

Rund um Neumünster

Junge Filmemacher zwischen Mardern und Falken

14 Mädchen und Jungen sammeln im Naturfilm-Camp des Wildparks Eekholt erste Erfahrungen hinter der Kamera / Werke werden beim Green-Screen-Festival in Eckernförde gezeigt

GROSSENASPE Junge Filmemacher erzählen tierische Geschichten: Bereits im neunten Jahr treffen sich Mädchen und Jungen aus Schleswig-Holstein im Naturfilm-Camp des Wildparks Eekholt, um erste Erfahrungen hinter der Kamera zu machen.

Gemeinsam mit dem ehemaligen Kameramann des Tierfilmers Heinz Sielmann (1917 - 2006), Dieter Hoes, und den Medienpädagogen Bernadett Skala und Daniel Wehrend gehen zurzeit 14 junge Naturfilmer auf die Pirsch nach einer guten Geschichte.



Die Falknerin Kristin Höpner (von rechts) und der erfahrene Kameramann Dieter Hoes unterstützen Hanna aus dem Filmteam „Wildpark Eekholt“ bei den Aufnahmen mit einer Schleiereule. VOIGES

Die vier Gruppen haben spannende Ideen entwickelt, die es nun mit professioneller Hilfe umzusetzen gilt. So soll von der Familie der Marder erzählt werden. Die Falkner werden bei ihrem Training für die Flugshow begleitet.

tet. Das Blesswildrudel wird beobachtet, und die Aufgaben eines Wildparks werden unter die Lupe genommen.

Entstehen werden in vier Tagen Kurzfilme mit je einer Länge von rund fünf Minuten. „Das ist inklusive der technischen Nachbearbei-

„Das ist super hier. Aber man muss schon eine Menge Geduld haben.“

Lilly, Anna und Hanna Junge Filmern

tung mit Vertonung und Schnitt ein strenges Pensum“, erklärt dazu Daniel Wehrend, der die Gruppen mit der Technik vertraut macht und sie bei ihrer Arbeit begleitet.

Viel Unterstützung erhalten die 14 bis 17 Jahre alten Teilnehmer ebenfalls von den Mitarbeitern des Wildparks. Dabei übernehmen sie auch schon einmal eine Rolle

vor der Kamera und stehen den Jugendlichen beim Umgang mit den Tieren mit Rat und Tat zur Seite. „Mit den Kindern ist es immer spannend. Bisher sind immer tolle Streifen entstanden“, erzählt die Leiterin der Wildparkschule Ute Kröger begeistert.

Den Kindern machen die tierischen Herausforderungen offensichtlich großen Spaß. „Das ist super hier. Aber man muss schon eine Menge Geduld haben“, ist sich das Team „Wildpark“ mit Lilly, Anna und Hanna (alle 14) allerdings einig.

Die Ergebnisse der beiden Naturfilm-Camps in Eekholt (eins wird nächste Woche folgen) werden im Rahmen des Naturfilmfestivals Green Screen (13. bis 17. September) in Eckernförde gezeigt und von Fachleuten präsentiert. „Das ist mittlerweile ein fester Programmpunkt. Und die Filme sind exzellent“, lobt Dieter Hoes die jungen Filmemacher. voi



Achtung Aufnahme: Lilly (links) und Anna (beide 14 Jahre) aus Eckernförde gehören zu den Jugendlichen, die zurzeit im Naturfilm-Camp im Wildpark Eekholt spannende Tiergeschichten drehen. VOIGES



Lebensqualität im Alter

ANZEIGEN-EXTRA

Neue Maßstäbe für die Schönheit

Der Blick in den Spiegel zeigt: Man ist nicht mehr 20. Doch wo liegt das Problem?

Jung und schön. Alt und hässlich. Die Begriffspaare scheinen unzertrennlich zusammenzugehören. Denn für viele Menschen ist Schönheit und Jugend gleichbedeutend. „Man verwechselt gerne das eine mit dem anderen“, sagt Frieder Lang, Gerontopsychologin an der Universität Erlangen. Dabei sind unser Bild vom Alter und unsere Vorstellung von Schönheit eigentlich ganz unterschiedliche Dinge.

Das Vorurteil, dass mit zunehmendem Alter die Schönheit kontinuierlich abnimmt, trifft vor allem Frauen. „Während bei Frauen das Altern als hässlich wahrgenommen wird, gilt es bei Männern zunächst als attraktivitätsfördernd.“ Der Psychologe wi-



Selbstbewusst die eigenen Stärken betonen: Stil und ein gepflegtes Äußeres treten im Alter in den Vordergrund. MARKS/TMN

chen haben, erleben diese neuen Maßstäbe sogar als befreiend. „Wir wissen aus zahlreichen Studien: Wer mit 20

Ältere Frauen sollten ihr zufolge nicht das Ziel haben, mit ihren Töchtern die Kleidung zu tauschen, sie dürfen ihre eigenen Stärken betonen. Bei der Kleidung empfiehlt die Stilberaterin ganz allgemein mehr Mut zur Farbe. Auch die Lippen können ein kräftigeres Rot vertragen. Grundsätzlich solle man beim Schminken im Alltag aber nicht übertreiben. „Weniger ist hier mehr.“ Berg rät zu Lippenstift, Wimperntusche und Rouge. Wer kein Make-Up mag, kann auch mit Bräunungspuder ein wenig Farbe ins Gesicht bringen.

Doch auch mit der besten

Pflege kann man keine Falten zum Verschwinden bringen. Manchen Frauen gelingt es, sie als Zeichen von Reife zu akzeptieren. Andere haben damit Schwierigkeiten. Wer sich sehr an den eigenen Falten stört, dem bietet die moderne Medizin Möglichkeiten. Schönheits-Operationen sind heute viel selbstverständlicher als früher. „Die allgemeine Akzeptanz in der Bevölkerung hat sich gewandelt“, sagt Riccardo Giunta, Chefarzt für Plastische Chirurgie am Klinikum der Universität München. Die Patienten kämen inzwischen sehr selbstbewusst und aufgeklärt in die Sprechstunde. Der Vizepräsident des Bundesverbandes der Plastischen Chirurgen warnt allerdings vor unrealistischen Erwartungen: „Mit ästhetischen Operationen kann man einzelne Alterungserscheinungen abmildern und ein deutlich frischeres Aussehen erreichen.“ Aus einer 70-Jährigen wird so aber sicherlich keine 20-Jährige.

Generell komme eine Operation aus seiner Sicht nicht für jeden infrage: „Ein alter Mensch kann sehr schön sein, auch wenn er viele Falten hat.“

Caroline Mayer



Wie attraktiv eine Frau wirkt, ist keine Frage des Alters. FOCESATO/WESTEND61

derspricht allerdings der These, dass dies für alle Frauen ein echtes Problem darstellt. Die meisten sehen das Älterwerden eher als Herausforderung. Sie merken, dass sich ab einem gewissen Alter die Maßstäbe verschieben. „Attraktivität wird nicht mehr an einem möglichst jugendlichen Aussehen gemessen, sondern an der Gepflegtheit der äußeren Erscheinung“, sagt Lang. Kosmetik, Stil und Pflege treten in den Vordergrund.

Viele Frauen, die in ihrer Jugend nicht dem gängigen Schönheitsideal entspro-

oder 30 mit dem eigenen Aussehen unzufrieden war, kann sich mit 50 oder 60 dann auf einmal doch sehr attraktiv fühlen“, erklärt der Psychologe. Stilberater, Frauenzeitschriften und Beauty-Blogs haben seit einigen Jahren die Zielgruppe „50 plus“ für sich entdeckt. Sie werben für einen selbstbewussten Umgang mit dem Älterwerden. „Die Zahl 50 ist nicht mehr der Angstfaktor, wie er das noch vor zehn Jahren war“, sagt die Stil-Expertin Martina Berg, die den Mode- und Lifestyle-Blog „Lady 50plus“ betreibt.



Stil-Expertin Martina Berg empfiehlt mehr Mut zur Farbe. WWW.LADY50PLUS.DE

Eigene Bedürfnisse erkennen

Viele pflegende Angehörige nehmen ihre eigenen Bedürfnisse kaum mehr wahr. Die Sorge um den Angehörigen oder die Angst, der Aufgabe nicht gerecht zu werden, können den Blick auf sich und eigene Wünsche verstellen, erklärt Daniela Sulmann vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). „Als erstes gilt es dann zu versuchen, sich selbst wieder stärker in den Fokus zu nehmen und zu formulieren, was man braucht.“ Sulmann empfiehlt Pflegenden, ein Tagebuch zu führen. Es sei gut zumindest ab und an zu notieren, was am jeweiligen Tag zu tun war, wie viel Zeit für die Pflege aufgewendet wurde und was man dabei empfunden hat. „Auch, wie es dem Pflegebedürftigen geht, schreibt man mit auf.“

In regelmäßigen Abständen schaut der Pflegenden das Tagebuch mit einem Außenstehenden zusammen an. Viele realisieren erst dadurch, welch enorme Aufgabe sie Tag für Tag stemmen - oder dass der Pflegebedürftige einen Pflegegrad, kann man sich zum Beispiel stunden-, tage- oder wochenweise von einer professionellen Pflegekraft entlasten lassen.

Die so gewonnene Freizeit sollten Pflegenden für sich nutzen und tun, was sie erfahrungsgemäß entspannt. Die Pflegekassen halten auch Angebote wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Yoga bereit, die nachweislich dabei helfen können abzuschalten und dadurch wieder neue Kraft zu schöpfen. dpa/tmn

Alles für den gesunden Schlaf:

- Matratzen und Bettsysteme
- Betten • Daunendecken
- Kissen ...und vieles mehr

Über 114 Jahre Ihr Spezialist

Bettenhaus
Gebr. Pfeiffer

Obere Feldschmiede 90 · Itzehoe · Tel. 048 21-3856
www.bettenhaus-pfeiffer.de

AWO Pflege
... zuerst kommt der Mensch

Bei uns finden Sie:
WOHNpflege, Häusliche Alten- und Krankenpflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Wohnen im Servicehaus, Wohnen mit Sicherheit und vieles mehr.

Wir bieten unseren Bewohnern: Geborgenheit, Individualität, Begegnung und Selbstbestimmung

Servicehaus am Wasserturm Schillerstraße 3, 24536 Neumünster Telefon 04321 5559-0	Haus an der Stör Störwiesen 44, 24539 Neumünster Telefon 04321 983-0	Ambulanter Pflegedienst Schillerstraße 11, 24536 Neumünster Telefon 04321 5559-3005
--	---	--

Die Wackener Gesundheitsdienste

Gemeinsam in Wacken für Sie da:

Duhorn-Apotheke Hauptstraße 44 ☎ 0 48 27 / 4 14 www.duhorn-apotheke.de	Alten- und Pflegeheim „Bi uns to Hus“ Hauptstraße 85 ☎ 0 48 27 / 7 02
APW Ambulanter Pflegedienst und Tagespflege für Wacken und Umgebung Ziegeleiweg 4 a ☎ 0 48 27 / 12 16	Elisabeth Böge Praxis für Krankengymnastik, Massage und Ergotherapie Heisterdorn 2 ☎ 0 48 27 / 30 22

Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Betreutes Wohnen

Physio- und Ergotherapie Termine frei! Hausbesuche möglich!

Betreutes Wohnen mit Service in Neumünster.

Zentrumsnah - Besuchen Sie uns!

1½ und 2 Zi. Whg. 45m², 50m², 55m² und 61m² ab 634,50 € Kaltmiete zzgl. NK, alle mit Balkon und Einbauküche.

Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg
Schleusberg 45, Kontakt: Susanne Durau
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de, 04321 - 49 05 - 0
www.haus-schleusberg.de