihre

"Slalom meines Lebens" - der

Titel Ihres Buches sagt aus, dass

es nicht nur geradeaus geht.

Steht das Wortspiel sinnbildlich

für Ihr Leben und die Karriere?

Hilde Gerg: Der Titel funk-

tioniert auf mehreren Ebenen:

Der Slalom meines Lebens ist

natürlich sportlich gesehen

mein Olympia-Slalom in Naga-

no 1998, als ich Gold geholt habe und Olympiasiegerin geworden

bin. Das Buch fängt auch sehr

schön mit der Situationsbe-

schreibung dieses Tages in Ja-

pan an. Das Bild, das Sie eben

genannt haben, passt aber auch

zu meinem Leben abseits des

Sports. Es geht im Slalom eben

auch einmal um die Ecke her-

um, bevor man wieder auf die

Ideallinie zurückkehrt. Diese

Erfahrung habe ich im Sport

durch meine Verletzungen ge-

macht, und auch im Leben passt

das Bild, etwa, wenn ich an den

Verlust meines Mannes Wolf-

gang denke, der 2010 plötzlich

gestorben ist. Deshalb fand ich

den Titel auch so passend.

ihr über den "Slalom

ihres Lebens"

gesprochen.

von Felix Förster

gen Ärzte (27/42) 2 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! D Magazir

20.15 Expeditionen ins

Sie schreiben über den plötzlichen Tod Ihres Mannes. Wie war Ihre Gefühlslage dabei?

Der Lebensweg eines Bergmadls Hilde Gerg hat als Olympiasiegerin deut-sche Sportgeschichte geschrieben. Als "Wilde Hilde" wurde Skiläuferin Biografie erschienen. prisma hat mit Das komplette Interview lesen Sie auf: www.prisma.de/magazin Mir persönlich ist es nicht so schwergefallen, darüber zu reden oder zu schreiben. Ich habe mir eher Gedanken darüber gemacht.

was ich vor allem im Hinblick auf die Kinder und die engsten Familienmitglieder sage. Ich habe es immer sehr wichtig gefunden, darüber zu sprechen. Das hat mir auch in den vergangenen Jahren sehr geholfen. Als Wolfgang starb, waren die Kinder ja noch sehr klein, und da hat man das ihnen dann eher kindlich erklärt. Als sie dann älter wurden, haben sie natürlich auch viel mehr und auch anders gefragt, und es war mir immer sehr wichtig, dass meine Kinder wissen, wenn sie irgendetwas über ihren Papa

ten, dann können sie fragen. Das sollte nie ein Tabu-Thema bei uns sein.

wissen möch-



Der Slalom meines Lebens

Hilde Gera mit Taufia Khalil. Edel Sports, 288 Seiten, 18.95 Euro.

45 🌋 Für Kinder 🕩 High Definition 🗵 Untertitel 🔘 Zweikanalton 🗷 für Sehbehinderte

### **■** FREIZEIT



# Es muss nicht immer **neu sein**



Das Aufwerten von alten Gegenständen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch umweltfreundlich. Sachen werden nicht weggeworfen, sondern bekommen ein ganz neues Aussehen und damit eine neue Aufgabe – so wie die Konservendosen im Upcycling-Tipp der DIY Academy in Köln.









### Material für die Upcycling-Dosen:

- · leere, saubere Konservendosen
- Pappel-Sperrholz, vier Millimeter dick
- $\hbox{\bf \bullet } Spr\"{u}hlack\,im\,Wunschfarbton, Klarlack\\$
- Papier zum Abdecken, Pappkarton als "Sprühkabine"
- Kordel, Filz- oder Lederreste,
- Holzperlen oder Möbelknöpfe
- Bleistift
- $\bullet\, Alleskleber\, zum\, Aufkleben\, der\, Holzkugeln$
- Laubsäge oder
- scharfes Cuttermesser mit Schneidmatte
- Schleifgerät oder
- $Schleifklotz\,mit\,150er\text{-}Schleifpapier$
- Akku-Bohrer mit 4-Millimeter-Holzbohrer

### So wird's gemacht:

# • Schritt 1: Konservendosen lackieren (Bild 1)

Zuerst spülen Sie die Dosen sauber aus und entfernen die Papierbanderolen. Zum Lackieren gehen Sie am besten nach draußen oder in einen gut belüfteten Raum. Decken Sie umliegende Bereiche, die verschmutzt werden könnten, mit Folie oder Zeitung ab. Dann platzieren Sie jede Dose einzeln in einen Pappkarton, der als eine Art Sprühkabine dient, und lackieren sie in mehreren dünnen Schichten von allen Seiten, bis die Farbe gut deckt. Anschließend die Dosen trocknen lassen. Für eine robustere Oberfläche tragen Sie anschließend eine Schicht Klarlack auf.

# • Schritt 2: Kreis ausschneiden (Bild 2 bis 5)

Für die Deckel verwenden wir vier-Millimeter-Pappel-Sperrholz aus dem Baumarkt. Sie benötigen Scheiben, die minimal größer sind als der Durchmesser der Dosen.

Stellen Sie dafür die Dosen auf das Sperrholz, und umranden Sie sie mit einem Bleistift. Zum Aussägen eignen sich eine Laubsäge oder ein Cuttermesser. Wenn Sie ein Cuttermesser verwenden, fahren Sie mit der Klinge mehrmals die Kreise nach, bis

das Holz durchgeschnitten ist. Anschließend die Ränder und Flächen glattschleifen.

Tipp: Da sich Sperrholz gegen die Faserrichtung mit der Laubsäge oder dem Cutter nicht sauber sägen lässt, schneiden Sie die Scheiben lieber zwei bis drei Millimeter größer aus, und schleifen Sie sie anschließend passend.

### • Schritt 3: Deckel gestalten (Bild 6 und 7)

Jetzt bohren Sie mittig in die Deckel ein Loch. Verwenden Sie dabei eine Unterlage, damit die Rückseite des Holzes nicht ausfranst. Anschließend werden die Deckel für einen besseren Schutz beidseitig mit Klarlack behandelt. Nun können Sie als Griff einen Möbelknopf, Lederreste oder Kordeln mit Holzkugeln anbringen.

Weitere tolle Ideen rund ums Basteln, Handwerken und Gärtnern gibt es bei der DIY Academy unter *www.diy-academy.eu*. Die in Köln ansässige Ideenschmiede wurde 1988 unter dem Namen Deutsche Heimwerker Akademie gegründet. Sie ist eine Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach kreativen Bastelideen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Hilfestellungen rund ums Werken sind. Wer einen Experten für die Umsetzung eines Projektes benötigt, findet ihn über die Plattform. Zudem werden verschiedene Kurse angeboten.







# 6.



# Upcycling - BUCHTIPPS

### Upcycling. Step by Step von Maria Neumeister

Nähen, kleben, flechten, sticken, färben, drucken – Maria



mehr als 30 verschiedene Projekte vor. Das Buch eignet sich perfekt als Einstieg für alle, die sich am Upcycling-Trend versuchen wollen.

EMF Verlag, 16,99 Euro, 978-3-86355-338-8

### 99 Möbel-Hacks. Upcycling für deine Lieblingsstücke von Monica Karlstein

Die Journalistin und Innenarchitektin Monica Karlstein verwandelt Standardmöbel in De-



signerstücke.
So wird nicht
nur Geld gespart, sondern
es entstehen
auch Unikate.
Die verschiedenen Projekte auf den
160 Seiten
sind nach ihrem Schwie-

rigkeitsgrad geordnet, sodass das Aufwerten der Möbel Spaß macht. Schwierigere Arbeitsschritte werden in genauen Fotoanleitungen erklärt.

Südwest, 18 Euro, 978-3-517-09964-4





# Festival-Party ohne Angst?

Sie gehören für viele Menschen einfach zum Sommer wie die Sonnenbrille und die Badehose: Open Air Festivals. Große Menschenansammlungen feiern ausgelassen zur Musik ihrer Stars. Seit zwei Jahren schon sehnen sich die Fans danach. endlich wieder die große Party starten zu können.

fahr offenbar niedriger als bei ei-

Von Marcus Italiani

gal, ob Schlager-, Pop-, Elec-Ltro- oder Rock-Event: Alle Veranstalter kämpfen zurzeit mit ähnlichen Sorgen: Wird das Festival wieder kurz vor knapp verboten? Sind die Auflagen unerreichbar hoch? Wie ist es um die Sicherheit der Besucher bestellt?

"Wir planen bereits seit Monaten die nächste Ausgabe des Wacken Open Air - und das nach der Prämisse, dass wir das Festival so umsetzen können, wie die Fans es kennen und lieben. Die jüngsten Aussagen der MPK bestätigen uns in diesem Vorhaben", versichert Thomas Jensen. Veranstalter des berühmten Heavy Metal Festivals "Wacken Open Air" in Schleswig-Holstein, zu dem jährlich bis zu 80 000 Menschen pilgern.

Wie sicher kann ein Festival im Jahr 2022 eigentlich sein? Reicht es, sich vor Betreten des Geländes testen zu lassen oder seinen Impfnachweis zu zeigen? "Wir haben ja das Glück, dass Festivals in der Regel draußen stattfinden, sodass wir hoffen, keinen Beschränkungen zu unterliegen", sagt Andre Jürgens, Veranstalter des "Reload Open Airs" im niedersächsischen Sulingen, das jährlich von 15 000 Hardcore-, Punk- und Metal-Fans besucht wird. "Natürlich kommen die Festivalbesucher auf den Zeltplätzen und dem Gelände sehr nah zusammen. Dennoch ist die Ge-

ner Hallenveranstaltung" so Jürgens. Doch worauf muss man sich als Fan einstellen? Lange Schlangen an Kontrollbereichen? Testzentren an Eingängen? Komplettdesinfektion der Mobiltoiletten nach jeder Nutzung? Jürgens: "Es kommt darauf an, was die Auflagen sagen. Dürfen Nicht-Geimpfte aufs Gelände? Müssen alle täglich Tests vorzeigen? Klar hat das dann mit einem Mehr an Kontrollen zu tun. Die Frage ist, wie clever man so etwas als Veranstalter gelöst bekommt." Das denkt auch Jutta Hackland, Pressesprecherin der Fühlinger See Veranstaltungs GmbH, die jährlich das Reggae-Festival "Summerjam" bei Köln (circa 30 000 Besucher) organisiert. "Wir arbeiten im Bereich der Auflagen eng mit den Behörden zusammen. Uns kommt zugute, dass wir das Festival schon

seit 35 Jahren veranstalten und ei-

gentlich alles parat haben. Wir ge-

hen davon aus, dass die Veranstal-

tung ganz normal stattfinden kann

und grandios wird, weil die Fans

schon so lange darauf warten und

die Sehnsucht riesig ist." An die

Besucher plädieren alle Veranstalter, möglichst genau auf Hygiene zu achten und niemanden unnötigerweise zu gefährden, denn am Ende hängt nicht nur die Sicherheit der Besucher, sondern auch die Existenz vieler Mitarbeiter an

einem reibungslosen Ablauf. Das unterschreibt auch Markus Schmidt von der Deutsch-Pop-Band Kapelle Petra, der seit Jahren mit seinen Bandkollegen das Open-Air-Festival "Kapelle Somma" im nordrhein-westfälischen Hamm veranstaltet. "Mit 1500 Besuchern sind wir natürlich ein eher familiäres Festival, aber wenn man alle Menschen zusammenzählt, die am Ende am Festival mitarbeiten und auf die Einnahmen angewiesen sind, dann kommt man auf rund 100 Mitarbeiter", sagt er. Doch an erster Stelle steht für ihn ein essenzieller Gedanke: "Ich glaube, dass die Menschen das Bedürfnis haben, Kultur endlich wieder leben zu können, und dass man uns basierend auf den Erfahrungen des letzten Jahrs zugestehen wird, dass so etwas wie ein Open Air Festival einfach wieder machbar ist."



Die große Übersicht über aktuelle Termine und mehr: www.prisma.de/festivals

Das sollte man einpacken / Checkliste



Zelt Schlafsack



Desinfektionsmittel

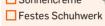


Bier Konserven

























# Floriade 2022: Bald wird Eröffnung gefeiert

lumenfreunde aufgepasst: DIn den Niederlanden ist es bald soweit - die Floriade beginnt. Das Besondere: Die internationale Gartenbauausstellung in unserem Nachbarland findet nur alle zehn Jahre statt. In diesem Jahr ist das 25 Kilometer von Amsterdam entfernte Almere Gastgeber der Floriade Expo 2022. Sechs Monate lang, vom

14. April bis 9. Oktober, haben Besucher täglich von 10 bis 19 Uhr die Möglichkeit den beeindruckenden Park zu besuchen. Das Motto lautet "Growing Green Cities" - es geht also darum, wie Städte grüner und lebenswerter werden. Denn mehr als die Hälfte der Menschen lebt in Städten. der Anteil wird in den kommenden Jahrzehnten voraus-

sichtlich weiter steigen. Bei der Stadtplanung werden bisher allerdings nicht immer ausreichend Grünflächen angelegt. Doch Grün ist für die Menschen wichtig: Die Pflanzen verbessern die Luftqualität, und ein grünes Lebensumfeld hilft dabei, gesund zu bleiben.

Niederländische und internationale Teilnehmer präsentieren bei der Floriade verschie-

dene Ansätze, wie expandierende Städte grüner und gesünder gestaltet werden können. Dabei geht es um die Bereiche Begrünung, Lebensmittelversorgung, Energie und Gesundheit. Auch Deutschland ist mit einem Pavillon vertreten. Besonders spannend ist das Arboretum, das sich wie ein grüner Faden durch den Park zieht: Hier wurden die Bäume in alphabetischer Reihenfolge gepflanzt. Und auch sonst kommen Gartenbau-Liebhaber und Freunde schöner Pflanzen natürlich auf ihre Kosten, Abgerundet wird die Floriade durch ein vielfältiges Kulturprogramm.

Nach dem Ende der Ausstellung soll das Gelände übrigens - entsprechend dem Nachhaltigkeitsgedanken - in ein neues Stadtviertel umgewandelt werden.

Wer die Floriade besuchen möchte, kann bereits ietzt Tickets buchen. Weitere Informationen unter www.floriade.com



Slackline Manuel Gaius: "Slackline ist natürlich nicht mehr so ganz neu, hat sich

aber weiterentwickelt, und macht sehr viel Spaß. Das

Balancieren auf dem Band

kräftigt die Rumpfmuskulatur

und ist gut für die Stabilität der

Hüftgelenke."

Immer blendend in Form: Personal-Tr<mark>ainer</mark> Manuel Gaju:

sonal-Trainer, der unter anderem

schon Fußballprofis wie Marius

Bülter (FC Schalke 04), Daniel

Ginczek und Raphael Wolf (beide

Fortuna Düsseldorf), Bloggerin

Paulina Mary oder Moderator Oli-

ver Bendt fit für die nächsten Auf-

gaben gemacht hat. Mit ihm ging

prisma Trendsportarten durch,

die in diesem Sommer ganz beson-

ders hoch im Kurs stehen. Was ist

reiner Spaß und was bringt einen

wirklich weiter? Lesen Sie selbst.

**Trendsport** 

Knaller 2022

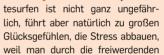
Nach der langen Pandemie-Pause lechzen viele Menschen nach

Bewegung, prisma zeigt, was dieses Jahr besonders angesagt ist.

Bouldern Manuel Gaius: "Bouldern heißt, Ziele zu erreichen und Vertrauen zu entwickeln. In wenigen Sportarten ist das so offensichtlich. Zudem fördert es Kon-

zentration, Körperspannung, Kraft und Kreativität."





Kräfte getragen wird. Allerdings muss man die hohe Belastung für die Sprunggelenke beim Landen bedenken. Kurse sind Pflicht!"



Reverse Running Manuel Gajus: "Wendigkeit und Koordination werden bei diesem Sport extrem trainiert. Zudem werden Rücken,

Po, Fußballen und Waden gestärkt. Man muss nur darauf achten, den Kopf nicht so zu drehen, dass die Nackenmuskulatur überdehnt."



**Der Mond und wir** In der Webserie bestehend aus fünf Folgen à circa drei Minuten werden verschiedene Themen rund um den Mond behandelt, Zum Beispiel, ob er bewohnbar wäre oder wie er sich beobachten

**Informatives** 

über den Mond

### Terra X: Ein Moment in der Geschichte – Die Mondlandung

In der Doku mit Mirko Drotschmann dreht sich diesmal alles um den 21. Juli 1969 – den Tag, als die ersten Menschen den Mond betraten. Und um die Geschichte, warum die Mission fast gescheitert wäre.

**PDF**mediathek

# Planet Wissen: Der Mond – Warum zieht er uns in seinen

In dieser Dokumentation wird erforscht. welchen Einfluss der Mond auf Mensch und Natur hat. Dabei werden Bauernregeln und Mythen einem Realitätscheck unterzogen.

# in Geschichten

### Ich – Einfach unverbesserlich

In dem Kinderfilm will der Bösewicht Gru beweisen, dass er der größte Superschurke ist und mithilfe seiner Minions den Mond entführen kann. Aber ist Gru wirklich so böse? prime video

### For all Mankind

lungen, vor den Amerikanern den Mond zu erreichen. Mittlerweile gibt es schon zwei Staffeln, eine dritte ist in Planung.

# **€**tv+

### Iron Sky -Wir kommen in Frieden

tion-Komödie haben Nazis 1945 die dunkle Seite des Mondes besiedelt.

NETFLIX

# 7 Fakten zum Mond

GUT ZU WISSEN

 Auf der Tagseite wird es über 100 Grad Celsius warm

hne den Mond wären wir aufgeschmis-

dafür, dass die Erdachse nicht aus den Fugen

gerät. Und nicht zuletzt ist er es, der die Son-

ne verdunkeln kann. In der Vergangenheit

wurde er angebetet, spielte eine große Be-

deutung in der Lyrik, wurde besungen und

war und ist bis heute Gegenstand zahlreicher

sen: Er bestimmt die Gezeiten und sorgt

- · Auf der Nachtseite sinkt die Temperatur auf etwa minus 160 Grad.
- Wir sehen immer dieselbe Seite des Mondes.
- · Der Mond ist 81 mal leichter als die Erde.
- Durch die geringere Schwerkraft können

Astronauten auf dem Mond bis zu sechsmal höher springen.

Mythen. So glauben manche Menschen, dass

ein abnehmender Mond bei der Diät unter-

stützt oder Pflanzen, die bei Vollmond gesetzt

werden, besser wachsen. Wissenschaftlich

erwiesen ist das nicht, trotzdem bleibt der

Mond unser steter Begleiter - auch in Film

und Fernsehen. Wir haben die passenden

• Durch die geringe Schwerkraft können sie sich aber nur etwa sechsmal langsamer

Streaming-Tipps herausgesucht.

Der Mond und

seine Magie

Sollte der Himmel am 16. Mai sternenklar sein, gibt es etwas Besonderes zu sehen:

eine Mondfinsternis. Grund genug, sich genauer mit dem Mond zu beschäftigen.

 Unser Mond ist nicht allein: In unserem Sonnensystem gibt es mehr als 170 Himmelskörper, die um einen Planeten

Von Marcus Italiani

Wenn Manuel Gajus an die diesjährige "FIBO", die

größte Messe in Deutschland für

die Bereiche Fitness und Bodv-

building, zurückdenkt, gerät er ins

Schwärmen, "Es gibt wirklich tol-

le Innovationen, die sich vor allem

mit Themen wie Muskelaufbau

und Gelenkstabilisation beschäf-

tigen, aber auch großen Spaß

machen und dazu beitragen, die

Leute in Bewegung zu bringen",

sagt der Fitness-Coach und Per-

**■** VERLOSUNG

**ARD** Mediathek

# **Der Mond**

In der Dramaserie ist es den Russen ge-

In dieser sehr schrägen Science-Fic-

5 prisma

von Lara Hunt

# Ein Gefühl von Freiheit

Die Nachfrage nach Fahrrädern – vor allem E-Bikes – ist groß. Wir haben mit Radprofi Rick Zabel gesprochen.

von Stephan Braun

Das Fahrradfahren boomt. Kann das eine entscheidende Entwicklung in Richtung Verkehrswende sein?

Rick Zabel: Das wäre schön. egal, ob normales Rad oder E-Bike: Fahrradfahren ist gut für die Umwelt und gesund. Jetzt sind die Städte gefragt, bessere Radwege etc. zu bauen, denn Radfahren muss sicher und attraktiv sein. In den Städten sind die Radwege noch nicht gut genug ausgebaut, das geht besser.

Wie schaffen wir es, noch mehr Menschen fürs Fahrradfahren zu motivieren?

Zum einen durch bessere Radwege. Größere Firmen könnten den Mitarbeiter:innen vielleicht sogar Räder zur Verfügung stellen. Und dann ist da noch das attraktive Thema Fahrrad-Leasing

Sieht man dich gelegentlich auch in Jeans auf einem einfachen Rad in der Stadt?

Klar, ich fahre auch in ganz normalen Klamotten mit meinem Stadtrad, einem alten Stahl-Hobel (lächelt). Aber immer mit Helm. der ist wichtig.

Hast du einen Tipp für Bewegungsmuffel: Wie fange ich am besten mit dem Fahrradfahren

Radfahren macht Spaß, einfach mal ausprobieren! Es ist ein Gefühl von Freiheit.

In Frankreich läuft die letzte Woche der Tour de France. Du bist selbst schon vier Mal dort gestartet, hast zwei Mal Paris erreicht. In diesem Jahr bist du nicht dabei. Beschreibe bitte mal das Gefühl, wenn es in die letzte der drei Tour-Wochen geht!

Man ist als Fahrer einfach sehr sehr kaputt, zählt die Tage bis zur letzten Etappe nach Paris, Und wenn man es dann endlich schafft, ja, das ist dann einfach ein Wahnsinns-Glücksgefühl, und man ist sehr stolz auf seine Leistung die Tour beendet zu haben.

Und der letzte Tag der Tour auf den Champs Élysées? Das muss doch großartig sein!

Ja, die schönste Etappe, die man als Radprofi fahren kann. Auf der Champs-Élysées zu fahren ist etwas ganz Besonderes.



Zur Person:

- Rick Zabel, 28, geboren in Unna
- Team Israel Premier Tech
- Radprofi seit 2013, 4 Profisiege

### ..Tour de France"

bis 24. Juli, täglich ARD ab 16 Uhr live ★UROSPORT

**■** VERLOSUNG

# Das große prisma Fahrrad-Gewinnspiel

prisma verlost tolle Preise rund ums Fahrrad. Wählen Sie die entsprechende Rufnummer bis zum 22.7.2022 und gewinnen Sie mit etwas Glück!



01378 / 900 361\* oder SMS mit **prisma61** + lhre Adresse an **99699**\*\*

# ★ HAUPTGEWINN! ★

# Faires Bambus-E-Bike von myBoo

Das City-E-Bike "my Volta E5000" von myBoo ist mit dem leisesten Motor vom Hersteller Shimano ausgestattet. Die "Fat Frank"-Bereifung und die natürliche Dämpfung des Bambusrahmens sorgen für ein komfortables Fahrgefühl. Das Rad ist 3899 Euro wert. www.my-boo.de

### Radreise für zwei

Die "Let's Bike!-Fahrrad-Genuss Tour" führt von Bremerhaven nach Wilhelmshaven. Im Gewinn enthalten sind zwei Übernachtungen im Doppelzimmer für zwei im Atlantic Hotel Wilhelmshaven/Atlantic Hotel Sail City inklusive zwei Leihräder, Essen und Rücktransfer.

www.atlantic-hotels.de



01378 / 900 360\* oder SMS mit **prisma60** + lhre Adresse an **99699**\*\* \* 0,50€/Anruf \*\* 0,50 Euro/SMS



### **Fußpumpe** mit Tasche

Die Fußpumpe "Airstep" von SKS Germany ermöglicht ein beguemes Pumpen und überzeuat mit einem präzisen Digitalmanometer. Perfekt für unterwegs ist die wasserabweisende Fahrradtasche "Traveller Smart", die im oberen Fach Platz fürs Handy bietet. www.sks-germany.com

Die Preise wurden prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen





Zutaten:

125 g Butter 125 g Zucker 3 Eier 1 Prise Salz 200 q Mehl 2 TL Backpulver 2-4 EL Milch 1 Glas Kirschen ohne Steine (ca. 350 g Abtropfgewicht)

Seit 1979 sind die "Die drei ???"-

Hörspiele bei Groß und Klein beliebt

### Zubereituna:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Kirschen im Sieb abtropfen lassen. Die Butter in einem Topf langsam erhitzen, bis sie geschmolzen ist, dann etwas

abkühlen lassen. Die geschmolzene Butter in eine Schüssel geben, dann nach und nach den Zucker und die Eier einrühren. Salz, Backpulver und das Mehl mischen und zu der Buttermasse geben. Schließlich so viel Milch hinzugeben, dass der Teig eine cremige Masse wird. Er darf aber nicht flüssig werden. Eine 26er-Springform einfetten, den Teig hineingeben und glattstreichen. Die abgetropften Kirschen darauf verteilen und etwas in den Teig drücken. Den Kuchen im Ofen bei 175 Grad circa 30 bis 35 Minuten backen.

FRFI7FIT

# Basteln mit Naturmaterial

Wer mit Kindern etwas basteln möchte, braucht gar nicht mal so viel dafür – wie diese Musikinstrumente aus Ästen. Nüssen und Muscheln heweisen

Material: Ast und Astgabel, Muscheln, Nüsse, Draht, Schnur, Farbe

### Schritt 1:

Bohre kleine Löcher in die Nüsse. Halte die Nüsse dazu am besten mit einer Zange und lass dir von einem Erwachsenen helfen!

### Schritt 2:

Die Nüsse nach Belieben hunt anmalen und die Farbe trocknen lassen. Verknote dann etwa 15 Zentimeter lange Garnstücke an einem Ende und klehe sie in die Nüsse.

Bohre ein Loch in den Ast, fädle die Garnstücke durch und mach einen dicken Knoten. Wenn du magst, kannst du den Ast noch bunt anmalen.

### Schritt 4:

Mach ein Loch in die Muscheln und male sie bunt an. Bohre ie ein Loch in die Zweige der Astgabel. Fädle die Muscheln auf und bring den Draht an der Astgabel an.

### **BUCHTIPP:**

Susanne Pypke liefert in "Das Spiele-Bastelbuch Naturmaterial" tolle Ideen, wie aus gesammelten Blättern, Zweigen, Steinen und Co. lustige Spielzeuge werden. Das Buch für Kinder ab fünf Jahren ist für 15 Euro im frechverlag erhältlich: ISBN-13: 9783772444746.



37 **pr**isma

Plus: Regelmäßig neuer Content zum Thema "Freizeit" in unseren digitalen Channels!

