



Vom Eiersuchen und Rutenschlagen **Ostern** Von Lukas Herig

Ostern steht vor der Tür! In Deutschland sind wir uns eigentlich alle einig: Der Osterhase hoppelt fröhlich durch die Gegend und versteckt in den Gebüsch bunte Eier, die die Kinder anschließend suchen und essen können.

Aber warum ausgerechnet ein Hase? Nach einer Recherche habe ich bemerkt, dass es verschiedene Interpretationen über den Osterhasen gibt, eine davon aber sehr populär ist. Der Hase ist ein Symbol der Fruchtbarkeit, da er in einem Jahr bis zu 20 Junge bekommen kann. Er wurde zum Beispiel auf Spekulatiusgebäck neben einem Ei abgebildet, da ein Ei ebenfalls ein Symbol der Fruchtbarkeit und Lebensfülle ist. Aus dieser Kombination könnte der Osterhase entstanden sein.

Und wie sieht es eigentlich in anderen Ländern mit Ostertraditionen aus?

Gibt es dort auch einen Osterhasen oder wer bringt die bunten Eier?

Meinen Recherchen zufolge hat man in **Australien** im 19. Jahrhundert in der

australischen Wildnis Hasen als Beute für die Jagd genommen. Die Tiere haben sich allerdings in kurzer Zeit sehr vermehrt, so dass daraus sogar eine Plage entstanden ist. Heutzutage hat Australien teilweise immer noch mit dieser Plage zu tun, weswegen Hasen und Kaninchen nicht zu den beliebtesten Tieren gehören. Aus diesem Grund hat man den Hasen als Lieferanten der Ostereier durch ein kleines australisches Beuteltier namens »Bilby« ersetzt, der die vielen Eier ganz einfach in seinem Beutel transportieren kann.

In **Schweden** hingegen laufen die Kinder an Gründonnerstag verkleidet als Osterhexen durch die Dörfer und sammeln Süßigkeiten. Bunte Eier liefert hier allerdings kein Hase, sondern das Osterküken.

Eine ausgefallene Tradition gibt es in **Finnland**. Viele Finnen müssen an Ostern leiden, denn das sogenannte »Rutenschlagen« ist in Finnland eine feste Tradition. Freunde und Verwandte schlagen sich am Palmsonntag gegenseitig leicht

mit einer Birkenrute auf den Rücken, um an den Einzug Jesu nach Jerusalem zu erinnern.

Auf den **Philippinen** gibt es wiederum, genauso wie in Deutschland, den Osterhasen, der bunte Ostereier bringt, doch zusätzlich ziehen Eltern beim Läuten der Osterglocken kräftig an den Ohren ihrer Kinder. Das soll den Effekt haben, dass die Kinder schneller groß bzw. erwachsen werden. Ob das tatsächlich der Wahrheit entspricht, sei dahingestellt.

In **Polen** werden die Menschen an Ostern ordentlich nass, denn dort gehört eine Wasserschlacht fest zur Tradition. Der Tag nennt sich »gegossener Sonntag« und soll an die Taufe von Mieszko I. erinnern, der ein slawischer Fürst war. Nach diesem Ereignis etablierte sich das Christentum in Polen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ostern auf ganz viele verschiedene Arten gefeiert werden kann und jede Tradition auf ihre eigene Weise verrückt ist.



GARTENSERVICE
WOLFGANG KLÄRE

Jetzt den kaputten alten Rasen erneuern!
Mit „Premium Supra“ dem besten Fertigrasen.

Komplette Gartensanierung; Neu- und Umgestaltung.

Erstklassige Montage von Wohlfühlterrassen in Holz/WPC oder Stein.

Fachmännische zuverlässige Gartenpflege zum Pauschalpreis.

Wir verwirklichen Ihre Gartenträume – Wasserspiele/Teiche etc. aller Art.



Wolfgang Kläre | Tannenweg 16 | 63263 Neu-Isenburg
Telefon (06102) 42 19 | Telefax (06102) 25 47 18
info@klaere-gartenservice.de | www.klaere-gartenservice.de

FRÖHLICHE FRÜHLINGS ZEIT



Liebe Leserinnen und Leser,

freuen Sie sich auch schon auf den Frühling? Wir können es kaum erwarten. Denn bei uns im Center kommt es zu einem echten Frühlingserwachen. Dann grünt es überall – die perfekte Kulisse für die neue Frühlingsmode! Und natürlich haben wir für Sie auch zu Ostern jede Menge Überraschungen geplant: Es wird wieder unsere liebevoll geschmückten Osterbäume (Die Kita-Kinder der Region haben gebastelt!) geben, dazu tolle Gewinnspiele, Bastelaktionen für Kinder und den Besuch vom Osterhasen.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine fröhliche Frühlingszeit.

Herzlichst Ihre
Anna Reinhardt
Center Manager

OSTERBASTELN, FRÜHLINGSMODE UND VIELE FRISCHE IDEEN IM ISENBURG-ZENTRUM



Die bunten Ostereier, die an unseren Osterbäumen im Center hängen, wurden von vielen Kita-Kindern gestaltet. Und auch bei uns im Center wird zu Ostern wieder fleißig gebastelt!

EIN ZAUBERHAFTES OSTERFEST

das wünschen wir Ihnen von Herzen. Damit es für Sie ein rundum gelungenes Fest wird, finden Sie jede Menge Anregungen zum Dekorieren und Schmücken in unserem Center und den rund 140 Shops.

Für strahlende Kinderaugen sorgen dabei die vielen schönen Geschenkideen, die der Osterhase für die Kleinen verstecken kann. Aber natürlich freuen sich auch „große Kinder“ über ein

liebevoll verstecktes Parfüm oder eine wunderbare Süßigkeit. Für eine besondere Shopping-Atmosphäre wartet eine zauberhafte Osterdeko auf Sie.

Freuen Sie sich auf liebevoll gestaltete Osterszenarien mit den beliebten beweglichen Hasen und die farbenfroh-geschmückten Osterbäume, deren bemalte Eier von Kitakindern aus der Region gestaltet wurden und auch in diesem Jahr wieder ein echter Hingucker sind.



OSTERBASTELSTRASSE

Vorfahrt für die Kleinen – denn hier können unsere kleinen Besucher vom 2.–18. April ganz tolle Ostergeschenke und Deko basteln, über die sich Eltern und Großeltern sicherlich riesig freuen werden.



DER FRÜHLING WIRD BUNT!

Lassen Sie sich vom Frühling inspirieren! Überall im Center begegnen Ihnen Modepuppen mit der neuesten Frühlingmode und sorgen für neuen Schwung im Kleiderschrank. Denn von Neonfarben bis zu Polka-Dots und Folklore-Design ist alles erlaubt!

FRÜHLINGSTERMINE:

**Mode-Präsentation
überall im Center
2.–14. März**

Hier wird die Frühlingssdeko zur Kulisse für die neuesten Trends.

Bezauberndes Osterfest:

Freuen Sie sich auch in diesem Jahr auf unsere festlich-geschmückten Osterbäume, Osterdeko und vieles mehr.

Die Osterbastelestraße für die Kleinen:

2./3./9./16./17. April
jeweils von 15–19 Uhr
4./11./18. April
jeweils von 13–18 Uhr

Der Osterhase kommt

am 11. April von 14–18 Uhr und verteilt süße Überraschungen!

Aber nicht nur Tiere, Blumen, Bäume »blühen« im Frühjahr auf. Auch der Mensch beginnt, **seine überflüssigen Pfunde und die Antriebslosigkeit zu bekämpfen**. Aber nur Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die den Namen Frühling in sich tragen, genügt nicht, um auf der Waage wieder glücklich zu werden. »Frühlingsquark, Frühlingsrolle und Frühlingszwiebeln« sollen nur dazu animieren, sich gesund zu ernähren.

Ärzte, Fitnesstrainer und Physiotherapeuten in unserer Stadt unterstützen mit Tipps: Es gibt verschiedene Methoden, sich geistig und körperlich wieder leichter zu fühlen. Wer dauerhaft abnehmen will, muss sich zum Muskelaufbau im Kampf gegen die Fettzellen bewegen. Am besten ist eine Kombination zwischen Kraft- und lockerem Ausdauertraining. Je mehr Muskeln man aufbaut, umso aktiver ist der Stoffwechsel und die Kilos purzeln schneller. Blitzdiäten und Problemzonen-Training versprechen nur kurzfristigen Erfolg. Sinnvoller ist, viel zu trinken, nur drei **kleine** Mahlzeiten am Tag zu essen, reichlich Gemüse und Obst nach dem Ampel-Prinzip »Rot, Gelb, Grün« (zum Beispiel Paprika, Zitronen, Salat) zu sich zu nehmen und damit das Hunger-



gefühl zu bekämpfen. Zum Loslassen und Entgiften eine kurze Fastenkur zu starten – aber nie ohne vorher den Arzt befragt zu haben.

Der neueste Trend heißt Bowls

Leichte Kost wie Vitamine, frisches Obst und Gemüse sind angesagt. Der Frühling ist damit die Zeit für Bowls, den Schüsselgerichten aus Kalifornien. Sie bestehen zu 10 bis 15 Prozent aus Proteinen, 35 bis 40 Prozent aus Körnern, Nüssen oder Getreide, 10 Prozent Fett und 40 Prozent vitaminreichem Salat oder Gemüse. Das

Gemüse wird nur leicht in der Pfanne oder im Wok mit Fett angebraten, kurz blanchiert, mit etwas Öl übergossen oder als Rohkost gegessen. Dann kommt alles in eine Schüssel und wird mit einem passenden Dressing übergossen. Interessant sind Dressings aus Früchten mit Zitrone oder Essig, Variationen von Hummus oder auch Kreuzkümmel, Kurkuma oder Curry Saucen. Kräftige Gemüsesorten wie Kohl oder Linsen, Nüsse oder Körner machen satt. Bowls werden so gegen den Winterspeck eingesetzt und sind ideale Gerichte für vegetarische oder vegane Ernährung.

Auch wichtig: **Längere Spaziergänge an frischer Luft, sportliche Aktivitäten, Radtouren**. Gerade ältere Menschen, die nicht mehr ganz so viel Kraft haben, in die Pedale zu treten, finden in und um Neu-Isenburg zertifizierte Geschäfte, in denen beispielsweise E-Bikes angeboten werden. Die Bandbreite dieser City-Räder reicht von vollgefederten Modellen bis zu Rädern mit einem besonders tiefen Einstieg. Und Trekkingräder mit elektrischer Unterstützung ermöglichen längere Touren abseits befestigter Straßen. So werden neue Zielgruppen erschlossen, für die das normale Fahrrad bislang nicht infrage kam.

Für Radtouren hat die edition momos eine Broschüre »KulTour« per Rad und per Pedes herausgegeben (erhältlich in Buchläden). Und das Thema »Stadtradeln«, das gleichzeitig Klimaschutz bedeutet, »bewegt« uns Isenburger schon länger. Bürger, die hier wohnen, arbeiten oder zur Schule gehen, sind zum Mitmachen aufgerufen. Und tun dabei nicht nur etwas fürs Klima, sondern auch für die eigene Fitness. Voraussetzung dafür, dass die geradelten Kilometer auch in die Isenburger Bilanz einfließen, ist aber, dass die Teilnehmer sich anmelden (unter www.stadtradeln.de).



Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!



Ein weiteres Gedicht

Das wohl berühmteste Frühlingswerk wird von vielen Menschen Johann Wolfgang von Goethe »angedichtet«. Dabei stammt es aus der Feder des Ur-Schwaben Eduard Mörike (1804 bis 1875). Der evangelische Pfarrer reimte außergewöhnlich.