



KLPOST

Magazin der German Speaking Society Kuala Lumpur
Seit 1988



ZEIT

40
YEARS OF
CARE



Cervical Cancer Is The 4th Most Common Cancer In Women

Did You Know?

- 1 All sexually active women between age 30 to 65 years old should be screened for cervical cancer, **at least once every 3 years.**
- 2 All sexually active women aged 30 to 49 years old should be screened with HPV test. Women less than 30 years old and between 50 to 65 years old are **advised for pap smear.**
- 3 **Human Papillomavirus (HPV) vaccine** protects you against the major strains of the virus. This prevents infections and lowers your risk of cervical cancer.

Source: Ministry of Health (MOH)



Book an appointment with us today.
For more information, please contact:

+6019 324 3208

medtourism@kpjhealth.com.my



Best Hospital of the Year in
Malaysia 2017, 2018 & 2021

Care for Life

Auf Wiedersehen



In der Tat werden wir uns wiedersehen, jedenfalls über die KL-Post.

Bis vor kurzem waren wir nicht sicher, ob nach der aktuellen Ausgabe noch eine weitere folgen wird, oder ob wir die KL-POST für immer einstellen müssen. Ohne KoordinatorIn ist es unmöglich, ein so professionelles Magazin im Ehrenamt zu publizieren. Umso glücklicher sind wir nun, dass unsere Hilferufe gehört wurden und wir gleich zwei tolle neue MitstreiterInnen haben.

Freudig dürfen wir verkünden, dass wir mit Lena Satzger und Chung Huan Wong ein neues Editorenteam haben. Die beiden sind in Evi Böhmländers Fußstapfen getreten und koordinieren ab sofort das Redaktionsteam.

DANKE euch beiden für eure Unterstützung, mit eurer Hilfe ist die KL-Post gerettet!

In der Rubrik „In eigener Sache“ könnt ihr Lena und Chung Huan kennenlernen.

Die beiden teilen sich aktuell die Aufgaben und sorgen dafür, dass ihr alle zwei Monate wie gewohnt ein Magazin bekommt. Das Redaktionsteam arbeitet fleißig hinter den Kulissen und ist darauf bedacht, jede Ausgabe zu einer ganz besonderen zu machen.

Wusstet ihr schon, dass inzwischen rund die Hälfte unserer KollegInnen jeweils aus ihrer neuen Wahlheimat (Singapur, Hong Kong, Thailand, Deutschland, Schweiz...) arbeitet? Ihr seht, einmal KL-Post, immer KL-Post. Es ist ein unglaubliches Gefühl, zusammen ein so großartiges Magazin auf die Beine zu stellen – und zu lesen!

Wenn auch du Lust hast, mal hinter die Kulissen der KL-Post zu blicken, Ideen und Anregungen hast und vielleicht sogar selber etwas für eine Ausgabe beitragen möchtest, dann freuen wir uns sehr, dich kennenzulernen. Bei Interesse kannst du dich bei Lena und Chung Huan melden: editor@kl-post.com.my

Und natürlich wollen wir uns auch alle ganz herzlich bei Evi für Ihr unermüdliches Engagement bedanken, das uns durchs letzte Jahr getragen hat. Evi, du hast einen phantastischen Job gemacht, uns motiviert und dafür gesorgt, dass die Qualität stimmt. Wir wünschen dir einen guten Start in Singapur und freuen uns, dich bald wieder im Hintergrund bei uns zu haben.

Diese Ausgabe steht im Zeichen der ZEIT. Wir hatten das Thema unabhängig von unserer Notsituation gewählt. Aber im Nachhinein könnte es nicht passender sein.

Es ist ZEIT, vorwärts zu schauen und uns auf neue Ausgaben zu konzentrieren.

Die Sprache alleine füllt Bücher darüber. „Kommt Zeit, kommt Rat“ oder „Wer zuletzt lacht...“ Sprichwörter bilden die Zeit wörtlich und auch im übertragenen Sinne ab, Iskandar Kordt entführt uns in diese faszinierende Welt der Sprache.

Das Timing ist nicht zuletzt in der Küche wichtig. Lebensmittel haben ihre ganz eigenen Gesetze, wenn es um ihre perfekte Zubereitung und Reife geht. Diana Hohenberger deckt interessante Fakten über malaysische Lebensmittel auf, während uns Dana Daldrup zum Zeitvertreib auf eine kulinarische Abenteuerreise ins Klang Valley mitnimmt.

Natürlich gibt es in dieser Ausgabe noch mehr Spannendes zu lesen und zu sehen, zum Beispiel über Kunst, ungewöhnliche Zeiten auf Langkawi während der Pandemie oder Tipps gegen Jetlag.

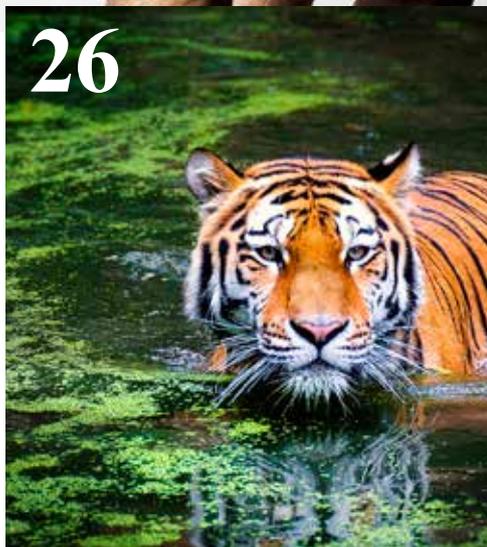
Wir halten uns jedenfalls an das Sprichwort „Die Zeit heilt alle Wunden“ und freuen uns auf eine lange Zukunft der KL-Post.

Im Namen der Redaktion, DANKE euch allen für's Mitmachen, sei es mit einem Abo oder in der Redaktion.

*Es grüßen herzlich Eva
und das ganze KL-POST Team*

**COVER-BILD**

Name: Zairul Puad
Instagram: @thezairul



Zuhause

- 03** Editorial
- 05** In eigener Sache
- 06** Veranstaltungen
- 07** Aus unserem Netzwerk
- 47** Gut zu wissen
- 48** Medientipps
- 50** Miss L.A.H
- 52** Wissensquiz
- 53** Evergreen
- 54** Aus der Speisekammer
- 57** Deutsche Schule
- 60** Imprint

Kolumne

- 58** Die Zeit heilt alle Wunder

Coverstory

- 08** Zeit

Panorama

- 26** Mit dem Tiger in ein neues wildes Jahr
- 28** Früher war auch nicht alles besser
- 29** Diddly Squad
- 30** Asien einzigartig
- 32** Wie geht eigentlich
- 34** 10 Fragen an unsere Landsleute
- 36** Mit Investitionen und Fürsorge zum Erfolg
- 38** Reisen: Tour de Suisse



Vereinsleben

- 44** Neues aus dem Vorstand
- 45** Dauerbrenner
- 46** Rückschau

In eigener Sache

Willkommen im Team der KL-POST



Lena Satzger (Editorenteam)

Hallo, ich bin Lena und lebe seit etwa 2 Jahren in Malaysia. Obwohl ich Jobs in einem Abgeordneten-Büro und bei einer Kinder- und Jugendstiftung hatte, 10 Jahre ehrenamtlich in der Kommunalpolitik aktiv war, habe ich Anfang 2020 alle Jobs gekündigt und meine Zelte in München abgebaut. Die Entscheidung habe ich mir nicht leicht gemacht, aber ich wollte endlich meinem Mann folgen, der schon einige Jahre in Malaysia ist. Ich freue mich auf die bevorstehenden Aufgaben und noch mehr freue ich mich die Menschen, die sich hinter der KL-Post verbergen, persönlich kennenzulernen.

Chung Huan Wong (Editorenteam)

Hallo zusammen. Ich heiße Chung Huan und bin gebürtiger Malaysier. Mein Kontakt zur deutschen Sprache ist durch mein Studium des Chemieingenieurwesens in Deutschland zustande gekommen. Dieses konnte ich eine Zeit lang in Deutschland beruflich ausüben. Mittlerweile bin ich zurück in Malaysia. Damit die deutsche Verbindung erhalten bleibt, möchte ich gerne neue Kontakte bei der GSSKL knüpfen. Ich freue mich darauf, das Redaktionsteam zu unterstützen!



Veranstaltungen

VERANSTALTUNGSORTE

Musik und Theater



REXKL

Kreativer Marktplatz mit Kino, Konzerthalle, Pop-Up-Stores und Restaurants. Wechselnde, teils sozial ausgerichtete Ausstellungen und Veranstaltungen

Infos: www.rexkl.com



THE PERFORMING ARTS CENTRE

Theater, Musik, Tanz und vieles mehr

Infos Kuala Lumpur (KLPA): www.klpac.com

Infos Damansara (DPAC): www.dpac.com.my

MALAYSIAN PHILHARMONIC ORCHESTRA

Agenda und Infos: www.mpo.com.my

GOETHE INSTITUT MALAYSIA

Agenda und Infos: www.goethe.de/ins/my/de/ver.cfm

GALERIEN

ILHAM GALLERY

Infos: www.ilhamgallery.com

NATIONAL ART GALLERY

Infos: www.artgallery.gov.my

COMEDY

COMEDY IM CRACKHOUSE

Am Wochenende treten lokale und internationale Komiker auf. Unter der Woche gibt es Open Mike Sessions.

Uhrzeit: Ab 21.00 Uhr

Ort: 1. Stock 24A, LorongRahimKajai14, TTDI

Infos: www.crackhousecomedy.asia



THE JOKE FACTORY

Live Stand-Up-Comedy mit Restaurant und Bar. Zeitweise auch mit Online-Programm

Infos: www.thejokefactory.com.my

WEBSEITEN FÜR VERANSTALTUNGEN

www.allevents.in

www.expatgo.com

www.eventbrite.com

www.timeout.com

PLATTFORMEN

Meetup

Finde Gleichgesinnte und nimm an persönlichen oder virtuellen Gruppenevents teil, z.B. zum gemeinsamen Wandern, Sprachen lernen, Kochen oder Meditieren

www.meetup.com

Termine Gottesdienst

Gottesdienste der deutschsprachigen Evangelischen Kirchengemeinde Malaysia

Infos: www.ek-malaysia.org

Gottesdienste der deutschsprachigen Katholischen Gemeinde

Teilweise finden auch Live-Gottesdienste über den YouTube Kanal statt

Infos: www.dt-katholiken.sg



FEIERTAGE

01.02.

Chinese New Year

01.02.

Federal Territory Day

Aus unserem Netzwerk

DAS GOETHE-INSTITUT STELLT VOR DIE “BILDUNGSKOOPERATION DEUTSCH” UND “PASCH: SCHULEN – PARTNER DER ZUKUNFT”

Die Bildungskoopeation Deutsch

Wussten Sie, dass sich in Malaysia ca. 10.000 Schüler*innen an rund 80 weiterführenden Schulen aus unterschiedlichen Gründen dafür entschieden haben, Deutsch zu lernen? Das finden wir am Goethe-Institut großartig und haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Schulen, die der so genannten Bildungskoopeation Deutsch angehören, zu unterstützen.

Dazu gehört unter anderem die enge Zusammenarbeit mit lokalen und internationalen Partnern im Kontext von Bildungsveranstaltungen und -aktivitäten; auch wenn diese in den Jahren 2020/2021 hauptsächlich digital stattgefunden haben.

Ein sehr wichtiger Partner dabei ist der Malaysische Deutschlehrerverband (MDLV), in dem die hiesigen Deutschlehrkräfte

organisiert sind. Unter der Leitung von Narmawarni binti Abdul Kadir veranstaltet der MDLV gemeinsam mit dem Goethe-Institut beispielsweise Projekte für Schüler*innen und Fortbildungen für Lehrkräfte.

Die PASCH-Initiative

Zu den malaysischen BKD-Schulen, an denen Schüler*innen Deutsch lernen können, gehören auch neun Schulen, die vom Auswärtigen Amt für das globale Netzwerk „Schulen: Partner der Zukunft“ (PASCH) ausgewählt wurden.

Unsere PASCH-Schulen sind in ganz Malaysia zu finden: SMS Kepala Batas, SMK Dato Onn, SMK Chung Ling, St. Christopher's International Primary School und International School of Penang (Uplands) in Penang, SMK Damansara Utama in Selangor, Deutsche Schule Kuala Lumpur, SMS Sultan Iskandar in Johor und Riam Road Secondary School in Sarawak.

Das gesamte Netzwerk besteht aus mehr als 2.000 PASCH-Schulen, die einen besonderen Bezug zu Deutschland haben. Das Goethe-Institut unterstützt rund 600 dieser Schulen in den nationalen Bildungssystemen von über 100 Ländern.

Die PASCH-Initiative wurde im Februar 2008 durch das Auswärtige Amt ins Leben gerufen. Sie ermöglicht Schüler*innen, die deutsche Sprache und Kultur in einem frühen Stadium ihres Lebens zu erleben. Schulen werden etwa durch die Bereitstellung von Büchern, Multimedia-Ausrüstung und anderen Lehr- und Lernmitteln unterstützt. Die Schüler*innen haben darüber hinaus die Möglichkeit, von regionalen Aktivitäten,



Die neun malaysischen PASCH-Schulen auf einen Blick

auch mit Partnerschulen aus anderen Ländern, zu profitieren oder Sprachkurse in Deutschland zu besuchen. PASCH ist also eine tolle Möglichkeit, Deutschland ein Stückchen näher zu kommen.

Sie wollen mehr über das malaysische Schulnetzwerk BKD, unsere PASCH-Schulen und über die Personen hinter PASCH/BKD erfahren? Dann besuchen Sie unsere Webseite www.goethe.de/malaysia oder unsere Kanäle auf den sozialen Medien.



Schüler*innen der SMS Sultan Iskandar arbeiten im PASCH-Fußballprojekt „Auf Ballhöhe“ an Aufgaben in ihrem Projektheft und sind gleichzeitig in einer Videokonferenz mit Fußballtrainer Oliver Rathenow verbunden (2021)

Eine Schülerin gestaltet einen eigenen Trickfilm im BKD-Projekt „Trickmisch“ (2021)



GASTBEITRAG VON

Daniela Wolf

Expertin für Unterricht

Schulen: Partner für die Zukunft

Goethe-Institut Malaysia

BILDER

Goethe-Institut Malaysia

Z E I T



Die Zeit läuft. Manchmal vergeht sie gefühlt zu schnell und ein anderes Mal schleppt sie sich nur so dahin. Egal, in welche Ecke wir blicken, wir kommen nicht um sie herum. In Redewendungen wird die Zeit gerne bemüht: Kommt Zeit, kommt Rat. In der Küche ist sie essentiell: Wie viele Stunden muss ein guter Whiskey reifen? In der Freizeit lädt sie zum Verweilen ein, zum Beispiel bei einem zweiten Frühstück im Kopitiam. Und im Alltag stolpert man manchmal über lebende Fossilien: wie z. B. das Faxgerät.

Was auf den ersten Blick also völlig zusammenhanglos scheint, hängt tatsächlich an einem unsichtbaren Band der Zeit zusammen. Aber lest selber, wo und wie die KL-Post die Zeit gefunden, erlebt und beobachtet hat.

Bild: who-s-denilo-3ECPkzwlBs-unsplash

REIFEPROZESSE

Lebensmittel, die Zeit brauchen
und wo man sie in Malaysia findet



©Monfocus from Pixabay

Schimmelpilze, Hefen oder Bakterien. Essen mithilfe von Mikroorganismen haltbar zu machen, ist eine uralte Tradition. Wer denkt jetzt nicht an Käse, Bier oder Sauerkraut? Bereits seit der Jungsteinzeit stellen wir fermentierte Lebensmittel her. Durch den „kontrollierten Verfall“ werden anfangs ungenießbare Früchte überhaupt erst zu Lebensmitteln. Schwarzer Tee etwa besteht aus fermentierten Blättern, Schokolade aus fermentierten Kakaobohnen. Sauerteig, Kimchi und Kombucha sind in aller Munde. Was darf in Malaysia in Würde altern?

1. Buah Keluak Giftig bis zum Genuss

Selten führt ein botanischer Name so in die Irre: „Pangium edule“ klingt wie etwas, das man unbedenklich genießen kann, steckt doch „edible“ (lat.: essbar) darin. Ein fataler Irrtum. Tatsächlich ist alles an dieser Pflanze im Urzustand giftig. Rinde, Blätter, Samen – der etwa 20 Meter hohe Pangibaum, der seinen natürlichen Lebensraum in den Dschungeln Südostasiens hat, enthält vom Wipfel bis zur Wurzel Cyanwasserstoff (HCN), besser bekannt als Blausäure. Der beispiellose zeitliche Aufwand für ein genießbares Lebensmittel beginnt schon beim Wachstum. 15 Jahre alt muss ein Baum mindestens werden, bevor er zum ersten Mal Früchte trägt. Dessen Samen kommen unter dem Namen Keluak oder Kepayang in der indonesischen sowie malaysischen Küche zum Einsatz. Eines der bekanntesten Gerichte ist „Ayam Buah Keluak“, ein Hühnergulasch, das wahlweise auch mit Rind- oder Schweinefleisch zubereitet wird.

Vor allem die Provinzen Pahang und Malakka zählen dieses Gericht zu ihrem kulinarischen Erbe. Doch die Vorbehandlung der Rugbyball-großen Frucht ist ein aufwän-



©PublicDomainPictures from Pixabay.

©Nancys Kitchen, Malakka

diges und immer seltener anzutreffendes Handwerk. Jede Frucht enthält etwa zehn kastaniengroße Samen. Diese werden ein bis zwei Tage in Wasser eingeweicht, wozu in der Vergangenheit nur fließendes Wasser infrage kam, sodass die Samen körbewise in den nächsten Fluss gehängt wurden. Danach werden sie geknackt und der Samenkern freigelegt. Auf ihn hat man es abgesehen. Er wird gekocht, in Asche eingehüllt und anschließend für einen längeren Zeitraum in der Erde vergraben. Dadurch färbt sich der Samenkern schwarz. In der Küche wird er schließlich zu einer Paste aus Candle Nuts, Kurkuma, Galgant, Zitronengras, Belacan und getrocknetem Chili gemahlen, mit Assamsaft aufgegossen und mit diversen Fleischeinlagen über Stunden zu einem würzigen und in der Konsistenz molligen Schmorgericht verarbeitet.



Zu finden in Restaurants mit traditioneller Nyonya- bzw. Peranakan-Küche, zum Beispiel »Nancy's Kitchen« in Malakka (<https://eatatnancyskit.com>).

2. Belacan

Malaysias Antwort auf »Vegemite«

Was wäre eine Aufzählung gereifter Lebensmittel in Malaysia ohne Belacan? Die berühmte Garnelenpaste mit dem markanten Geruch spaltet die Geschmäcker ebenso wie die als Stinkfrucht verunglimpftete Durian oder des Australiers liebster Brotaufstrich, der an Maggi-Hochkonzentrat erinnernde Hefeextrakt »Vegemite«. Garnelenpaste wird von China bis Vietnam in unterschiedlicher Farbe und Konsistenz produziert, das rötlich-braune malaysische Belacan ist am festesten.

Für die Würzpaste werden frische kleine Garnelen bzw. Krill zunächst gesalzen und in der Sonne getrocknet. Dabei entsteht ein fester Faserbrei. Dieser muss mehrmals am Tag gewendet werden, um gleichmäßig zu trocknen – harte, geruchsintensive Arbeit unter der sengenden malaysischen Sonne. Anschließend wird die Masse zerstampft und traditionell zur Fermentation für mehrere Monate im Boden vergraben, heute indes meist in Kübeln gelagert. Derart gereift wird die Masse nochmals getrocknet, gepresst und zu praktischen Riegeln geschnitten. Der gesamte Prozess dauert mindestens sechs Monate. Die fertige Paste besteht bei hochwertigen Produkten zu etwa 90 Prozent aus Garnelen und zehn Prozent aus Salz. Sie ist essenzieller Bestandteil von Currys und für das malaysische Nationalgericht Kangkong Belacan (würzig sautierter Wasserspinat).

Um das volle Aroma freizusetzen, sollte Belacan vor dem Kochen zunächst geröstet werden. Dazu den Wok bei mittlerer Hitze trocken (oder mit etwas Öl und der asiatischen Chili/Ingwer/Knoblauch-Dreifaltigkeit) erhitzen und solange braten, bis sich Augen und Nase vom stechenden Geruch erholt haben. Erst dann die übrigen Zutaten hinzugeben.



©Dhohenberger



*Erhältlich in allen Supermärkten.
Besichtigung eines der letzten malaysischen
Familienunternehmens möglich.
»Chop Kim Hoa Belacan Factory«
der Familie Lo.
37, P237, Kampung Bakar Kapur, 11000 Balik
Pulau, Pulau Pinang*

©Huang Yong auf Flickr





©Winepak Corp

3. Timah Prämierter Whiskey aus Malaysia

Wer es bis noch nicht kannte, kam spätestens Ende 2021 an diesem Produkt Malaysias nicht vorbei, als eine Kontroverse, die sogar das Regierungskabinett beschäftigte, landesweit Furore machte. »Timah« ist der erste lokal produzierte Whiskey, der Silbermedaillen bei internationalen Tasting Awards gewonnen hat. Er darf sich zudem „Bester malaysischer Whisky“ nennen, gewann Gold beim Internationalen Whiskywettbewerb (IWC) 2021. (Unnötig zu sagen, dass malaysischer Whisky zuvor nicht einmal eine Kategorie war.) »Timah« besteht nach Herstellerangaben „aus einer sorgfältig hergestellten Mischung aus zwei importierten gereiften Torfmalzen und einer neutralen Spirituose malaysischen Ursprungs. Diese Komponenten werden von einem Meistermischer gemischt.“

Geschmacklich wird der Überraschungssieger aus Südostasien so beschrieben: „[...] ein leichter, fruchtiger Whiskey, der eine harmonische Mischung aus Rauch mit einem Hauch von Blumenbouquet ist. Es bewegt sich durch

einen rauchigen Gaumen, bevor es sich in einem süßen, leichten Eichen-Finish niederlässt.“ »Timah« gehört zur Winepak Corporation Sdn Bhd, einem malaysischen Unternehmen, das für die Herstellung und den Vertrieb von diversen Spirituosen, Weinen und Likören bekannt ist, darunter etwa »Johnnie Walker«. Whiskey oder Whisky? Der Hauptunterschied zwischen einem Bourbon und einem Whisky liegt im Fermentationsprozess. Whisky wird aus fermentiertem Getreide wie Gerste, Mais, Roggen und Weizen destilliert und zumeist in Holzbehältern gereift. Ein Bourbon oder amerikanischer Whiskey hingegen muss mindestens 51 Prozent Mais enthalten. Whiskey mit e heißt es übrigens in den USA und Irland, Whisky ohne e in Schottland und Kanada.

TEXT

Diana Hohenberger



Mehr unter:
www.winepakinternational.com





FERMENTATIONS-GUIDE

Quark (Topfen) selbst herstellen

2 Liter Milch mit 200 g Sour Creme gut verrühren
(keine Light-Produkte verwenden!)

Verschließen; 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen

Eine Schüssel mit Sieb und einem sauberen Geschirrtuch sowie Gummiring o. ä. zum Verschließen bereitstellen

Käsebruch in das mit dem Geschirrtuch ausgelegte Sieb geben

Verschließen; 24 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen

Voilà – fertig ist 1 kg Topfen



TEXT & BILDER
Diana Hohenberger

Zeit genussvoll erleben

**Eine Schmankerltour
durch das Klang Valley
zwischen Sonnenaufgang
und Siesta**

Nach Monaten des Lockdowns gibt es endlich wieder die Möglichkeit, auch die genussvollen Seiten im Großraum Kuala Lumpur zu erleben. Vielleicht hat sich der eine oder andere bereits gefragt, wie eigentlich andere Kulturen ihren genussvollen Morgen oder Mittag verbringen. Diese Frühstück-Lunch-Foodtour führt zu fünf besonderen Plätzen, die auf keiner „KL erleben-Speisekarte“ fehlen sollten. Vom authentischen Penang Streetfood, über den malaysischen Dauerbrenner Roti Canai bis hin zu einem versteckten Verdauungsidyll mit traditionell fermentiertem Kokosnusswein.

STOP 1 – 8:59 Uhr OO White Coffee Shah Alam

Gebratene chinesische Bandnudeln, Garnelen, Rührei, Sprossen, chinesische Wurst, Frühlingzwiebeln und Herzmuscheln zum Frühstück? Auf jeden Fall, wenn man traditionell chinesisch in Malaysia frühstücken will. Das OO White Coffee in Shah Alam ist

Hokkien Mee, ein eher ungewöhnliches Frühstück für den europäischen Gaumen



Erste Station OO White Coffee in Shah Alam

eine der Adressen, um auch außerhalb von Penang authentisch das berühmte Penang Streetfood zu genießen.

Die Spezialitäten

Char Kuey Teow: die berühmten gebratenen chinesischen Bandnudeln

Hokkien Mee: eine traditionelle Garnelenbrühe mit gelben Eiernudeln, gekochtem Ei und Gemüse

Moment! Dem einen oder anderen Malaysia-Kenner ist vielleicht aufgefallen, Hokkien Mee = Garnelenbrühe? Da stimmt was nicht. Doch, das OO White Coffee ist einer der bekanntesten Vertreter für Streetfood-Küche in Penang. Wenn man dort Hokkien Mee bestellt, bekommt man nicht wie erwartet die saucegetränkten dunklen Nudeln auf den Teller, sondern eben eine Garnelenbrühe, die anderswo als Prawn

Mee auf der Speisekarte steht.

Insidertipp für Penang: Wer die klassischen Hokkien Mee in Penang bestellen will, sollte Hokkien Cha bestellen, so outet man sich nicht gleich als Tourist.

Ein besonderer Tipp zum Genuss der Hokkien Mee/Prawn Mee: Zunächst ohne das Sambal genießen, um den Originalgeschmack der Brühe zu erleben. Mit dem Sambal kann später ein weiteres Genusserlebnis gezaubert werden.

Frühstück ohne Kaffee geht natürlich auch im OO White Coffee nicht. Auch hier wartet eine Besonderheit, denn der spezielle white coffee ist nicht nur auf besondere Weise aufgebriht, sondern wird im Gegensatz zu vielen Restaurants mit ungesüßter statt gesüßter Kondensmilch serviert.

STOP 2 – 10:14 Uhr IV Restaurant

Will man authentisch in Malaysia frühstücken, kommt man am indischen Klassiker Roti Canai nicht vorbei. Dabei liebt es nicht nur die indischstämmige Bevölkerung, sondern man kann schon fast sagen, Roti Canai ist das malaysische Butterbrot, das alle Kulturen verbindet. Das IV Restaurant ist ein solcher Platz der kulturellen Begegnung zum Frühstück. Man kann nicht nur hautnah miterleben, wie ein Roti entsteht, sondern taucht auf besondere Weise ein in den kulturellen Schmelztiegel von Kuala Lumpur. Denn im IV Restaurant treffen sich alle Roti Liebhaber von jung bis alt, von morgens bis abends.

Die Spezialität

Roti Canai – sozusagen das Grundbutterbrot, das nach Lust und Laune herzhaft oder süß genossen wird. Mit Zwiebeln oder Ei, Banane, Milo, ... es sind den Geschmäckern keine Grenzen gesetzt. Klassisch serviert wird Roti meist mit verschiedenen Currys und Dal.

Ich selbst kann es kaum erwarten, dass unser kleiner Wirbelwind durch die Reihen der Plastikstühle rennt und mit großen Augen den Roti-Bäckern zuschaut. Definitiv DER Platz, um 100%iges Malaysia Family-Feeling zum Frühstück zu erleben oder auch zum Mittag oder Abendessen. Denn das Roti in seinen vielfachen Varianten ist ein Genuss über den ganzen Tag.

STOP 3 – 11:21 Uhr Kedai Kopi Taman Eng Ann

Keine Foodtour durch KL ohne einen klassischen malaysischen Coffee Shop. Anders als vielleicht zu erwarten, bestehen die Coffee Shops jedoch nicht aus einem gemütlichen Laden mit Kaffeespezialitäten, sondern



Roti Bakar und weichgekochtes Ei mit Sojasaße - ein beliebtes Frühstück unter den Einheimischen



Zweiter Stopp - Das beste Restaurant for Roti Canai in Klang



Fluffig, knusprig und extrem lecker - Roti Canai (pur) und Roti Telur (mit Ei)



Hier werden die Roti wie am Fließband ausgezogen und gebraten. Die Köche sind mit dem Teig geschickter als so mancher Pizzabäcker

dazu gehören verschiedene Stände mit unterschiedlichen kulinarischen Anreizen. Jedem Coffee Shop eigen ist, dass er einen besonderen Stand hat, der ihn in der Stadt bekannt macht und die anderen Stände sozusagen Schmuck am Nachthemd sind. Das Kedai Kopi Taman Eng Ann ist einer dieser kleinen versteckten Perlen am Straßenrand, an denen man sicher vorbeilaufen würde. Noch authentischer eintauchen in die typische malaysische Frühstückskultur als hier lässt es sich nirgends.

Die Spezialität

Roti bakar – ein getoastetes Brot ohne Kruste mit dem malaysischen Klassiker Kaya sowie einem halbgekochten Ei, in das man das Brot dippt.

STOP 4 – 12:12 Uhr Yeoh's Bak Kut The

Traditionell im Klang Valley frühstücken, heißt auch in die Geschichte eintauchen. Das Yeoh's Bak Kut Teh ist eines der 1000 – 2000 Restaurants, die das klassische Frühstücksgericht der chinesischen Arbeiter in den Zinnminen serviert – wie der Name schon verrät: das Bak Kut Teh.

Die Spezialität

Bah Kut Teh – Schweinerippchen in einer Kräuterteebrühe

Was diese Plätze neben dem Bak Kut Teh besonders macht: Sie sind heute beliebte



Der Besuch eines Kopitiams, wie dem Kedai Kopi Taman Eng Ann, gehört auch zum Pflichtprogramm

Treffpunkte für Senioren, die ihre Vormittage hier bei Tee genießen. Davon gibt es eine Riesenauswahl, die auch schon mal richtig teuer werden kann. Da der Tee jedoch mehrfach aufgegossen wird und das heiße Wasser traditionell kostenfrei ist, lässt es sich mit einer Tasse Tee schon lange aushalten. Das Yeoh's Bak Kut Teh gehört zudem zum Hokkien Kulturcenter in Klang. Wer also mehr zur Geschichte der Hokkien erfahren möchte, kann sie dort live erleben.

STOP 5: 14:37 Uhr

Banting Toddy Joint (Chelliah Toppu)

Nach den ersten vier Stopps braucht der Magen erstmal eine Pause. Perfekt, wenn man für das finale Idyll eine kleine einstündige Autofahrt in Kauf nehmen will. Der Banting Toddy Joint gilt nicht ohne Grund als verstecktes Juwel gerade für Expats und Besucher, denn unter den Einheimischen ist er mehr als populär. Die Anfahrt ist schon etwas spannend und man braucht viel Vertrauen, um auf dem Weg vom Parkplatz nicht verunsichert umzudrehen. All diesen Aufwand ist es aber wert für einen perfekten Ausklang der Foodtour inklusive Siesta in der einsetzenden Nachmittagssonne.

Der vierte Stopp der Tour führt uns zum Restaurant Yeoh's Bah Kut Teh, das hinter einem Verwaltungsgebäude gar nicht so leicht zu finden ist



Das zarte Schweinefleisch wird über Stunden in einer würzigen Brühe gekocht und im Tontopf serviert



Teilen unbedingt erwünscht



Nicht täuschen lassen. Die Einfahrt zum letzten Ort auf der Tour sieht eher aus, wie die Einfahrt zu einem privaten Grundstück

Mit etwas Fantasie könnte man den Garten des Chelliah Toppu auch als malaysischen Biergarten bezeichnen

Der Banting Toddy Joint ist eine kleine Oase und iriger Ersatz für die hier in Malaysia oft vermissen Biergärten. Hier kann man sich wohlfühlen und möchte am liebsten den ganzen Nachmittag unter den Strohdächern verbringen.

Tipp für die Anreise: Immer, wenn man glaubt, man sei falsch, einfach weiterfahren und am Ende vom Parkplatz „durch das Gartentor“ laufen...

Die Spezialität

Fermentierter Kokosnusswein – dieser wird anders als in vielen Lokalen täglich neu hergestellt und behält durch das Weglassen von Konservierungsstoffen seinen ganz besonderen, eigenen Geschmack.

Wer hier die Zeit vergisst und wem der Magen schon wieder knurrt, ist dann bereits auf dem perfekten Weg zu einem entspannten Abendessen in einem der zahlreichen Fischrestaurants an der Küste südlich von Kuala Lumpur.

Dankeschön

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an unseren „lokalen Guide“ Melvyn Chan, der uns Malaysia, seit wir hier sind, immer wieder von der besonderen kulinarischen Seite zeigt. Zudem an meinen Mann, der sich als Fahrer für einen Tag geopfert hat und mir die Foodtour so lebendig mit nach Hause gebracht hat, dass sie nun hier zu lesen ist. Und natürlich an unsere Chefredakteurin Evi Böhmländer und ihren Mann, die sich dieser kulinarischen Reise gestellt haben und die bildlichen Eindrücke liefern.

Ich selbst durfte die Foodtour 2019 erleben und kann mich bis heute an all die wunderbaren Orte erinnern. Ich freue mich bereits jetzt darauf, hoffentlich bald den ersten Besuchern diese Plätze zeigen zu können und vielleicht sehe ich ja auch den einen oder anderen Leser dort, ich würde mich sehr freuen.

TEXT

Dana Daldrup

BILDER

Evi Böhmländer,
Sebastian Daldrup,
OO White Coffee
Shah Alam



Der fermentierte Kokosnusswein erinnert vom Geschmack ein wenig an tropischen Federweißer



Die Genusskordinaten

OO White Coffee Shah Alam

13, Jalan Anggerik Vanilla M 31/M
Kota Kemuning,
40460 Shah Alam, Selangor

Öffnungszeiten: täglich 5.00 – 17.00 Uhr

Facebook: <https://www.facebook.com/oowhitecoffeesa/>

IV Restaurant

117, Jalan Pandamaran Jaya 62,
Kawasan 10,
42000 Pelabuhan Klang, Selangor

Öffnungszeiten: täglich 5.00 – 17.00 Uhr

Facebook: <https://m.facebook.com/pages/Roti-Canai-Pandamaran-IV-Restaurant/118303978248784>

Kedai Kopi Taman Eng Ann

1, Jalan Kasawari 5,
Taman Eng Ann,
41150 Klang, Selangor

Öffnungszeiten: Täglich, außer
dienstags 6.30 – 14.30 Uhr

Yeoh's Bak Kut Teh

Persatuan Hokkien Klang
3216 Jalan Batu Tiga Lama, Hinterhof
41300 Klang, Selangor

Öffnungszeiten:
täglich 8.00 – 15.30 Uhr

Webseite: <http://www.bahkutteh.com/>

Banting Toddy Joint (Chelliah Toppu)

Telok Datok,
Jalan Sultan Abdul Samad
42700 Banting, Selangor

Öffnungszeiten:
täglich 10.00 – 18.00 Uhr

Bilder der Zeit?

An einem unserer Instagram Lunches der GSSKL, in einem Restaurant mit typischem malaiischen Essen, nahm auch Birgit Gross teil. Weder meinen Bekannten noch mir war zu diesem Zeitpunkt klar, dass Birgit eine Künstlerin mit eigenem Atelier ist. Eine Freundin machte mich später auf diese Tatsache aufmerksam und ich war sofort interessiert. Zufällig schaute Birgit kurz darauf bei einem unserer Basteltage für den Weihnachtsmarkt vorbei, dabei sprach ich sie auf ihre künstlerischen Tätigkeiten an.

Birgit lud mich in ihr Atelier ein, ich sagte direkt zu und wir vereinbarten einen Termin. An der Adresse angekommen, war ich froh, vor dem Gebäude ausreichend Parkplätze vorzufinden. Alles machte einen modernen, gepflegten Eindruck. In ihrem Atelier war ich überwältigt von den ausgestellten Bildern,

die zum größten Teil Blumen zeigen. Ich fühlte mich auf Anhieb von den ausdrucksstarken Bildern und der harmonischen Farbgebung berührt. Birgit hat mich fasziniert, da diese so ruhige, fast schüchterne Frau so eindrucksvolle Bilder produziert.

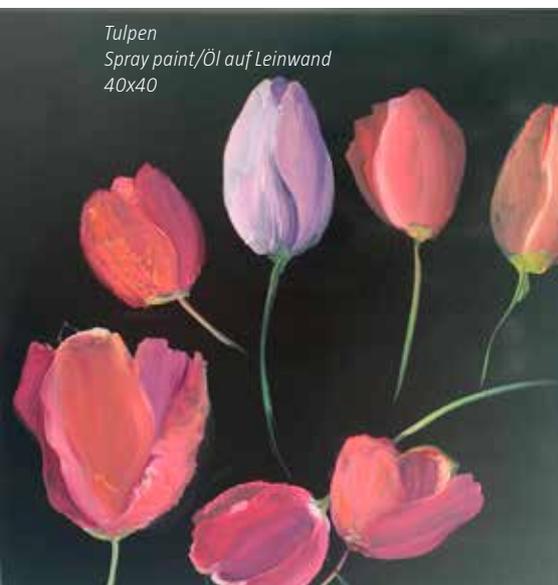
Als ich ein wunderschönes Bild mit der Rückansicht zweier vietnamesischer Frauen entdeckte, sprach ich sie darauf an, welche Motive für sie noch interessant sind, zu malen. Birgit erzählte, dass sie früher auch Aktmalerei betrieben habe. Sie zeigte mir Bilder, die in so genannten „3-Minuten-Akten“ gemalt wurden. Für mich sah das nach stundenlanger Arbeit aus, so perfekt. Unter anderem hat Birgit auch ihre Liebe zu Schuhen auf der Leinwand zum Ausdruck gebracht. Eines der Bilder beeindruckte mich besonders. Ich erfuhr, dass es eines der jüngeren, während der Pandemie entstandenen Werke ist. Eine gute Vorlage für mein Interview.



Mohnblumen
Acryl auf Leinwand
60x60 cm



Rosen
Acryl auf Leinwand
100x100 cm



Tulpen
Spray paint/Öl auf Leinwand
40x40

COVERSTORY

Hat die Corona-Pandemie eher Positives oder Negatives in deiner Kunst hinterlassen?

Birgit: „Ich habe die Pandemie ganz gut nutzen können und habe sogar ein Blumenbild „mood-swing“ mit sozialkritischem Bezug zur Pandemie gemalt. Blumen spiegeln eng aneinander zusammenstehende Menschen vor der Pandemie wider. Es erinnert an das Leben, die Zeit vor dem Virus. Plötzlich die Wende, geradestehend, schön und anmutig aber allein, weit weg von den anderen. Die Stängel und Blätter halten die Gesellschaft mit Stärke und Vertrauen zusammen. Die Blumenstiele aufrechtstehend und die geradlinige Darstellung reflektieren Leben. Das helle Grün, die Basis, vermittelt heilende Energie und vor allem Erneuerung.“

Wie und in welchem Alter bist du zur Kunst gekommen?

Ich bin 1996 mit meinem Mann von Frankfurt nach London gezogen und musste meinen Job aufgeben. Da ich anfangs in England keine Arbeitserlaubnis bekam, wurde mir irgendwann langweilig. Mir war klar, dass hier eine neue Chance wartete und ich entschied mich, einen Malkurs zu besuchen. Der Lehrer malte ein Portrait von mir. In wenigen Minuten und ohne Skizze hatte ich ein wiedererkennbares Abbild von mir. Davon war ich total beeindruckt. Später half er mir ein Portfolio zu erstellen, mit dem ich mich am Adult College in Richmond bewarb. Ich bestand das Auswahlverfahren und damit war mein Weg in die Kunst geebnet.

Bist du familiär künstlerisch geprägt?

Nein, ich habe keine Künstler in meiner Familie. Nur mein Opa war sehr kreativ. Er musste als Kunstschlosser die eine oder andere Skizze zeichnen und später hat er im hohen Alter angefangen, Rosen und Vögel zu zeichnen.

Welchen Stil bevorzugst du und mit welchen Materialien malst du?

Ich male mit Acrylfarben auf Leinwand. Seit ich mein Atelier habe, benutze ich zunehmend auch wieder Ölfarben, die aber ziemlich stark riechen und auch lange Trockenzeiten haben.

Aus welchem Grund bist du in Malaysia?

Ich bin wieder meinem Mann gefolgt, der beruflich nach Malaysia versetzt wurde. Mein damaliges Atelier musste ich leider aufgeben. Ich war in einer Künstlergemeinschaft von ca. 30 Leuten aktiv eingebunden.

Wie lange bist du schon in Malaysia und wo hast du sonst noch gelebt?

Nach London gingen wir erst nach Genf, München bzw. Starnberg, San Francisco und zurück nach Bayern. Seit fünf Jahren sind wir jetzt in Kuala Lumpur.

Wie verbindest du Familie und Malerei?

In London sind 1999 unsere beiden Mädels geboren worden und ich konnte leider mein Studium nicht beenden. Ich habe erst wieder angefangen, als die Kinder etwa fünf Jahre alt waren. In Amerika habe ich eine zweijährige Ausbildung zum Fabric Designer angefangen. Leider konnte ich auch dieses Mal nicht bis



mein Favoriten Bild
Acryl auf Leinwand 30x120 cm



Corona Bild mood-swing und Birgit
Tulpen, Plumeria, Orchidee und Callas
Acryl auf Leinwand
1,35x1,95 cm

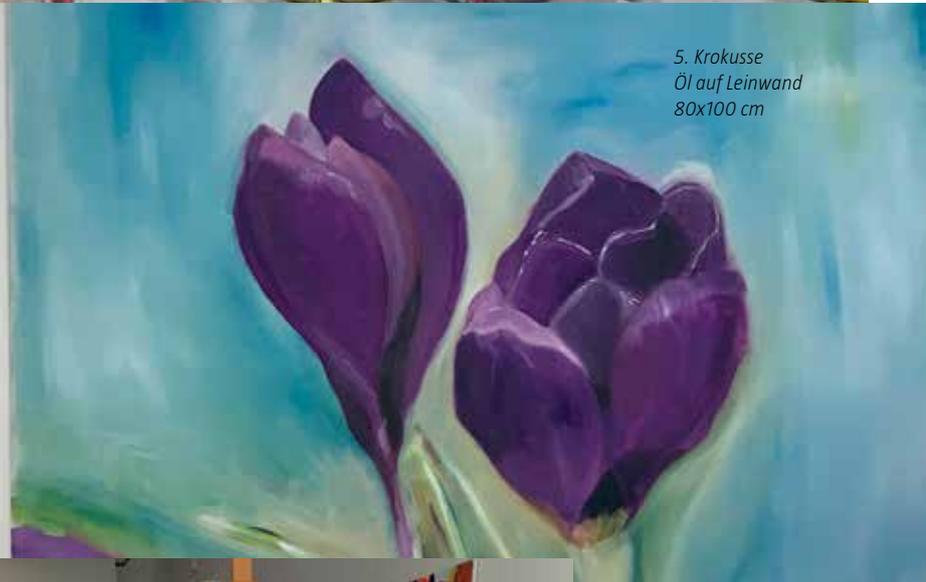


Stiletto
Acryl auf Leinwand
40x120 cm

zum Abschluss des Kurses bleiben. Ich habe designt und Entwürfe gestaltet, während meine Kinder am Boden gesessen und gemalt haben.

Woher holst du dir Inspirationen?

Meine Inspiration hole ich mir aus der Natur. Insbesondere Blumen sind meine Leidenschaft. Nicht unbedingt die Blume als solches, aber ihre Farben sind für mich einfach inspirierend. Blumen bringen mir Freude und diese Freude möchte ich auch in meinen Bildern ausdrücken. Meine Bilder sollen beim Betrachter positive Emotionen auslösen. Meine Antriebsfeder ist nicht unbedingt das Abbilden meiner Motive, dennoch erkennbar aber die Freude an der Farbgebung. Das Erleben von Freude während meiner Tätigkeit treibt mich an und ist mein persönlicher Weg. Kräftige Farben bringen meine Bilder zum Leuchten. Ich lasse mich von Empfindungen leiten und bin dadurch sehr frei in der Gestaltung meiner Bilder.



5. Krokusse
Öl auf Leinwand
80x100 cm

Hast du gleichgesinnte Künstler hier in KL kennengelernt, mit denen du dich austauschen kannst?

Nein, leider nicht genug.

Hast du Zeiten, in denen du gar nicht oder besonders viel malst?

Am besten kann ich malen, wenn ich keine Verpflichtungen im Kopf habe und ganz allein in meinem Atelier bin. Dennoch vermisse ich in Malaysia den Kontakt zu anderen Künstlern, der Austausch fehlt mir.

Du verkaufst deine Werke. Wie sieht dein Kundenstamm aus?

Ja, ich verkaufe meine Bilder, aber auch selbst entworfene und mit meiner Kunst bedruckte Kissen sowie neuerdings auch Untersetzer. Dies sind limitierte Editionen und bringen die Kunst in den alltäglichen Lebensbereich. Meine Kundschaft verteilt sich bis jetzt nach Frankreich, Malaysia und Deutschland.

Was war das Verrückteste, das du bei deiner Malerei je erlebt hast?

Ein schönes Erlebnis war, als ich im Sommer in Österreich am Wildkogel auf über zweitausend Meter Höhe gemalt habe. Da wurden die Leinwände, Farben und Zubehör mit



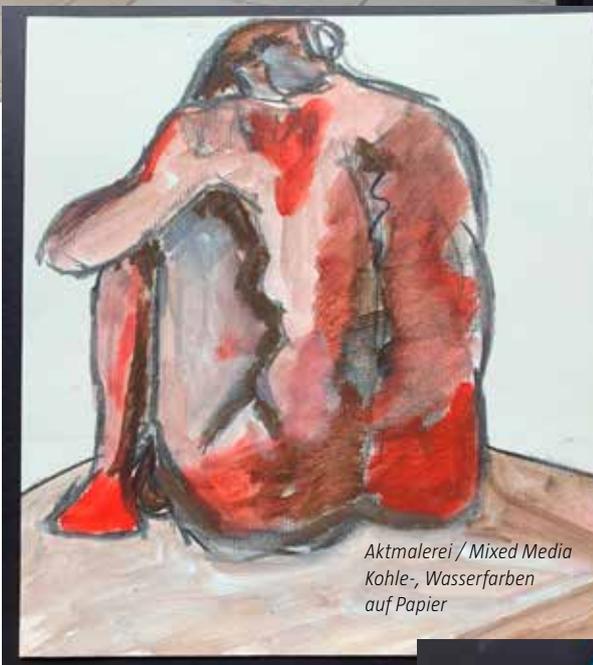
Magnolien
Mixed media Acryl/Öl auf Leinwand
80x100 cm



Medinillas
Spray paint und Acryl auf Leinwand
1,35x1,95 cm



Verschiedene Blumen
Acryl auf Leinwand
80x100 cm



Aktmalerei / Mixed Media
Kohle-, Wasserfarben
auf Papier

der Gondel hochgebracht, wo normalerweise die Skifahrer einsteigen.

Hast du deine Familie mit deiner Kunst mitreißen können?

Ja, unbedingt. Kunst ist bei uns immer ein Thema und wir tauschen uns gerne über Kunst aus. Leider gibt es in Malaysia weniger Ausstellungen oder Museen, als mir lieb wäre. Übrigens sind mein Mann und meine Kinder meine besten Kritiker aber auch Fans.

Ich habe eine vielseitig begabte, talentierte und sehr sympathische Künstlerin kennen gelernt, die ihre Passion und Liebe zur Malerei überall zum Ausdruck bringt. Eine sehr schöne Idee sind die mit Bildfragmenten bedruckten Untersetzer und Kissenbezüge, die von Birgit erstellt und verkauft werden. Ihr Atelier in Kelana Jaya ist definitiv einen Besuch wert.

TEXT & BILDER

Jasmina Schamell
& Birgit Gross

Kontakt zu Birgit Gross

Webseite: birgit-gross.com
Instagram: [beegee_official](https://www.instagram.com/beegee_official)
Email: bdgross@t-online.de
Tel: +60 19 319 0488

Oder einfach im Atelier vorbeischaun. Aber bitte unbedingt vorher anmelden!!

Untersetzer, Kissenbezüge, Minitaschen
Alle unterschiedlich bedruckt von diversen Bildern



Blick über Langkawi

UNGEWÖHNLICHE ZEITEN AUF LANGKAWI

Michaela Hasenauer – Interview mit einer Zeitzeugin!

Michaela Hasenauer und Mann



Villa Batu @ Villa Kelapa



Seit mehr als 20 Jahren schon lebt und arbeitet Michaela Hasenauer in Malaysia. Wir haben die gebürtige Berlinerin zum Interview gebeten und über ihre Zeit hier in den Tropen befragt. Die 61-Jährige hat in den letzten zwei Jahrzehnten Malaysia kennen- und liebgelernt und hat so einige Zeitgeschichten zu berichten.

Was waren die schönsten, aber auch schwierigsten Zeiten hier in Malaysia?

Ich denke, der Anfang hier war wirklich schwer, aber auch irgendwie schön. Mein Mann, Volker, und ich haben im März 1999 unser Haus verkauft und unsere Zelte in Deutschland komplett abgebaut. Wir sind dann mit unseren beiden Töchtern, die damals zwei und sechs Jahre alt waren, in eine ungewisse Zukunft nach Malaysia aufgebrochen. Mein Mann sollte in Kuala Lumpur ein Regional-Büro für seine in Deutschland ansässige Firma im Erdgasbereich aufbauen. Das Problem: Wir hatten damals vor Ort keinerlei Unterstützung. Wir mussten ein Haus mieten, ein Bankkonto eröffnen sowie unsere Visa beantragen. Hinzu kamen weitere typische Startprobleme im Ausland: Wir hatten überhaupt keine Ahnung im Umgang mit Hausangestellten und obendrein hatte unsere 6-jährige Tochter große Eingewöhnungsschwierigkeiten. Neben ihren Großeltern vermisste sie auch ihre Freundinnen aus dem Kindergarten.

Glücklicherweise lernten wir ziemlich schnell viele nette und hilfsbereite Expats kennen, die uns mit Rat und Tat zur Seite standen. Im Nu hatten wir einen wunderbaren Freundeskreis aufgebaut. Mit vielen von ihnen sind wir auch heute noch in Kontakt. Im Gegensatz zur großen Schwester hat sich die kleine schnell im lokalen Kindergarten eingelebt und ganz nebenbei Englisch gelernt. Unsere Große hat sich ein wenig schwerer getan, allerdings hat sie

Pantai Pasir Hitam



Pool at Villa Kelapa

sich nach den ersten einbis zwei holprigen Jahren dann auch bestens auf der internationalen Schule entwickelt. Die ersten Jahre in Malaysia haben uns als Familie noch mehr zusammengeschweißt. Das ist auch der Grund dafür, warum wir bis heute ein sehr enges Verhältnis zu unseren beiden Töchtern haben, die heute beide in London leben.

Gerade anfangs haben wir Malaysia intensiv bereist, später dann ganz Asien. Malaysia hat eine ideale Lage, von hier aus liegen sämtliche exotische Ziele direkt „um die Ecke“. Was uns damals besonders gefiel: Kuala Lumpur hatte früher noch extrem viele Grünflächen. Außerdem konnte man relativ schnell dem Großstadtdschungel entfliehen. Gerade unsere Kinder liebten besonders die Ausflüge an „den Fluss“ (Sungai Benus), der sich auf dem Weg nach Bukit Tinggi inmitten einer Ölplantage befand. Dort konnten wir damals ungestört in kristallklarem Wasser baden und am kleinen „Strand“ des Flussufers grillen. Heute ist dieser magische Ort leider unzugänglich, da man dort vor einigen Jahren einen Golfplatz errichtet hat.

Wie hast du die Zeit während des Lockdowns auf Langkawi erlebt?

Ehrlich gesagt hatten wir es auf Langkawi richtig gut gegenüber der Bevölkerung im Klang Valley. Durch die weitgehend niedrigen Fallzahlen waren wir meist als grüne Zone eingestuft. Eigentlich gab es nur am Anfang und gegen Ende des letzten Lockdowns ähnliche Einschränkungen wie in KL oder Selangor. Aber selbst während dieser Perioden ging es in Langkawi noch recht entspannt zu. Das Leben auf dem Land, mit den ausgeglichenen Gemütern der Einheimischen und einer gelassenen Polizei, machte die Zeit während der Pandemie erträglich. Für unser neu eröffnetes Resort war es natürlich eine Katastrophe. Wir hatten nach einer zweijährigen Bauphase im November 2018 unsere Pforten geöffnet. Doch nur kurze Zeit, nachdem wir unser erfolgreiches Startjahr hinter uns gebracht hatten, überraschte Covid-19 die ganze Welt. Neben der geschäftlichen Situation war es auch gerade für unsere familiäre Situation sehr hart. Die Trennung von unseren Töchtern in England und unseren Eltern in Deutschland war sehr schwer zu ertragen, vor allem über diesen langen Zeitraum: Mein Mann hat unsere Kinder seit über zweieinhalb Jahren nicht mehr gesehen, dementsprechend vermisst er sie sehr. Ich habe im August aufgrund einer Krankheit meiner Mutter eine Reise nach Deutschland gewagt und dabei glücklicherweise auch die Chance gehabt, unsere Töchter zu treffen. Auf Grund der ungewissen

Reisesituation und den undurchsichtigen Einreisebeschränkungen haben mein Mann und ich uns nicht getraut, zusammen zu reisen, falls uns die Wiedereinreise verwehrt worden wäre.

Inwieweit hat sich Langkawi während des Lockdowns und jetzt in der Zeit danach verändert? Besteht die Angst vor einem weiteren Lockdown?

Langkawi ist Statistiken zufolge zu 80 % von touristischen Einnahmen abhängig. Und der Großteil davon besteht aus Einnahmen internationaler Besucher. Man kann sich also auch ohne große Vorstellungskraft denken, welche Auswirkungen die Pandemie auf die Wirtschaft von Langkawi hat. Viele Hotels, Restaurants und Betreiber von Attraktionen, wie zum Beispiel dem Zip-Line-Abenteuer, sind daran zugrunde gegangen. Aber es gab auch gute Beispiele. In einigen Fällen waren Vermieter so vernünftig und gnädig, für eine gewisse Zeit auf die Miete zu verzichten. So konnten viele Restaurants und Geschäfte überleben. Trotz alledem hat sich die Struktur hier drastisch verändert.

Wir legen zum Beispiel in unseren Gasthäusern Karten und Broschüren mit Orientierungshilfen über Einkaufsmöglichkeiten oder die Restaurant-Szene in Langkawi aus. Die müssen nun allerdings komplett erneuert und aktualisiert werden. Eine sehr traurige Entwicklung. Neben den Hotels und Restaurants sind aber auch deren Zulieferer, Taxi- und Grab-Fahrer, Bootsverleiher, Tour-Agenturen und Souvenir-Shops betroffen. Hier ist eben fast jeder auf die Einnahmen von den Gästen angewiesen. Glücklicherweise ist ein offensichtlicher Anstieg der Kriminalität, den viele befürchtet hatten, ausgeblieben. Das ist sicher der staatlichen Unterstützung für Familien und Unternehmen zuzuschreiben.

Auch wenn sich die Lage momentan ein wenig gebessert hat, haben wir natürlich trotzdem Angst vor einem erneuten Lockdown. Wir fühlen uns ein wenig wie auf einem Pulverfass, das jederzeit explodieren kann.

Was waren die größten Veränderungen, die du in den letzten zwei Jahrzehnten in Malaysia erlebt hast?

Eine der größten Veränderungen, die wir selbst miterlebt haben, ist, dass es mittlerweile eine Unmenge an internationalen Schulen gibt. Das war früher wesentlich übersichtlicher.

Außerdem hat sich der Straßenverkehr im Raum Kuala Lumpur und Penang in den letzten zwei Jahrzehnten unglaublich stark verändert. Leider zum Negativen, es ist mittlerweile unerträglich geworden, mal „kurz“ was in der



Villa Kelapa aus der Vogelperspektive

Stadt zu erledigen. Normalerweise freue ich mich immer auf eine Fahrt nach KL, um mal wieder so richtig einkaufen gehen zu können. Aber nach nur einem Tag in den endlosen Staus im Großstadtdschungel weiß ich wieder, was ich an Langkawi so liebe!

Und auch politisch hat sich so Einiges verändert. Wo wir uns anfangs noch willkommen fühlten, als man Langzeit-Visa relativ leicht bekommen konnte (Talent Pass), und das MM2H-Programm vielen ein Anreiz war, den Ruhestand in Malaysia zu verbringen, sieht es heute leider etwas trübe aus. Die Schocknachrichten über die Neuauflagen für das neue MM2H-Visum haben bereits einige unserer Freunde in Langkawi dazu bewogen, Malaysia zu verlassen. Obwohl die Regierung zurückgerudert hat und die neuen Auflagen vorerst nicht für existierende Visa gelten sollen, ist das Vertrauen in die Gastfreundschaft Malaysias erschüttert. Auch die Ausweisung der wegen der Pandemie in Langkawi steckengebliebenen Touristen und Langzeitsegler nach Ablauf der Gnadenfrist hat für viel Unverständnis gesorgt.

Ich mag es eigentlich nicht, die übliche „früher war alles besser“ Einstellung zu vertreten. Deshalb hoffe ich sehr, dass sich der derzeitige Trend gegenüber Expats beziehungsweise Ausländern im Land wieder umkehren oder zumindest bessern wird. Es ist jedoch definitiv eine Veränderung geschehen, die bei vielen für Verunsicherung sorgt.

Wie verbringst du am liebsten deine Freizeit?

Viel Freizeit habe ich nicht, aber am liebsten würde ich täglich Yoga machen, meditieren und zusammen mit meinem Mann auf den Mountainbikes über die Insel radeln. Und

natürlich Segeln – eine unserer großen Leidenschaften. Mein Morgen ist perfekt, wenn wir mit den Hunden Gassi gehen und anschließend einen Café Latte auf der Terrasse genießen können. Ich verbringe möglichst viel Zeit mit unseren Katzen und übernehme gerne die Kür bei der Gartenarbeit. Außer das Rasenmähen – das überlasse ich lieber unseren Gärtnern. Beim Einrichten und Dekorieren unserer Anlage verwirkliche ich meine kreative Ader. Und zu guter Letzt liegt natürlich auch Reisen ganz hoch auf meiner Beliebtheitskala. Nur blöd, dass gerade Covid-19 die ganze Welt „bereist“.

Wie sieht deine Zukunft hier aus? Welche Pläne hast du für die kommende Zeit?

Ich hätte es zwar nie für möglich gehalten, aber nach 23 Jahren in Malaysia zieht es mich in letzter Zeit immer mehr Richtung Europa. Daran sind sicher auch die klaustrophobischen Erfahrungen der Pandemie mit all ihren Einschränkungen, insbesondere in Malaysia, nicht ganz unschuldig. Ich könnte mir gut vorstellen, mich in nicht allzu ferner Zukunft in Südeuropa niederzulassen. Ich könnte mir zum Beispiel sehr gut ein Leben an der Algarve vorstellen!

Welche Insidertipps kannst du uns für den nächsten Trip nach Langkawi verraten?

In den über zwei Jahrzehnten in Malaysia habe ich erlebt, wie rasant sich Kuala Lumpur und seine Nachbarstädte entwickeln, sich vor allem vergrößert haben. Und wie verträumte Inseln an der Ostküste mit Hotels zugebaut wurden. Das liegt sicher auch daran, dass die Bevölkerung von 20 Millionen Einwohnern in den 90er Jahren auf mittlerweile über 30

Millionen angewachsen ist. Dagegen hat sich Langkawi relativ langsam entwickelt. Lediglich an den beliebtesten Stränden Cenang und Tengah ist relativ viel passiert. Mein Tipp: Man sollte sich eine Unterkunft abseits des Touristenrubels suchen. Einfach ein Auto oder Moped mieten und dann die Insel auf eigene Faust erkunden. Außerdem sollte man unbedingt in die kleinen Restaurants am Straßenrand gehen und Obst oder Gemüse an den vielen kleinen Ständen kaufen. Hier bieten lokale Bauern ihre frische Ernte an. Außerdem gibt es sachkundige und sogar deutschsprachige Anbieter von Mangroven- oder Dschungeltouren. Wer auf der Suche nach einem ruhigeren und idyllischen Strand ist, der wird an der nördlichen Spitze der Insel fündig (Tanjung Rhu Beach). Abenteuerlustige können auch auf eigene Faust den Gipfel des Machinchang erklimmen oder zum Beispiel die Stufen des „Gunung Raya“ vom „Book Village“ hinaufsteigen. Und obwohl ich eigentlich kein Fan von Jet-Ski bin, ist eine Island-Hopping-Tour mit einem solchen Gefährt ein Riesengaudi. Und wem das nicht genügt, dem empfehle ich zwei sehr informative Facebook-Seiten über Langkawi: Einmal die „Langkawi Love Tribe“ sowie „Langkawi Island Drum“. Es lohnt sich, dort hineinzuschauen!

Link zur Website:

<https://www.villakelapa-langkawi.com/>

TEXT

Michael Linde

BILDER

Michaela Hasenauer





Zeit in Sprichwörtern - Eine Reflektion

Masa itu emas, so heißt es im Malaiischen: Zeit ist Gold. Dass Zeit wertvoll ist, bedarf keiner längeren Erklärung: Wir werden früher oder später "das Zeitliche segnen". Welch wunderbarer Euphemismus für die einigermaßen erschütternde Tatsache, dass wir alle eines Tages sterben werden.

Der Mensch wird also als Todgeweihter ins Leben entlassen und Sprichwörter verschiedenster Sprachen werden nicht müde, uns den Wert der Zeit, die uns hienieden beschert ist, einzuhammern. Ob poetisch wie im Spanischen: *El tiempo pasa, pesa y pisa, cuando no se aprovecha* - Die Zeit geht vorüber, (be)lastet und zertritt [einen], wenn sie nicht genutzt wird, oder eher prosaisch wie im Arabischen: **Al-waqt kas-saif in lam taqta'uhu qata'ak** - Die Zeit ist wie das Schwert: Wenn du sie nicht schneidest, schneidet sie dich - gemeinsam ist beiden Aussprüchen eine drastische Dringlichkeit. Das Italienische dagegen frivol und direkter: *Sii felice da vivo perché resterai morto per un bel pezzo*. - Sei froh zu leben, denn du wirst ganz schön lange tot bleiben.

So weit, so schlimm; so logisch und einleuchtend. Aber gehört "Zeit ist Geld" in dieselbe Kategorie? Die Aussage Benjamin Franklins "[Remember that] time is money" hat es mitnichten nur in den deutschen Sprachgebrauch geschafft. Auf Russisch **Время деньги**, Spanisch *El tiempo es dinero*, Japanisch **時は金なり**; die Liste der Sprachen, die inzwischen diese Ansicht teilen und verbreiten, ist lang. Allerdings hört

sie sich für mich schon viel mehr nach kapitalistischer Verwertungslogik oder zumindest calvinistischer Arbeitsethik an. Man mag argumentieren, der Spruch beschreibe den simplen Fakt, dass die allermeisten von uns darauf angewiesen sind, unsere Zeit in den Gelderwerb zu investieren. Doch sei die Frage gestattet: Handelt es sich hier noch um eine Wertschätzung der Zeit oder bedeutet dieser Ausspruch, wenn man sein Leben danach ausrichtet, nicht vielmehr eine völlige Verkehrung dessen, was die eingangs genannten Proverbien uns mitteilen wollen? Es hängt wohl davon ab, was neben Geld bzw. materiellem Wohlstand als wertvoll erachtet werden darf. An dieser Stelle sei an Michael Endes literarisches Meisterwerk *Momo* und die grauen Herren erinnert. Falls noch nicht geschehen: Kaufen und den Kindern vorlesen!

Doch zurück zu den Sprichwörtern und der Zeit. Ich gebe zu, dass ich mich als Mensch mit einem gewissen Hang zum Prokrastinieren mit meiner ersten Sprache - der deutschen - hinsichtlich der in ihr gängigen Sprüche, die einem ein gutes Zeitmanagement ans Herz legen, wenig identifizieren kann. Was hätten wir da im Angebot? Der frühe Vogel fängt den Wurm - ein Lob des Frühaufstehertums. Oder die Betonung der Bedeutung der Zielstrebigkeit wie in *Reisende* soll man nicht aufhalten.





Eile mit Weile wird man mir entgegenhalten. Vielen Dank, aber als Sprichwort hört sich das doch ziemlich schwach an.

Besser gefällt mir da ein Proverb aus dem marokkanischen Dialekt des Arabischen. Hier heißt es in nonchalanter Radikalität: li-zirbu matu - Eilige (Menschen) sind (bereits) gestorben. Allerdings hätten dann sehr viele der Menschen in Marokko, die mir auf meiner Reise dorthin im Jahr 2015 begegneten, eigentlich nicht am Leben sein dürfen. Gefühlt waren es nämlich Tausende, die es ausnahmslos alle sehr eilig hatten, mir alles Mögliche anzudrehen. Womit wir doch wieder bei der kapitalistischen Verwertungslogik in einem hochgradig vom Tourismus abhängigen Land wären. Da, fürchte ich, kommen wir zu Lebzeiten nicht mehr raus.



GASTBEITRAG VON

*Iskandar Kordt
Lehrer bei German Educare*

BILDER

*Jana Eggert, pexels.com,
pixabay.com*





**Wir sind weltweit für Sie da!
Mit Sicherheit!**

WELTWEITER VERSICHERUNGS- SCHUTZ FÜR FIRMEN UND EXPATRIATES

Nutzen Sie unsere Kompetenz auf dem internationalen Terrain aller relevanten Versicherungsthemen:

- Internationale Kranken- und Gruppenvertragslösungen für Einzelpersonen und Firmen
- Privathaftpflicht- / Unfallversicherung mit Weltgeltung
- Rechtsschutz mit Arbeits-RS weltweit
- Krankentagegeld / Verdienstausfall ohne Gesundheitsprüfung
- Berufsunfähigkeitsabsicherung mit / ohne Altersaufbau
- Regelmäßige Betreuung / Besuche bei Ihnen vor Ort



Sven Janßen und sein Team freuen sich auf Ihren Anruf.
Tel.: +49 2103 78954-0 | www.Hofmann-Vers.de





Mit dem Tiger in ein wildes neues Jahr

Wenn am 1. Februar das chinesische neue Jahr gefeiert wird, beginnt das Jahr des Wassertigers. Was das bedeutet? Wir dürfen uns auf ein spannendes Jahr voller neuer Möglichkeiten freuen!

Das chinesische Neujahr

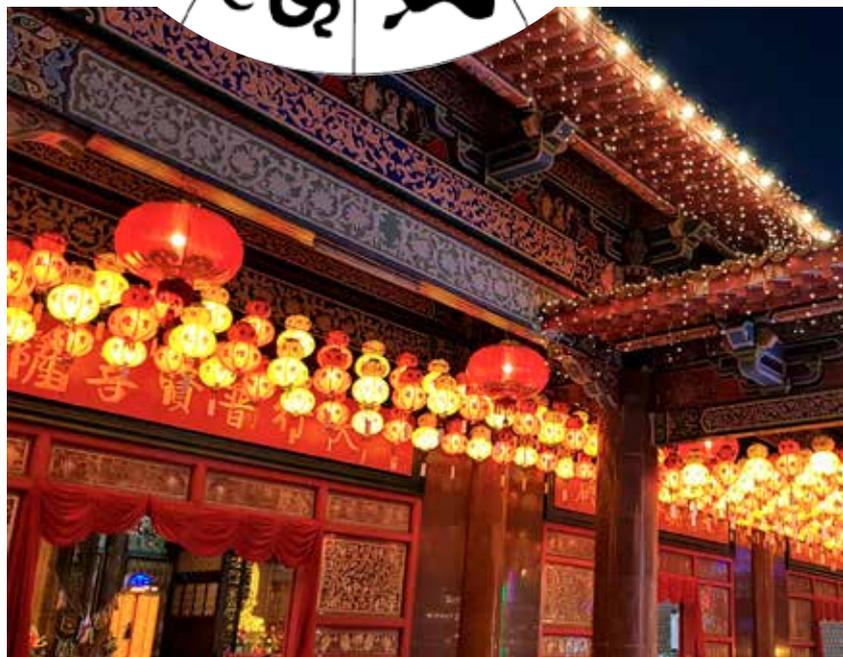
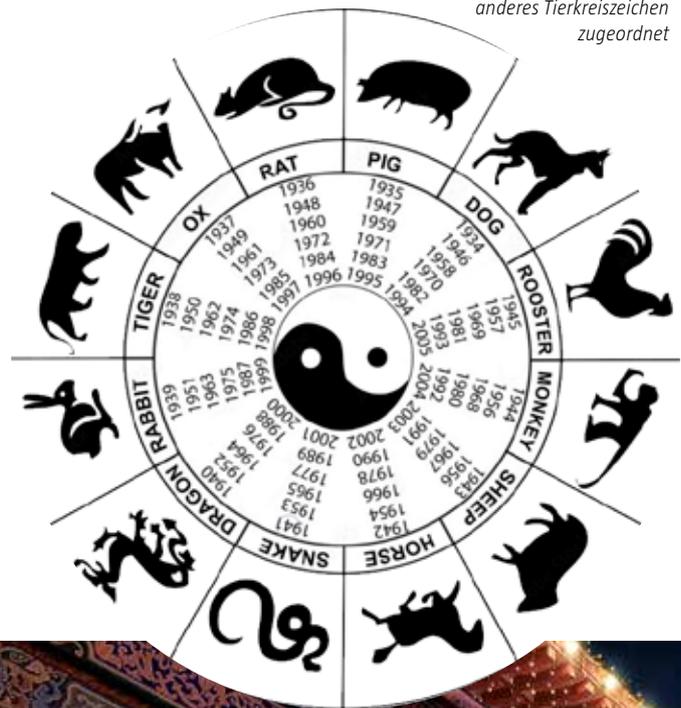
Zum 1. Februar 2022 beginnt nach dem traditionellen chinesischen Kalender das neue Jahr. Das Neujahrsfest ist der wichtigste traditionelle Feiertag für chinesische Familien und das spürt man auch in Malaysia, wo Chinesen die zweitgrößte ethnische Gruppe in der Bevölkerung ausmachen. Traditionell wird mit Feuerwerk, Drachentänzen und natürlich allherhand leckerem Essen gefeiert.

Legende der Tierkreiszeichen

Da der Neujahrstag durch den Mondkalender bestimmt wird, fällt das Fest jedes Jahr auf ein anderes Datum und wird jeweils einem der zwölf Tierzeichen zugeordnet. Diese sind Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Schaf, Affe, Hahn, Hund und Schwein. Die Benennung nach Tieren half der chinesischen Bevölkerung, die nicht so gut rechnen und schreiben konnte, das eigene Geburtsjahr anzugeben.

Der Ursprung der zwölf Tierkreiszeichen ist eine Mischung aus Legenden und Volkssagen. Eine davon besagt, dass Kaiser Xuanyuan, der Jade-Kaiser, zwölf Tiere als kaiserliche Leibwächter auszusuchen wünschte und sie zu einem Wettrennen einlud. Die zwölf Tiere, die den Fluss als erste überqueren, sollten danach Teil des chinesischen Tierkreises werden. Unter allen Tieren lag zunächst der Büffel vorne, wurde jedoch von der Ratte ausgetrickst. Das Schwein machte Ärger und wurde daher auf den letzten Platz ver-

Jedem Geburtsjahr ist ein
anderes Tierkreiszeichen
zugeordnet



bannt. Tiger und Drache zeigten Stärke und wehrten sich gegen die neue Reihenfolge, so dass Kaiser Xuanyuan ihnen besondere Titel zukommen ließ und sie direkt nach Ratte und Büffel einstuft. Aber auch der Hase weigerte sich, die neue Ordnung anzunehmen und gewann in einem Rennen gegen den Drachen. Der unzufriedene Hund biss den Hasen und wurde bestraft, so dass er Zweitletzter wurde. Schlange, Pferd, Ziege, Affe und Hahn traten ebenfalls in einem Wettstreit gegeneinander an und erlangten schließlich die Position, die sie heute noch innehaben.

Das Jahr des Wasser-Tigers

Mit dem chinesischen neuen Jahr beginnt 2022 das Jahr des Wasser-Tigers. Während der Tiger für Mut, Selbstbewusstsein, Abenteuerlust und Risiko steht, symbolisiert das Element Wasser wiederum Fülle und Fruchtbarkeit. Das Vorherrschen des Elements Wasser wird das ganze Jahr zu spüren sein, was ein Jahr mit möglichen Schicksalsschlägen und vielen unvorhersehbaren Ereignissen bedeutet.

Bestimmte Tierkreiszeichen werden in diesem Jahr begünstigt, während andere kein Glück haben. Allerdings wird es verschiedene Zeiträume geben, die die Situation jeden Monat ausgleichen.

Verbündete des Tigers sind der Hund und das Pferd. Der Affe und die Schlange sind seine Feinde, deshalb stoßen diejenigen, die im Zeichen der Schlange oder des Affen geboren sind, im Jahr 2022 vielleicht auf Schwierigkeiten und Konflikte.

Die meisten Tierkreiszeichen werden in Versuchung kommen, sich in riskante Situationen zu bringen. Das Problem ist, dass sie alles auf einmal verlieren könnten, andererseits könnten sie auch unglaubliche Profite erzielen. Alles oder nichts - es bleibt spannend und unvorhersehbar.

Ehe

Das Jahr des Wasser-Tigers motiviert dazu, auf sein Herz zu hören und Liebesangelegenheiten ernst zu nehmen. Für Singles ist das Jahr 2022 die richtige Zeit, um einen potentiellen Partner zu finden und auch dafür, den Bund des Lebens zu schließen. Vorsicht ist nur bei der Wahl des Hochzeitsdatums geboten, besonders zwischen Februar und Mai.

Glücksmonate für Hochzeiten: Juni, August, September

Liebe und Familie

Die chinesischen Vorhersagen für 2022 sind in Bezug auf das Familienleben sehr positiv, da der Tiger ein Tier ist, das gern in einer großen und vereinten Familie lebt und das seine Jungen mit größter Fürsorge und Sorgfalt behandelt.

Das ganze Jahr 2022 steht daher im Zeichen von Liebe und Romantik, Loyalität und Leidenschaft.

Familienbeziehungen werden gestärkt und Paare, die schon eine Weile zusammenleben, werden sich irgendwann dazu entscheiden, ihre Beziehung durch Heirat zu formalisieren.

Natürlich werden Babys, die im Jahr des Tigers

geboren sind, im chinesischen Kulturkreis typischerweise mit zahlreichen Tigerspielzeugen und -geschenken überhäuft. Kinder, die im Jahr des Tigers geboren sind, werden eine Menge Neugier, Initiative und das große Verlangen zu lernen an den Tag legen. Allerdings sollten die Eltern nicht vergessen, ihnen Disziplin und Beharrlichkeit beizubringen, denn die „Jungen“ neigen dazu, alles auf einmal anzufangen und nichts davon zu Ende zu bringen.

Karriere und Geld

Das Horoskop zeigt, dass im Jahr 2022 neue Anführer im Geschäftsleben und in der Politik hervortreten werden. Diese Leute können trotz Krisen, oder vielleicht auch genau deswegen, maximalen Erfolg für ihr Geschäft und ihr Unternehmen erzielen und es auf eine neue Stufe heben.

Das Geschäftsjahr wird ganz und gar nicht einfach und mehrere Interessenskonflikte, Sabotage und Unzufriedenheit werden dem Erfolg vorausgehen. Am Ende wird die Anstrengung aber belohnt.

Für alle, die planen, ihren Job zu wechseln, ist das Jahr des Wasser-Tigers 2022 dafür der richtige Zeitraum.

Im Jahr des Tigers empfiehlt es sich auch, Geld für schlechte Zeiten anzulegen, statt es später zu bereuen. Die meisten chinesischen Tierkreiszeichen sollten ihre Ausgaben daher gut im Auge behalten, besonders in den ersten Monaten des Jahres. Gegen Ende des Jahres lohnt es sich, zu investieren. Die besten Monate dafür sind September und November.

Gesundheit

Das Jahr 2022 ist ein Jahr des Körperverständnisses, der Meditation und der inneren Reife. Dieses Jahr eignet sich hervorragend dafür, mehr mit dem eigenen Körper zu kommunizieren und gesunde Lebensgewohnheiten zu schaffen.

Freizeit, Zeit zum Entspannen und Körperpflege sind echte Investitionen in eine gute körperliche Verfassung und in Energie.

Das chinesische Horoskop für 2022 rät, vorsichtig zu sein, einen ausgewogenen Lebensstil anzunehmen, auf gesunde Ernährung zu achten und auf die Signale zu hören, die der Körper aussendet. Ansonsten droht eine gesundheitliche Achterbahnfahrt.

Glücksfarben des Jahres 2022

Grün und Schwarz sollen aufgrund der Elemente in diesem Jahr Glück bringen. In einem Tigerjahr gelten daneben auch Rot und Gelb als Glücksfarben.

In diesem Sinne:
Gong Xi Fa Cai!

TEXT

Evi Böhmländer

BILDER

Evi Böhmländer,
Creative Commons



Quelle: www.chinesisches-horoskop.guru



Früher, war auch nicht alles besser



Wir befinden uns im Jahr 1998 und wir waren auf unserem ersten Auslandsaufenthalt in Manila, Philippinen. Zu dieser Zeit war es noch üblich, mittels Brief und Postkarte zu kommunizieren. Öffentliche Telefonkabinen waren selten, die Verbindungen grottenschlecht, sofern eine überhaupt zustande gekommen ist, und darüber hinaus extrem teuer. Da haben wir die Chance gepackt und uns ein multifunktionales Gerät mit Kopierer und Fax gekauft.

Meine Tante in der Schweiz besaß auch so ein tolles Faxgerät, dieses wurde gerade „gesellschaftsfä-

hig“ im Privatgebrauch. Meine Eltern besaßen jedoch kein solches Gerät. Für meinen Vater war dies aber kein Problem. Er schwang sich auf sein Fahrrad, den Brief in der Tasche, und radelte ca. 6 km ins übernächste Dorf zu meiner Tante, um dort den Brief ins Faxgerät einzulegen. Nach einer Weile ratterte es bei mir, das Gerät spuckte ein Blatt aus und ich konnte den Brief lesen. Meine Antwort schickte ich an meine Tante, die rief meine Eltern an, dass „Post“ eingetroffen sei und las den Brief natürlich gleich vor. Von Privatsphäre keine Spur und die ganze Verwandtschaft war somit auch gleich informiert, wie es uns so ging und was wir erlebten.



TEXT
Regi Richardet
BILDER
pexels.com

About Time



PHEW!
I did
it!!!

Never thought
I would
make this one
on time!

Anaïou
@anayou_d

ASIEN

Pflanzen und Blumen

Lange Zeit stand Asien nicht auf unserem Plan, doch eher Afrika. Und schon in Afrika begeisterte mich die Blütenvielfalt derart, dass ich gar nicht anders konnte, als eine Blüte nach der anderen zu fotografieren.

Als sich nun 2019 für uns die Möglichkeit ergab, vier Jahre nach Asien zu gehen, dachte ich nicht sofort an schöne Pflanzen und Blumen. Ich hatte eigentlich gar keine Vorstellung, was mich erwarten würde. Und wenn, dann dachte ich an die ersten Seefahrer, an die Straße von Malakka, an hübsche asiatische Menschen.

Ironie des Schicksals: Als Jugendliche, im ehemaligen Osten Deutschlands wohnend, schaute ich mir gelegentlich in der Tageszeitung die Positionen der DDR-Handelsschiffe an. Alle 14 Tage erschien eine kleine Nachricht darüber. Wenn ich dann las, dass gerade der Frachter „xy“ im Hafen von Kuala Lumpur lag, dachte ich mir, was für ein klangvoller Name das sei und ich kam ins Träumen, wie es da wohl sein möge. Nie im Leben hätte ich es für möglich gehalten, dass ich circa 40 Jahre später in dieser Stadt mit dem klangvollen Namen leben würde.

In den letzten drei Jahren konnte ich nicht nur Kuala Lumpur in mein Herz einbetten, sondern auch das ganze Land, welches wir vor der Corona-Zeit bereits intensiv bereist hatten.

So eine einzigartige Vielfalt an verschiedenen Pflanzen und Blumen habe ich vorher noch nie gesehen. In welchen intensiven Farben und welcher Schönheit diese Blüten auftauchen, fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Mitun-

ter wachsen sie einfach am Straßenrand. Schon beim Fotografieren kommen mir Zweifel, ob meine Kamera diese florale Pracht überhaupt originalgetreu wiedergeben kann. Manchmal denke ich, dass mir das doch niemand glaubt, was die Natur alles hervorzaubert. Das Besondere daran ist, dass die Blumen fast alle ganzjährig blühen. So kann man schauen, wohin man will, das Land blüht.

Hier in Südostasien findet man auch die größte Blume der Welt, die Riesen-Rafflesia. Bei ihr muss man aber Glück haben, denn die Blüten benötigen mehrere Monate, um sich zu entwickeln. Nach knapp einer Woche ist der Zauber dann auch schon wieder vorbei.

Aber nicht nur seltene Pflanzen kann man hier finden, sondern auch alltägliche, diese dafür in den unterschiedlichsten Farben und Varianten. Es ist überwältigend, was die Natur alles hervorbringt. Beeindruckend sind beispielsweise in Mauern eingewachsene Baumwurzeln. Wenn ich irgendwo entlang gehe und all die farbinintensiven Blüten sehe, bleibe ich oft stehen, um die Wunderwerke der Natur zu fotografieren. Es ist schöner als in jedem Blumenladen.

TEXT

Sabine Ascui

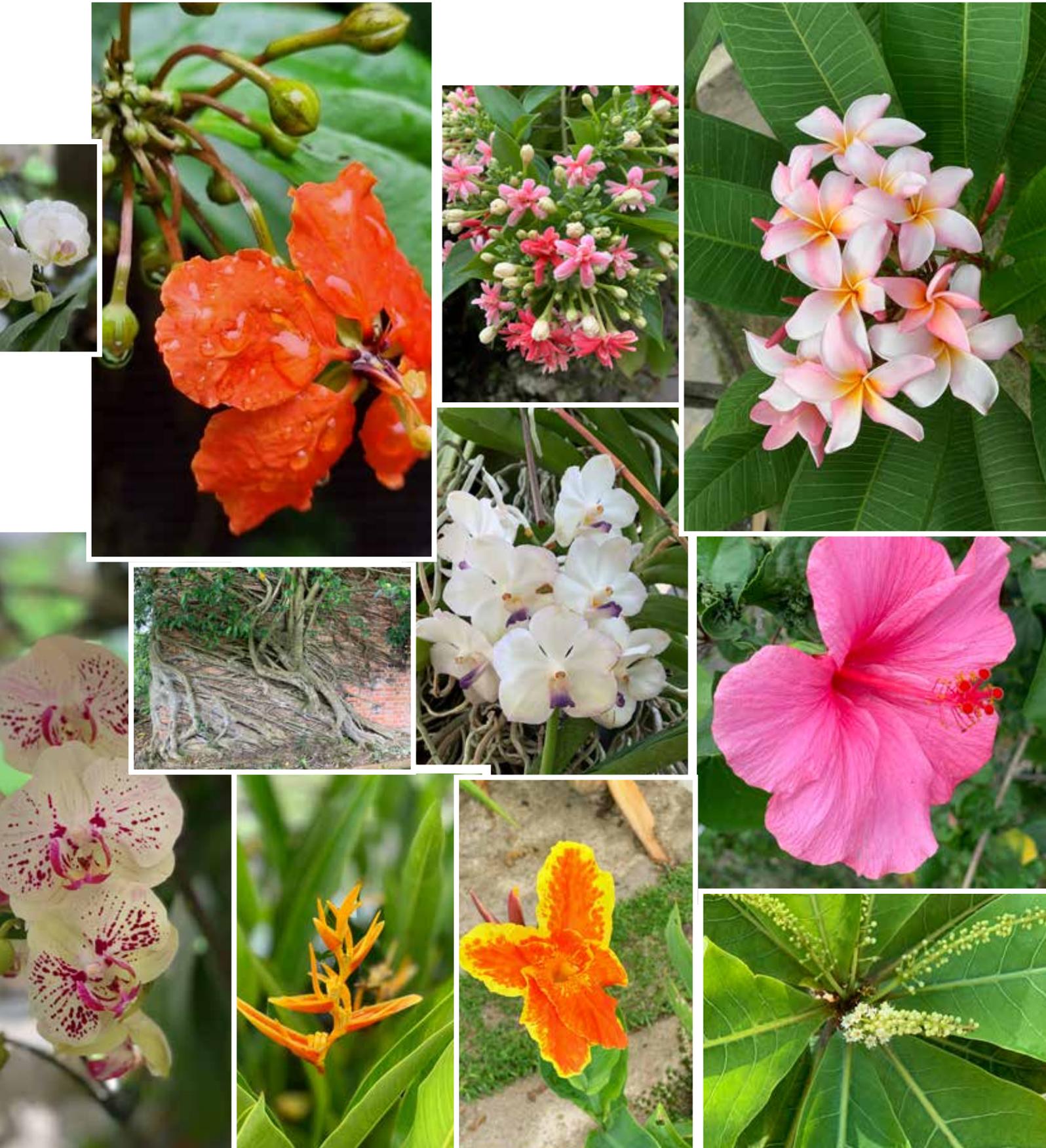
BILDER

Sabine Ascui,

Evi Böhmländer, Regi Richardet



e i n z i g a r t i g



Wie geht eigentlich...?
*Erfahrungsbericht
 aus Malaysia*

Teil 2: Wie kann ich meinen deutschen Führerschein auf einen malaysischen umschreiben?

So ziemlich jeder Expat fragt sich bei Ankunft im neuen Heimatland: Was passiert eigentlich mit meinem Führerschein? Denn der internationale Führerschein ist oft nur bis zu einem Jahr gültig. Bei unserer Ankunft in Malaysia 2019 hatte die Regierung gerade die Regeln geändert und ein "normales" Umschreiben des deutschen Führerscheins war nicht mehr möglich. Stattdessen wurde noch offizieller Verlautbarung ein zu bestehender ca. 50 Fragen umfassender Multiple-Choice-Test eingeführt

Seit Anfang 2021 ist die Umschreibung trotz (noch) fehlender offizieller Verlautbarung offenbar wieder möglich. Daher hier mein persönlicher Erfahrungsbericht für alle Inhaber eines deutschen Führerscheins, die es gerne versuchen möchten.

Voraussetzung ist, dass der Antragsteller ein malaysisches Arbeitsvisum besitzt und dieses noch mindestens ein Jahr gültig ist – so die Theorie. In der Praxis haben wir bei Bekannten erlebt, dass auch kürzere Restlaufzeiten von bis zu acht Monaten „durchgewunken“ werden. Partner mit Dependent Pass können dann parallel den malaysischen Führerschein beantragen. Dieser Antrag kann jedoch nur gleichzeitig mit dem Antrag des Inhabers des Arbeitsvisums erfolgen.



Notwendige Anträge

Zu finden auf der Webseite der malaysischen Straßenbehörde JPJ:
www.jpj.gov.my.

- Borang Permohonan Pengecualian Pemakaian Kaedah 5 (Lampiran B-2)
- Borang Permohonan Lesen Memandu (JPJ L1)

JPJ Standorte KL/Selangor

JPJ Wilayah Kuala Lumpur
 Lot 14264 Jalan Genting Kelang
 53300 Setapak
 Tel: 03-4024 1200

JPJ Bandar Sri Permaisuri
 No. 1, Jalan Permaisuri 8
 Bandar Sri Permaisuri
 56000 Cheras
 Tel: 03-9172 7461

JPJ Negeri Selangor
 Jalan Padang Jawa
 Seksyen 16
 40620 Shah Alam
 Tel: 03-5566 9555

Benötigte Dokumente

1. Beglaubigte Kopie der deutschen Fahrerlaubnis durch die deutsche Botschaft
2. Übersetzung des Führerscheins in Englisch oder Bahasa durch die Botschaft oder das Kraftverkehrsamt Deutschland
Punkt 1. und 2. können bei der Deutschen Botschaft in Kuala Lumpur vorgenommen werden
3. Kopie des Passes mit entsprechendem Visum, sowie Original und Kopie bei der internationalen Heiratsurkunde bei Beantragung für den Ehepartner
4. Ausgefüllte Anträge JPJL1 sowie Lampiran B-2
 Hier ist es von Vorteil, selbst über Bahasa Kenntnisse zu verfügen oder sich Hilfe zu suchen. Die Anträge können von der JPJ-Webseite heruntergeladen werden, siehe Infobox.

Sobald alle Dokumente vorliegen, kann die Umschreibung am zuständigen JPJ-Standort beantragt werden. Da sich dafür keine Termine vereinbaren lassen, sollte man sich so früh wie möglich in die Warteschlange einreihen. Trotz frühen Anstellens um 8.30 Uhr (bei Öffnung um 9.00 Uhr), brauchten wir geschlagene drei Stunden für Wartezeit und Antrag. Ein Picknickkorb und ein spannendes Buch können also nicht schaden, da vor allem die vorläufige Prüfung der Dokumente gute 50 bis 60 Minuten in Anspruch nehmen kann.

Im ersten Schritt werden zunächst alle oben angegebenen Dokumente auf Vollständigkeit geprüft. Danach erfolgt die eigentliche Prüfung und Genehmigung, die laut JPJ maximal sechs bis acht Wochen beanspruchen soll. Unsere Wartezeit betrug wesentlich länger, der aktuelle Status kann aber auf einer Webseite jederzeit verfolgt werden.

Sobald der Führerschein genehmigt ist, muss man nochmals persönlich beim JPJ mit Foto vorstellig werden und der malaysische Führerschein wird vor Ort gedruckt.

Es ist eine kleine Odyssee, vor allem auf der Suche nach den richtigen Dokumenten und dem richtigen Ablauf. Wenn man es jedoch geschafft hat, ist man im Besitz eines offiziellen malaysischen Dokumentes, das nicht nur im Straßenverkehr seine Vorteile bringt.

TEXT

Dana Daldrup

BILD

Pexel.com



10 Fragen AN UNSERE LANDSLEUTE



Interview mit Michael Linde (Kreativer Klub Sdn. Bhd.)



STECKBRIEF

Alter: 32 Jahre

Herkunft: Ermsleben, Sachsen-Anhalt, Deutschland

Beruf: Gründer Kreativer Klub Sdn. Bhd.,

Filmproduzent für Galileo/ProSiebenSat1

Wohnhaft in Malaysia: seit Oktober 2018

Hobbys: Laufen, Fußball, Foto- und Video, Reisen

Soziale Medien / Website (Unternehmen):

IG: @kreativerklubkl

HP: kreativerklub.com

Kontakt (privat): IG: @micha_linde

1. Warum bist du nach Malaysia gekommen?

Das war eine Mischung aus Zufall und jugendlicher Abenteuerlust. Mein erster Besuch in Malaysia war 2014. Damals studierte ich Journalismus und Medienmanagement an der Hochschule Magdeburg. Im Studienplan waren ein nationales sowie ein internationales Praktikum vorgesehen. Ich erinnere mich noch daran, wie mein Professor eine Liste mit internationalen Praktikumsstellen früherer Absolventen herumreichte. Ich las die Liste rauf und runter, aber irgendwie stoppten meine Augen immer wieder bei Malaysia. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt nie außerhalb von Europa gereist war, fand ich es eine gute Gelegenheit, ein großes Abenteuer in Südostasien mit meinem Praktikum zu verbinden. Die Entscheidung war gefallen. Ich bewarb mich um die Praktikumsstelle in Malaysia, kaufte mir einen Reiseführer und sicherte mir ein Flugticket. Und so landete ich ein paar Monate später in KL und schrieb und fotografierte für die KL-Post. Die drei Monate waren atemberaubend – die wohl schönste Zeit in meinem Leben. Ich war so fasziniert von Land und Leuten, dass ich mir fest vornahm, nach dem Studium zurückzukommen. Es war einfach Liebe auf den ersten Blick. Über einen zweijährigen Umweg und Job in China klappte es dann und ich konnte im Oktober 2018 wieder nach Malaysia zurückkehren.

2. War es von Anfang an deine Absicht, hier ein Geschäft zu eröffnen?

Schon seit Beginn meines Journalismus-Studiums hatte ich den Traum, „irgendwann“ mal meine eigene Produktionsfirma zu gründen. Allerdings wusste

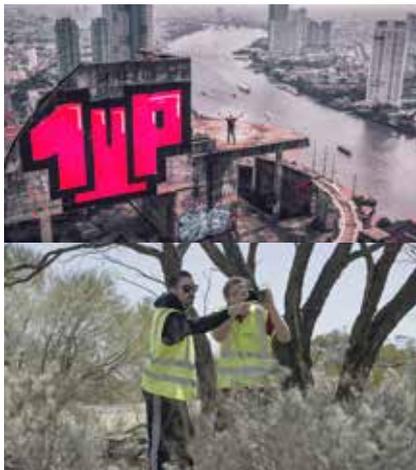
ich damals nicht, dass es mich nach Malaysia verschlagen würde. Von daher: der Plan war schon länger vorhanden – allerdings nicht das Wo und Wie. Letztendlich bin ich aber glücklich, dass es hier passiert ist, da ich meine Zukunft definitiv in Malaysia sehe.

3. Wie muss man sich diesen Prozess vorstellen?

Einfach und irgendwie auch nicht. Zumindest kommt es auf die eigenen Grundvoraussetzungen an. Das Anmelden meiner eigenen Firma »Kreativer Klub Sdn. Bhd.« lief relativ reibungslos und fix ab. Nur ist es im Medien- und Marketinggeschäft hier als sehr kleines Unternehmen, das von einem Ausländer geführt wird und momentan nur mit freien Mitarbeitern funktioniert, sehr schwierig, die weiteren Dinge wie Film-Lizenzen, Visa und Co. zu bekommen. Vor allem ohne lokale Partner und Investoren. Ich muss aber auch gestehen, dass ich selbst entschieden habe, ins kalte Wasser zu springen – ohne großes Hintergrundwissen. Trotzdem bin ich bisher sehr zufrieden, wie es läuft, trotz Pandemie und einem weiteren Vollzeitjob.

4. Wie lange hat es gedauert, um mit deinem Geschäft - und auch privat - in KL integriert zu sein?

Momentan bin ich in der Übergangsphase vom „normalen“ Vollzeitjob ins eigene „Vollzeit-Geschäft“. Wie oben geschildert, gibt es noch ein paar kleine Hürden, bis ich vom eigenen Business leben kann. Hauptsächlich, weil die nötigen lokalen Partner und Investoren fehlen. Dennoch ist der Kreative Klub schon sehr gut in Kuala Lumpur inte-



griert, gerade was die Fotografen- und Videographer-Community angeht. Mit unseren Social-Media-Kanälen haben wir in den letzten zwei Jahren ein riesiges Netzwerk der besten Fotografen, Videographer und Graphic-Designer in Malaysia aufgebaut. In der Szene ist der „Kreative Klub“ mit dem komischen deutschen Namen definitiv schon bekannt. Genau das war meine Strategie – ein großes Netzwerk an kreativen Köpfen aufzubauen. Mittlerweile habe ich mit vielen von ihnen in Projekten zusammengearbeitet oder Events und Workshops veranstaltet. Dementsprechend denke ich, dass mein Geschäft und ich privat gut in Kuala Lumpur integriert sind. Aber es geht natürlich immer besser und ich freue mich, meine Reichweite und Kontakte in Zukunft auszubauen.

5. Was ist hier anders als zu Hause?

So ziemlich alles, würde ich sagen. Ich bin in einem kleinen Dorf in Sachsen-Anhalt aufgewachsen. Jeder kennt jeden, Weltoffenheit ist ein Fremdwort – das klassische Dorfleben halt. Das kann zwar schön ruhig und relaxt, aber auch ziemlich öde und einseitig sein. Das bin ich so gar nicht! Hier in Malaysia und speziell in Kuala Lumpur erlebe ich das komplette Gegenteil. Eine weltweite Stadt, die mehr oder weniger nie schläft. Hier gibt es immer irgendwas zu erleben, zur erkunden oder neue Leute kennenzulernen (wenn nicht gerade Lockdown ist). Es ist definitiv mein zweites Zuhause geworden.

6. Gab es einen Punkt, an dem du deine Entscheidung hierher zu kommen, bereut hast?

Nein, absolut nicht! Auch wenn es klischeehaft klingt, die Entscheidung hierher zu kommen, war wohl eine der besten in meinem Leben. Auch wenn es immer mal wieder Stolpersteine und Tiefpunkte gibt, bin ich mehr als glücklich mit meinem Leben hier.

7. Wie lautet dein Erfolgsrezept?

Ich würde nicht behaupten, ein spezielles Erfolgsrezept zu haben. Aber ich habe definitiv gewisse Werte, die ich an mir sehr schätze und versuche, bestmöglich zu leben: Weltoffenheit, Respekt und Freundlichkeit. Damit bin ich in der Vergangenheit immer gut gefahren und habe viele nette Menschen kennengelernt sowie vice versa – hoffentlich – einen guten Eindruck hinterlassen. In Gesprächen mit einheimischen Freunden und Bekannten habe ich festgestellt, dass diese Werte bei einem Ausländer hier in Malaysia, aber auch in anderen Teilen der Welt, sehr geschätzt werden.

8. Was würdest du das nächste Mal anders machen?

Wahrscheinlich nichts. Ich bin der Meinung, dass, wenn man gewisse Dinge anders machen würde, man natürlich auch nicht dort wäre, wo man jetzt ist. In dem Punkt bin ich sehr pragmatisch. Ich denke über solche Sachen gar nicht nach, da man sie eh nicht ändern kann. Auch wenn ich einige Sachen in der Vergangenheit hätte besser machen können, hätte ich ohne die Fehler und Probleme nicht das nötige Wissen, die Erfahrungen und Stärken, die ich heute habe.

9. Wie sehen deine Zukunftspläne aus?

Goldig – zumindest in meinen nächtlichen Träumen. Nein, Spaß beiseite. Ich sehe meine Zukunft definitiv in Malaysia und möchte es schaffen, mir privat und beruflich auf ganzer Linie hier ein zweites Zuhause aufzubauen. Für dieses und komendes Jahr habe ich mir vorgenommen, den Wechsel vom Vollzeitjob zum eigenen Business zu schaffen. Und gerade in Sachen Geschäftspartner- und Möglichkeiten mehr zu networken, und Aufträge ausführen zu können. Aber wie sagt man so schön: Das Wichtigste ist es auch in Zukunft, gesund zu bleiben und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Bis jetzt klappt das bestens. (Klopft auf Holz). Toi toi toi!

10. Welches Restaurant in KL ist dein absoluter Geheimtipp?

Oh, da gibt es definitiv einige! Wenn ich mich tatsächlich für ein Restaurant entscheiden müsste, dann wäre es das „Maruhi Sakaba“ in Taman Desa. Das ist vielleicht nicht der Geheimtipp schlechthin, da es von Anwohnern in Taman Desa und Umgebung am Wochenende buchstäblich gestürmt wird. Aber für viele Expats hier in KL vielleicht doch noch ein Geheimtipp. Wer auf bestes japanisches BBQ, Speck am Spieß, kühles Kirin-Bier und andere Spezialitäten aus dem Land der aufgehenden Sonne steht, wird hier sicher einen tollen kulinarischen Abend verbringen können. Und definitiv seine Geschmacksnerven verwöhnen!

DIE FRAGEN STELLTE

Evi Böhmländer

BILDER

Michael Linde

MIT INVESTITIONEN UND FÜRSORGE ZUM ERFOLG

Manuel Zarauza Brandulas, ein Europäer, der seine Karriere in Deutschland begann, erlebte während seiner Laufbahn so einige Kulturschocks. Nach über einem Jahrzehnt in Asien hat er jedoch gelernt, was es braucht, um geschäftlich nicht nur zu überleben, sondern erfolgreich zu sein. Eine seiner größten Herausforderungen in Malaysia sieht er darin, qualifiziertes Personal zu finden. „In Malaysia gibt es zum Beispiel keine Mechatroniker. Deshalb haben wir zahlreiche Ausbildungsprogramme für Absolventen gestartet“, verrät er.

Inzwischen fühlt sich Manuel in Malaysia zu Hause, er ist stolz auf sein lokales Unternehmen. „Wir sind ein malaysisches Unternehmen, im Gegensatz zu den meisten anderen hier aus Europa, Amerika oder China“, erklärt er. „Wir gehören einem malaysischen Konzern und sind mit Abstand der größte Arbeitgeber in Ipoh.“ Rund 82 Prozent der Mitarbeiter von MPI sind Malaysier, nur 18 Prozent stammen aus anderen Nationen. „Uns geht es als Unternehmen nicht nur darum, den Aktionären eine Rendite zu bieten; auch die Menschen vor Ort und die Förderung der Gemeinschaft sind uns sehr wichtig.“

Die Community liegt Manuel generell sehr am Herzen. „Wir sind seit 49 Jahren vor Ort, in einigen unserer Fabriken arbeiten drei Generationen nebeneinander“, teilt er mit. So ist ihm auch die Vielfalt wichtig: 45 Prozent der Belegschaft von MPI sind weiblich, viele davon in Führungspositionen. Zahlen wie diese stechen in der Halbleiterindustrie heraus, wo Frauen normalerweise nur 10 bis 25 Prozent der Belegschaft ausmachen.

Manuels Sinn für das Gemeinwohl spielte auch während der COVID-19-Pandemie eine zentrale Rolle.

»Wir suchen kluge Köpfe, die den Mut haben, Fehler zu machen«

„Unser Unternehmen gehörte zu den wenigen, die durchweg arbeiten konnten, also haben wir versucht zu helfen“, sagt er. „Wir haben Atemschutzmasken verteilt, in Notunterkünften geholfen und Menschen in unseren Kantinen mit Essen versorgt.“ MPI war eines der wenigen Unternehmen in Malaysia, das während der Pandemie nie länger als einen Tag geschlossen war – eine Entscheidung, die den Ruf für Zuverlässigkeit in den Augen seiner Kunden und Mitarbeiter stärkte. „Als CEO habe ich eine Verantwortung für die Menschen, die für uns arbeiten und wir haben keine Gehälter gekürzt. Darauf bin ich sehr stolz.“

Auch Umweltaspekte sind während Manuels Zeit als CEO stärker in den Fokus gerückt. So wurden unter seiner Führung die Bemühungen des Unternehmens vorangetrieben, den Energie- und Wasserverbrauch zu senken sowie Emissionen zu kontrollieren, um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. MPI ist während der COVID-19-Pandemie sogar expandiert, was nur durch gute Beziehungen zu Lieferanten, striktes Kostenmanagement und kluge Investitionen möglich war. „Man sollte immer in den Kapazitätsausbau investieren“, sagt Manuel. „Wir wachsen profitabel, weil wir genügend finanzielle Mittel haben, die uns Freiheit geben. Während alle anderen Kosten gespart haben, haben wir investiert.“ Mit der Fortsetzung der Investitionsstrategie des Unternehmens wird auch die Expansion vorangetrieben. „Wir werden unser Geschäft in Ipoh weiter ausbauen und in China expandieren“, bestätigt er.

Genau an diesem Punkt stechen die Lieferantenbeziehungen von MPI am deutlichsten heraus. „Wir haben sehr gute Lieferanten“, bekräftigt Manuel. „Manche sind groß, manche klein, aber mit allen arbeiten wir Hand in Hand. Ohne unsere Lieferanten wären wir nicht da, wo wir heute sind.“ Eindeutig ein Unternehmen im Aufwind. Und obwohl Manuel ein bescheidener Mann ist, kann er den Stolz auf seine Firma nicht verbergen. „Ehrlich gesagt, sind wir die profitabelsten der Branche und mit Abstand die mit der besten Technologie“, betont er leidenschaftlich.

Dies ist vor allem auf seine Investitionen in die Automatisierung und Technologieentwicklung hin zur Industrie 4.0 zurückzuführen, die MPI zu einem

hochmodernen Unternehmen gemacht haben. „Das bestätigen uns auch unsere Kunden, die bereit sind einen Sonderpreis zu zahlen, um bei uns zu sein.“

Nicht minder wichtig ist für Manuel Fleiß. „Vielleicht liegt es daran, dass ich Schweizer-Spanier bin, aber wir sind sehr effizient“, lacht er. „Wir arbeiten wirklich hart. Wir haben unsere Belastungsgrenzen erweitert und die richtige Strategie gewählt.“ Diese Strategie bestand darin, die Bekanntheit von MPI im Automobilsektor zu erhöhen, indem es sich auf elektrische und autonome Fahrzeuge konzentriert – ein Bereich, den es sich mit einigen anderen namhaften Unternehmen teilt. „Porsche fährt jetzt beispielweise elektrisch und davon werden wir noch viel mehr sehen“, sagt er.

Wenn es um seine Geschäftsphilosophie geht, hält sich Manuel für hart, aber fair. „Ich bin ein lustiger Typ, aber ich muss die Befehle geben, wenn es um das Gesamtbild geht. Ich kann natürlich nicht alles machen, daher habe ich tolle Leute um mich“, betont er und fügt hinzu, dass er weiß, dass Menschen auch Fehler machen. „Damit habe ich kein Problem, solange man aus ihnen lernt. Wir suchen kluge Köpfe, die den Mut haben, Fehler zu machen.“ Aber Manuel hat auch eine weiche Seite. „Ich möchte, dass die Menschen ein besseres Leben führen, wenn sie zu uns kommen; dass sie ihre Familie unterstützen können, ihre Kinder zur Schule gehen und so weiter“, sagt er. „Freilich muss ich mich um die Aktionäre kümmern, aber wichtiger ist es für mich, sich um die Menschen zu kümmern.“

ANMERKUNG

Das Original dieses Artikels erschien im September 2021 im »The CEO Magazine« und wurde der KL-POST zum Abdruck zur Verfügung gestellt.

GASTBEITRAG VON

Rob Pegley, The CEO Magazin

BILD

beigestellt, (Fotograf: Rob Waller)

ÜBERSETZUNG

Evi Böhmländer



TOUR DE SUISSE

Wer eine Reise tut, kann dies auch mit dem Zug tun und manchmal liegt das Gute (Schöne) so nah!

Dank Corona wurde das Reisen stark eingeschränkt und so hatten wir, mein Mann und ich, endlich mal die Gelegenheit, die Schweiz zu entdecken. Wir haben schon viel von der Welt gesehen, aber die eigene Heimat, weit gefehlt. Eine Bahnreise mit dem Glacier Express stand schon lange auf unserer Wunschliste. Da die ausländischen Touristen fehlten, gab es besondere Angebote. So eine Reise durch die Alpen wollten wir bei schönem Wetter machen und nicht bei Regen, Schnee oder Nebel. Schließlich will man ja die schöne Aussicht genießen. So konnten wir kurzfristig eine Tour de Suisse mit der SBB (Schweizerische Bundesbahnen) buchen. Starten kann man an jedem Ort in der Schweiz, der einen Bahnhof hat. Unsere Reise begann in Luzern.



Harder Kulm Bahn

Tag 1

Luzern - Interlaken ca. 2 Stunden über den Brünigpass

(Gelber Streckenabschnitt)

Leider war unser Reisebeginn von Regen und Nebel begleitet, dies besserte sich aber schlagartig, nachdem wir den Brünigpass überquert hatten und entlang des Briener Sees Richtung Interlaken fuhren. Aus Grau wurde Blau und Interlaken präsentierte sich im besten Licht. Nach einem Käsefondue im 18. Stock unseres Hotelrestaurants mit traumhafter Aussicht auf die Berner Alpen entschieden wir uns, Interlaken zu entdecken. Interlaken bedeutet zwischen den Seen, dem Briener und dem Thuner See. Das Wasser der Aare, die die beiden Seen verbindet, war zwischen Eisblau und Türkis, einfach wow! Wir entschlossen uns, mit der Zahnradbahn auf den Harder Kulm auf 1323 m ü.M. zu fahren. Das Panorama auf Eiger, Mönch und Jungfrau war überwältigend und fast etwas kitschig. Nach einer Höhenwanderung ging's mit der Bahn wieder runter, vorbei an unzähligen Uhrenshops, Hotels und Restaurants zurück ins Hotel.

Interlaken mit Brienzsee (links) und Thunersee (rechts)



Heutiges Ziel das Jungfrauoch



Lauterbrunnen



Auf dem Weg aufs Jungfrauoch



Aletschgletscher

**Tag 2
Interlaken - Jungfrauoch - Interlaken
ca. 4 Stunden**

(Grüner Streckenabschnitt)

Das langersehnte Ziel, einmal im Leben aufs Jungfrauoch, stand heute auf dem Tagesplan. Mit der Bahn fuhren wir zunächst nach Grindelwald. Von da aus gibt es zwei Varianten, wie man aufs Jungfrauoch hochkommt. A) mit der Gondelbahn bis Eigergletscher auf 2320m ü.M. und dann mit der Zahnradbahn bis auf 3571m ü.M. oder B) mit der Zahnradbahn auf die Kleine Scheidegg, umsteigen in die andere Zahnradbahn und bis zum Gipfel fahren.

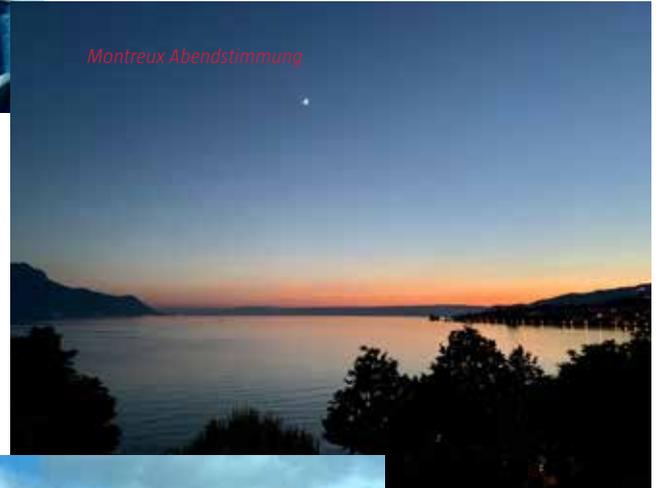
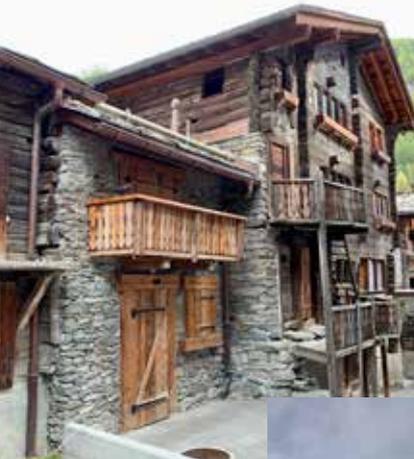
Oben erwartete uns Eiseskälte: -9.6 Grad, Wind und Schnee und leider viele Wolken, die die Aussicht trübten. Es gibt aber vieles zu entdecken und zu unternehmen. Wanderung auf die Mönchsjochhütte und/oder dem Aletschgletscher (abhängig vom Wetter und Ausrüstung), zwei Aussichtsplattformen, ein Eistunnel und vieles mehr. Langweilig wird es einem jedenfalls nicht. Irgendwann nimmt man wieder die Zahnradbahn via Kleine Scheidegg und Lauterbrunnen - ein sehr berühmter Influenzer Hotspot - zurück nach Interlaken.



*Goldenpass Wagen***Tag 3****Interlaken - Montreux ca. 5 Stunden*****(Roter Streckenabschnitt)***

Zuerst fährt man am Thunersee entlang nach Zweisimmen. Dort erwartete uns der Golden Pass Panoramazug. Schöner Wagon mit viel Platz und Panoramafenster, damit man die Bergwelt auch optimal bewundern kann.

In Montreux kann man wunderbar am Genfersee entlang laufen, z.B. zum Schloss Chillon, eine Fahrt mit dem Schiff unternehmen, auf den Rochers de Naves oder Glacier 3000 fahren, eine Weintour buchen oder einfach beim Freddie-Mercury-Denkmal chillen und sein Glück im Casino herausfordern. Montreux ist bekannt für sein Jazzfestival im Juli.

*Montreux Abendstimmung**Unterwegs**Alter Dorfkern von Zermatt***Tag 4****Montreux - Zermatt ca. 2,5 Stunden*****(Magenta Streckenabschnitt)***

Entlang dem Genfersee durchs Wallis. In Visp umsteigen nach Zermatt.

Zermatt ist autofrei und hat noch einen alten Dorfkern mit ursprünglichen Holzchalets. Das große Highlight ist jedoch DAS MATTERHORN. Für mich ist er der schönste Berg, den ich kenne. Idealerweise genießt man ein Fondue, ein Raclette oder eine Walliser Käseschnitte in einem der unzähligen Restaurants. Hotels und Ferienwohnungen gibt es in allen Preisklassen. Im Winter fährt man Ski und wenn es keinen Schnee gibt, geht man wandern oder fährt mit der Bahn auf den Cornergrat.

Matterhorn*Sion**Walliser Weinberge*

REISEN

5. Reservation für Glacier Express

RESERVIERUNG		22145909		02 PERSONEN	
STATION	ZITEL	WAGNR	WAGNR	STATION	ZITEL
07.10	08.52	Zermatt	St. Moritz	16.38	1
ZUG	902 GEX	WAG 22	02 SITZE	MITTELGANG	11-12
WICHTR			2 FENSTER		
02 INKLUSIVE ZUSCHLAG			CHF *****00		
930001586302			7.7% WEST INKL		
RTS/FTS ECR			09815 28.09.20 14:41		
EAM ZOLLKOPFEN			00000		

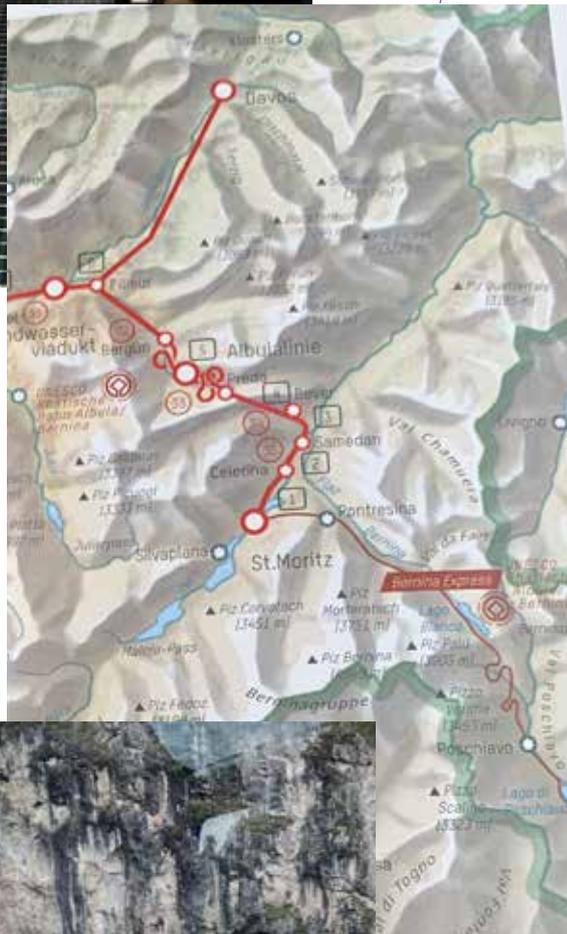
5. Glacier express



Glacier express



Kehrtunnels auf der Albula Linie



Tag 5
Zermatt - St. Moritz ca. 8,5 Stunden

(Ella Streckenabwärtler)

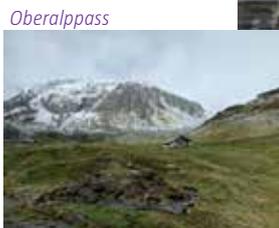
An Tag fünf fand die große Alpenüberquerung von West nach Ost statt. Ein besonderes Ereignis mit hoffentlich guter Bergsicht stand bevor. Via Brig - Andermatt - Chur nach St. Moritz.

Während die wunderschöne Natur (Berge, Schluchten, Bäche, Wasserfälle und Dörfer) an uns vorüberglitten, ließen wir uns mit einem feinen Essen verwöhnen. Der langsamste Schnellzug meisterte gemütlich den Oberalppass, die weltberühmten Solis- und Landwasserviadukte sowie die unzähligen Kehrtunnel auf der Albula Linie. Wir durchquerten den Grand Canyon der Schweiz, die Rheinschlucht, und kamen abends erschöpft aber glücklich, mit unzähligen Eindrücken in St. Moritz an.

Vorderrhein



Landwasserviadukt bei Filisur



Oberalppass



Brücke

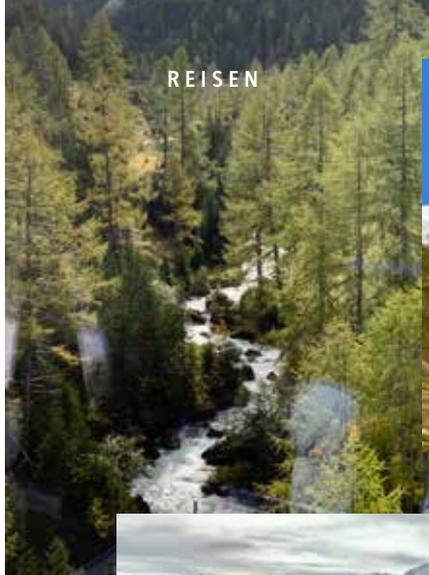
Tag 6**St. Moritz -****Ausflug Piz Corviglia - Luzern****(Blauer Streckenabschnitt)**

Nach einem Blick aus dem Fenster, stahlblauer Himmel, die von den ersten Sonnenstrahlen angestrahlte weiße Bergspitze und die Seilbahn vor der Türe, da hielt mich nichts mehr. Wir verzichteten auf das Frühstück, zum Leidwesen meines Mannes, und steuerten der Seilbahnstation schnellen Schrittes zu. Schließlich wollte ich nichts verpassen. Eigentlich wollten wir oben Kaffee/Frühstück nachholen, da gab es aber außer Wanderwegen nichts. Anstelle wieder runterzufahren, beschlossen wir runterzulaufen. Dann entdeckten wir eine weitere steile Zahnradbahn, die ganz nach oben fährt. Da musste ich hin. Zum Glück führte unser Weg zu dieser Station. Ticket gekauft und los ging's auf den Corviglia auf 2840m ü.M. und da gab es dann - im Schnee, bei Sonnenschein mit atemberaubendem Bergpanorama - endlich Kaffee und etwas zu essen.

Im Sommer ein Wanderparadies, im Winter ein Skiparadies. Shoppen, Wellness, um den See schlendern, Segeln. In St. Moritz gibt es für jeden etwas.

Der Zug brachte uns über Chur, entlang am Walensee, dann Zürichsee zurück an den Vierwaldstättersee nach Luzern.

Noch eine Nacht in Luzern verbringend, genießen wir einen Sundowner auf unserer mini Hotelzimmer-Terrasse mit Blick auf Reuss und Kapellbrücke und stellen fest, dass die Schweiz ein unheimlich schönes Land ist.



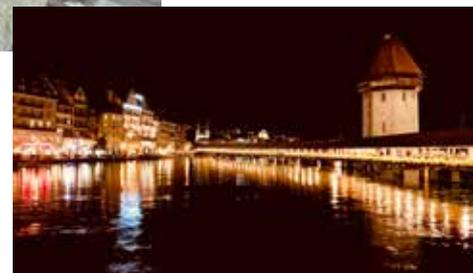
Corviglia



Frühstück



Sonnenaufgang St. Moritz



Luzern by night



St. Moritz

Buchen kann man Schweizer Zugreisen unter www.sbb.ch.

Alles ist individuell kombinierbar. Ausgewählte Strecken als Rundreise oder nur Teile davon, wählbare Hotelklasse, Anzahl der Nächte pro Reiseziel, man kann seine Reise beliebig unterbrechen und einfach mit dem nächsten Zug fortsetzen.

Wir haben die gemütliche Schweizer Reise sehr genossen, ohne Stau und Stress.

Unsere nächste Reise wird mit dem *Bernina Express Zürich - Lugano - Tirano (Italien) - Chur - Zürich* sein. Da freue ich mich schon drauf.

TEXT & BILDER
Regi Richardet



Walensee





GEHRMANN
SOLUTIONS INSURANCE BROKER

**Ich will nur
noch heim!**



GEHRMANN Solutions Pte. Ltd.
Singapore 609916
25 International Business Park
#04-64 German Centre
Tel. +65 65 617652
Mob. +65 91263617

GEHRMANN Solutions Insurance Broker
Deutschland
Bei den Mühren 69
20457 Hamburg
Tel. +49 40 65067960
Mob. +49 178 4744087



www.karstengehrmann.com
insurance@karstengehrmann.com

Aus dem Vorstand



Liebe Mitglieder,

die gute alte Zeit... Wie oft haben wir das von unseren Eltern und Großeltern gehört. „Damals war alles besser.“ Auf der Suche nach dem, was Zeit eigentlich ist, wird es dann plötzlich schwierig. Ein Erklärungsversuch aus der Physik beschreibt die Zeit als eine Dimension, genau wie der Raum, sozusagen eine vierte Komponente, die sogenannte Raumzeit. Etwas anschaulicher beschreibt es Prof. Norman Sieroka von der Uni Bremen. Er stellt die Zeit sinnbildlich dar, als sei sie ein „großer Container.“ Er erklärt: „[...] da packe ich Ereignisse rein. Und sozusagen die 60er Jahre haben sich dann wirklich anders angefühlt, haben anders gerochen oder geschmeckt als die Zeit jetzt.“

Zeit wird in der Theorie also immer erst im Nachhinein beschrieben. Ich frage mich daher, welchen Container wir gerade füllen? Der Geruch ist vermutlich etwas beißend nach Desinfektionsmittel, der Geschmack wird dominiert von Hausgemachtem, aber wie fühlt sich diese Zeit an?

Je nachdem, mit wem man über diese Zeit spricht, bekommt man eine andere, einschneidende Geschichte zu hören: Manche Familien wurden für lange Zeit getrennt, manche können nicht zurückkehren zu ihren Wunschorten, viele sind gestrandet, nichts läuft wie geplant. Der Fokus der aktuellen Zeit liegt auf dem Gesundheitssystem und ständig schwingt die Sorge mit, dass Familienangehörige krank werden könnten. Es ist auch die Zeit, in der Familien gezwungen sind, plötzlich auf engem Raum zusammen zu leben, keine Fluchtmöglichkeiten zu haben. Länder grenzen sich voneinander ab und Menschen auch.

Und da ertappe ich mich, zu hoffen, dass es wirklich nur ein Container ist und nicht ein „neues Normal“. Dabei sprechen wir „nur“ von zwei Jahren. Womöglich ist es also nur eine kleine Truhe in einem Container der Zeit, die uns nach Jahren der Freiheit und Reisen ohne Grenzen zu einem Stopp zwingt und uns darauf besinnen lässt, was wirklich wichtig ist. Theoretisch diskutierte Arbeitskonzepte werden plötzlich einfach umgesetzt, home office ist kein Ziel mehr, sondern passiert einfach. Digitalisierung, Work life balance und viele andere Themen werden jetzt angesprochen, angegriffen. Vielleicht ist es der Zeitcontainer der Veränderung, Neujustierung und Neuausrichtung.

Die GSSKL ist da mittendrin, vieles ist stagniert und wir müssen uns fragen: Wer sind wir, wo stehen wir und wo wollen wir hin? Das neue Jahr steht ganz im Zeichen des Aufbruchs. Wir öffnen einen neuen Container und alle sind eingeladen, Ereignisse reinzupacken, mitzubestimmen, voranzuschreiten. In diesem Sinne noch ein gesundes und frohes neues Jahr und ich freue mich, euch alle bald zu treffen und den Gemeinschaftssinn unseres Vereins zu fühlen.

Claudia Zarauza
Interims President

Dauerbrenner

* Ab sofort finden viele unserer Dauerbrenner wieder live statt. Es gelten die aktuellen SOP's. Bitte informiert euch vorab über unseren Newsletter oder WhatsApp-Gruppe «GSSKL Members Only» über das Anmeldeverfahren und kurzfristige Änderungen.

SPIELGRUPPE

@GSSKL

Jeden Donnerstag

10:00-12:00 Uhr

Little Owl in der Publika

(k) Sarah Heines:

+60 12 251 1053



KAFFEEKRÄNZCHEN

@GSSKL

Jeden 4. Donnerstag im Monat

11.00-13.00 Uhr

Der Backmeister, 37, Jalan Abdullah, Bangsar

[k] Jasmina, 019 3959704



SUNDOWNER

@GSSKL

Jeden ersten Donnerstag im Monat

ab 19.30 Uhr

Ort: siehe Newsletter

[k] Xander, 019-617 3417



FUSSBALL

Malaysian Grashoppers F. C.

Trainingsspiel samstags 8.30 Uhr

[k] Jörg Teichman, 012-207 1567

INSTA-LUNCH

@GSSKL

Jeden 3. Dienstag im Monat

um 12.00 Uhr

in schöner Location

Ort: siehe Newsletter

[k] Sophie +49 157 70316249 (Whatsapp)

CITY-COFFEE MORNING

@GSSKL

Jeden zweiten Mittwoch im Monat

11.00 – 13.00 Uhr

Dome Café, Suria KLCC, G-45, Ground Floor



BOWLING

Einmal im Monat

Wechselnde Locations

[k] Susanne Khan:

susanne.khan@bmeia.gv.at

(whatsapp) + 60 19 439 3326



JALAN JALAN

HIKING MIT ANITA

@GSSKL

Jeden Mittwoch

Treffpunkt: Eingang Kota Damansara

Community Forest Reserve

[k] Anita, 019-311 3435

MAHJONG

@GSSKL

Chinesisches Brettspiel

Jeden Donnerstag

10.00 Uhr

[k] Ulrike Gardner, ugardner@gmail.com

DEUTSCHER SKATCLUB

@GSSKL

Jeden Donnerstag In Ara Damansara

[k] Marc Hämmerling, 019-296 3003

marc@titan-metrics.com

Rückschau



SUNDOWNER



COFFEE MORNING



INSTALUNCH



Good morning

Delicious 16

Gut zu wissen

SCHLAFLOS IM JETLAG

Nein, das ist keine neue Bar in Bukit Bintang. Der Jetlag (aus dem Englischen: jet = Düsenflugzeug und lag = Zeitdifferenz) ist eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die sich aus der Veränderung des normalen zirkadianen Rhythmus als Folge der Variation der Zeitzone ergibt.

Bei Flugreisen über weite Strecken kann die Bewegung über zwei bis drei Meridiane (das entspricht 2-3 Stunden mehr bzw. weniger als die übliche Zeitzone) zu einer teilweisen und vorübergehenden Dissonanz zwischen den wahrgenommenen Umweltreizen und dem eigenen biologischen Rhythmus führen. Der Organismus ist nämlich gezwungen, seine „physiologische Zeit“ schnell mit der neuen Hell-Dunkel-Periode des Ziellandes zu synchronisieren.

Ein Jetlag kann eine Reihe vorübergehender Störungen verursachen, deren Dauer und Schwere proportional zur Anzahl der durchquerten Zeitzonen, zur Flugrichtung (Ost oder West) und zur Abflug- bzw. Ankunftszeit erfolgt. Die Anpassung des Organismus an den neuen biologischen Rhythmus dauert oft mehrere Tage und wird durch eine vollständige Synchronisation mit dem Tag-Nacht-Rhythmus des Zielortes gelöst.

Hier möchten wir euch ein paar Tipps dafür geben, den zirkadianen Rhythmus so schnell wie möglich neu auszurichten und auf diese Weise die unangenehmen Symptome einer veränderten Synchronisation zu minimieren.

Lichttherapie

Die Sonne ist der Faktor, der mehr als jeder andere die Regulierung der biologischen Uhr beeinflusst, so dass die Sonneneinstrahlung am Zielort das wirksamste natürliche Heilmittel ist, um diese Anpassung zu unterstützen.

Melatonin

Im menschlichen Körper wird der Schlaf durch die Freisetzung hoher Konzentrationen von Melatonin, einem Hormon, das von der Epiphyse produziert wird, sowie durch eine physiologische Senkung der Körpertemperatur begünstigt.

Bezogen auf diese beiden physiologischen

Mechanismen ist es uns möglich, in den ersten einzugreifen, indem wir das Molekül in Form eines Supplements verabreichen und so den Körper anregen, sich auf natürliche Weise auf den Schlaf vorzubereiten. Es wird normalerweise am Abend mit Einbruch der Dunkelheit vom Körper produziert, und die Produktion dauert an, bis die Morgendämmerung einsetzt.

Koffein

Koffein kann tagsüber der Schläfrigkeit entgegenwirken und die Aufmerksamkeit sowie die Gedächtnisleistung verbessern.

Während der Reise

Trinkt viel Wasser, schränkt euren Koffeinkonsum mindestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen ein und vermeidet Alkohol sowie übermäßiges Essen. Sobald ihr ins Flugzeug steigt, stellt die Zeit eurer Uhr auf die Zeit des Ankunftsortes um.

Bei Ankunft

Passt euch mit den Mahlzeiten sofort an die Ortszeit an und verbringt viel Zeit im Freien und in der Sonne. Trinkt viel Wasser und vermeidet Alkohol sowie Koffein (letzteres abends). Bei Schläfrigkeit während des Tages legt eine kurze Pause von maximal 20 Minuten ein.

Mein persönlicher Tipp

Wenn ich von Osten in den Westen reise, trinke ich nachmittags Kaffee oder Cola und nehme Vitamin C zu mir, damit ich nicht vor 21:00/22:00 Uhr im Ankunftsland einschlafe. Andersrum verhalte ich mich ähnlich, ich schlafe nie nachmittags und versuche, sehr spät ins Bett zu gehen, so gegen 1:00 Uhr nachts, damit ich in der Nacht nicht aufwache. Ich gehe dann jeden Abend eine halbe Stunde früher ins Bett, bis ich bei meiner gewohnten Zeit angekommen bin. Mit diesem Verhalten leide ich sehr wenig unter Jetlag und fühle mich eigentlich vom ersten Tag an wohl in meiner neuen Umgebung.

Wir hoffen, dass die Informationen hilfreich für euch sind. Nun warten wir nur noch auf die nächste Reise!

TEXT

Luisa Münzenmaier

BILD

unsplash

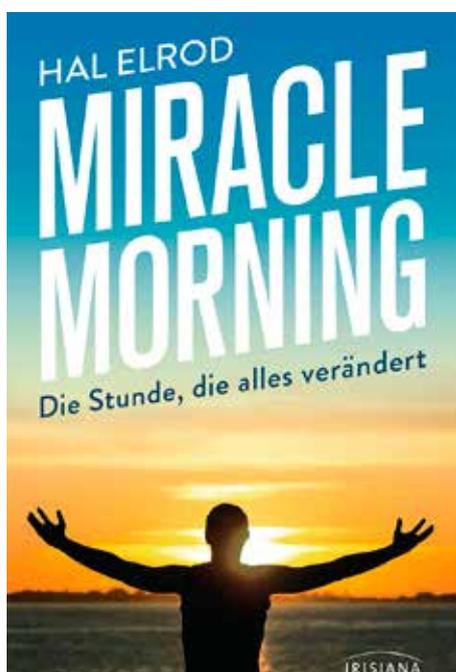


Medientipps

Empfehlungen der Redaktion

Teil 15: ZEIT

Zeit für ein gutes Buch? In dieser Ausgabe haben wir Buchtipps gesammelt, die so fesselnd sind, dass die Zeit beim Lesen wie im Flug vergeht. Wer weitere Vorschläge und Tipps hat, kann diese gerne für die nächste Ausgabe mit uns teilen (E-Mail: hallo@kl-post.com.my).



Miracle Morning - Die Stunde, die alles verändert (Originaltitel: [The Miracle Morning])

Eine Stunde früher aufzustehen könnte dein Leben verändern!

Laut dem Autor Hal Elrod ist ein harmonischer Morgen die essentielle Grundlage für einen erfolgreichen Tag, da uns ein ruhiger, inspirierender und produktiver Start ein positives Gefühl vermittelt, welches uns den ganzen Tag über begleiten wird. Mit diesem Ratgeber gibt Elrod seinen LeserInnen ein genial einfaches Morgenprogramm an die Hand, das ihr Leben verändert. Das Versprechen: Wer Miracle Morning praktiziert, wird endlich der Mensch werden, der er immer sein wollte – und zwar in allen Lebensbereichen. Was man dafür tun muss? Jeden Morgen vor 8 Uhr eine Stunde lang nur sich selbst widmen. Für ein gesünderes, glücklicheres und zufriedeneres Leben.

Auch als Hörbuch verfügbar.

Hal Elrod

Taschenbuch: 192 Seiten

Verlag: Irisiana (12. September 2016)

Sprache: Deutsch (Original: Englisch)

ISBN-13: 978-3424153118

EMPFEHLUNG VON
Dana Daldrup



Morgen kommt ein neuer Himmel

Als Brett 14 Jahre alt war, hatte sie noch große Pläne für ihr Leben, festgehalten auf einer Liste mit Lebenszielen. Heute, mit 34 Jahren, ist die Liste vergessen und Brett mit dem zufrieden, was sie hat: einen Freund, einen Job, eine schicke Wohnung.

Doch als ihre Mutter Elizabeth stirbt, taucht die Liste wieder auf: Aus dem Müllimer gefischt, hat ihre Mutter die Liste aufgehoben, und deren Erfüllung zur Bedingung gemacht, damit Brett ihr Erbe erhält – und zwar innerhalb von 12 Monaten.

Ein berührender Roman über die eine Liebe, die uns ein Leben lang nicht verlässt.

Lori Nelson Spielman

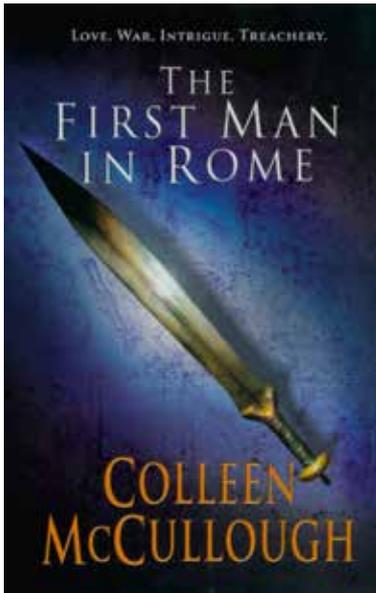
Taschenbuch: 368 Seiten

Verlag: FISCHER Krüger; 20. Edition (27. März 2014)

Sprache: Deutsch

ISBN-13: 978-3810513304

EMPFEHLUNG VON
Dana Daldrup



Die Macht und die Liebe (Originaltitel: The First Men in Rome)

Der Kampf um Macht und Einfluss im alten Rom. Colleen McCullough, Autorin der „Dornenvögel“, greift in ihrem Roman ein historisches Thema auf, schreibt über das Rom der Jahre 110 bis 27 v. Chr. Ihr Hauptaugenmerk richtet sie auf den dramatischen Kampf der beiden Gegenspieler um die politische Vormachtstellung, Marius und Sulla. Absolut lesenswert für alle Fans des historischen Genres.

Colleen McCullough

Taschenbuch: 330 Seiten

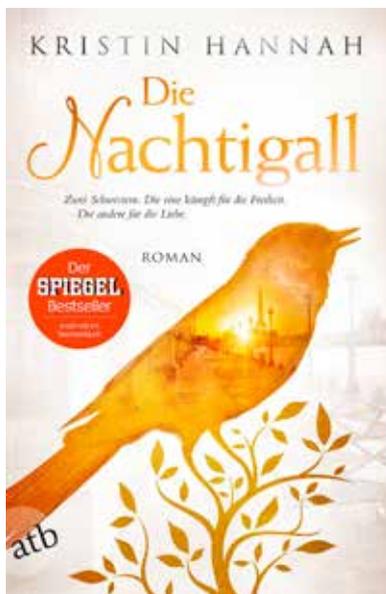
Verlag: Goldmann, 1. Auflage (1. Januar 1990)

Sprache: Deutsch

ISBN-13: 978-3570085028

EMPFEHLUNG VON

Simone Yudishtra



Die Nachtigall

Zurück in der Zeit. Zwei Schwestern im von den Deutschen besetzten Frankreich: Während Vianne ums Überleben ihrer Familie kämpft, schließt sich die jüngere Isabelle der Résistance an und sucht die Freiheit auf dem Pfad der Nachtigall, einem geheimen Fluchtweg über die Pyrenäen. Doch wie weit darf man gehen, um zu überleben? Und wie kann man die schützen, die man liebt?

In diesem epischen, kraftvollen und zutiefst berührenden Roman erzählt Kristin Hannah die Geschichte zweier Frauen, die ihr Schicksal auf ganz eigene Weise meistern.

Kristin Hannah

Taschenbuch: 608 Seiten

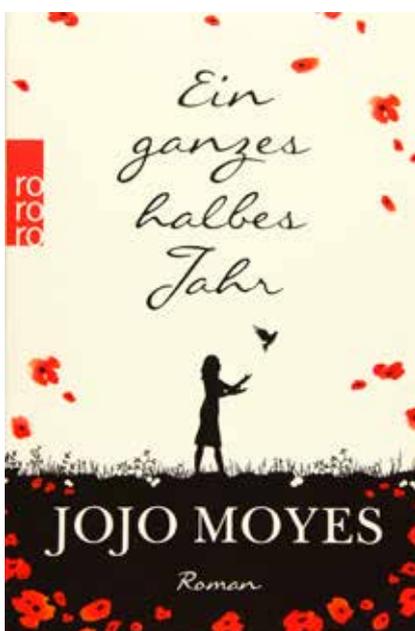
Verlag: Rütten & Loening; 1. Edition (September 2016)

Sprache: Deutsch (Original: Englisch)

ISBN-13: 978-3352008856

EMPFEHLUNG VON

Evi Böhmländer



Ein ganzes halbes Jahr

Ein Bestseller, den man auch zwei Mal lesen kann.

Louisa Clark weiß, dass nicht viele in ihrer Heimatstadt ihren etwas schrägen Modegeschmack teilen. Sie weiß, dass sie gerne in dem kleinen Café arbeitet und dass sie ihren Freund Patrick eigentlich nicht liebt. Sie weiß nicht, dass sie schon bald ihren Job verlieren wird – und wie tief das Loch ist, in das sie dann fällt.

Will Traynor weiß, dass es nie wieder so sein wird wie vor dem Unfall. Und er weiß, dass er dieses neue Leben nicht führen will. Er weiß nicht, dass er schon bald Lou begegnen wird.

Auch als Spielfilm auf Netflix verfügbar.

Jojo Moyes

Taschenbuch: 544 Seiten

Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 28. Edition (September 2015)

Sprache: Deutsch (Original: Englisch)

ISBN-13: 978-3499266720

EMPFEHLUNG VON

Eva Stoppel



15-MINUTEN-GÜRTEL

Benötigtes Material

120 cm Gurtband – 3 cm hoch
 120 cm Schrägband – ca. 1 cm hoch
 1 paar passende D-Ringe
 Farblich passendes Nähgarn

Keine Zeit? Keine große Erfahrung mit Nähen? Kein Problem, diesen einfachen aber lässigen Gürtel kannst du in nur 15 Minuten nähen!
Und so geht's:



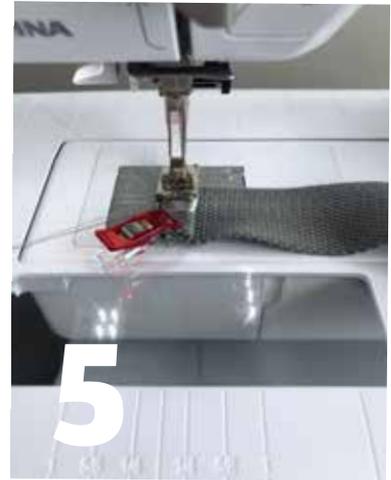
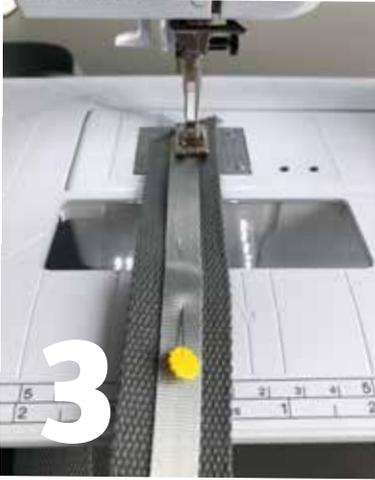
BILDER & TEXT
 Luisa Münzenmaier



1.
 Du entscheidest, wie lang der Gürtel werden soll (ich empfehle zwischen 90 cm und 120 cm). Rechne ca. 7 cm Rand zusätzlich. Schrägband auf dem Gurtband mittig mit Stecknadeln fixieren (Bild 1).



2.
 Schrägband mit der Nähmaschine auf beiden Seiten nähen – ca. 1mm vom Rand nähen (Bild 2).



3.
Genähten Gürtel in den D-Ring einfädeln,
zweimal zusammenfalten und zweimal nä-
hen, ca. 5 mm zwischen den zwei Nähten
lassen (Bild 3).

4.
Ende vom Gürtel auch zweimal zusammen-
falten und zweimal fixieren (Bild 4).

Und schon ist der Gürtel fertig!



Quiz:

TESTE DEIN WISSEN ÜBER DAS GASTLAND!

1. Ein schwarzer Wasserkäfer, nur wenige Millimeter groß, wurde kürzlich in Malaysia entdeckt und nach einem Hollywood-Schauspieler benannt. Nach welchem?

- A) Leonardo di Caprio
B) Mel Gibson C) Daniel Graig

2. Wie heißen die Ende des 19. Jahrhunderts erbauten Hüttenviertel auf Stelzen in der Stadt George Town. Bewohnt werden sie von Chinesen.

- A) Kampung B) Chinese Village
C) Jetties

3. 452 Meter hoch sind die Petronas Towers, das Wahrzeichen der Hauptstadt Kuala Lumpur. Mit welcher Strategie versuchten die Auftraggeber, die Bauzeit möglichst kurz zu halten?

- A) Sie arbeiteten Tag und Nacht
B) Mit einer List: sie bauten eine Turmspitze vorher zusammen und brauchten sie nur noch von innen hochschieben
C) Sie beschäftigten die doppelte Anzahl von Bauarbeitern

4. Die älteste Stadt in Malaysia wurde am 7. Juli zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt. Wie heißt diese Stadt?

- A) Ipoh B) Malacca City
C) Kuala Lumpur

5. Wann ist Malaysias Unabhängigkeitstag?

- A) 31. August B) 28. Mai
C) 28. November

6. Welcher Staat hat den Spitznamen „Land below the wind“?

- A) Johor B) Sarawak C) Sabah

7. Wofür ist der Nationalpark Taman Negara bekannt?

- A) Für seine abgeholzten Bäume
B) Er ist einer der ältesten Regenwälder
C) Er ist nicht begehbar

8. Einer der größten und schönsten Tempel in Südost-Asien steht in Penang. Hier kann man die 10.000 Buddha Pagode besichtigen. Wie heißt der Tempel?

- A) Kek Lok Si Tempel B) Sam Poh Tong Tempel
C) Pu Tuo Si Tempel

9. Welche ist die am meisten genutzte Frucht in Malaysia, die bei der Zubereitung von Essen nicht fehlen darf?

- A) Papaya B) Kokosnuss C) Muskatnuss

10. Wo befindet sich das „Las Vegas“ Malaysias? Dort befindet sich das einzig erlaubte Casino des Landes.

- A) Fraser Highland B) Cameron Highlands
C) Genting Highlands

Antwort zu 10.) Genting Highlands

Antwort zu 9.) B) Kokosnuss

Antwort zu 8.) A) Kek Lok Si Tempel

Antwort zu 7.) B) einer der ältesten Regenwälder

Antwort zu 6.) C) Sabah

Antwort zu 5.) A) 31.08.

Antwort zu 4.) B) Malacca wurde im 14. Jahrhundert als Sultanat Malacca gegründet.

Antwort zu 3.) B) Das siegreiche Team gewann mit einer List: Es baute seine Turmspitze im Inneren schon mal heimlich zusammen und musste sie dann nur noch aus dem Gebäude schieben. Das unterlegene Team brauchte eine Woche länger.

Antwort zu 2.) C) Jetties - Sechs Jetties gibt es, Hütten wohnen.

Antwort zu 1.) A) „Crouvellinus leonardodidacprio“ sie sind nach den Familien benannt, die sie errichteten und deren Mitglieder heute noch in den Hütten wohnen.

Auf Lösung
Antwort zu 1.) A) „Crouvellinus leonardodidacprio“ lautet der vollständige Name des Käfers. Es waren übrigens keine optischen Ähnlichkeiten zwischen Mensch und Tier, die zu der Namensgebung führten.



Ran ans GEMÜSE!

TEIL 5: KAFFERNLIMETTE



Ich benutze zum ersten Mal Kaffernlimettenblätter



Das Curry nimmt Gestalt an



DIE ÜBERRASCHUNG IM BLATT

Gesehen hat die Kaffernlimette wohl jeder schon mal im Supermarkt. Sie sieht aus wie eine große Limette mit Orangenhaut. Obwohl man sie eigentlich zu den Früchten zählen muss, handelt es sich um eine Gewürzfrucht, denn als reine Frucht wird sie noch nicht einmal für die Saftproduktion verwendet.

Die Kaffernlimette wird heute in allen Ländern Südostasiens angebaut und wurde durch Auswanderer auch bis in die Karibik und die USA verbreitet. Die Kaffernlimette ist ein kleinwüchsiger Baum oder Strauch mit dornenbewehrten Zweigen. Die Blätter sind stark glänzend und mit einer Wachsschicht überzogen. Aus den weißen, relativ kleinen Blüten entwickeln sich birnenförmige Früchte, die typischerweise nur sechs Zentimeter groß sind. Die ganze Kaffernlimettenpflanze riecht stark aromatisch und durchdringend zitronenähnlich. Neben der Verwendung von Kaffernlimettenöl in der Parfümerie ist die Pflanze vor allem in der Kochkunst Südostasiens und dem französischen La Réunion bedeutsam. In der Küche verwendet man zumeist die frischen Blätter. Man kann sie, ähnlich wie europäische

Lorbeerblätter, in Soßen oder Suppen mitkochen lassen, wobei sie den Speisen ein pikant-zitronenartiges Aroma verleihen. Sie sind jedoch zu zäh, um mitgegessen zu werden.

Und hier noch ein Rezept:

500g Riesengarnelen, 400ml Kokosmilch, 100ml Wasser, 25g Currypaste, 4 Kaffernlimettenblätter, 1 Handvoll Basilikum, 2 EL Sojasauce, 2 TL Palmzucker, eine Handvoll Koriandergrün für die Garnitur.

Die Garnelenschwänze schälen. Die Hälfte der Kokosmilch mit der Currypaste zum Kochen bringen. Wenn die Milch kocht, Temperatur etwas reduzieren und weiter köcheln lassen, bis die Sauce auf circa ein Drittel eingedickt ist. Anschließend die restliche Kokosmilch und das Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Kaffernlimette, Basilikum, Palmzucker, Sojasauce und die Garnelen hinzufügen. Das Curry ziehen lassen, bis die Garnelen gar sind. Mit Koriandergrün garnieren. Dazu passt sehr gut Basmati-Reis.



Ich bin im Feinschmeckerhimmel

Geschmackstest von Eva:

„Ja klar, ich probiere das Rezept mit der Kaffernlimette aus“, rief ich enthusiastisch bei der Redaktionssitzung in die Runde – um danach festzustellen, dass diese Frucht in der Schweiz nur saisonal und nur im Delikatessenshop erhältlich ist. Aber dann habe ich zugeschlagen. Eine Mini-Limette, eher ein Limettchen, sowie sage und schreibe sechs Blätter (ja, sie waren abgezählt) für umgerechnet 40 Ringgit. Das kommt einer Delikatesse tatsächlich nahe. Dieses Curry MUSS einfach funktionieren, dachte ich. Und ich nehme es gleich vorweg, hat es auch. Jawoll, das war eines der leckersten Currys, die ich je gekocht habe, dank der Kaffernlimettenblätter.

Ich fand das Rezept eigentlich nicht sonderlich speziell und fragte mich, warum man so ein Aufheben um diese Blättchen macht. Nicht mal schneiden muss man sie, einfach ganz ins Curry werfen. Aber diese kleinen Dinger haben es in sich. WOW, war mein Geschmackserlebnis fulminant, da können die Lorbeerblätter gleich einpacken.

Die Kombi mit Crevetten passt hervorragend. Ich habe freestyle noch Zucchini, Champignons und Karotten mitgekocht, da ich gerne Gemüse im Curry mag, das hat alles wunderbar zusammengepasst. Eigentlich wollte ich den Reis am Ende noch ein bisschen mit dem Saft der Kaffernlimette beträufeln, aber diese hat vor allem Kerne ausgespuckt und so gut wie nichts von ihrem Elixier preisgegeben. Also entweder sind die importierten Schweizer Delikatessen überteuerte Mangelware oder die Frucht gibt tatsächlich weniger her, als die Blätter.

Wer es auch ausprobiert, möge mir bitte berichten.



TEXT & BILDER
Eva Stoppel

Aus der Speisekammer

Biltong oder Beef Jerky *homemade*

1.
Mageres Rindfleisch verwenden, wie z.B. Steak, Roastbeef oder Rouladenfleisch.

2.
Fleisch in Streifen schneiden, 2-3 mm dick, wenn man die Stücke gerne knackig liebt oder ca. 5 mm dick, wenn man eine ledrige Konsistenz mag.

Tipp: gefrorenes Fleisch lässt sich dünner schneiden und immer gegen und nicht mit der Faser schneiden. Unbedingt auf Hygiene achten, da sich ansonsten Keime auf dem Fleisch ansiedeln, die sich beim Trocknen vermehren.

3.
Fleisch marinieren, es gibt x-verschiedene Marinaden, je nach Vorlieben kann man dem Fleisch mit der Marinade einen herzhaft würzigen, scharfen oder milden Geschmack verleihen. Ich habe folgende Zutaten verwendet:

(Mengenangaben für ca. 1 kg Rindfleisch: ergibt ca. 300 g Trockenfleisch)
200 ml Sojasauce oder Teriyakisauce
150 ml Worcestersauce
1 Schuss Balsamico-Essig
2 EL brauner Zucker
1-2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Zehen gehackter Knoblauch
1 fein gewürfelte Zwiebel
1 TL Sambal Olek

Fleisch mit Marinade gleichmäßig bedecken, im luftdichten Behälter 8-12 Stunden im Kühlschrank einwirken lassen.

Zutaten



Fleisch in Marinade



Fleisch vor dem Trocknen



Fertiges Biltong oder Beef Jerky



4.
Fleisch dörren, im Dörrautomat oder Backofen (Tür einen Spalt offenlassen, damit Feuchtigkeit entweichen kann). Mariniertes Fleisch vor dem Dörrvorgang zuerst gut abtupfen, um den Trocknungsvorgang abzukürzen. Die Fleischstücke auf die Roste legen, ohne dass sie sich berühren. Fleisch nach Belieben mit Chiliflocken oder BBQ-Gewürzen bestreuen.

Je nach Fleischdicke und gewünschter Konsistenz zwischen 45 und 70 Grad Celsiuseinstellen. Ab 65 Grad Celsius geht man sicher, dass später keine schädlichen Keime mehr im Fleisch vorhanden sind.

Je nach Fleischdicke, Vorliebe der Konsistenz und Einstellung der Temperatur dauert der Trocknungsvorgang 6-14 Stunden, Fleisch ab und zu drehen, vollständig auskühlen lassen, bevor man es in luftdichten Behältern ungekühlt lagert.

Tipp: Biltong oder Beef Jerky schmeckt erst richtig gut, wenn man es nach dem Trocknen 2-3 Tage ruhen lässt.



Endlich wieder

„Laternen,
Laternen...“



Laternen, Laterne...“, alle Jahre wieder ziehen Kinder am 11. November mit ihren selbst gebastelten Laternen durch die Straßen und singen dazu passende Lieder. Nur im vergangenen Jahr blieben die Straßen und das DSKL-Schulgelände dunkel. Bedingt durch die Corona-Krise war 2020 der Laternenumzug abgesagt worden und das Martinsfest, wie so viele andere Feste in den letzten Monaten, ausgesetzt.

Doch endlich ist es wieder soweit - das erste Fest der DSKL nach beinahe zwei Jahren, das Martinsfest! Dabei handelt es sich um ein christliches Fest, das die 40-tägige Fastenzeit bis Weihnachten einleitet und uns die Möglichkeit gibt, alte Bräuche wieder aufleben zu lassen und uns wichtiger Werte bewusst zu werden. An diesem Tag nehmen wir uns die Zeit und erinnern uns an den Heiligen Martin. Dieser lebte um das Jahr 316 nach Christus und war ein römischer Soldat. Der Legende nach schnitt er seinen warmen Mantel entzwei und teilte diesen an einem kalten Wintertag mit einem Bettler. Nachdem ihm der Bettler in der Gestalt Jesus im Traum erschienen war, ließ Martin sich taufen und kehrte der Armee den Rücken. Später

wurde Martin, nicht zuletzt durch seine Bescheidenheit, zum Bischof geweiht.

Seiner Taten gedenken wir noch heute, sodass bei einem bunten und stimmungsvollen St. Martinsfest, am 11. November 2021, auf dem Schulhof die schönsten Laternen unserer Kindergartenkinder sowie unserer Schulkinder aus der ersten und zweiten Klasse erleuchteten. Zunächst spielten und sangen die Vorschulkinder das Stück von St. Martin nach. Anschließend führten die erste und zweite Klasse einen Lichtertanz auf. Den krönenden Abschluss der Aufführung bildete dann ein gemeinsames Singen aller Kinder, auf der Gitarre begleitet von der Musiklehrerin Frau Dr. Parzer.

Im Anschluss fand der traditionelle Laternenumzug mit den passenden Liedern auf dem Schulgelände statt. Am Ende hatten alle Spaß beim Brezelbrechen, wobei jedes Kind seine Brezel, wie St. Martin seinen Mantel, teilen konnte.

Durch diese Feier wurde nicht nur eine jahrelange Tradition wiederbelebt, sondern gleichzeitig das erste soziale Beisammensein für die Schulgemeinschaft ermöglicht. Und genau das hatten wir uns alle in den vergangenen Monaten so dringend herbeigesehnt. Wir freuen wir uns auf viele weitere gemeinsame Aktionen mit alten und neuen Traditionen, die uns in naher Zukunft erwarten werden.

TEXT

Laura Hillert

BILDER

Christina Liew



DIE ZEIT HEILT ALLE WUNDER

Wir können sie nicht anfassen, jeder will immer mehr davon und doch besteht unser ganzes Leben daraus. Sie zerrinnt, fließt zäh, schiebt sich zwischen Erinnerungen, kann stillstehen und rasen. ZEIT: Alles und nichts. Etwas ganz und gar für den menschlichen Verstand schwer Begreifbares. Tick Tack Tick Tack.

Während diese Zeilen entstehen, fließt sie träge dahin. Ich stelle mir die Zeit gerne als ein kleines gefräßiges Tier vor, einem Koalabären ähnelnd. Da, jetzt hat es mir zugezwinkert. Ob ich es heute wohl überlisten kann, in dem ich schneller tippe? Tick Tack Tick Tack.

ALLES IST RELATIV

Genau genommen ist es ganz gleich, wie schnell man tippt, man kann sie nicht überlisten. Sie läuft mal schneller, mal langsamer, aber immer unaufhörlich weiter. Um sie greifbar zu machen und unserem Leben leichter Struktur zu verleihen, haben wir sie in messbare Größen, in Sekunden, Stunden, Jahre gepresst und es entsteht der Eindruck von gleichförmigem Dahinfließen.

Tatsächlich ist seit Albert Einstein auch wissenschaftlich bewiesen, dass Zeit eine relative Größe ist. Fraglich natürlich, ob wir für diese Erkenntnis einen Physiker gebraucht hätten. Erfahren wir doch eine eigene Version von Relativität ständig am eigenen Leib. Während uns die Zeit als Maßeinheit zur Seite steht, ist sie doch eigentlich die vom menschlichen Bewusstsein wahrgenommene Form der Veränderung. Die Abfolge von Ereignissen, welche in variierender Geschwindigkeit, je nach Gefühlslage oder Lebensabschnitt, wahrgenommen wird. Es gibt viele Faktoren, die unsere Zeitwahrnehmung beeinflussen und somit auch verzerren können. Beispielsweise Ablenkung, emotionale Aktivierung oder körperliche Anstrengung. Nur stoppen können wir sie nicht.

ZEITLICHES PARADOXON

Ich würde sogar sagen: Zeit ist die eigentliche Währung unseres Lebens. Ein begrenztes Gut, welches wir eintauschen für monetäre Absicherung, um uns mit diesem Geld dann eine ‚schöne Zeit‘ machen zu können. Absolut paradox, vor allem, wenn man bedenkt, dass jeder so etwas wie eine eigene Lebensuhr besitzt. Aus ökonomischer Sicht müssten dann doch eigentlich die Stunden verschiedener Personen auch unterschiedlich viel wert sein. Aber das möchte ja wirklich keiner so genau wissen...

DIE KLEINEN DINGE DES LEBENS

Für Kleinkinder beispielsweise scheint die Zeit unbegrenzt verfügbar zu sein. Sie vergeht langsam, ist voller aufregender Ereignisse und rein bedürfnisgetrieben. Jeder, der schon mal versucht hat, ein Kleinkind rechtzeitig in den Kindergarten zu bringen und nach dem zweiten Mal T-Shirt wechseln





und einer langwierigen Diskussion, warum der Teddy nicht mitkommen kann, aufgegeben hat, weiß, was ich meine. Das Leben eines Kleinkindes scheint voller Wunder, alles ist frisch, neu und schön. Kinder können staunen: Sie stehen mit offenem Mund in der Einkaufsmeile, bestaunen den kleinen Hund einer Passantin, das Schaufenster mit den glitzernden Lichtern oder die vielen vorbeieilenden Menschen. Sie verlieren sich so tief im Augenblick, dass dieser zu einer intensiven lebenslangen Erinnerung werden kann.

„Als Kind haben wir diese magische Fähigkeit, uns durch die vielen Zeitalter der Erde zu bewegen: das Land zu sehen wie ein Tier; den Himmel aus der Perspektive einer Blume oder Biene zu erleben; die Erde unter unseren Füßen zittern und atmen zu spüren; hundert verschiedene Gerüche von Matsch zu kennen und selbstvergessen dem Rauschen der Bäume zu lauschen.“

(Ein Zitat von Valerie Andrews, Autorin von „A Passion for this Earth“)

DER ZAHN DER ZEIT

Viel zu schnell werden wir erwachsen, werden vernünftig und haben keine Zeit mehr, um uns zu wundern. Die Zeit schreitet gefühlt schneller voran, während wir die Fähigkeit verlernen, die Wunder wahrzunehmen. Wir tauschen jetzt unsere Zeit gegen Einkommen und während wir von zweitem mehr denn je haben, verkommt ersteres zum knappen Gut. Es gibt Studien, die zeigen, dass ältere Menschen einen Zeitraum von zehn Jahren im Rückblick gewöhnlich als kürzer wahrnehmen als jüngere Menschen, da mit zunehmendem

Alter die Jahre scheinbar schneller verstreichen.

Das Verrückte an unserer Wahrnehmung ist, dass gerade dann, wenn wir wenig erlebt haben, es sich im Nachhinein so anfühlt, als sei die Zeit besonders schnell vergangen. Ein gleichförmiger Arbeitstag, an dem man nur Papierkram erledigt, in Blabla-Konferenzen feststeckt und von den immer gleichen Gesichtern umgeben ist, scheint manchmal ewig zu dauern. Zum Ende der Woche fragt man sich dann trotzdem, was man eigentlich die ganze Zeit gemacht hat, da die Tage aufgrund ihrer Gleichförmigkeit ineinanderfließen.

UND TÄGLICH GRÜBT DAS MURMELTIER

Je älter Menschen werden, desto weniger offen sind sie tendenziell für Neues, wie aus der Entwicklungspsychologie bekannt ist. Es sind die vielen ersten Male in der Jugend, die uns so deutlich in Erinnerung bleiben: Der erste Schultag, der erste Kuss, die erste echte Party ohne Eltern oder der Einzug in die erste WG. Befahren wir den morgendlichen Arbeitsweg bereits seit 15 Jahren, sitzen immer im gleichen Büro und

lassen uns jeden Abend vor dem Fernseher im immer gleichen Wohnzimmer beschallen, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Ein Phänomen, das viele von uns ganz intensiv gerade in den Lockdown Zeiten erlebt haben.

MEHR WUNDER FÜR ALLE

Doch je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto mehr prägt sich im Gedächtnis ein – und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein. Das bedeutet auch: WIR HABEN DIE MACHT, DIE GEFÜHLTE ZEIT ABZUBREMSEN, wenn wir mehr erste Male erleben. Im Ruhestand scheint das sogar von selbst zu gelingen: Es gibt Studien, die besagen, dass Menschen über 60 nicht mehr so stark das Gefühl haben, die Jahre würden an ihnen vorbeirasen. Das Leben scheint sich mit zunehmendem Alter zu entschleunigen. Aber apropos Lebensuhr: Vielleicht sollten wir nicht darauf warten, sondern gleich jetzt mit der Entschleunigung anfangen. Als getriebene, neugierige und lebenslustige Spezies haben wir wahrscheinlich nie genug Zeit, aber die vorhandene gilt es mit möglichst viel Stauen zu füllen.

Tick Tack Tick Tack.

Meine Zeit zum Schreiben ist vorbei, der nächste Termin steht an. Die Stunden sind verflogen, aber es war wertvoll und bereichernd, zumindest für mich. Auf geht es zum Versuch, dem ein oder anderen Wunder heute noch Raum zu geben.

TEXT
Julia Borchardt
BILDER
Pexels.com



Impressum

Imprint

PUBLISHER

German Speaking Society Kuala Lumpur (GSSKL)
Registered Society: PPM-006-14-21062004

PRINTING LICENSE

PP 14433/03/2013 (032888)

EDITORS

Lena Satzger, Chung Huan Wong, Evi Böhmländer
Diana Hohenberger (Senior Editor)

FILING COORDINATOR

Dana Daldrup

EDITORIAL TEAM

Eva Stroppel, Julia Borchardt, Jasmina Schamell, Jana Eggert, Luisa
Münzenmaier, Sabine Ascui, Romy Demeter, Dana Daldrup,
Michael Linde

CONTRIBUTORS

Anaïs Delaroche, Mirjam Häger, Stefanie Ebbers

PHOTOGRAPHER/ART DIRECTOR

Regi Richardet

PROOFREADING

Sabine Ascui, Jana Eggert, Diana Hohenberger

DESIGN

Juliette Richardet

ARCHIVE

Heidi Bräuner, Sabine Konstanty

ADVERTISING

Julia Borchardt, advertising@kl-post.com.my

PRINTING

Keypoint Marketing (002443427-X)
Global Business & Convention Centre, Block A (LG), No. 8, Jalan 18/1,
Section 19, 46300 Petaling Jaya, Selangor, keypointmkt@gmail.com

PRESS DEADLINE(DRUCKSCHLUSS)

25.01.2022 for April/May Issue

25.03.2022 for June/July Issue

ADVERTISING DEADLINE(ANZEIGENSCHLUSS)

10.03.2022 for April/May Issue

25.05.2022 for June/July Issue

All Opinions expressed in articles do not necessarily reflect the views of the publisher.

Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingereichtes Material (Bilder, Manuskripte etc.) wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich vor, Leserbeiträge redaktionell zu bearbeiten. Alle Angaben ohne Gewähr.

NOTFALLNUMMERN:

POLIZEI 999
AMBULANZ 999
FEUERWEHR 999
KAMMERJÄGER/SCHLANGEN
KL: 03-9284 3636
PJ: 03-7958 4444

Mehr Infos auf gsskl.com.my



KL-POST

Member Magazine of GSSKL

Circulation: Distributed to members and qualified partners (e.g. embassies) in Malaysia and abroad.

Frequency: Bi-monthly. Printed.

Adresse:

P.O. Box 707, Jalan Sultan, 46670 Petaling Jaya, Selangor

[w] www.kl-post.com.my

[e] hallo@kl-post.com.my

GSSKL

German Speaking Society Kuala Lumpur

Adresse:

P.O. Box 707, Jalan Sultan, 46670 Petaling Jaya, Selangor

[w] www.gsskl.com.my

[e] info@gsskl.com.my

Vorstand 2021/2022:

INTERIM PRESIDENT

Claudia Zarauza (president@gsskl.com.my)

INTERIM VICE PRESIDENT

Annette Bernbeck (members@gsskl.com.my)

HONORARY SECRETARY

Anita Arphan (office@gsskl.com.my)

TREASURER

Katrin Talwar (accounts@gsskl.com.my)

EVENTS COORDINATOR

N.N. (events@gsskl.com.my)

INTERIM CHARITY COORDINATOR

Jasmina Schamell, (charity@gsskl.com.my)

EDITOR-IN-CHIEF

Lena Satzger (editor@kl-post.com.my)

OTHER TEAMS

Digital Marketing

Xander Wegscheider

Newsletter Coordinator:

Katrin Talwar (newsletter@gsskl.com.my)

Du möchtest die KL-POST gerne regelmäßig lesen, aber bist noch kein Mitglied der GSSKL?

Für nur RM170 können du und deine ganze Familie Mitglied für ein Jahr werden. RM230, wenn du die KL-POST als Druckversion bekommen möchtest. Sende dazu einfach eine E-mail mit Name und Telefonnummer an members@gsskl.com.my oder melde dich über unsere Webseite an.



Celebrate your joy with our best mother and baby coverage

Introducing PreciousCover and BabyCover, two specially designed plans that look into the well-being of both mother and child through a host of pre and post-natal coverage, as well as child's coverage.



Mental health coverage for mothers diagnosed with Major Depressive Disorders (MDD) or Generalised Anxiety Disorders (GAD)¹



Compassionate care when the child is hospitalised in ICU/ HDU/ NICU¹



No hospitalisation needed on Phototherapy Treatment for Neonatal Jaundice¹



Child development disorder benefit upon diagnosis of Autism Spectrum Disorder (ASD) or Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)²



Hospitalisation benefit for mother's prenatal and postnatal conditions¹



Accept pregnancies from assisted reproduction techniques³



Allianz Careline⁴ support for immediate medical advice³

Terms and conditions apply.

¹ Applicable for PreciousCover.

² Applicable for BabyCover.

³ Applicable for both PreciousCover and BabyCover.

⁴ This value-added service may be varied, suspended or terminated with or without any prior notice or reason.

* PreciousCover and BabyCover are optional riders for Allianz PowerLink.

For more information, contact us at 1300 22 5542

ALLIANZ.COM.MY

Allianz Life Insurance Malaysia Berhad (198301008983)

(Licensed under the Financial Service Act 2013 and regulated by Bank Negara Malaysia)



Ready for the next challenge.

We have the confidence and the power to find the best solution for our customers.

Find out more at dbschenker.com.my