

## Am Wochenende nachschlafen

**Kompensation** Ein über die Woche angehäufter Schlafdefizit muss einer Studie zufolge keine gesundheitlichen Nachteile haben, sofern man die Bilanz am Wochenende wieder ausgleicht. Werde die fehlende Nachtruhe an freien Tagen nachgeholt, gehe Schlafmangel langfristig nicht mit einem erhöhten Sterberisiko einher, berichtet ein internationales Team von Schlafforschern im «Journal of Sleep Research». «Wenn man am Wochenende nachschläft, muss man nicht jeden Tag auf die gesunden 7 bis 7,5 Stunden kommen, was für Arbeitnehmer auch oft unrealistisch ist in den heutigen Zeiten», bestätigt der Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité, Ingo Fietze, der nicht an der Studie beteiligt war.

Für die Studie werteten die Wissenschaftler die Schlaf- und Lebensgewohnheiten von insgesamt fast 44 000 Menschen in Schweden aus. (sda)

## «Sesamstrasse» klagt gegen Film

**Image** Die Macher der «Sesamstrasse» sind verärgert über den Film «The Happytime Murders», der im August in die Kinos kommt. In der Kriminalkomödie kommen Puppen vor, die stark an jene aus der TV-Lehrsendung für Vorschulkinder erinnern. Die Organisation Sesame Workshop hat nun in New York Klage gegen die Produktionsfirma eingereicht. In der Klageschrift heisst es, der Trailer für den Film zeige Puppen, die sich unter anderem unflätig äussern, Drogen nähmen, sich prostituierten und gewalttätig seien. Das Image der im Trailer erwähnten «Sesamstrasse» werde «reparabel verletzt». Der Name müsse deshalb aus dem Trailer entfernt werden. (sda)

## Gartenzeit

# Bei Blattläusen zuerst abwarten, dann zerdrücken

Es mag sein, dass Blattläuse danach trachten, all unsere Gärten und dann die Welt zu erobern – wahrscheinlich ist es nicht. Noch weniger wahrscheinlich ist, dass sie es schaffen. Nicht, weil wir Menschen ihnen Einhalt gebieten würden, sondern weil das weit aus effizientere Geschöpfe tun, und dies schon seit 280 Millionen Jahren. Blöd nur, dass die Krone der Schöpfung das offensichtlich noch nicht richtig mitbekommen hat. Anders lässt sich nicht erklären, warum ein so kleines Tierchen uns dazu bringen kann, hektisch zum Gefecht zu blasen.

Offengestanden ging es mir früher auch nicht anders. So wie damals, als ich beim Vorbeigehen sah, dass die eine Rose voller Blattläuse war. Ein Bild des Grauens. Ich wollte sofort etwas dagegen unternehmen – und vergass es ganze zwei Wochen. Zum Glück, denn besser hätte ich mei-

Ich begann, näher hinzuschauen und entdeckte viele Helfer: Marienkäfer, Flor- und Schwebfliegen mit samt deren Larven haben einen Mordshunger auf Läuse und lassen nur noch leere Häutchen übrig. Sieht man braune Kügelchen, dann waren Schlupfwespen am Werk, die geschickt zu parasitieren wissen. Und wenn plötzlich gar nichts mehr da ist, haben sich Vögel an den Läusen gütlich getan. Sie sind lausige

Selbstverteidiger. Man könnte fast Mitleid haben, hätten sie nicht doch eine Waffe: ihre riesige Vermehrungsrate. Bei der Produktion von Nachkommen nämlich haben die Weibchen nebst der herkömmlichen Methode auch noch den Trick drauf mit der Jungferzeugung und Lebendgeburten. Aus nur wenigen Individuen kann also innert Tagen eine Massenpopulation heranwachsen. Ein Graus? Nein, ein Glück,

denn sonst hätten die Nützlinge ja bald nichts mehr zu essen.

Wer also Insektizide spritzt, ob biologisch oder nicht, spritzt auch gegen Nützlinge. Der Schluss scheint nahezuliegen: Wer Blattläuse in Ruhe lässt, macht alles richtig. Nun, ganz so simpel ist es nicht. Gesunden erwachsenen Pflanzen macht eine vorübergehende Blattlausinvasion wenig bis nichts aus. Das ist in etwa so, wie wenn wir von Mücken gestochen werden. Anders, wenn die Pflanzen noch jung oder geschwächt sind und die Invasion länger dauert, weil die Nützlinge aus unterschiedlichen Gründen noch nicht zuschlagen konnten. Zum Beispiel weil Ameisen die Läuse als Melkkühe nutzen und sie deswegen wehrhaft beschützen. Jetzt gilt es zu handeln! Die beste Waffe dabei sind Daumen und Zeigefinger. Mit etwas Übung schafft man es, Blattläuse

putzt die Läuse genauso weg, vor- ausgesetzt, die Pflanze kann so einen Strahl wegstecken.

Ja, es braucht eine gewisse Abgebrühtheit und Gelassenheit, um erst einmal nur zuzuschauen und die helfenden Nützlinge abzuwarten, aber es lohnt sich. Nicht nur, weil den Garten fortan putzige Marienkäfer und feenhafte Florfliegen bevölkern, aber auch. Welch Glück, gibt es Blattläuse!

### Nicole Häfliger

Die Autorin ist im Appenzellerland aufgewachsen und arbeitet heute in der Gartenberatung. Sie ist auch Buchautorin.

# Liebe, das knapp Mögliche

**Literatur** Mit dem Roman «Mermaid» legt der Schweizer Schriftsteller Ernst Halter ein leidenschaftlich-persönliches Buch vor.

Charles Linsmayer

In Ernst Halters grossen Zeitromanen gibt es jeweils eine geheimnisvoll mit dem Buch verbundene Persönlichkeit, die das Wesentliche auf den Punkt bringt. In «Jahrhundertschnee», der Auseinandersetzung mit dem 20. Jahrhundert, gab Halter 2009 einem Schlossherrn die Deutungshoheit, hinter dem sich der Schweizer Historiker und Publizist Jean Rudolf von Salis verbirgt. Auch «Mermaid» verfügt über einen Kommentator: den 1938 verstorbenen tschechischen Schriftsteller Karel Čapek. Und etwas vom Wichtigsten, was ihm in den Mund gelegt wird, ist, dass Liebe «nicht psychoanalysiert werden» könne, erst recht nicht die erotische Verzauberung. In der Tat entzieht sich das, was im Roman der Schweizer Schriftsteller Elias Herzen und die schweizerisch-italienische Kunsthistorikerin Stella De Marinis miteinander erleben, allen gängigen Kategorien und Vorstellungen. Nach dem Entscheid, «miteinander den Verstand zu verlieren», treffen sie sich in Hotels und Schlössern immer wieder neu zu Orgien und Inszenierungen einer Liebe, die sie mal als Lebensgefährtin, mal als Gift, mal als etwas absolut Schreckliches, mal als «eine ununterbrochene Rebellion gegen alles Festgeschriebene» und dann doch wieder als «einzige Heimat in der Heimatlosigkeit» erfahren und die zuletzt in einem demütigenden, blutigen Ritual ihr Ende findet.

Die Kunst, von der Stella herkommt, und die Lyrik, die Elias betreibt, bilden einen bildungsmässig anspruchsvollen Hintergrund für die Liebesodyssee. Aus der Lyrik stammt auch das Sym-



Schreibt vorwiegend Erzählungen und Romane: Der Schriftsteller und Publizist Ernst Halter. Bild: Alois Lang

bol, mit dem ihr Verhältnis umschrieben ist: «Sie liebten einander wie zwei auf einem untergehenden Schiff.»

### Die ahnungslose «Dame in Schwarz»

Ausser den zwei Verliebten darf niemand davon wissen, am wenigsten Ellen, die «Dame in Schwarz», die im «Sturmhaus» auf einem Hügel nahe Zürich ausharrt und von den Eskapaden des Gatten bis fast zuletzt keine Ahnung hat. Der Roman ist über weite Strecken ein Gespräch zwischen der in fragmentarischen Sätzen sprechenden Geliebten und dem eloquenten Liebhaber. Bis sie diese in flagranti ertappt, tritt Ellen kaum in Erscheinung. Doch ist unverkennbar, dass der Leerraum, der für sie ausgespart ist, allmählich immer schwerer

wiegt und dazu beiträgt, dass aus der Unbefangenheit des Liebespiels etwas Gequältes, zuletzt in Überdross und Feindseligkeit Mündendes wird.

### Liebe und Verrat

Hinter dem «Sturmhaus» des Romans verbirgt sich das «Haus Kapf», das Ernst Halter seit 1967 mit seiner Frau, der 2010 verstorbenen Dichterin Erika Burkart, bewohnt hat. Fast könnte man meinen, die Katastrophe einer in Ruhelosigkeit, Ekstase und Wahnsinn implodierenden Partnerschaft verweise auf die Abgründe, die der Verrat an einem zur Seelenheimat gewordenen Ort aufturn könnte. «Liebe kann schuldig werden; Schuld ist sie nie», erklärt Elias Herzen, und man muss die Liebe, die Elias

ebenso mit Mermaid verbindet, wie sie ihn zum Verräter an Ellen macht, wohl als jene «Krankheit zu sich selbst» begreifen, für die das Buch auf Autoren wie Flaubert oder Nabokov verweist. Eine Krankheit, die am treffendsten, aber auch am radikalsten umschrieben ist, wenn es heisst: «Liebe ist für die vom Tod und dem nicht vorstellbaren Nichts bedrohten Menschen das knapp noch mögliche Unmögliche.»

Was am Ende bleibt, ist ein Roman, der aufwühlt und die Liebe bis zur Schmerzgrenze auspresst, stilisiert und forciert und der einen ratlos zurücklässt, weil sein Geheimnis sich nicht lüften lässt.

**Ernst Halter:** «Mermaid». Roman. Klöpfer & Meyer, 345 S., Fr. 40.–

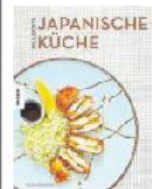
## Lesbar Leben



Carla Oates Beauty Kitchen, Prestel Verlag, 344 S., Fr. 53.–

### Schönheit kommt von innen

Die Autorin Carla Oates ist überzeugt, dass ein gesunder und schöner Körper der Spiegel gesunder Zellen ist. Die Rezepte sind deshalb weitgehend frei von Gluten oder Milchprodukten. Beispielhaft dafür ist Käsekuchen ohne Milchprodukte oder Kekse ohne Mehl. Vorgestellt werden auch Nährstoffe und ihre Wirkung sowie Zubereitungsarten wie die Fermentation. Nicht verzichtet wird auf Fleisch, und insbesondere Rinderbrühe soll gut für die Gesundheit sein. Und die gegarte Lammschulter schmeckt sicher auch all jenen, die mit übermässigem Verzicht nichts anfangen können.



Reiko Hashimoto Die leichte japanische Küche, Knesebeck, 240 S., Fr. 39.–

### Leicht und einfach auf Japanisch

Japanische Küche muss nicht kompliziert sein. Um die speziellen Geschmäcker der Insel kennen zu lernen, braucht es einige Hilfsmittel und Basics, die auf den ersten Seiten des Kochbuchs vorgestellt werden. Auch Geschichte und Tradition der japanischen Esskultur kommen nicht zu kurz. Ein Diätbuch ist es trotz des Titels nicht. Auch frittierte Speisen oder Desserts kommen nicht zu kurz. Stattdessen wirbt die Autorin für eine nachhaltige Ernährung, in der möglichst unverarbeitete Lebensmittel zum Einsatz kommen.



Tanja Dusy Smörgås, Edition Michael Fischer, 160 S., Fr. 29.–

### Häppchen für aufs Butterbrot

Obwohl es ein Rezeptbuch ist, gibt es in «Smörgås» wenig nachzukochen. Stattdessen werden Beläge auf dem Butterbrot präsentiert, thematisch schön geordnet und fotografiert. Ob Rohkost, orientalisches oder skandinavisches, die Auswahl an Rezepten ist gross und macht Lust aufs Ausprobieren.



ne Lektion nicht lernen können. Als ich mich nämlich wieder an die Rose erinnerte und bewaffnet mit Schmierseifenwasser zu ihr ging, war da keine lebendige Laus mehr. Meine mir bislang unbekanntten Helfer hatten jede einzelne erledigt.



Zurzeit sind viele Pflanzen von Blattläusen befallen: Marienkäfer helfen gerne mit bei deren Bekämpfung.

Bild: Fotolia

auch von zartesten Trieben und Blattunterseiten abzuziehen, zu zerdrücken und dabei sogar einen Hauch von Eleganz an den Tag zu legen. Gruusig? Ach was. Hände kann man waschen. Oder man nimmt von vornherein Wasser: Ein kräftiger Wasserstrahl



ren. Das «Smörgasbord», das Buffet mit Brot und allem, was dazugehört, steht dabei im Mittelpunkt. Die vielen Gemüsebeilagen machen das Buch auch für Vegetarier lohnenswert.

Laura Widmer