



28. NOVEMBER 2024

•

AUS HEFT 48/2024

•

LEBEN UND GESELLSCHAFT

Mit Borschtsch gegen Putin

In einer Freiwilligenküche in Lwiw arbeiten Menschen aus aller Welt rund um die Uhr zusammen, um Tütensuppe für die ukrainischen Soldaten an der Front herzustellen. Ein Helfer sagt: »Es ist die beste Zeit meines Lebens«.

Von Lars Reichardt

Fotos: Fabian Ritter



Einheimische Frauen sind am Küchentisch in der Freiwilligenküche von Lwiw in der Überzahl. Die meisten Männer, Söhne und Enkel sind an der Front.

Es ist der Franzose, der die ukrainische Küche morgens aufsperrt. Mano Chavanne schneidet dann Zwiebeln, schält Kartoffeln, holt Bleche mit getrocknetem Gemüse aus dem Ofen. Seit eineinhalb Jahren macht er das in Lwiw, kaum 100 Kilometer vor der polnischen Grenze entfernt.

Chavanne, 42, kommt ursprünglich aus Lyon. Er hat Wirtschaft studiert in den USA, anschließend arbeitete er fünf Jahre lang an der Wall Street, bis sich ihm die Sinnfrage stellte und er fortan lieber Englischunterricht gab, in Hongkong, Istanbul, Buenos Aires, Barcelona und seit vergangenem Jahr eben in Lwiw – an den Nachmittagen, wenn er in der Küche fertig ist. Er unterrichtet immer noch viele Chinesen, die ihn empfohlen bekommen haben. Sein Unterricht findet meistens online statt, deshalb kann er arbeiten, wo er will in der Welt, warum jetzt ausgerechnet Lwiw? Er war doch nie in der Ukraine zuvor, kannte keine Ukrainer? »Es hat selten einen unfaireren Krieg gegeben, bei dem die Rollenverteilung von Täter und Opfer so eindeutig war. Ich wollte helfen«, sagt er.

In der internationalen Küchenbrigade von Lwiw haben schon Frauen und Männer aus ganz Europa gearbeitet, auch aus Algerien, Indonesien, Neuseeland, Australien, Uruguay, Chile, Hongkong, Taiwan. Sogar aus Iran – für diesen Helfer aus einem mit Russland verbündeten Land war nicht nur der Aufenthalt in einem Kriegsland heikel, sondern wohl auch die Rückreise mit einem ukrainischen Stempel im Pass. Ein Hochzeitspaar aus Island war da, um seine Flitterwochen in der Freiwilligenküche zu verbringen. Auch sie hatten zuvor keine Verbindung zur Ukraine. 342 Namen führt Mano Chavannes Whatsapp-Gruppe der internationalen Küchenhelfer.

Meistgelesen diese Woche:



Wirsingrouladen mit Couscous und Senfsauce

Für manche geliebte Hausmannskost, für andere der Graus der Kindheit: Wirsingrouladen. Unsere Kolumnistin bereitet sie mit Couscous sowie Senfsauce zu – und macht aus den Resten noch ein Bonusgericht.

ANZEIGE

AI that helps you get work done

Assign approval tasks?

☒ ☐

TRY FOR FREE



Vormittags Küchenhelfer, nachmittags Sprachlehrer: Mano Chavanne aus Frankreich.

ANZEIGE

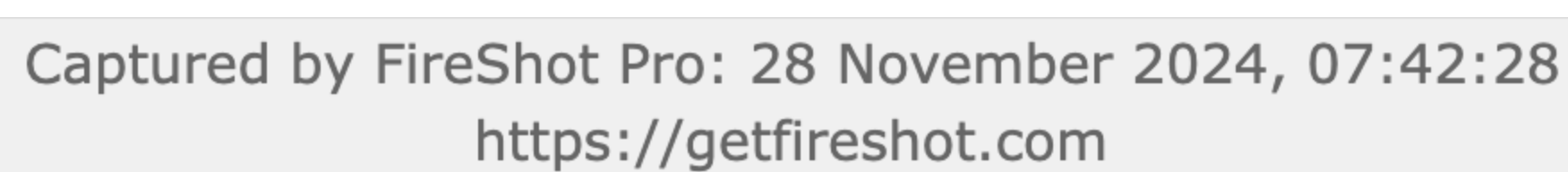
AI that gives insights on your work

 TRY FOR FREE



Mit Borschtsch nahm die Freiwilligenküche ihren Anfang. Lyuda Kuvayskova und Oksana Mazar hatten die Idee, Suppe für die Soldaten an der Front zu kochen. 2014 schon, denn für die Ukraine begann der Krieg acht Jahre vor dem russischen Überfall 2022, als man im Rest von Europa noch dachte, mit der Besetzung der Krim und Teilung des Donbass würde sich Russland zufriedengeben. 1200 Kilometer sind es von Lwiw im Westen der Ukraine bis in den Donbass im Osten, und es war Kuvayskova und Mazar von Anfang an klar, dass sie Borschtsch als Tütensuppen mit getrocknetem Gemüse und beigelegten Gewürzen herstellen müssten, denn für Gläser oder Konserven wäre der Transport zu teuer gewesen. Für Tütensuppen brauchen die Soldaten im Schützengraben nur etwas heißes Wasser. Dass die Suppen ihnen schmecken, bezeugen die vielen Dankesbriefe, Fotos und Fahnen mit Unterschriften, die Kuvayskova und Mazar im Laufe der Jahre von der Front bekommen haben. Ein paar davon hängen im Gang der Freiwilligenküche.

Die Öfen, in denen dem Gemüse langsam das Wasser entzogen wird, laufen rund um die Uhr. Meistens ist es Mazar, die die Bleche der vier



Ukraine. Niemand führt Buch, keine Zeit dafür, und wozu auch? Jeden Tag kommen unterschiedlich viele Leute zum Helfen. Mazar weiß selten, wie lange sie bleiben. Auch die Helfer aus dem Ausland stehen irgendwann einfach in der Tür.

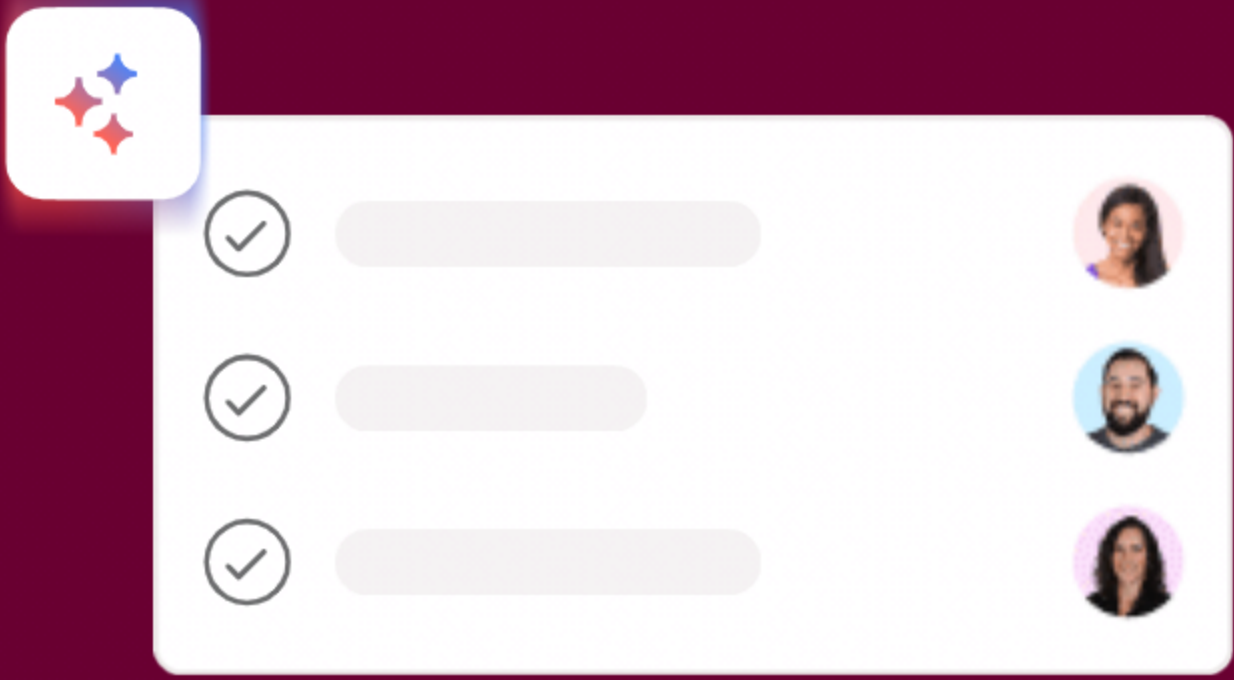
Sie verarbeiten, was vorbeigebracht wird, im Traktor oder in Eimern von Bauern aus der Umgebung, in Plastiktüten von Stadtbewohnern oder aus Restaurants. Die jeweilige Haltbarkeit bestimmt die Reihenfolge der Verarbeitung und den Speisenzettel. Die Gemüsemengen variieren ebenso wie die Sorten. Wenn Zwiebeln für den Borschtsch fehlen, geht einer zum Supermarkt. Wenn Geld fehlt, muss einer der Helfer einspringen. Seit Februar 2022 wird viel mehr gespendet, Geld und Naturalien. Für den Lebensunterhalt von Kuvayskova und Mazar sorgen ihre Männer, aber 2300 Euro im Monat kostet allein der Strom, die vier Öfen der Küche verbrauchen so viel, staatliche Hilfen gibt es keine. Jeden Sonntag verkaufen einige Köchinnen selbstgebackenen Kuchen auf dem Markt vor der Kirche, aber das reicht bei Weitem nicht, um die Kosten zu decken.

ANZEIGE



AI that gives insights on your work

TRY FOR FREE



Die Freiwilligenküche kennt keine Chefin und keinen Chef, keinen Dienstplan und keinen Finanzplan, sie organisiert sich wie von selbst. Und bis jetzt hat es immer irgendwie funktioniert. Man duzt sich in der Küche, aber man fragt nicht unbedingt, warum jemand hilft. Fragt man trotzdem, hört man: Einige der ukrainischen Frauen haben Söhne und Enkel an der Front, andere ihre Kinder schon verloren. Alle sind froh über die ausländischen Helfer. Vor allem über Männer, die werden zum Tragen der schwereren Gemüsekisten gebraucht.

»Ich verstehe nicht, warum ihr Europäer keinen Schutzschirm über der Ukraine einrichtet«

An diesem Freitag im Spätherbst 2024 erscheinen ungewöhnlich viele Helfer in der Küche, an die zwei Dutzend sind es. Gary Sametz und Mano Chavanne befüllen die Trockenöfen. Sametz lebt in British Columbia, Kanada, seine Großeltern stammen aus der Ukraine. Seine Eltern brachten ihm allerdings nur wenig Ukrainisch bei. Sametz’ Mutter macht sich jetzt große Sorgen um ihn, ihre größte Angst ist,

dass er sich noch freiwillig zur Armee melden könnte. Sametz denkt tatsächlich daran, aber er ist schon über fünfzig, und sein linker Knöchel ist steif. Deswegen bleibt er wohl vorerst in der Küche, sagt er, und: »Ich verstehe nicht, warum ihr Europäer keinen Schutzschirm über der Ukraine einrichtet, so wie das für Israel gemacht wird. Damit wenigstens die Städte nicht mehr bombardiert werden.«

In der Küche wird es eng. Die ukrainischen Frauen haben den großen Esstisch in Beschlag genommen. 91 ist die älteste unter ihnen, ihren Enkel hat sie an der Front verloren. Die Kälte ist gerade noch erträglich, deswegen kann man auch am Tisch draußen Kartoffeln schälen. »Auf ukrainische Art«, sagt Josh Simmonds-Upton, 30, ein Schotte, der vor drei Monaten seinen Job als Parlamentsberater der linksliberalen Scottish National Party im Londoner Parlament geschmissen hat, um jetzt unter einer Zeltplane zu frieren. »Ukrainisch heißt: Man arbeitet hier nicht mit einem Kartoffelschäler, auch wenn das viel schneller ginge, aber da bliebe zu viel von der Kartoffel hängen. Hier schält man mit dem Messer. Die kulturelle Erinnerung an den Holodomor ist noch zu stark. Nichts wird weggeworfen. Kürbissamen wandern in die Energieriegel.« Holodomor – so hieß die von Josef Stalin ausgelöste Hungersnot in den Dreißigerjahren, in der drei bis sieben Millionen Ukrainer umkamen.

-40%



-40%



-40%



ANZEIGE



 Shop Merrell® Favorites

Merrell.com





Wenn Josh Simmonds-Uptoni enen Kurzurlaub von der Freiwilligenküche nimmt, geht er in die Karpaten und gibt Englischunterricht.

Josh Simmonds-Upton meint, Europa lasse die Ukraine schon wieder im Stich. Seine beste Freundin an der Universität in Aberdeen stammte aus Odesa, ansonsten besaß er keine Verbindung zu dem Land, bevor er kam. Jetzt bleibt er erst mal so lange, bis sein Ersparnes zur Neige geht. Für Westeuropäer ist das Leben in Lwiw günstig. Eine hübsche Altbauwohnung in der Altstadt bekommt man immer noch für 500 Euro im Monat. Trotz sprunghaft gestiegener Mieten durch die vielen Geflüchteten aus dem Osten.

Wolodomir Tuktal ist der einzige ukrainische Mann in der Freiwilligenküche. Für die Armee ist er zu alt. Er spricht nur Ukrainisch, und doch sitzt er jeden Tag zwischen den Ausländern, macht Faxen und ihnen gute Laune.



Wolodomir Tuktal ist zu alt für die Front, aber die Kürbisse zu hacken übernimmt er gern.

-40%



M Merrell® Sale
Merrell.com

-40%



-40%



ANZEIGE
▶ ×

Neben ihm: Malvina Dzhafarova, 34 Jahre alt, sie spielt Geige auf Kreuzfahrtschiffen, zwischen ihren Engagements reist sie stets zurück nach Lwiw und stellt sich in die Küche. Sie stammt aus Poltawa, die Stadt liegt im Zentrum der Ukraine, nahe der Front, und war im 18. Jahrhundert Schauplatz einer bekannten Schlacht, aber zu Hause wäre ohnehin niemand, der auf sie wartet. Ihre Eltern haben sie verlassen, als sie 16 war, erzählt sie. »Lyuda ist jetzt meine Mama. Sie ruft mich sogar auf dem Schiff an, um zu fragen, wie es mir geht.« Dzhafarovas amerikanisches Englisch ist akzentfrei, am Tisch übersetzt sie Wolodomir Tuktals Witze.



Die Violinistin Malvina Dzhafarova spielt ihr Instrument kaum in den Wochen, in denen sie in der Küche hilft: »Das sind ja meine Ferien.«

Ihnen gegenüber steht George Wesely aus Kalifornien. Er ist Anfang fünfzig, Architekt, seine Eltern kamen aus der Ukraine. Er bleibt dieses Mal drei Wochen. Daneben: Taivi Rüüberg, Angestellte im Öffentlichen Dienst in Baden-Württemberg, in Estland geboren, sie hat in der Zeitung einen Aufruf gelesen, in der Küche auszuhelfen, und kam jetzt zum ersten Mal, für zwei Wochen. Kimberley Stefancik, Eventplanerin aus San Diego, bleibt sogar für drei Monate. Steve Wallis, 65, war bis zur Rente Finanzchef einer Universität in London, wollte endlich um die Welt reisen, er schaffte es bis in die Ukraine, wenig später stellte man Hautkrebs fest. Nach der Behandlung sah er im Helfen mehr Sinn als im Reisen. Er bleibt erst mal drei Monate.

Kurt-Christoph von Knobelsdorff, 57, aus Berlin hat sich für zwei Wochen zum Küchendienst gemeldet, weil er meint, als Deutscher mit dem Erbe der Wehrmachtsgräuelt in der Ukraine eine besondere Verantwortung zu tragen. Der Volkswirt ist Beamter der Landesregierung Brandenburg und war bis vor Kurzem Chef eines

Beteiligungsunternehmens des Bundes. Seine vier Töchter zu Hause haben Angst um ihn. Er hat ihnen gesagt, er müsse das einfach tun.

ANZEIGE

Sie alle stehen da draußen und schnippeln vor sich hin, meistens schweigend. Beim Mittagessen oder abends in der Bar erzählen sie einander von dem anderen Leben, das sie zu Hause führen oder führen könnten. In der Küche spielt es keine Rolle, woher man kommt, welchen Job man hat. Der Glaube, für eine gerechte Sache zu kämpfen, verbindet sie alle. Sie opfern der Sache ihre Zeit und ihr Geld und bezahlen obendrein mit der Angst vor Kinschal-Raketen – und mit aufgequollenen Händen. Zwiebeln zu schneiden sei weit schlimmer als Kartoffelschälen, heißt es übereinstimmend am Tisch. Am schlimmsten aber sei das Verarbeiten von bereits angefaultem Kohl.

Irgendjemand spielt Liszt auf seinem Handy. Bei der Auswahl der Musik wechseln sie sich ab.



Noah Sims grillt für die Freiwilligen. Kartoffeln schält er selten.

Am späten Vormittag taucht ein Mann mit Cowboyhut und Messer am Gürtel auf. Ein Amerikaner aus Georgia, zwei Meter groß, laut. »Ich werde euch alle füttern!«, ruft er und zeigt auf das Fleisch, das er gekauft hat. Noah Sims ist gleich zu Beginn des Krieges im März 2022 in die Ukraine gereist. »Gott hat mich geschickt«, sagt er. »Und ich

bleibe so lange, bis die verdammten Russen weg sind.« Sims ist 37 Jahre alt, die dunkle Sonnenbrille trägt er auch bei Regen. Das Wort Gott nimmt er genauso oft in den Mund wie das Wort verdammt, gern auch im selben Satz. Sims hat Koch gelernt – »meine Burger sind so gut, dass mir die Saudis ein verdammtes sechstelliges Jahresgehalt für einen Job boten, aber Gott braucht mich hier«. Vor fünf Jahren war er in einer Runde der in den USA populären Kochsendung *MasterChef* zu sehen. Davor hat er angeblich diverse Kampftrainings bei der Armee absolviert und auch als Personenschützer für die UNO gearbeitet. Er zeigt Fotos, auf denen man ihn vor UN-Autos sieht. Und er zeigt auch seine drei Messer: Das große trägt er am Gürtel, ein Klappmesser in der Hosentasche und ein kleines im Stiefelschacht. Getötet, sagt er, habe er noch niemanden. »Die Messer trage ich zur Abschreckung. Der Bürgermeister von Lwiw hat mir persönlich sein Okay dafür gegeben.«



Sims lebt in Lwiw und verteilt das Spendengeld der US-Fernsehköchin Rachael Ray. Er spricht von ihr als einem Energiebündel, in der US-Presse wird sie als reichste Köchin der Welt bezeichnet: Um die 100 Millionen Dollar soll sie mit ihrer Fernsehsendung, Küchenaccessoires und Hundefutter verdient haben. Noah Sims leitet ihre Spenden an ein Waisenhaus in Lwiw weiter und an andere, die er für unterstützungswürdig hält. Auch an die Freiwilligenküche. 1,7 Millionen Dollar hätten sie in der Ukraine gelassen, sagt er, und Rachael Ray habe die Stadt schon siebenmal besucht.

Mittagessen. Svitlana Filatova hat den ganzen Vormittag für die Köche gekocht. Borschtsch, Ofenkartoffeln mit Karotten. Schmeckt gut. Als sie das hört, lächelt sie kurz. Ansonsten arbeitet sie mit ernstem Gesichtsausdruck und in sich versunken. Ihr Mann liegt nach einem Herzinfarkt zu Hause, ihr Sohn ist im Donbass stationiert.

Auftritt Noah Sims: Mit einer großen Schüssel voller Würstchen stolziert er in die Küche, nicht ohne sich selbst für sein Können ausgiebig zu loben. Denn er hat im Regen gegrillt, auf einem Grill, den er selbst gebaut hat. Malvina Dzhafarova flüstert, manche Helfer kämen nur kurz zu Mittag vorbei, um das Essen abzapfen, und deutet mit großen Augen auf zwei neue Gesichter in der Küchentür.



Lyuda Kuvayskova hatte die Idee zur Freiwilligenküche. Sie hat vier Cousins an der Front, ein Sohn studiert in Chicago.

-40%



-40%



-40%



ANZEIGE



 Shop Merrell® Favorites

Merrell.com

Heute gibt es sogar Nachtisch. Sims hat eine deutsche Bekannte mitgebracht, und die hat 30 Kilo Schokolade im Gepäck, Seelennahrung für die Front, aber auch für die Helfer in der Küche. »Love Balls« nennt sie ihre veganen, glutenfreien Kügelchen mit Himbeerstaub, die sie in Frankfurt herstellen lässt. Carolin Eickhoff ist Ernährungsberaterin und Coach, ihre Schokolade verteilt sie allerorten, weil sie glaubt, dass Essen Menschen heilen kann.

Nachmittags wird es leerer in der Küche. Drüben in der Packstation haben sie noch viel zu tun. Einige Freiwillige aus dem Ausland arbeiten bei mehreren Hilfsprojekten zugleich. Josh Simmonds-Upton hilft nach mittags Flüchtlingen von der Front aus dem Zug, Stefan Brönimann aus der Schweiz flicht Tarnnetze.

Brönimann, 50, Autoverkäufer vom Bodensee, hat das Land bei den Unruhen auf dem Maidan 2013 erlebt und es seitdem immer wieder bereist. Seine Schwägerin ist Russin, das Thema Ukraine meiden sie auf Familientreffen. Brönimann fährt große Säcke und Kartons mit getrocknetem Gemüse zur Packstation ein paar Straßen weiter. Jeden Tag gehen von dort die Päckchen mit den Trockensuppen raus, manchmal organisiert die Freiwilligenküche den Transport an die Front, manchmal schicken die Einheiten einen Wagen vorbei.

-40%



-40%



-40%



M

Shop Merrell® Sale Styles

Merrell.com

ANZEIGE

Drei Wochen lang war Brönimann jetzt wieder da, eine davon in Kyjiw. Länger will er seine Mutter zu Hause nicht allein lassen. Morgen reist er ab. Eine ukrainische Helferin hält eine Rede, sie bedankt sich für Brönimanns Fleiß. Lyuda Kuvayskova überreicht ihm eine ukrainische Flagge, alle haben darauf unterschrieben.

Stefan Brönimann hat sich die Landesgrenzen der Ukraine inklusive Krim auf den linken Unterarm tätowieren lassen, aber die blaugelbe Flagge hält er erst einmal verkehrt herum in die Kamera. Er weint, als der Chor der Freiwilligenküche ihm zu Ehren ein ukrainisches Lied anstimmt: »Sorge dich nicht, glorreiche Ukraine, du hast freie Menschen.«



So hält Stefan Brönimann (rechts) die ukrainische Flagge richtig – oben blau, unten gelb.

Abends treffen sich die Ausländer der Küche im Restaurant. Wer abreist, wählt das Lokal aus. Brönimann hat im georgischen Restaurant am Hauptplatz reserviert. 18 Leute kommen. Später geht man geschlossen in die Bar »Ziegelstein«. Hier treffen die Freiwilligenköche auf Soldaten auf Fronturlaub. Man erkennt sie am Armeerucksack. Oder an der Beinprothese aus Titan. Männer über 25, die noch nicht zum Wehrdienst eingezogen wurden, meiden die Bar. Nachts kontrollieren Soldaten Passanten auf der Straße. Wer nicht freigestellt ist, wird sofort eingezogen.

Die Bar ist voll, man trinkt auch auf der Straße. Die Stimmung ist ausgelassen. Man redet nicht gern über den Krieg. Jeder Helfer und jeder Bewohner von Lwiw kennt das Feld, wo die jungen Rekruten aus Lwiw begraben werden, täglich wächst es. Wenn Josh Simmonds-Upton die Leichenwagen mit ihren Särgen auf der Straße vorbeifahren sieht, kniet er nieder, so wie das die meisten Ukrainer in der Stadt machen. Trotzdem sagt Simmonds-Upton: »Nicht falsch verstehen, aber ich erlebe hier gerade die beste Zeit meines Lebens.«

Kein Stromausfall heute, kein Fliegeralarm, niemand musste in der Nacht in die Bunker. »Die Russen warten, bis die Infrastruktur repariert ist, und sobald es richtig kalt wird, kommen sie zurück«, prophezeit George Wesely, der Architekt aus Kalifornien.

Lyuda Kuvayskova sagt, achtzig Prozent aller ausländischen Helfer in der Freiwilligenküche kämen wieder.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.


Lars Reichardt

und der Fotograf Fabian Ritter fahren per Auto über Krakau nach Lwiw und brauchten für die Einreise in die Ukraine zwei Stunden. Ritter fuhr nach ihrer gemeinsamen Recherche weiter nach Kyjiw, Reichardt hatte es versäumt, ein Zugticket für die Rückfahrt zu reservieren, und setzte sich in einen Kleinbus zu sieben ukrainischen Frauen und einem Fahrer. Am Grenzübergang nach Polen ließ der polnische Zoll den Bus sechs Stunden lang warten. Durch Österreich fuhr der Bus im Zickzack und setzte eine Passagierin nach der anderen ab. Die gesamte Fahrt für die 1200 Kilometer nach München dauerte 26 Stunden, wobei der Fahrer nur zwei Stunden an einer Tankstelle in Österreich schlief.

Das könnte Sie auch interessieren:



SZPlus Die ewige Suppe
In einem Familienbetrieb in Thailand köchelt eine Rindssuppe seit 70 Jahren vor sich hin – so die Legende. Auf jeden Fall ist sie so gut, dass das Lokal dafür Michelin-Auszeichnungen bekam. Eine Verkostung.

Teilen

Feedback

Drucken

Zur Startseite

Mehr aus der Rubrik »Leben und Gesellschaft«



LEBEN UND GESELLSCHAFT

Das Schicksal kommt auf leisen Pfoten

Als ein Interviewpartner vor ihr tot umfällt, gerät die Welt unserer Autorin ins Wanken. Seitdem richtet sie ihr Leben danach aus, was wirklich zählt. Das ist kein Smalltalk, aber ein Haustier.

Von Carolin Pirich



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Wenn Millionen Menschen ihre Wunden herzeigen

Echtes Leiden oder schon Narzissmus? Um Aufmerksamkeit zu bekommen, stellen immer mehr Menschen auf Social Media ihre intimsten Gefühle und Verletzungen aus. Ein Plädoyer für mehr Diskretion.

Von Tobias Haberl

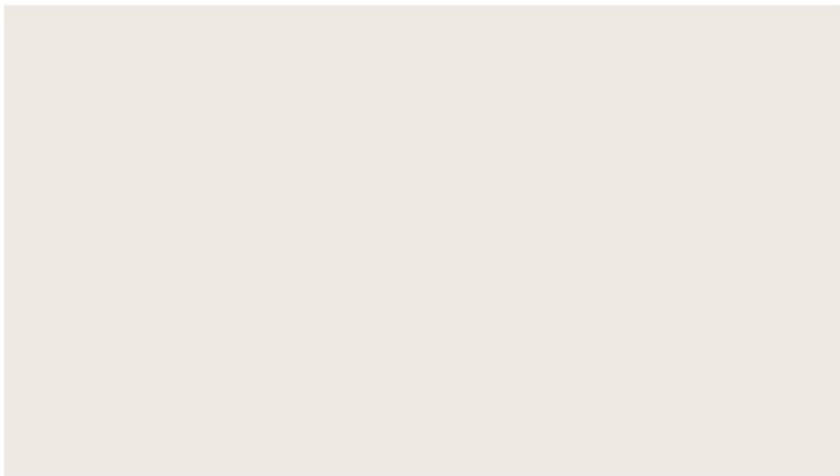


SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Der Stein und die Gier

Im italienischen Carrara wird Marmor aus dem Berg geschnitten. Der Bevölkerung hätte kaum etwas Besseres passieren können und kaum etwas Schlimmeres. Denn der Stein macht reich - und krank.

Von Oliver Meiler



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Nein, ein Hörgerät ist keine Brille für die Ohren

Nach einem medizinischen Eingriff ist unsere Autorin hörbehindert. Hier erzählt sie vom schmerzvollen Verlust, der Scham des Nicht-Verstehens und ungeduldigen Mitmenschen.

Von Verena Friederike Hasel

SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Wie ein krankes System Ärzte verschleißt

Immer mehr Ärztinnen und Ärzte geben ihren Beruf auf. Die Geschichte sechs befreundeter Mediziner, von denen einige an ihrem Arbeitsalltag fast zerbrochen sind.

Von Vivian Pasquet



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

»Man macht sich auch weniger verletzbar, wenn man so ehrlich ist«

Bestseller-Autorin Caroline Wahl scheint vor Selbstbewusstsein zu strotzen, dabei plagten sie viele Zweifel. Ein Interview über die Kraft des Schreibens.

Interview von Lara Fritzsche



LEBEN UND GESELLSCHAFT

Ich bin dann wohl die nächste

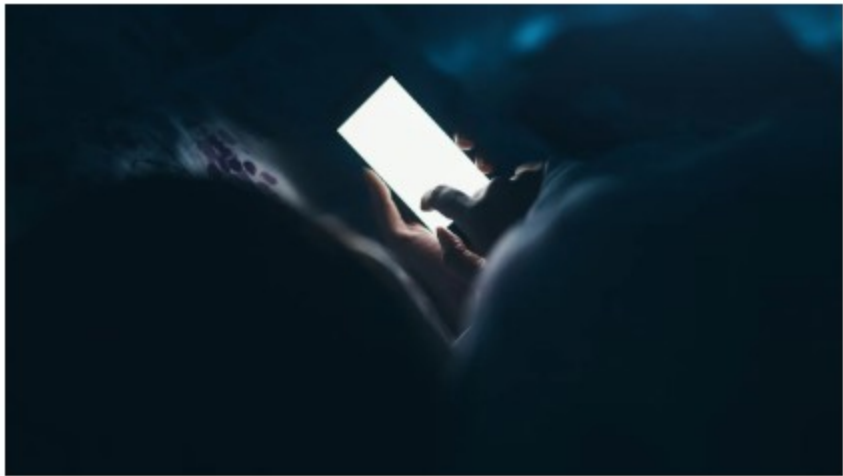
Der Tod kommt irgendwann zu jedem. Aber wenn der Bruder und kurz darauf der Vater sterben, führt das einem die eigene Endlichkeit besonders hart vor Augen.

Von Susanne Schneider

LEBEN UND GESELLSCHAFT

Zwölf Gründe, den Winter zu lieben

Sauna, Puzzles und – ja! – Joggen: Es gibt viele Dinge, die in der dunklen, kalten Jahreszeit einfach mehr Spaß machen. Liebeserklärungen aus der SZ-Magazin-Redaktion.



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Whatsapp aus dem Jenseits

Anrufe, SMS oder Sprachnachrichten von verstorbenen Angehörigen: Mit KI wird das gerade möglich, eine ganze Industrie entsteht. Hilft das wirklich beim Abschiednehmen?

Von Theresa Hein



LEBEN UND GESELLSCHAFT

Wie wir alle zu Filmstars geworden sind

Blau-weiße Kulisse, davor eine Frau mit wehender Schleppe: Ein Urlaubsfoto kann auf Santorini schon mal 270 bis 300 Euro kosten. Über das perfekte Sinnbild für die Social-Media-Zeit.

Von Daniela Gassmann



Abonnenten lesen auch

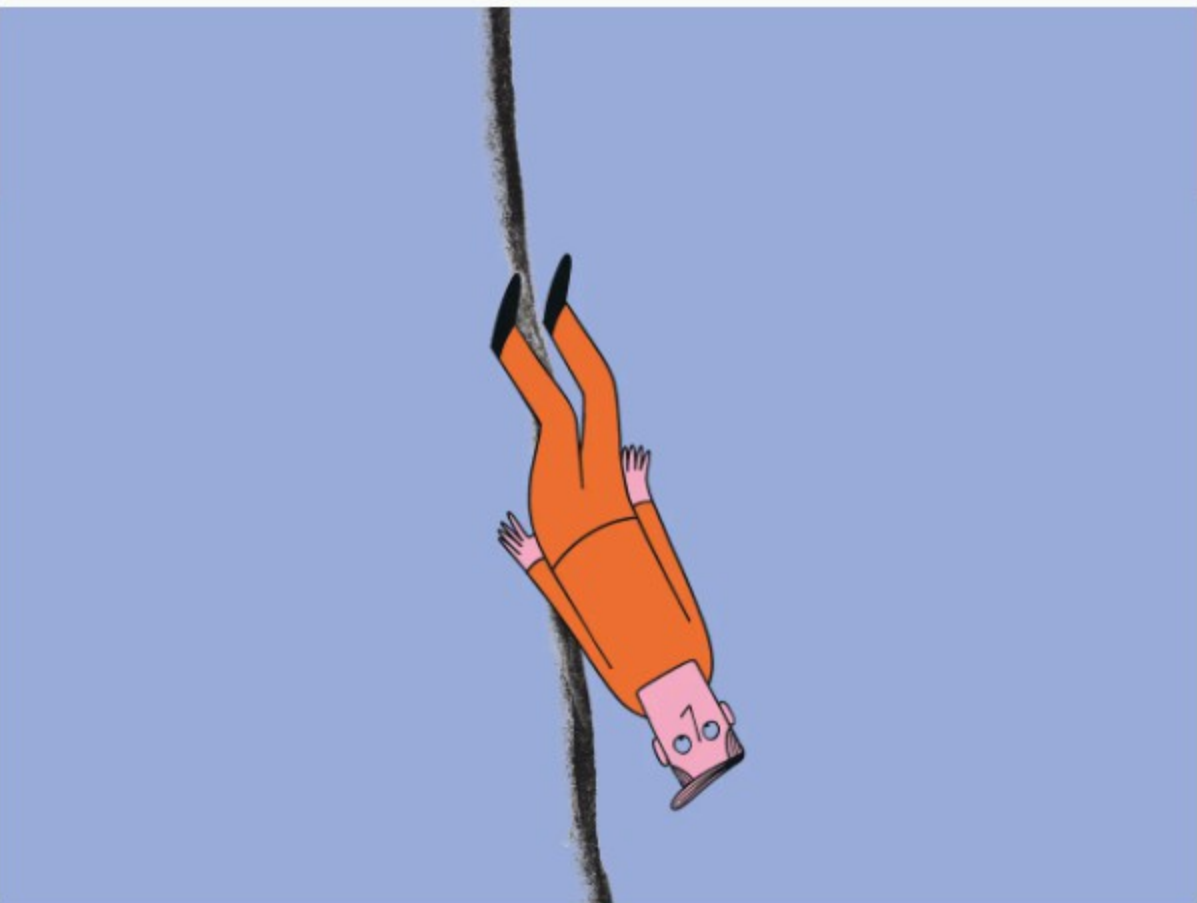


SZPlus GLAUBE UND RELIGION

Wer’s glaubt

Warum gilt es als modern, Spiritualität beim Yoga zu finden oder Schweigeseminare zu besuchen – aber als albern, gläubig zu sein? Ein Plädoyer für die Freiheit, an Gott zu denken.

Von Christiane Lutz

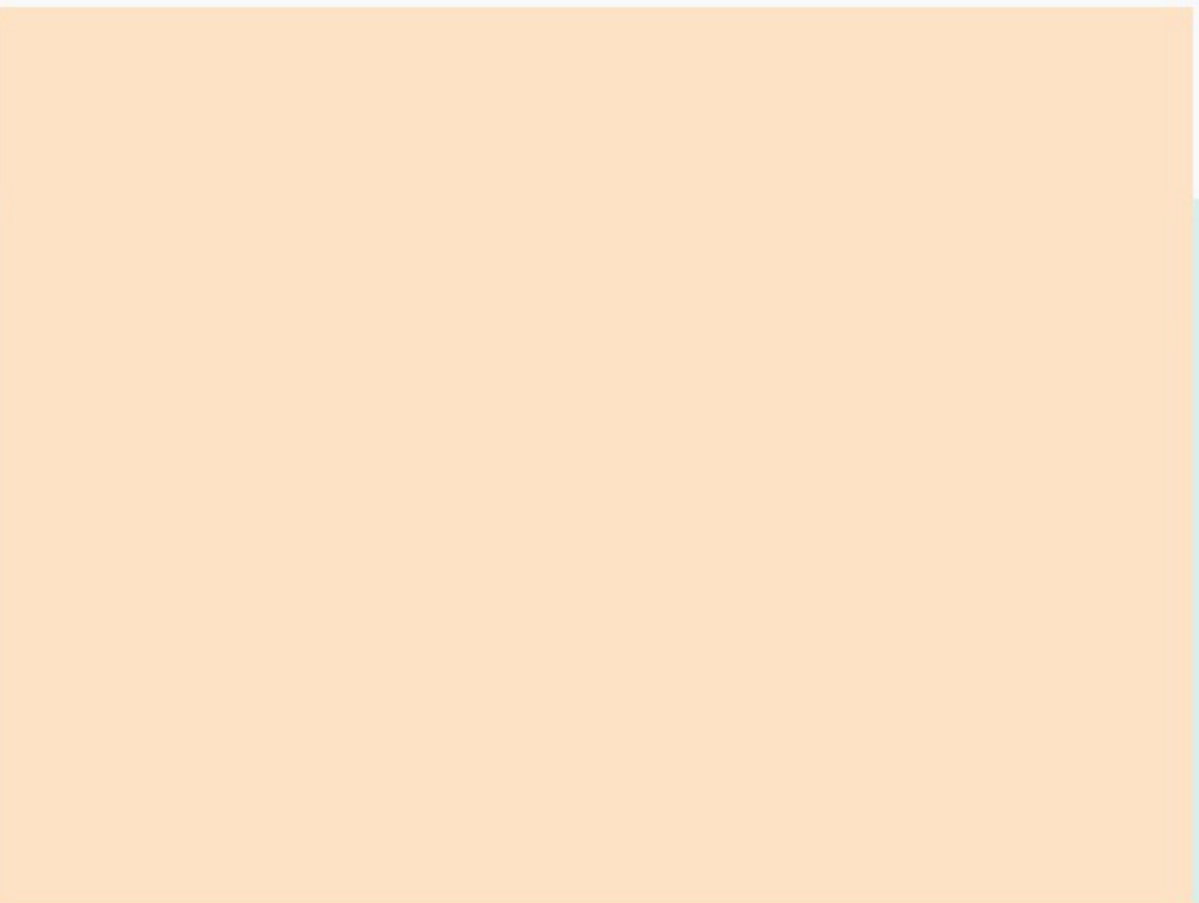


SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Schubst mich endlich von der Klippe

Was soll man tun, wenn der Klempner nicht kommt? Oder der Elektriker? Oder beide? In Axel Hackes Ferienhaus in Italien stellen sich diese Fragen seit mehr als einem Jahr. Doch es gibt nur eine Antwort: Warten.

Von Axel Hacke

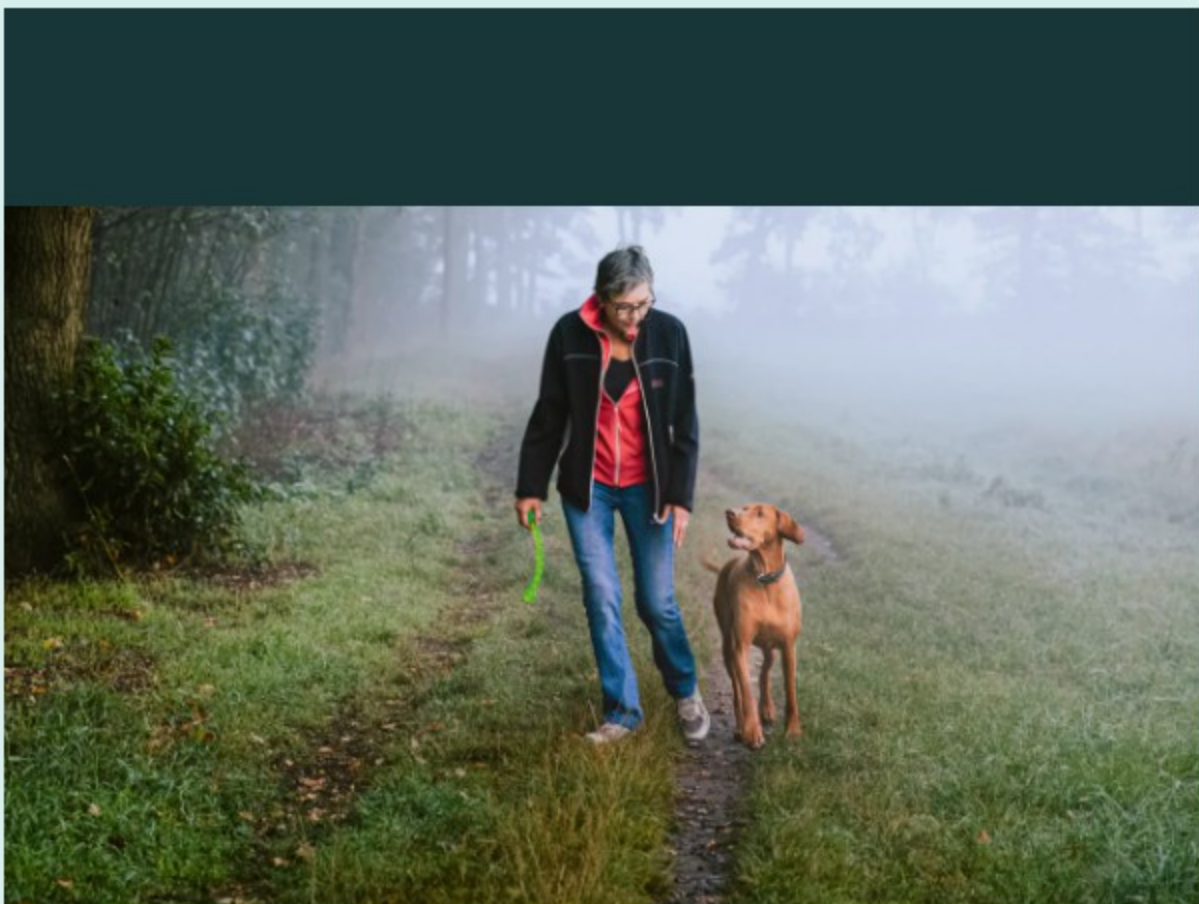


SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Die Frau, die gegen unsere Albträume helfen soll

Ist Deutschland auf Naturkatastrophen oder Kriege vorbereitet? Was, wenn nicht ein Dutzend Menschen schwer verletzt sind, sondern Tausende? Die Ärztin Annika Rohde muss mit einem kleinen Team lebenswichtige Antworten finden – und wird dabei von der Wirklichkeit eingeholt.

Von Roland Schulz



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Sonst ist da niemand

Es gibt viele einsame Menschen, die wenigsten von ihnen sprechen darüber. Unsere Autorin tut es: über Selbstzweifel, schlaflose Nächte, das Glück eines Alltags mit Hund – und die Angst, was einmal ohne ihn wird.

Von Gabriele Bärtels



SZPlus MODE

»Versuchen Sie mal, ein Rebell zu sein, wenn Ihre Mutter eine Revolutionärin ist!«

Seine Mutter Miuccia Prada ist die berühmteste Modedesignerin der Welt, bald wird Lorenzo Bertelli das Familienunternehmen übernehmen. Er findet: Anstatt Raubbau an Natur auf Kosten der Gemeinschaft zu betreiben, sollten Modefirmen Kleidung zu ihrem wahren Wert verkaufen.

Interview von Michael Ebert und Sven MichaelSEN



SZPlus ESSEN UND TRINKEN

Ein Koch im Reich der Sinne

Vor 16 Jahren erblindete Antonio Ciotola – und kochte trotzdem weiter. Fast immer können die Hände die Augen ersetzen.

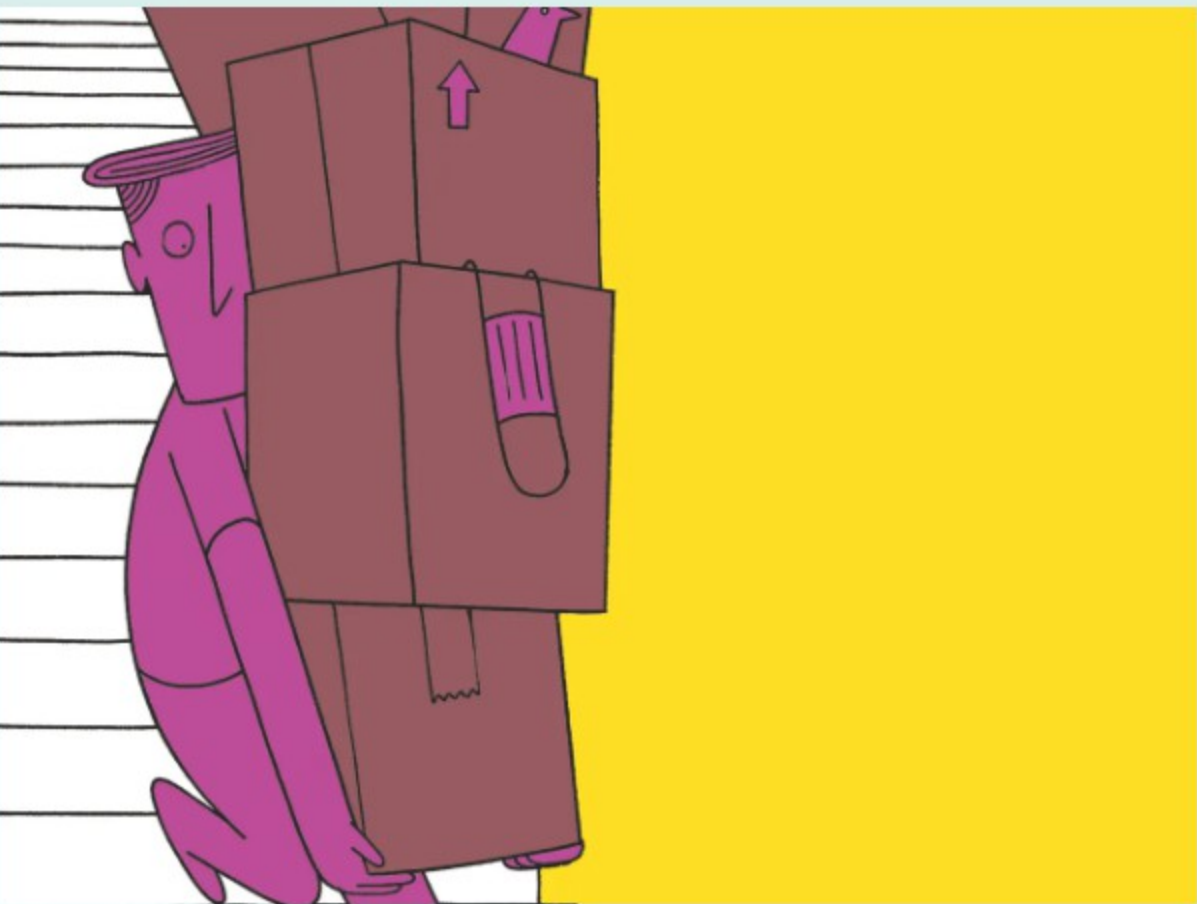
Von Lars Reichardt



SZPlus HUMOR

»Er hat die Deutschen geliebt und ist an ihnen verzweifelt«

Im November wäre Lorient 100 Jahre alt geworden. Kollegen und Freundinnen, Nachbarinnen und der Bundespräsident erinnern sich an einen Humoristen, der



SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Spuckschutz, Fußgruß und Zoomschulung

Ständig bringt die Pandemie neue, seltsame Wortschöpfungen hervor. Aber können wir auch damit umgehen? Zweifel sind angebracht.

Von Axel Hacke



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Wann ist man zu alt zum Autofahren?

Senioren fahren oft vorsichtiger, haben aber dennoch besonders viele Unfälle. Ein Verkehrsforscher erklärt, was man gegen nachlassende Konzentration am Steuer tun kann, wie man das Thema in der

sich unsterblich gemacht hat.

Protokolle: Thomas Bärnthaler,
Patrick Bauer und Susanne Schneider

Familie behutsam anspricht und welche
Maßnahmen sinnvoller wären als
verpflichtende Fahrprüfungen für Alte.

Interview von Marc Baumann

Neues auf der Startseite

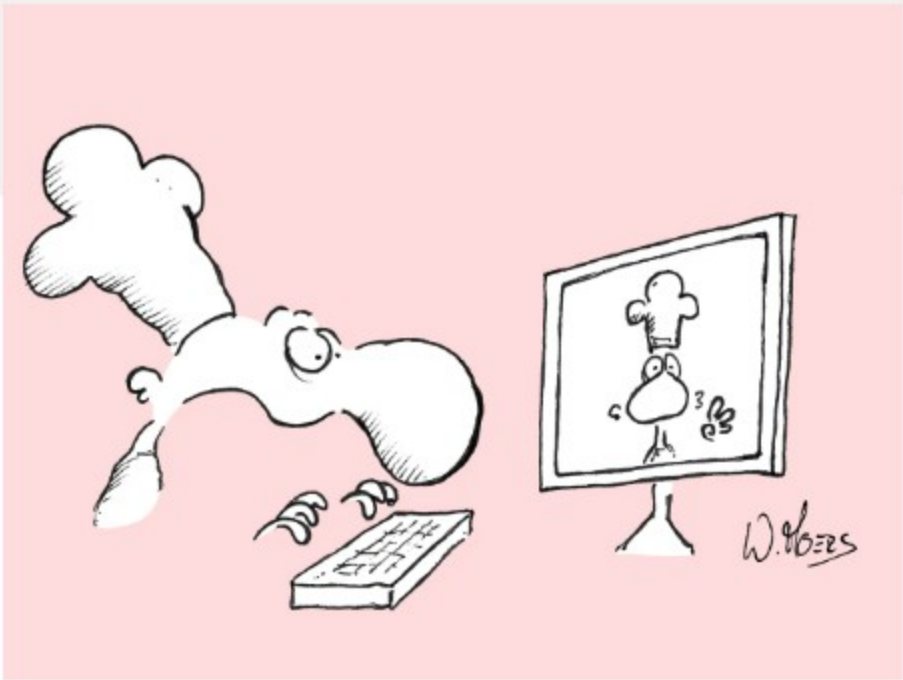


SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Mit Borschtsch gegen Putin

In einer Freiwilligenküche in Lwiw arbeiten Menschen aus aller Welt rund um die Uhr zusammen, um Tütensuppe für die ukrainischen Soldaten an der Front herzustellen. Ein Helfer sagt: »Es ist die beste Zeit meines Lebens«.

Von Lars Reichardt



SZPlus LITERATUR

»Ich bin tatsächlich ganz gern hungrig«

Essen spielt eine große Rolle im Werk von Walter Moers, dem Schriftsteller, Zeichner und Erfinder von Käpt'n Blaubär und der Fantasiewelt Zamonien. Ein Interview über seine Essgewohnheiten beim Arbeiten, das Sammeln von Kochbüchern und seinen Trick für pochierte Eier.

Interview von Marvin Ku



SZPlus ESSEN UND TRINKEN

Die ewige Suppe

In einem Familienbetrieb in Thailand köchelt eine Rindssuppe seit 70 Jahren vor sich hin – so die Legende. Auf jeden Fall ist sie so gut, dass das Lokal dafür Michelin-Auszeichnungen bekam. Eine Verkostung.

Von David Pfeifer



SZPlus ESSEN UND TRINKEN

Neun alpenländische Suppen zum Warmlöffeln

Kaum ein Tal in den Alpen, das nicht über seine eigene Brühe verfügt. Von der Vinschgauer-Brotsuppe bis zur Allgäuer Heusuppe: Diese feinen Einheizer zeigen, wie man in den Bergen seit jeher aus wenig viel macht.

Von Lars Reichardt



SZPlus GESUNDHEIT

»Im schlimmsten Fall kommt es in kurzen Abständen zu Zahnschmelzverlusten«

Fast jedes dritte Kind in Nordeuropa ist von Kreidezähnen betroffen. Wie kann man die Kinder vor der Volkskrankheit schützen? Und was müssen Eltern von Betroffenen wissen? Ein Interview mit der Expertin Sofia Raevskaia von der Charité Berlin.

Interview von Kerstin Greiner



SZPlus WISSEN

Wetten, Sie können dieses Interview nicht auf einmal durchlesen?

47 Sekunden – solange können wir uns nur noch am Stück konzentrieren, belegen Studien. Die Psychologin und Informatikerin Gloria Mark erklärt, wie man Ablenkungen vermeidet – und warum nicht nur das Smartphone Schuld ist.

Interview von Theresa Hein



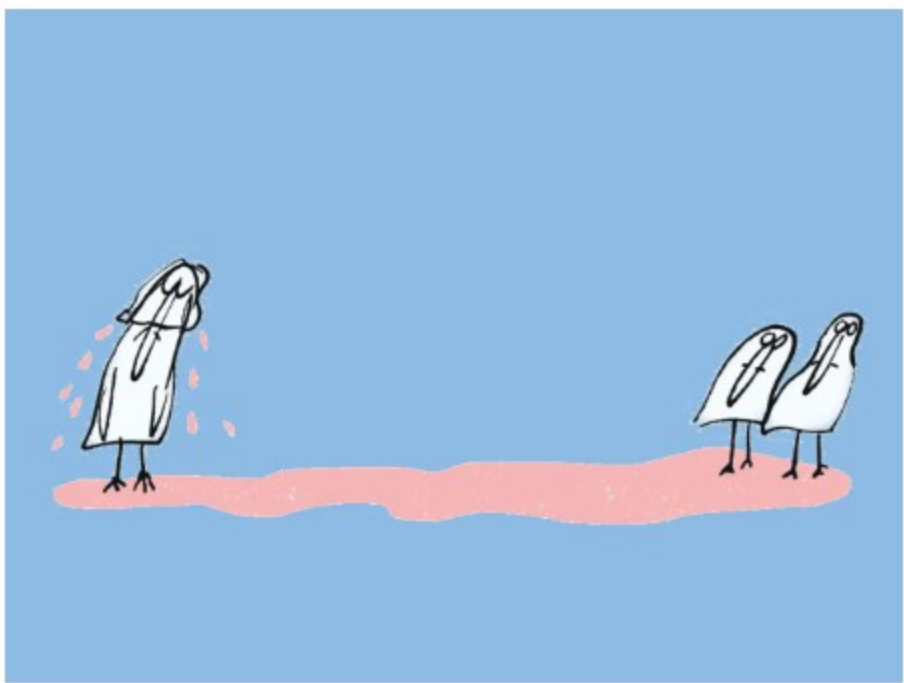
SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Wie Sie noch nach Jahren



HOTEL EUROPA

Am Ende der Welt



GUTE FRAGE

Die lästige Hinterbliebene

aufregende Dates erleben

Raus aus der Netflix-Lustlosigkeit? Abends mal wieder was erleben als Paar? Vielleicht sogar ein Kribbeln spüren? Die Sexualtherapeutin Beatrice Wagner erklärt, wie man wieder Spannung in die Beziehung bringt. Plus neun gute »Date Night«-Ideen aus der Redaktion.

Interview von Marc Baumann

In Bullerbühäusern Nordlichter beobachten und absolute Stille genießen: Das Hotel »Holmvik Brygge« liegt in einem ehemaligen Fischerdorf nördlich des Polarkreises und sieht aus, wie man sich Skandinavien im Traum ausmalt.

Von Susan Djahangard

Die Lebensgefährtin seines verstorbenen Freundes mag unser Leser leider nicht besonders. Sollte er sich trotzdem ein wenig um sie kümmern?

Von Johanna Adorján



Heft Nummer 47

Mit Leib und Seele

Bruce Springsteen über Jugendsünden, Altersweisheiten und die Frage, was ein Rock-Konzert mit einem Gottesdienst gemeinsam hat.

Zum Heft

AUS HEFT 48/2024 LEBEN UND GESELLSCHAFT UKRAINE PUTIN SUPPE KRIEG ERNÄHRUNG

Startseite > Themen > Leben und Gesellschaft > Mit Borschtsch gegen Putin

ANZEIGE

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

AGB Datenschutz Datenschutz-Einstellungen Abo kündigen

Vertrag mit Werbung:

Vertragsbedingungen Datenschutz Cookie-Policy Vertrag mit Werbung kündigen

Widerruf nach Fernabsatzgesetz Widerspruch

Kontakt und Impressum