

Oktober 2023

PCC

CHEM NEWS

Magazin der PCC Rokita-Gruppe und ihrer verbundenen Unternehmen

Die bunte Welt der Farben
*das neue virtuelle Atelier
der PCC-Gruppe.*

RafCycle®
*- ein Service zum Recycling
von Etikettenabfall*



Kontakt zur Redaktion von
PCC CHEM NEWS

Redaktion:
Maciej Trubisz
tel. 71 794 2448, e-mail: biuletyn@pcc.eu
ul. Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny

Satz:
Werbeagentur Hiram
www.hiram.pl

Herausgeber ist die PCC Rokita SA, ul. Henryka Sienkiewicza 4, 56-120 Brzeg Dolny, Polen, eingetragen in das Handelsregister beim Amtsgericht Wrocław-Fabryczna in Wrocław, Abteilung IX Wirtschaft des Landesgerichtsregisters (KRS), unter der Registernummer 0000105885, Steuernummer NIP: 9170000015, REGN-Nr. 930613932, BDO-Nr. 000052553, Grundkapital 19.853.300,00 PLN, vollständig eingezahlt.

Inhaltsverzeichnis/Oktober 2023



Aus den Konzerngesellschaften

- 4 Lubricant Expo 2023
- 5 Die bunte Welt der Farben – das neue virtuelle Atelier der PCC-Gruppe.
- 6 Andiamo in Italia!
- 8 Die „Formulation Zone“ für Kosmetika – ein neues Online-Tool für die Kosmetikindustrie.
- 10 Produktportal jetzt auch für die Ukraine.
- 12 RafCycle® – ein Service zum Recycling von Etikettenabfall.

Personelles

- 14 Erfolgreiche Neuauflage der Ausbildung zum Chemietechniker!

Für Wissbegierige

- 15 TWI (Training Within Industry) – Entwicklung von Führungsfähigkeiten.

Nach Feierabend

- 18 Einige Gedanken über Abwehrkräfte und die Vorbeugung von Krankheiten.
- 22 Das war die Reise meines Lebens!
- 26 Ein Spaziergang durch Polanica-Zdrój.
- 28 Wo Tag und Nacht miteinander verschmelzen.
- 32 Nutze den Herbst zur Erholung.





Lubricant Expo 2023

Die nächste Fachmesse und Konferenz Lubricant Expo 2023, die vom 26. bis 28. September in Essen, Deutschland, stattfand, liegt hinter uns. Dies ist die größte und wichtigste Branchenveranstaltung in Europa, die jedes Jahr auf großes Interesse bei Unternehmen und Institutionen stößt, die auf dem Gebiet der Herstellung und des Vertriebs von Kühlflüssigkeiten und Schmierstoffen für die Industrie tätig sind.

In diesem Jahr nahmen zahlreiche Aussteller an der Veranstaltung teil, die die neuesten Entwicklungen im Bereich der industriellen Schmierverfahren vorstellten. Die Besucher hatten auch die Möglichkeit, sich über die neuesten Produktinnovationen sowie moderne Technologien und Lösungen zur Verbesserung der Effizienz und Zuverlässigkeit von Produktionsprozessen zu informieren. Was wichtig war: Nachhaltigkeit und damit Technologien zur Verringerung negativer Umweltauswirkungen, waren ein sehr häufig angesprochenes Thema, insbesondere während der Konferenz.

Unter den vielen führenden Marktteilnehmern befand sich auch die Gruppe PCC, die eine sehr umfangreiche Produktpalette für die Industrie präsentierte. Unser Stand und unser Angebot weckten das Interesse sowohl bestehender als auch potenzieller Kunden, Rohstofflieferanten und Vertreter von Brancheninstitutionen und -organisationen. Zahlreiche Treffen während der Messe Lubricant Expo boten uns eine hervorragende Gelegenheit, Geschäftsbeziehungen zu festigen und neue Geschäftskontakte zu knüpfen.

Wir möchten uns daher herzlich bei den Kunden, Lieferanten und anderen Teilnehmern der Messe Lubricant Expo, die wir an unserem Stand begrüßen durften, bedanken. Wir möchten unsere große Dankbarkeit für die fantastische Atmosphäre, die fruchtbaren Begegnungen und die Bereitschaft, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit uns zu teilen, zum Ausdruck bringen. Jedes Treffen war für uns von großem Wert, den wir im Hinblick auf eine weitere dynamische Entwicklung unserer Unternehmen und der gesamten Schmierstoff- und Kühlflüssigkeitsindustrie in Ehren halten wollen.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Marketing-Abteilung
Gruppe PCC



pcc
Group

PCC Group Product Portal

Over 1300 products and chemical formulations for industry



Find our new multimedia tools!

www.products.pcc.eu

Die Bunte Welt der Farben

– das neue virtuelle Atelier der PCC-Gruppe

Historikern zufolge wurde das erste synthetische Pigment 1856 von William Perkin gewonnen. Seine Erfindung, das Anilinpurpur, war das Ergebnis einer Reaktion mit der Hauptverunreinigung in Anilin. Die Gewinnung dieses Farbstoffs war reiner Zufall, da er als Nebenprodukt bei einem Versuch zur Synthese von Chinin entstand. Herr Perkin war damit ein gemachter Mann. Seine Entdeckung brachte ihm ein Vermögen ein und war der Auslöser für die rasante Entwicklung der Farbenindustrie. Heute haben wir die Qual der Wahl zwischen einer Vielzahl von Farben und Lacken, deren Komponenten von den Produktionsgesellschaften der PCC-Gruppe angeboten werden.

Dank der in unseren Anlagen hergestellten Rohstoffe und chemischen Additive können die Farben- und Lackher-

steller ihren Kunden eine große Vielfalt an Farben, professionellen Dekolösungen und industriellen Beschichtungen anbieten.

Um das Angebot der PCC-Gruppe für die Farben- und Lackindustrie besser zu erläutern, haben wir einen speziellen Showroom in Form einer Multimedia-Galerie eingerichtet, die ab sofort per Telefon, Tablet oder Computer nutzbar ist. Hier finden Sie sowohl fertige Farb- und Beschichtungsrezepturen als auch Vorschläge und Beschreibungen der chemischen Rohstoffe, die in der Zusammensetzung der verschiedenen Lackrezepturen enthalten sind.

Ihre Marketing-Abteilung
Gruppe PCC



Willkommen
im virtuellen Showroom
der PCC-Gruppe!



Andiamo *in Italia!*

After a short break devoted to focusing on Ukraine, it came time for new directions for PCC Intermodal network development.

The decision was not easy, we were drawn to France and Spain, allured by Hungary and Austria, and enticed by Romania, but in the end, having analysed all the pros and cons at the time, we settled on Italy.



In July, the first intermodal PCC Intermodal trains started operating in the southern corridor. In August, the trains ran regularly, and in September we already had a border timetable!

We started slow, with one regular connection a week. The partner terminal that joined our network is the intermodal hub – dry port – of Interporto in Padua.

The tests went very well, the first customers were satisfied, and more orders are coming in. In terms of machinery, we are ready to travel to/from Italy even every day!

Just like Italy today, years back (in 2005), the idea of intermodal was once introduced into the PCC structures. Back then, we started with one train a week that connected Brzeg Dolny with the terminal in Świnoujście.

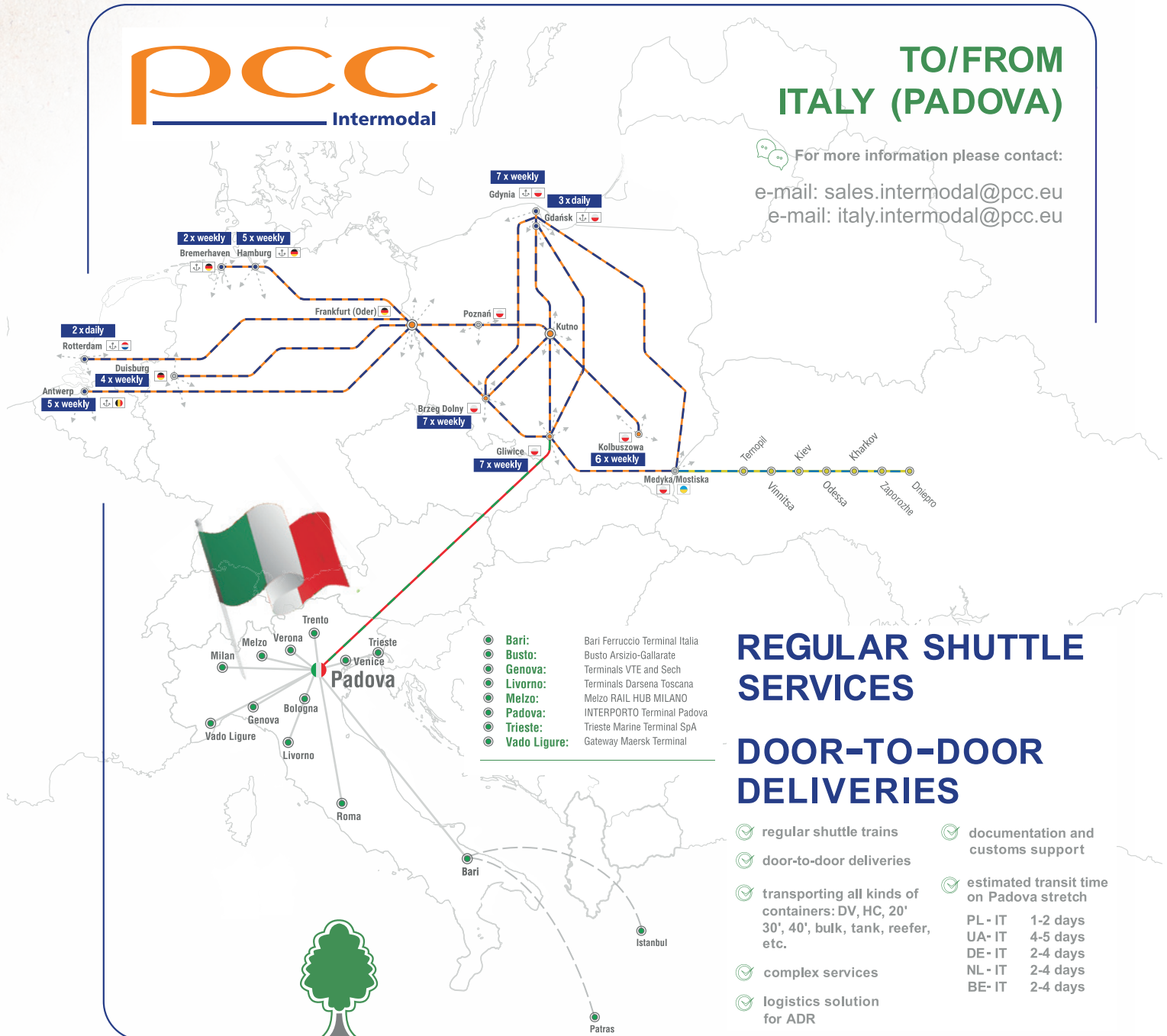
Now, after 18 years, PCC Intermodal organises on average over 6,500 container trains every year, including such outside Polish ports: to Germany, the Netherlands, Belgium, Ukraine and Italy!

PCC Intermodal



TO/FROM ITALY (PADOVA)

For more information please contact:
 e-mail: sales.intermodal@pcc.eu
 e-mail: italy.intermodal@pcc.eu



REGULAR SHUTTLE SERVICES

DOOR-TO-DOOR DELIVERIES

- ✓ regular shuttle trains
- ✓ door-to-door deliveries
- ✓ transporting all kinds of containers: DV, HC, 20' 30', 40', bulk, tank, reefer, etc.
- ✓ complex services
- ✓ logistics solution for ADR
- ✓ documentation and customs support
- ✓ estimated transit time on Padova stretch

PL - IT	1-2 days
UA - IT	4-5 days
DE - IT	2-4 days
NL - IT	2-4 days
BE - IT	2-4 days

Die "Formulation Zone" für Kosmetika

- ein neues Online-Tool für die Kosmetikindustrie.

Nach Angaben von Cosmetics Europe sind in Europa mehr als 7.000 kleine und mittelgroße Unternehmen mit der Herstellung von Kosmetika beschäftigt. Der größte Teil dieser Hersteller ist in Frankreich (1173), Polen (733) und Italien (667) ansässig. Diese Unternehmen treiben Innovationen und Wachstum in der gesamten Wirtschaft voran und bieten mehreren Millionen Menschen Arbeit. Es handelt sich also um einen Sektor der europäischen Wirtschaft, der wächst und Innovationen vorantreibt.

VIDEO
ABSPIELEN



Unter anderem unter Berücksichtigung der Bedürfnisse von Kosmetik-KMU in Europa und weltweit haben wir in der PCC-Gruppe ein neues Multimedia-Tool namens „FORMULATION ZONE“ entwickelt.

Unsere Formulation Zone ist ein virtueller Raum, in dem Beispiele für die Verwendung von chemischen Rohstoffen und Kosmetik-Additiven vorgestellt werden, die in den Anlagen der Unternehmen der PCC-Gruppe hergestellt werden. Unser Angebot umfasst unter anderem Fertigrezepturen auf der Grundlage natürlicher Rohstoffe, die weitgehend biologisch abbaubar, frei von GVO, Allergenen oder Nanomaterialien sind oder in veganen Produkten verwendet werden können.

Aktuell können unsere Nutzer aus mehr als 100 Angeboten wählen, die auf nachhaltigen Rohstoffen basieren und von führenden Experten entwickelt wurden. Darunter befinden sich Rezepturen für Schaumbäder und Badegels, Shampoos, Lotionen und viele andere Kosmetikprodukte für Damen, Herren, Kinder und Babys

Demnächst wird unsere Formulation Zone um Angebote für weitere Industriezweige erweitert.

Ihre Marketing-Abteilung
Gruppe PCC



BESUCHEN SIE DIE FORMULATION ZONE DER PCC-GRUPPE FÜR KOSMETIKA!



Produktportal jetzt auch für die Ukraine

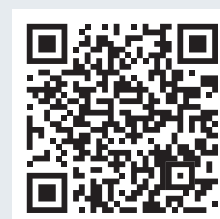
Im August dieses Jahres haben wir eine weitere Sprachversion des Produktportals der PCC-Gruppe in Betrieb genommen. Ab sofort können unsere Nachbarn aus der Ukraine alle Ressourcen des Produktportals der PCC-Gruppe in ihrer eigenen Muttersprache nutzen.



Dies ist die mittlerweile 17. Sprachversion unserer Suchmaschine. Neben Ukrainern, Schweden, Franzosen, Tschechen und Slowaken können auch Italiener, Portugiesen, Koreaner, Malaysier, Niederländer, Spanier, Thailänder und Türken die Ressourcen des Produktportals in ihrer Muttersprache nutzen. Für alle diese Nationalitäten sind automatische Übersetzungen unserer Produktplattform verfügbar. Für Polnisch, Deutsch, Englisch und Russisch bieten wir hingegen eine Standardübersetzung an.

Unser Produktportal befindet sich aufgrund aktueller statistischer Analysen, Markttrends in einzelnen Branchen, der Entwicklung des Chemiemarktes oder der Profile von Nutzern, die nach Rohstoffen und chemischen Produkten suchen, in ständigem Wandel. Mit Hilfe dieser Analysen wollen wir unsere Produktplattform weiterentwickeln und führen kontinuierlich neue Funktionen ein, die für unsere Nutzer nützlich sind. Unseren Daten zufolge kommen sie aus 231 Regionen der Welt (Länder, Gebiete oder Territorien) und kommunizieren in 700 Sprachen und Dialekten.

Ihre Marketing-Abteilung
Gruppe PCC



NUTZE DIE STUNDE Gib von uns Kunde

Gewinne Bekannte für einen Job
bei PCC und sichere dir deine Prämie



ZEIT

REAGIEREN

ZU

3000 PLN
Führungs-
positionen

2000 PLN
Bediener,
Fachpositionen

1000 PLN
Stellen ohne
Vorkenntnisse

Wie funktioniert das?

Einfach Formular, Lebenslauf und die Einwilligung zur Verarbeitung personenbezogener Daten an: rekomendacje@pcc.eu senden
Die Dokumente stehen im Portal Pracownik PCC
oder in der Personalabteilung in **Haus G-1, Zi. 6a** bereit.

**Empfehl uns ein/e neu/e
Mitarbeiter/in und erhalte
eine Prämie!**



PCC CONSUMER PRODUCTS KOSMET

RafCycle® – ein Service zum Recycling von Etikettenabfall

Das Abfallproblem hat globale Ausmaße angenommen. Es wirkt sich negativ auf den Zustand unserer Umwelt aus, und die lineare Nutzung von Materialien heizt den Klimawandel weiter an. In unserer Zeit, in der so viel über die Umwelt gesprochen wird und die Nachhaltigkeitsvorschriften ständig verschärft werden, ist es wichtig, praktische Recyclinglösungen einzuführen, die sich positiv auf das Klima auswirken.

RafCycle® ist ein von UPM Raflatac entwickelter Service für das Recycling von Etiketten-Trägerpapier, der auf einen vollständig geschlossenen Kreislauf ausgerichtet ist. Der Service setzt das Kreislaufwirtschaftsprinzip bei der Etikettierung um und verleiht Etikettenabfällen, die von vielen Marken gern übersehen werden, ein neues Leben. RafCycle trägt dazu bei, diese wertvollen Rohstoffe besser zu nutzen im Rahmen einer Kreislauflösung, bei der die Abfälle zur Herstellung neuer Etikettenmaterialien verwendet werden.

Die PCC Consumer Products Kosmet Sp. z o.o. nutzt den Recycling-Service von RafCycle seit 2019 und behauptet sich unter 350 Partnern weltweit im Spitzentrio der Lieferanten von Etikettenträgern. Durch die Teilnahme an diesem Programm kann gebrauchtes Trägerpapier von Silikon gereinigt und zu Zellstoff und anschließend zu Papier verarbeitet werden.

Natalia Kosin
Spezialistin für Marketing
PCC CP Kosmet



**PCC Consumer Products Kosmet
hat bereits Etikettenträger-Abfälle
zurückgewonnen, die**

**2,5 Bäumen
entsprechen!**

Interessante Fakten:

Aus dem Recycling von 100 Tonnen Trägerpapier (zum Vergleich: PCC CP Kosmet hat von 2019 bis Juli 2023 194 Tonnen geliefert) von 2019 bis Juli 2023) lassen sich 75 Tonnen Zellstoff gewinnen. Daraus lassen sich etwa 125 Tonnen recyclingfähiges Zeitschriftenpapier herstellen, das länger im Umlauf bleibt (insgesamt 625.000 Zeitschriften). Im Ergebnis können 1.300 Bäume (durchschnittlich je 0,24 m³) für andere Zwecke verwendet werden.

Für ihre guten Leistungen erhielt PCC Consumer Products Kosmet eine Urkunde, die in der Zentrale des Unternehmens von Izabela Antczak, Packaging Solution Manager bei UPM Raflatac, überreicht wurde.

Erfolgreiche Neuauflage der Ausbildung zum Chemietechniker!



Anfang September begannen 22 Lehrlinge an der Berufsschule Brzeg Dolny ihre Ausbildung zum Chemietechniker. Damit vertiefen sie nicht nur ihre Kenntnisse im Fach Chemie, sondern erhalten auch die Chance, in Zusammenarbeit mit der PCC-Gruppe praktische Fähigkeiten und Erfahrungen zu sammeln!

Das ist ein ganz besonderer Moment – denn jahrelang hatte das Chemie-Technikum junge Chemikerinnen und Chemiker ausgebildet, die nach Abschluss ihrer Ausbildung ihre berufliche Laufbahn bei PCC begannen. Bis heute sind viele dieser Absolventen weiterhin in Unternehmen unseres Konzerns tätig. Und jetzt nehmen wir diese Tradition mit voller Entschlossenheit wieder auf und heißen die nächste Generation in unserem Unternehmen willkommen! Die Neuauflage des Chemie-Technikums ist Wirklichkeit geworden! Sowohl für die Berufsschule als auch für die PCC-Gruppe ist dies eine einzigartige Gelegenheit, Entwicklungswege aufzuzeigen und die Lehrlinge mit auf die faszinierende Reise durch die Welt der Chemie zu nehmen.

Ein wesentliches Ziel dieses Projekts ist die Verbindung von Theorie und Praxis. Denn gelernt wird nicht nur auf der Schulbank, sondern auch in den Labors und Produktionsanlagen auf unserem Gelände!

Die PCC-Gruppe hat für die Chemie-Azubis eine breite Palette von Zusatzangeboten entwickelt – darunter Stipendien, eine MultiSport-Karte, aber auch die Möglichkeit, unsere Labors zu nutzen, fachliche Unterstützung durch Mitarbeiter in Anspruch zu nehmen, bezahlte und unbezahlte Praktika zu absolvieren ... vor allem aber bietet sie ihnen **BERUFLICHE PERSPEKTIVEN!**

Denn schließlich ist dies eine großartige Gelegenheit für junge Menschen, bei der PCC-Gruppe einen guten Start in ihre berufliche Laufbahn zu erhalten. Praktische Übungen in den Labors von Schule und PCC garantieren eine solide Grundlage für die weitere Ausbildung und berufliche Entwicklung in der Chemiebranche.

Wir wünschen allen unseren Lehrlingen viel Erfolg und freuen uns auf die Begegnung mit ihnen!

Karolina Ławecka
HR Business Partner
Gruppe PCC



TWI - Entwicklung von Führungsfähigkeiten

Training Within Industry



“Qualitätsmanagement beginnt und endet mit der Schulung der Mitarbeiter”.

Die Ursprünge des TWI – wie ist TWI entstanden?

Das Programm wurde während des Zweiten Weltkriegs in den Vereinigten Staaten entwickelt. Der Grund war der Mangel an ausreichend ausgebildeten Arbeitskräften, da die Männer an zwei Fronten (in Europa und im Pazifik) kämpften. Zu dieser Zeit stieg der Bedarf an Technik

und Material für den Kampfeinsatz erheblich an, und es wurden neue Arbeitskräfte eingestellt – zumeist Frauen, die nicht entsprechend ausgebildet waren. Aus diesem Grund entwickelten die Amerikaner ein standardisiertes Arbeits- und Entwicklungsprogramm für Mitarbeiter mit der Bezeichnung „Training within industry“.

Das Ziel von TWI war es, schnell einen neuen, talentierten Stamm an Produktionsmitarbeitern zu gewinnen, mit dem Ziel höherer:

- Produktivität,
- Qualität und
- Sicherheit am Arbeitsplatz.



Die Umsetzung des TWI-Programms in der amerikanischen Industrie erwies sich als sehr vorteilhaft und trug zum Sieg im Zweiten Weltkrieg bei. Seinerzeit nahmen 600 Produktionsunternehmen an dem Programm teil. Nachstehend die Daten, Fakten und Zahlen:

- 100 % der teilnehmenden Unternehmen reduzierten die Einarbeitungszeit für neue Mitarbeiter um mindestens 25 %,
- 100 % der Unternehmen konnten die Reklamationen um mehr als 25 % senken,
- 88 % der Unternehmen konnten den Arbeitsaufwand pro Produkt um mindestens 25 % senken,
- 86 % der Unternehmen steigerten ihre Produktivität um mindestens 25 %,
- 55 % der Unternehmen konnten den Ausschuss um mehr als 25 % reduzieren

Das TWI-Programm besteht aus 4 Basismodulen:

■ TWI IP – Unterweisung von Mitarbeitern nach einem Standard

Das Modul lehrt, wie man Mitarbeiter schnell und effektiv schult, damit sie ihre Arbeit richtig, sicher und vor allem bewusst erledigen können.

■ TWI MP – Verbesserung der Arbeitsmethoden

Lehrt, wie man die Arbeit der Mitarbeiter effektiver gestalten kann.

■ TWI RP – Aufbau guter Beziehungen zu den Mitarbeitern

Lehrt, wie man positive Beziehungen zu den Mitarbeitern aufbaut, und unterstützt den Problemlösungsprozess.

■ TWI BP – Verbesserung der Sicherheit am Arbeitsplatz

Lehrt, wie Unfälle vermieden werden können.

Vorteile der Einführung von TWI im Unternehmen:

Vorteile für Arbeitnehmer:

- ✓ Hilft, den Unternehmenszweck zu verstehen
- ✓ Bindet Mitarbeiter an das Unternehmen
- ✓ Baut ein gutes Verhältnis zum Arbeitgeber auf
- ✓ Hilft, bei der Arbeit gute Ergebnisse zu erzielen
- ✓ Vermittelt ein Gefühl der Sicherheit
- ✓ Motiviert zum Arbeiten und Handeln
- ✓ Sorgt für Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- ✓ Bindet die Mitarbeiter ein

Vorteile für Arbeitgeber:

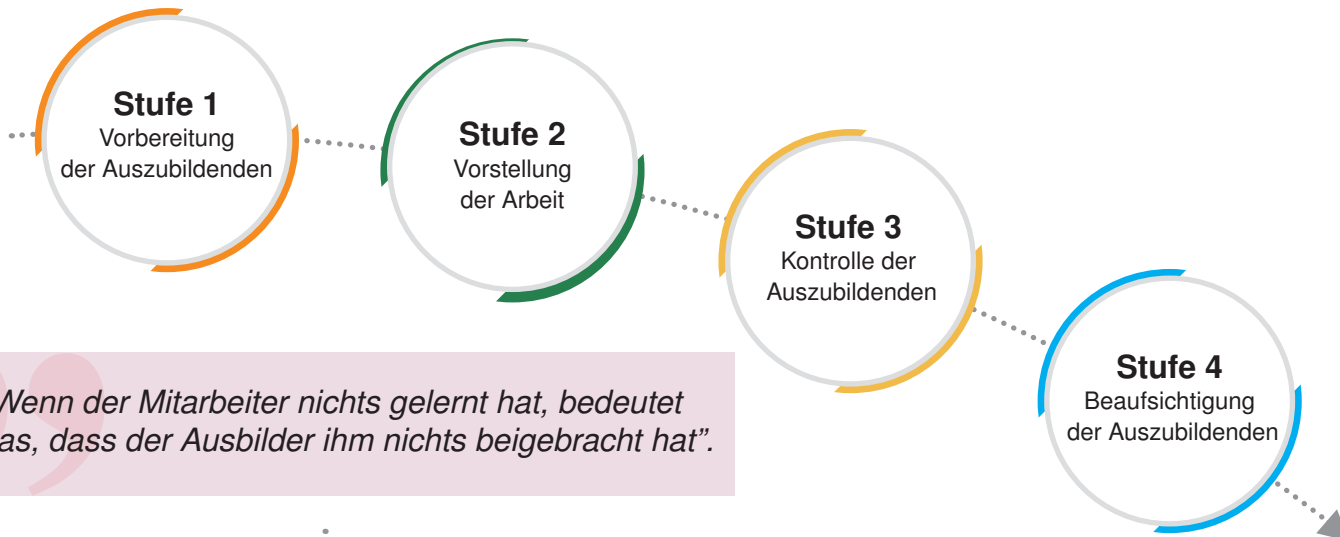
- ✓ Verbessert die Qualität und Wirksamkeit von Mitarbeiterschulungen
- ✓ Reduziert die Einarbeitungszeit für neue Mitarbeiter
- ✓ Verbessert die Sicherheit am Arbeitsplatz
- ✓ Verbessert die Arbeitsmethoden
- ✓ Verbessert die Beziehungen zu den Mitarbeitern
- ✓ Sensibilisiert die Mitarbeiter aller Ebenen
- ✓ Steigert die Produktivität des Unternehmens
- ✓ Senkt Reklamationen und Ausschuss

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das TWI-Programm von Toyota übernommen und zum integralen Bestandteil des Toyota-Produktionssystems (TPS). Es das Fundament einer Managementkultur, die auf kontinuierlicher Verbesserung und einem Lernprozess basiert. Die Methoden dieses Programms wer-

den bis heute unverändert angewendet. Training within Industry ist der Ausgangspunkt bei der Umsetzung der Lean-Management-Philosophie.

Joanna Baranowicz
Koordynator ds. Lean
PCC Rokita

Die 4-Stufen-Methode des TWI IP-Programms - Unterweisung der Mitarbeiter gemäß Standard



“Wenn der Mitarbeiter nichts gelernt hat, bedeutet das, dass der Ausbilder ihm nichts beigebracht hat”.

Schritte zur Schulung der Mitarbeiter	Durch den Ausbilder auszuführende Elemente
1. Vorbereitung der Auszubildenden Erläuterung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre, denn Stress behindert die Kommunikation. ✓ Definieren Sie die Arbeit, erklären Sie die Arbeitsanweisungen, zeigen und erläutern Sie anhand von Beispielen, was der Mitarbeiter tun soll. ✓ Erkundigen Sie sich, was der Auszubildende kann, fragen Sie nach, ob der Mitarbeiter schon einmal eine ähnliche oder die gleiche Tätigkeit ausgeübt hat. ✓ Wecken Sie das Interesse der Auszubildenden an dem, was Sie ihnen beibringen werden. ✓ Zeigen Sie den Auszubildenden die richtige Arbeitsposition.
2. Vorstellung der Arbeit Demonstration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vorstellung 1: Trennen Sie alle Hauptschritte klar voneinander. ✓ Vorstellung 2: Unterstreichen Sie alle Anweisungen deutlich. ✓ Vorstellung 3: Erläutern Sie, warum es die Anweisungen gibt.
3. Kontrolle der Auszubildenden Nachahmen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Der Auszubildende führt die Arbeit aus – korrigieren Sie Fehler. ✓ Der Auszubildende führt die Arbeit aus – unterstreicht alle wichtigen Schritte. ✓ Der Auszubildende führt die Arbeit aus – unterstreicht die Anweisungen. ✓ Der Auszubildende führt die Arbeit aus – erläutert, warum es die Anweisungen gibt.
4. Beaufsichtigung der Auszubildenden Praxis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lassen Sie den Auszubildenden allein. ✓ Sagen Sie ihm, an wen er sich wenden soll, wenn er Hilfe benötigt. ✓ Sorgen Sie dafür, dass Sie die Situation unter Kontrolle haben. ✓ Machen Sie Mut, Fragen zu stellen. ✓ Fahren Sie die Beaufsichtigung schrittweise zurück.

Sources:

<https://leantrix.com/pl/o-twi/>
<https://leanidea.pl/narzedzia/twi/>

<https://kursylean.pl/aktualnosci/training-within-industry-twi/>
<http://lean.db77.pl/twi-training-within-industry/>

Einige Gedanken über *Abwehrkräfte* und die Vorbeugung von Krankheiten

Die Natur um uns herum verändert sich. Sie gibt uns deutlich zu verstehen, dass sie sich für eine neue Etappe bereit macht – eine neue Jahreszeit. Das Grün wird allmählich dunkler, einige Blätter beginnen zu welken, und das Hartobst wird reif. Der Jahreskreislauf neigt sich seinem Ende zu, und alles bereitet sich auf die Erholung vor, auf ein langsames Tempo. Spätsommer und Frühherbst sind die Zeit, in der die letzten Ernten eingebracht und die Vorräte für den Winter angelegt werden. Die Sonneneinstrahlung wird schwächer, und schon bald werden die Temperaturen fallen, begleitet von stärkerem Wind und häufigeren Niederschlägen.

Ein Blick auf die Natur lohnt sich, denn er zeigt uns den Rhythmus, dem auch wir Menschen unterworfen sind. Wenn wir im Einklang mit diesen Regeln leben, wird es viel leichter, das Immunsystem gut

in Form zu halten. In diesem Artikel möchte ich auf einige Elemente eingehen, die man gern übersieht oder sogar bewusst ignoriert, aber schnell zur Ursache von Krankheiten werden können. Worauf also sollten wir achten?

1. Erholung und Schlaf

Da sich alles um uns herum verlangsamt, sollten auch wir im Herbst und Winter das Tempo herausnehmen. Das bedeutet natürlich nicht, den ganzen Tag auf der Couch zu liegen, aber wir sollten unsere Aktivitäten den Möglichkeiten entsprechend planen und nichts übers Knie brechen. Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist zudem der richtige Schlafrhythmus wichtig: Ab 21 Uhr sollten wir den Organismus zur Ruhe bringen, das Gedankenkarussell stoppen, Geräte zur Seite legen, die sogenanntes blaues Licht emittieren, und den Tag ausklingen lassen. Am besten wäre es, vor 23 Uhr einzuschlafen.

Es kommt vor, dass uns verschiedene Ereignisse und Situationen die Nacht „wegnehmen“, aber wichtig ist, dass das nicht die Regel ist, sondern nur eine

„Ausnahme“. Der Schlaf ist der einzige Zustand, in dem sich eine wichtige Gruppe innerer Organe richtig regenerieren kann. Vor allem aber ist er die Zeit für einen sogenannten „Immunsystem-Scan“, bei dem der Organismus die Kompatibilität des genetischen Codes der einzelnen Zellen überprüft – schadhafte (fremde und mutierte) Zellen werden dann zerstört. Wenn wir nachts nicht schlafen, gerät dieser Prozess durcheinander, und Krankheiten können ausbrechen, statt im Keim erstickt zu werden.





2. Regelmäßige Bewegung

Unsere erste und für den Körper entscheidende Gymnastik besteht darin, uns vor dem Aufstehen noch einmal auszustrecken. Dehnen Sie Beine, Arme, Rücken, Hals und alles andere zu dehnen, das es nötig hat. Unser Körper weiß sehr gut, was er braucht – wir müssen ihm nur zuhören. Nachdem wir uns gestreckt haben, sollten wir aber nicht sofort aus dem Bett springen, sondern uns an eine Angewohnheit aus der Kindheit erinnern – und uns die Augen reiben. Das ist für sie die beste Massage, fördert ihre Durchblutung und erfrischt

sie. Und auf die Augen warten im Laufe des Tages viele Herausforderungen, sei es am Steuer, am Computer, dem Smartphone oder beim Lesen von Dokumenten. Eine weitere Empfehlung ist, sich danach noch über das Gesicht und den Bereich vor und hinter den Ohren zu reiben. Damit aktivieren wir viele wichtige Akupressurpunkte, die unseren Körper auf einen aktiven Tag vorbereiten.

Gut wäre es, eine Form der sportlichen Betätigung zu finden, die nicht anstrengend ist, es aber ermöglicht, den Kör-

per in Form zu halten, den Kreislauf in Schwung zu bringen und Stauungen vorzubeugen. Dabei ist nicht Intensität gefragt, sondern Regelmäßigkeit. Wie wäre es, spazieren zu gehen, denn Gehen ist unsere natürliche Fortbewegungsart. Es gibt viele Möglichkeiten, aber am besten ist es, etwas auszuwählen, dass sich gut in den Tages- bzw. Wochenrhythmus einfügt, damit es leichter zur Routine wird. Das wird bei jedem etwas anderes sein.

3. Positives Denken

Wenn wir ausgeschlafen und uns ein bisschen bewegt haben, sollten wir uns um gute Gedanken und eine positive Einstellung bemühen. Diesem Weg werden auch unsere Emotionen folgen, denn „Gleiches zieht Gleiches an“. Eine einfache und effektive Möglichkeit diesen Weg einzuschlagen ist eine Übung, bei der wir wahrnehmen und uns bewusst machen, was wir eigentlich haben.

Denn das, was wir haben, ist uns ja sicher nicht zugeflogen. Das vergessen wir gern und schauen nur auf das sprichwörtliche grünere Gras beim Nachbarn und darauf, was uns fehlt, was wir noch haben wollen.

Warum erwähne ich das in einem Artikel über Abwehrkräfte? Gefühle beeinflussen die Funktionsweise unseres

Körpers: die Atmung, die einzelnen Organe und folglich auch die Anfälligkeit für Krankheiten. Sich auf Positives zu konzentrieren, ändert den Gesichtsausdruck, öffnet den Brustkorb, lässt uns tiefer und ruhiger atmen und richtet die Wirbelsäule auf. Das kostet nichts, aber Vorsicht! Es könnte sein, dass sich jemand bei dir ansteckt :)

4. Schutz vor äußeren Einflüssen – Wind und Feuchtigkeit

Seien wir einfach darauf vorbereitet, dass das Wetter umschlägt. Bald wird es wechselhaft und damit in der Regel windig. Besonders anfällig für Wind sind Hals und Nacken. Auf und zwischen den Schulterblättern, am Hals und am Hinterkopf gibt es Stellen, die besonders windempfindlich sind. Wahrscheinlich kennt jeder das Gefühl, dass einem der Wind durch Mark und Knochen dringt. Das kann der Anfang von Problemen sein. Daher sollten wir auf angemessene

Kleidung achten, damit diese Bereiche besonders bei windigem Wetter gut bedeckt sind. Ähnlich wirken sich Ventilatoren, Zugluft oder Klimaanlage aus, die kühle Luft auf diese Körperregionen leiten. Ein weiterer Faktor, der die Anfälligkeit für das Eindringen verschiedener Krankheitserreger in den Körper erhöht, ist Feuchtigkeit – also Jacke, Schirm und geeignetes Schuhwerk nicht vergessen. Zu den möglichen Feuchtigkeitsquellen gehört auch schlechte Luft

in Innenräumen. Obwohl das selbstverständlich scheint, muss manchmal daran erinnert werden. Und wenn wir schon bei Selbstverständlichkeiten sind, darf eines nicht unerwähnt bleiben: die Mütze. Ein Thema, das so alt ist wie die Welt, und jeder weiß, wie viel Wärmeenergie wir auf diesem Weg verlieren – aber jeder hat seine eigene Einstellung und ästhetischen Prioritäten. Dagegen ist kein Kraut gewachsen....

5. Entschlackung des Organismus – fangen wir bei der Leber an

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verändert sich auch die Funktionsweise unseres Körpers. Nachdem wir im Sommer und im Urlaub vielleicht über die Stränge geschlagen haben, wäre es jetzt eine gute Idee, etwas sauberzumachen, bevor wir probieren, mit der richtigen Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln eine neue Qualität in unseren Körper zu bringen. Da man ein volles Glas natürlich nicht auffüllen kann, müssen wir darin zunächst etwas Platz schaffen. Der erste und entscheidende Schritt hierzu ist eine ausreichende Hydrierung des Körpers, denn ohne

sie funktioniert kein Prozess ordnungsgemäß. Wenn wir dies unter Kontrolle haben, können wir uns mit unserem inneren Chemiewerk befassen – der Leber. Dieser Prozess dauert in der Regel ca. einen Monat. Oder anderthalb, wenn es jemand im Sommer ordentlich hat krachen lassen. Ende September ist ein guter Zeitpunkt um damit anzufangen. Dabei helfen natürliche Präparate wie Mariendistel (am besten sehr fein gemahlen), Kräutertee und -präparate (diese sind meist bitter, mit einem Stück Zimtrinde oder etwas Süßholz lässt sich der Geschmack jedoch mildern) oder

Artischockenextrakt. Andere Methoden sind warme Öl- und Kräuterkompressen, mit denen sich der Reinigungsprozess der Leber deutlich beschleunigen lässt.

Woran erkenne ich, dass die gewählte Methode funktioniert? Das wird dir dein Körper zeigen: Geschmackssinn, Appetit, Dauer und Qualität der Verdauung sowie die Haut verändern sich (erst zum Schlechteren, danach zum Besseren).

6. Atmung

Wenn wir über die Reinigung des Körpers sprechen, darf die Atmung nicht unerwähnt bleiben. Diese unwillkürliche Bewegung ist für 70 % der regelmäßigen Entfernung von Giftstoffen aus dem Körper verantwortlich. Eine ausreichende Sauerstoffversorgung ist für so viele Phänomene in unserem Körper verantwortlich (darunter die Abwehrkraft), dass sie sich kaum alle aufzählen und erläutern lassen. Selbstverständlich ist

es wichtig, welche Luft wir atmen und wir dies tun. Langes und tiefes Einatmen wirkt grundsätzlich entspannend, da es den Vagusnerv stimuliert. Wenn wir länger aus- als einatmen, bremst das die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol, die für die Botschaft „Bedrohung – Stress – Kampf oder Flucht“ verantwortlich sind. Drei solche tiefen Atemzüge gepaart mit einem verlängerten Ausatmen wirken beeindruckend gut.

Zu den Auswirkungen von Stress auf die Abwehrkräfte haben sich schon so viele kluge Leute geäußert, dass ich auf dieses Thema hier nicht näher eingehen möchte.

Wir sollten darauf achten, dass unsere Atemluft ausreichend Sauerstoff enthält, und manchmal einen Waldspaziergang machen – denn dort ist der Sauerstoffgehalt noch höher.

7. Ändern der Ernährung

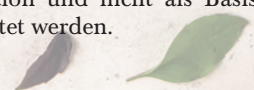
Der nächste Schritt nach der Reinigung ist „neues Essen und Trinken“ für die veränderte Witterung. Entscheidend für diese Zeit ist es, auf die Temperatur der Nahrung zu achten. Im Herbst und Winter sollten wir dem Körper warme und gekochte Kost zuführen und den Verzehr trockener und kalter Gerichte reduzieren. Die Königin der Speisekarte sollte die Suppe sein. Früher wurden in slawischen Haushalten zwei Suppen pro Tag gegessen. Eine gute Lösung sind auch warme „Eintopfgerichte“ aus Buchweizen mit verschiedenen Zutaten, die oft gut geeignet sind, den Körper von innen aufzuwärmen. Ebenso wichtig ist es, warme Getränke zu sich zu nehmen. Das können Wasser, Tee (vorzugsweise Kräutertee) oder ein warmes Fruchtgetränk sein. Tauschen Sie dazu die Mineralwasserflasche gegen Thermosbecher

oder eine praktische Thermoskanne ein. Systematisch etwas Warmes zu trinken, wirkt befeuchtend auf die Schleimhäute der Atemwege. Wenn sie austrocknen, sind sie leider für Infektionen aller Art deutlich anfälliger. Besonders auskühlend wirken dagegen Joghurt und andere Milchprodukte sowie grüne Salate, Säfte und die meisten Früchte (besonders Zitrusfrüchte). Zu dieser Jahreszeit gibt es diese Nahrungsmittel nicht mehr in unserer Umgebung. Wenn wir uns also den Rhythmus der Natur anschauen, können wir darin ein wichtiges Ordnungsprinzip erkennen.

Aber warum ist das Thema Temperatur so wichtig? Ganz einfach: Wenn der Körper keine Energie für das Aufwärmen aufbringen muss, hat er mehr Reserven für den Schutz vor Krankheitser-

regern und für Notfälle. Kalte Produkte erschweren die Verdauung und die Aufnahme der in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe in der Regel deutlich und belasten zudem die Milz, in der ein wesentlicher Prozess bei der Bildung von Lymphozyten und Antikörpern abläuft.

Es gibt noch einen weiteren wesentlichen Schlüssel zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts im Verdauungssystem (insbesondere dem Darm) und im Ergebnis der Abwehrkräfte: die Bakterienflora. Die natürlichste Quelle von Probiotika für unsere Region der Welt ist sauer eingelegtes Gemüse. Manchmal muss man zusätzlich mit besonderen Präparaten nachhelfen, aber dies sollte als Intervention und nicht als Basislösung betrachtet werden.



8. Vitamin D – als Ersatz für die Sonne

In unseren Breiten gibt es leider zwischen Oktober und April nicht ausreichend Sonnenlicht, damit der Körper eine ausreichende Menge Vitamin D aus Cholesterin synthetisieren kann, um

eine hohe Abwehrkraft zu gewährleisten. Hier kann man nur zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, sollte dabei aber darauf achten, dass sie vom Körper gut aufgenommen werden können, da-

mit eine solche Maßnahme sinnvoll ist. Wichtig ist hier, dass Vitamin D fettlöslich ist.

9. Schwarzkümmelöl – Abwehrkraft und Entschlackung nicht nur für Allergiker

Schwarzkümmelöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an stark entzündungshemmenden, histaminsenkenden, schmerzstillenden und antibakteriellen Substanzen aus. Dadurch hilft es sehr gut bei Entzündungen und unterstützt zudem die oberen Atemwege. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Phospholipiden, Flavonoiden und Vitaminen der Gruppen A, B und E. Außerdem enthält es Mineralstoffe wie Magnesium, Zink, Selen und Kalium. Zusam-

mengenommen sorgt all das dafür, dass die regelmäßige tägliche Einnahme von Schwarzkümmelöl den Organismus unterstützt und Erkältungen sowie Grippeerkrankungen vorbeugt. Außerdem lassen sich vorteilhafte Auswirkungen auf die Funktion des Verdauungssystems feststellen.

Für Allergiker ist Schwarzkümmelöl eine gute Vorbereitung auf die nächste Allergiesaison, denn nach einer Ein-

nahme über 3-4 Monate fallen die allergischen Symptome deutlich milder aus bleiben bei einigen sogar ganz aus. Wichtig ist hier, mit ausreichend Vorlauf mit der Einnahme zu beginnen, zum Beispiel im Dezember. Dies lässt sich mit Akupunktur oder Akupressur koppeln, um den Heuschnupfen loszuwerden.

10. Vitamin C

Zu diesem sauren Thema ist ebenfalls schon viel gesagt. Im Unterschied zu Vitamin D haben wir in diesem Falle viele natürliche Quellen in den Nahrungsmitteln, die unseren laufenden Bedarf decken können. Das wichtigste Nahrungs-

mittel ist hier sicherlich Sauerkraut, das doppelt so viel Vitamin C enthält wie der Kohl vor dem Einlegen. Als schnelle Hilfe kann man zu Hagebutte, Sanddorn, Aronia, Acerola oder Vitamin C in liposomaler Form greifen.

Ich bin mir sicher, dass wir alle die meisten dieser Regeln kennen, aber manchmal ist es gut, auch Selbstverständlichkeiten zu wiederholen, um sie nicht zu vergessen. Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit in den nächsten Monaten, und bleiben Sie gut in Form!

Marta Kowalewska

Leiterin der Abteilung für öffentliche Beihilfen
PCC Rokita



Quellen:

- <https://twig.pl/9-oddechow-oczyszczajacych-czyli-jak-przywrocic-harmonie-i-spokoj/>
- <https://www.cefarm24.pl/czytelnia/natura/olej-z-czarnuszki-wlasciwosci-lecznicze-i-zastosowanie/>

Das war die *Reise meines Lebens!*

Paulina ist Spezialistin für Personalwesen und Lohnbuchhaltung bei CWB Partner in Brzeg Dolny. Vor einigen Monaten wurde sie in der ganzen PCC-Community als Gewinnerin einer von der Marketingabteilung der PCC SE organisierten Verlosung bekannt. Der Preis für sie und ihren Mann: eine unvergessliche Reise nach Island! Über die Verlosung und den Hauptpreis – eine Reise zu einem Standort von PCC in Europa – wird uns Paulina selbst berichten.



Maciej Trubisz: Paulina, du warst sicher überrascht, als du erfahren hast, dass du bei der Verlosung gewonnen hast! Aber als du deine Bewerbung eingereicht hast, hast du da nicht tief in deiner Seele gehofft, dass du gewinnen und nach Island fliegen könntest?

Paulina Michalska: Oh ja... Dass ich gewonnen habe, war eine große Überraschung, zumal ich durch einen Kollegen aus der Personalabteilung zufällig von der Verlosung erfahren hatte. Ich wusste gar nicht, bis wann man sich bewerben konnte. Ich habe mich in letzter Minute angemeldet und schon ein paar Tage später erfahren, dass ich gewonnen habe! Ich hatte riesiges Glück!

M.T.: Wie lange warst du auf Island und was stand auf dem Besichtigungsprogramm?

P.M.: Wir waren vier Tage auf Island. Das war eine sehr intensive Zeit. Die gesamte Reise war durchgeplant. Zuerst waren wir zwei Tage im Norden Islands, wo sich unser Werk PCC BakkiSilicon befindet, und zwei Tage im Südwesten, wo wir den sogenannten „Goldenen Kreis“ besichtigen konnten. Wir haben mehrere Wasserfälle, schlafende Vulkane und Geysire gesehen. Wir sind auch weit hinaus aufs Meer gefahren, um Wale zu sehen. Und wir nutzten die Gelegenheit um uns anzuschauen, wie es an der Nahtlinie zwischen zwei Kontinentalplatten aussieht. Außerdem gab es ein Bad in den heißen Quellen mit

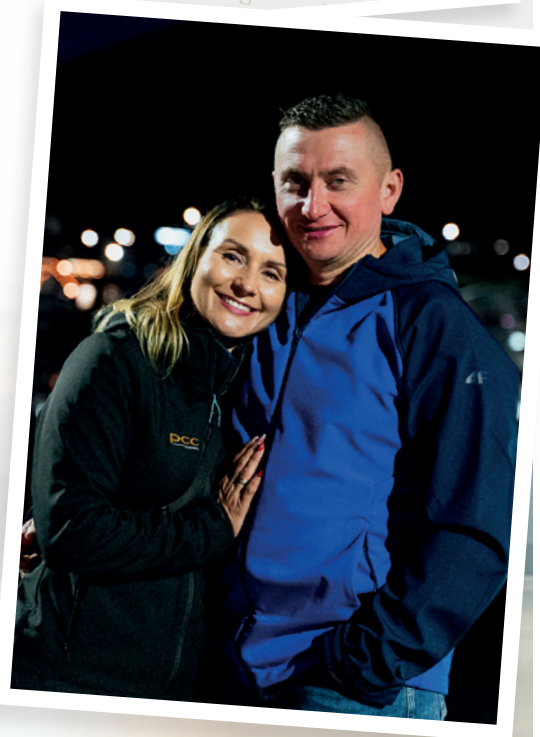
Blick auf das Meer. Ein unvergessliches Reiseerlebnis!

M.T.: Freunde von mir haben auf Island Urlaub gemacht, sagten aber nach ihrer Rückkehr, es sei sehr kalt gewesen. Wie war es bei euch?

P.M.: Wir hatten definitiv Glück. 3 Tage lang war schönes Wetter, sonnig mit einer Temperatur von 13°C (und das ist ziemlich warm für Island). Die Kollegen von PCC BakkiSilicon wurden gar nicht fertig zu betonen, was für ein Glück wir mit dem Wetter gehabt haben. Aber Island zeigte uns auch sein wahres Gesicht. An einem Tag unserer Reise war es kalt und regnerisch. Wir waren durchnässt und durchgefroren, aber wir haben durchgehalten, alle für den Tag geplanten Orte besucht und uns mit unvergesslichen Souvenirs in Form von Fotos belohnt.

M.T.: Gibt es einen Ort auf der Insel, der dir besonders in Erinnerung bleiben wird? Wenn ich mir die Fotos von eurer Reise anschau, habe ich den Eindruck, dass jeder Ort absolut einzigartig und wunderschön ist.

P.M.: Das stimmt... Ganz Island ist wunderschön. Die Landschaften sind einzigartig und haben uns sehr beeindruckt. Wir haben mehr als 1.000 Fotos gemacht, damit wir allen zeigen konnten, wie schön es war. Wir werden bestimmt noch lange an diese Reise zurückdenken...



M.T.: Ihr habt auch das Werk von PCC BakkiSilicon besucht. Welchen Eindruck habt ihr von diesem unserem modernsten Werk?

P.M.: Einen sehr positiven. Es war das erste Mal, dass ich die Gelegenheit hatte zu sehen, wie das Ganze von innen aussieht. Die Anlage selbst ist im Vergleich zu unserem Chemiepark Brzeg Dolny klein, aber der Standort ist einzigartig – mit Blick auf den Atlantik!

M.T.: Auf Island arbeiten auch Kolleginnen und Kollegen aus Polen. Hattest du Gelegenheit, sie kennenzulernen? Wie gefällt ihnen die Arbeit dort im Vergleich zu Polen?

P.M.: Ja, ich habe dort Kollegen getroffen, mit denen ich auch in Polen zu tun hatte. Wir wurden von allen sehr freundlich empfangen. Die Arbeit auf Island ist ganz anders. Ruhiger. Es gibt nicht die Eile, die wir in Polen haben. Diese Gelassenheit ist auch auf den Straßen zu spüren, wo es niemand eilig hat.

M.T.: Hattest du Gelegenheit, die lokale Küche auszuprobieren?

P.M.: Ja, bei einem Abendessen mit Kollegen von PCC BakkiSilicon haben wir Hammelfleisch und Fischsuppe probiert – ich bin normalerweise mäkelig, wenn es darum geht, etwas Unbekanntes zu kosten, aber das war wirklich lecker.



M.T.: Könntest du dir vorstellen, nach Island ziehen und dort zu arbeiten?

P.M.: Schwierige Frage... Aber als ich auf Island war, ging mir schon der Gedanke durch den Kopf, dass ich gern dort bleiben würde – vom Bürofenster hinaus Meer zu blicken, ist doch einfach fantastisch.

Im Namen der Organisatoren der Verlosung noch einmal herzlichen Glückwunsch zum Hauptgewinn!

Maciej Trubisz
Redaktion



Ein Spaziergang durch

Polanica-Zdrój

Ich bin für einen Wochenendausflug nach Polanica-Zdrój gefahren. Ich hätte nicht gedacht, dass es dort so viel zu entdecken gibt!

An der Grenze zwischen Habelschwerdter Gebirge, Heuscheuer-Gebirge und Glatzer Kessel gelegen, ist Polanica Zdrój meiner Meinung nach einer der schönsten Orte Niederschlesiens. Die herrlichen Berge in der Umgebung und viele interessante Sehenswürdigkeiten laden zu einem Besuch ein.

Von Brzeg Dolny aus sind es rund 2 Stunden mit dem Auto, also eigentlich kein Problem, aber man muss auf der Hut sein. Die Fernstraße Nr. 8 ist nicht gerade als eine der sichersten Straßen in Polen bekannt.

Polanica selbst ist eine zauberhafte Kleinstadt, in deren Zentrum sich ein wunderschöner, fast 13 Hektar großer Kurpark befindet. Sie wurde 1906 gegründet und es fällt ins Auge, dass die Stadt viel investiert hat, um sich in einem guten Zustand zu präsentieren.

Am meisten beeindruckte mich die Promenade, die von der Brunnenhalle zum Adam-Mickiewicz-Denkmal führt. Tagsüber flanieren dort Touristen, die zu Tagesausflügen nach Polanica kommen, aber auch viele Rentner, die hier einen Kur- oder Reha-Aufenthalt verbringen.

Ein kleiner Tipp für alle, die Ruhe und Frieden als Abwechslung vom Trubel der Großstadt suchen. Ich beschloss, an diesem Morgen früh aufzustehen und konnte einen geruhsamen Spaziergang entlang der leeren Promenade machen, die wirklich beeindruckend ist. Der Park selbst beherbergt viele Pflanzen- und Baumarten, aber auch architektonische Sehenswürdigkeiten. Besonders erwähnenswert sind hier das Neue Kurhaus „Wielka Pieniawa“, daneben die hölzerne Konzertmuschel und natürlich die Mineralwasser-Brunnenhalle.

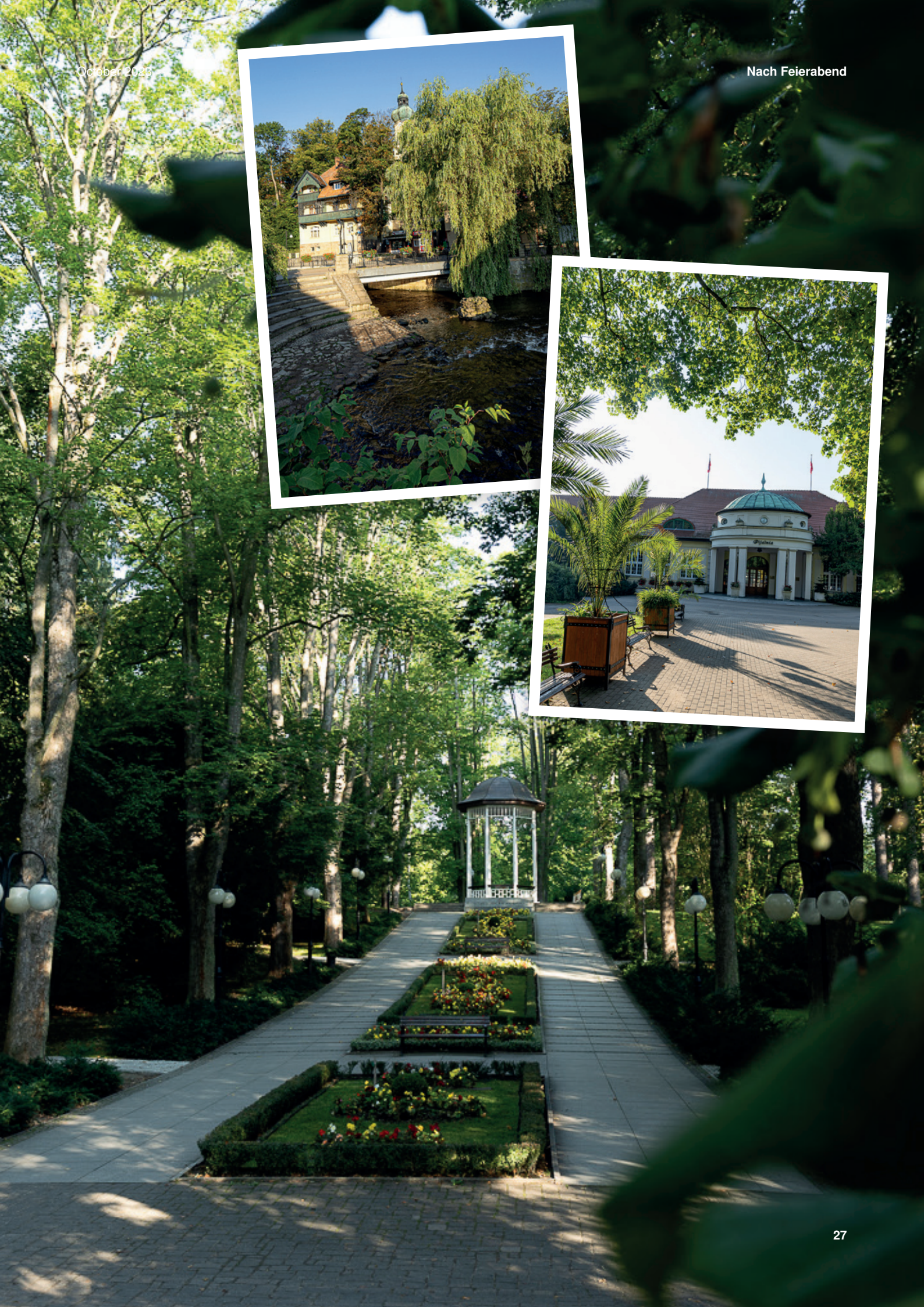
Wenn man weitergeht, trifft man auf den Fluss Bystrzyca Dusznicka, an dessen Ufer ein schöner Wanderweg verläuft. Dieser führt zu einer Rodelbahn, über die ein Weg bergauf zu einem schönen Aussichtspunkt im Wald mit Blick auf Polanica führt. Wer gern im Wald wandern oder spazieren geht, wird diesen Wald lieben. Es ist einer der schönsten Wälder, die ich in Niederschlesien kenne. Die Wege sind sehr gut markiert (wenn auch kurz), man kann den Hölberg (Piekielna Góra) als Ziel wählen und von der anderen Seite nach Polanica zurückkehren.

Polanica Zdrój ist auf jeden Fall das ganze Jahr über eine Reise wert. Jede Jahreszeit hat dort ihren ganz eigenen Reiz. Der nahende Winter und die Aussicht auf verschneite Dächer ist sicher romantisch, vor allem aber ist die Stadt eine gute Basis für Ausflüge in die Skigebiete Zieleniec und Czarna Góra.

Ich würde jedoch einen Besuch im Herbst empfehlen. Die Farben unseres goldenen polnischen Herbstes werden in Polanica zweifellos atemberaubend aussehen.

Maciej Trubisz
Redaktion





Wo Tag und Nacht miteinander verschmelzen

Wenn es Städte auf der Welt gibt, die niemals schlafen, dann ist New York sicherlich eine davon. Ich hatte das Glück, in diesem Sommer einige Tage in New York verbringen zu dürfen, obwohl die Stadt offiziell ja eigentlich The City of New York heißt.

Die bequemste und schnellste Möglichkeit, nach New York zu gelangen, ist natürlich ein Direktflug ab Warschau. Der Flug dauert etwa 8,5 Stunden. Auch wenn es nicht die billigste Lösung ist, da Umsteigeflüge oft günstiger sind – für mich, der ich schon fast 800 Flüge hinter mir habe, gilt die Devise: Je kürzer der Flug, desto besser.

Ich kam nachts in New York an. Der Weg vom Flughafen ins Stadtzentrum war anfangs langweilig – vor allem, weil wir lange im Stau standen, aber nachdem wir einen der Tunnel hinter uns gelassen hatten, bot sich uns ein großartiges Panorama der Stadt, das jeden Moment näher rückte. Mit jedem Kilometer wird die Bebauung dichter und es sind immer mehr Menschen unterwegs, bis ich endlich im Zentrum von NYC ankomme, das mich mit unzähligen Nachtlichtern begrüßt.

Obwohl ich von der Reise total müde bin, stelle ich nur meine Sachen im Hotel ab und mache mich sofort auf den Weg zum Times Square! Diesen Ort wollte ich schon immer einmal erleben, denn er gehört zweifellos zu den belebtesten Plätzen der Welt (obwohl ich nur wenige andere Vergleiche mit anderen Metropolen der Welt finden konnte). Jeden Tag passieren schätzungsweise 330.000 Menschen den Times Square, und um den berühm-



ten „Ball Drop“ in der Silvesternacht zu sehen, kommen sogar bis zu 1 Million Menschen dorthin! Das Licht der allgegenwärtigen Werbetafeln und elektronischen Anzeigen verleiht dem Ort einen einzigartigen Glanz. Menschen aus der ganzen Welt kommen hier zusammen und sorgen für ein tolles Flair. Unzählige Tanz- und Musikgruppen, Künstler, Tausende von Touristen und natürlich die berühmten gelben Taxis schaffen eine einzigartige Atmosphäre. Und natürlich ist auch die New Yorker Polizei allgegenwärtig.

Ich kehrte ins Hotel zurück und stand nach weniger als 2,5 Stunden Schlaf zum Sonnenaufgang wieder auf. Ich fuhr in den Nachbarstaat New Jersey, um dort (an einem noch vor meinem Abflug sorgfältig ausgewählten Ort) den Sonnenaufgang über Manhattan zu bewundern. Und ich sollte nicht enttäuscht werden – es war fabelhaft!

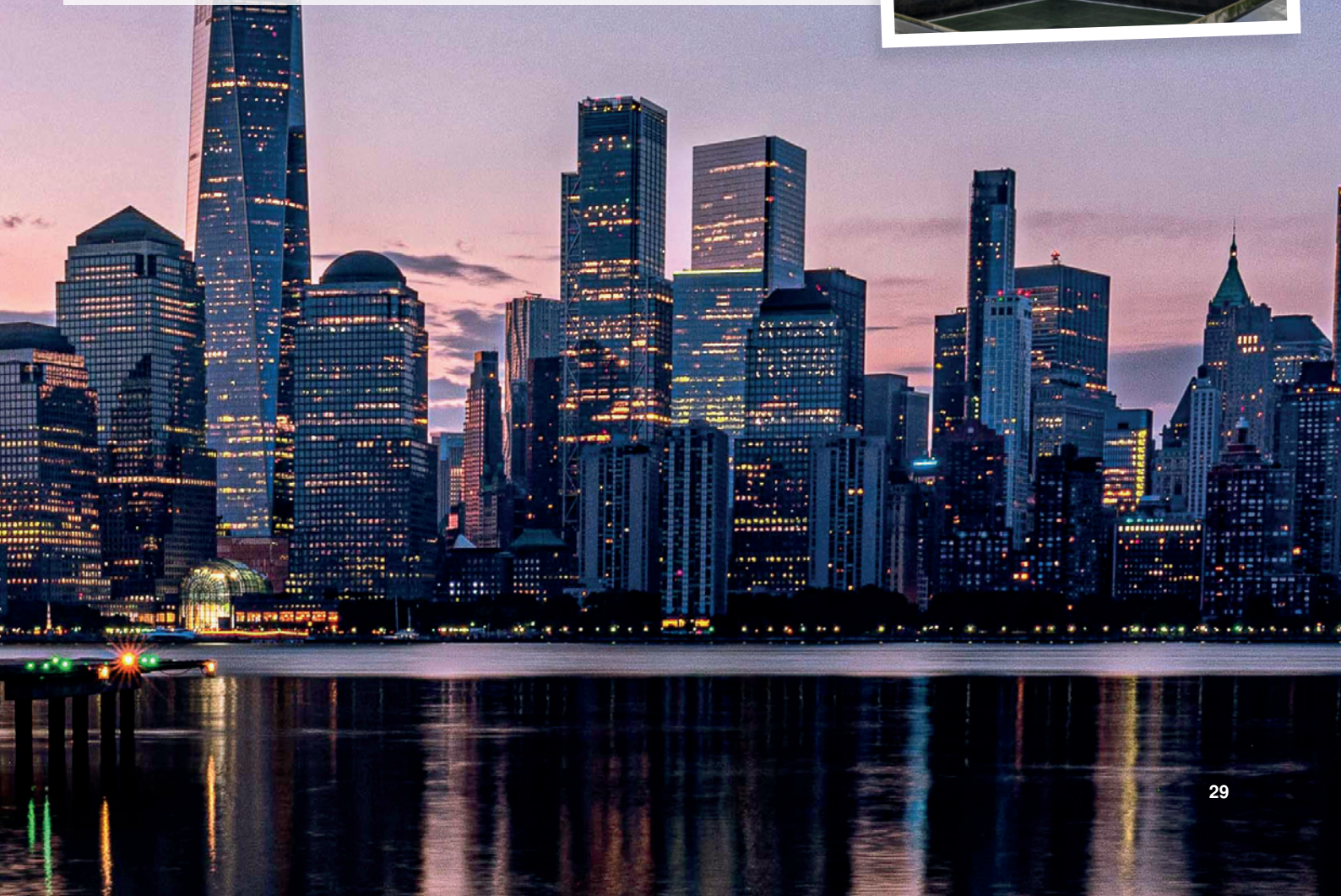
Die Farben des Himmels, der sich über der Stadt entfaltete, waren fantastisch, und Jersey City selbst wirkte um diese Zeit geradezu verlassen. In 1,5 Stunden traf ich gerade einmal 10 Menschen, und nach einem Spaziergang am Was-

ser in Richtung New York kehrte ich mit der unter dem Fluss verlaufenden Bahn in die Stadt zurück. Der nächste Programmpunkt ist ein schneller Kaffee mit Frühstück, danach Ground Zero – der Ort der Terroranschläge vom 11. September 2001 auf das World Trade Center. Dieser Ort hat mich unglaublich beeindruckt. Die Hinterlassenschaft der beiden eingestürzten Zwillingstürme ist erschütternd. Wenn man dort steht, kann man sich erst richtig vergegenwärtigen, was die meisten damals von uns im Fernsehen gesehen haben. Man schaut hoch in den Himmel, stellt sich den Moment vor, in dem die Flugzeuge in die Türme einschlugen ... und erschauert am ganzen Körper. Der Ort atmet Melancholie, und das dort errichtete Denkmal ist wirklich außergewöhnlich. Außergewöhnlich, weil das fließende Wasser auch als Symbol für die Vergänglichkeit des Lebens steht.

Die nächsten Punkte auf meiner Karte sind natürlich der berühmte Bulle auf der Wall Street und ein Spaziergang durch die Straßen von Downtown. Die einzigen Hindernisse unterwegs waren eigentlich die Hitze, die hohe Luftfeuchtigkeit und vor allem die absolute

Windstille. Die Müdigkeit bzw. den fast ausgefallenen Schlaf hatte ich schon vergessen. Ich begann, jeden Zentimeter dieser Stadt in mich aufzusaugen.

Nach ein paar Stunden war es Zeit für eine wohlverdiente Pause. Ich fuhr mit der U-Bahn zurück zum Hotel, will aber nicht verhehlen, dass ich mir dabei von einer App helfen



ließ. Das New Yorker U-Bahn-Netz besteht aus rund 470 Stationen und mehr als 1.000 Kilometern Strecke, was mich zu dem Schluss gelangen ließ, dass es klüger sein wird, die Wahl des Rückwegs der modernen Technik zu überlassen.

Allzu lange habe ich nicht geschlafen, dann war es Zeit fürs Mittagessen und einen weiteren Besuch am Times Square! Obwohl die Kriminalität in New York recht hoch ist, fühlte ich mich keinen Moment lang unsicher. Ich mied dunkle Gassen, ging Menschen aus dem Weg, die mir merkwürdig vorkamen, und fühlte mich zu jeder Tages- und Nachtzeit sicher, wobei die Nacht für mich dank Jetleg langsam zum Tag wurde.

Nach weiteren Kilometern Fußmarsch durch die Stadt kehrte ich zum Hotel zurück, um dort zu übernachten.

Am nächsten Tag setze ich meine Stadtbesichtigung gleich morgens mit dem Central Park fort, aber der Höhepunkt des Tages wird ein Besuch einer Show am Broadway! Und zwar nicht irgendeiner, sondern auf dem Programm steht der „König der Löwen“! Es ist eines der berühmtesten Musicals – 1997 uraufgeführt, ist sein Erfolg bis heute ungebrochen. Die Kombination aus Live-Musik, Chören, Soundeffekten, Kulissen, Bühnenbild und der unglaublichen Leistung der Schauspieler ist einfach umwerfend. Alles an dieser Show zog mich vom ersten Moment an in seinen Bann.



Den nächsten Tag begann ich mit einer Umrundung Manhattans mit dem Schiff. Die 2,5-stündige Fahrt bietet ganz andere Perspektiven auf die Stadt. Man fährt durch die verschiedenen Stadtteile, und ein Guide erzählt die Geschichte eines jeden von ihnen. Die Fahrt mit dem Schiff ist nicht nur eine gute Möglichkeit, um der Freiheitsstatue näher zu kommen, sondern auch, um die großen Unterschiede zwischen den verschiedenen Vierteln dieser fast 19 Millionen Einwohner zählenden Stadt (Metropolitan Area) kennenzulernen.

Den Abend verbrachte ich dann in Brooklyn. Die Brooklyn Bridge zu überqueren, ist ebenfalls ein Erlebnis, das Sie sich bei einem Besuch in New York nicht entgehen lassen sollten. Die Konstruktion und die Geschichte des Baus der Brücke sind sehr interessant. Am schönsten ist aber wohl der Blick vom Brooklyn Bridge Park, wo ich den Nachmittag und Abend in Erwartung des Sonnenuntergangs verbrachte. Das alles war sehr beeindruckend.

Und noch längst noch nicht alles, was ich gesehen habe – aber alles zu beschreiben, würde den Rahmen unseres Quartals-Magazins sprengen. New York ist wie keine andere Stadt der Welt. Ich war in Tokio, Jakarta, Delhi, Guangzhou, Mumbai, Manila, Shanghai und vielen anderen großen Metropolen. Aber nirgendwo auf der Welt habe ich

eine so fantastische Atmosphäre gespürt wie in New York.

Mir scheint, dass diese Stadt niemals schläft – sie wechselt nur ihre Beleuchtung von Tag zu Nacht.

Lohnt sich ein Besuch in NYC? Auf jeden Fall – und die beste Empfehlung ist vielleicht, dass ich bei nächster Gelegenheit sehr gern dorthin zurückkehren werde. Man kann tagelang in diese Stadt eintauchen und jeden Tag etwas völlig anderes tun.

Maciej Trubisz
Redaktion



Nutze den Herbst zur Erholung

Rundum glücklich im Berufs- und Privatleben - wer wäre das nicht gern? Aber in dem Glauben, dass nur harte Arbeit zum Erfolg führt, vergessen wir oft, dass unser Körper und unsere Seele Regeneration brauchen.

Wenn wir an einem bestimmten Punkt feststellen, dass die Produktivität nachlässt, wir uns zu allem zwingen müssen, die Beziehungen zu geliebten Menschen zu wünschen übrig lassen, der Körper nicht mehr richtig funktioniert, ist dies ein Zeichen dafür, dass es höchste Zeit ist auf die Bremse zu treten. Diese Symptome einer verschlechterten Lebensqualität treten bei extremer Vernachlässigung alle auf einmal auf. Wir sollten sie jedoch auch dann nicht unterschätzen, wenn sie einzeln auftreten. Wenn wir dafür sorgen, dass wir uns wohl fühlen und eine ausgewogene Work-Life-Balance haben, steigert das die Qualität unserer Arbeit an Projekten und Aufgaben. Wenn wir unserem Organismus durch Überbeanspruchung zu viel Energie entziehen, hat das einen hohen Preis.

Wie befreit man sich von dem Glauben, dass man keine Zeit hat, und lässt sich überzeugen, dass es an der Zeit ist sich zu erholen? Vielleicht mit einer Geschichte aus dem Buch *Siekierzada* von Edward Stachura. Ein fleißiger Holzfäller im Wald hat viele Aufträge und hackt immerzu Holz. Am Anfang läuft alles pri-

ma. Doch die Axt wird von Tag zu Tag stumpfer. Der Holzfäller sagt jedoch, er habe keine Zeit Pause zu machen und sie zu schärfen. Er hackt weiter – tagein, tagaus. Doch mit dem verschlissenen Werkzeug geht die Arbeit immer langsamer voran. Er wird mit seinen Aufträgen nicht mehr pünktlich oder gar nicht mehr fertig. Der Holzfäller verliert seine Aufträge, und sein Werkzeug ist irgendwann so stumpf, dass man es nur noch wegwerfen kann. All seine Mühe war vergeblich. Wir brauchen Ruhe – sozusagen das Schärfen der Axt – um weitere Aufträge annehmen zu können, um weiter arbeiten, aber auch, um unsere Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und pflegen zu können. Wir brauchen einen Moment, wenn auch nur einen kurzen, um die Axt zu schärfen, d. h. einen Neustart, eine Regenerationsphase.

Entspannung ist die beste Investition in unser Wohlbefinden. Halten wir einen Moment inne und denken wir nach, schauen wir weg von der täglichen Hektik. Der Abstand wird uns helfen, unsere Werte auf den Prüfstand zu stellen und Prioritäten zu setzen, damit wir in Harmonie mit uns selbst leben und unserem Tun neuen Sinn geben können. Die

richtige Methode zur Wiederherstellung des Gleichgewichts ist dann gefunden, wenn sie alle Bereiche unseres Lebens - Körper, Emotionen und Geist - wieder in Gleichklang bringt. Es gibt viele Einflussfaktoren auf das menschliche Wohlbefinden. Man muss sie nur auswählen und an seine Bedürfnisse anpassen.

Schlaf ist das primäre, offensichtliche Mittel zur Regeneration. Optimal sind 7 bis 8 Stunden pro Tag, das Minimum sind 6 Stunden. Zu wenig oder zu viel Schlaf kann sich sehr negativ auf unseren Körper auswirken.

Keine Interaktion mit dem Smartphone – jede und jeder von uns sollte sich die Frage beantworten, ob sie bzw. er die Realität wahrnehmen, fühlen und schmecken kann und es schafft, nicht ständig auf das Display zu schauen. Die so genannte sensorische Entspannung – das heißt, mit sich und seiner Umgebung im Reinen zu sein. Die Realität ohne die allgegenwärtigen Medien erleben.

Menschliche Beziehungen – nicht umsonst war man in der Antike überzeugt, dass der Mensch ein soziales We-

sen ist. Sich wohlfühlen, in Harmonie mit seiner Umgebung zu leben und Kontakte zu knüpfen, gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen.

Richtige Ernährung, Nahrungsergänzung – wir sind ein lebender Organismus, der bestimmte Nährstoffe braucht, um richtig zu funktionieren.

Bewegung – regelmäßige, an unseren Lebensstil und unsere Arbeit angepasste Bewegung. Bewegung fördert die Leistungsfähigkeit und wirkt präventiv, indem sie Energie und Ausdauer steigert.

Intellektuelle Aktivitäten – Lernen, etwas Unbekanntes schaffen, etwas Spannendes lesen, Entspannungsübungen machen. Unser Gehirn entwickelt sich, wenn etwas Neues die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Finden Sie heraus, wie Sie sich am besten erholen und was Sie entspannt. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene subjektive, individuelle Form der Entspannung und lernen Sie, sie zu genießen. Manchmal kann selbst ein kurzer Herbstspaziergang ein Heilmittel für ungeklärte Fragen, verworrene Beziehungen und festgefahrene Projekte sein.

Wir sollten die Erholung nicht unterschätzen. Wir sollten anfangen mehr Freude an allem zu haben, was wir tun.

Beata Krok
Spezialistin in der
Abteilung Organisation
PCC Rokita

